

TREENERITE TASEMEKOOLITUS SAALIHOKI



- INDIVIDUAALNE TEHNIKA JA TAKTIKA
- MEESKONNATAKTIKA
- JUHENDID JA HARJUTUSED

Haridus- ja Teadusministeerium



Toetab Euroopa Liit



RAK
Eesti Riiklik Arengukava



EESTI OLÜMPIAKOMITEE



EESTI SAALIHOKI LIIT
ESTONIAN FLOORBALL UNION

TREENERITE TASEMEKOOLITUS

SAALIHOKI



2008

Käesolev õpik on osa Eesti Olümpiakomitee projektist “1–3. taseme treenerite kutsekvalifikatsioonisüsteemi 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 Haridus- ja Teadusministeerium.

Eesti Olümpiakomitee ja Eesti Saalihoki Liidu väljaanne. Õpik on vastavuses Eesti Saalihoki Liidu ja Eesti Olümpiakomitee kinnitatud õppekavadega. Õpik on piiranguteta kasutamiseks saalihoki treenerite koolitustel.

Esikaanel hetk 2008. a Eesti meistriliiga finaalseeria mängust TTÜ/Team Exeli ja Jõgeva Tähe vahel

Tagakaanel hetk 2008. a Eesti meistriliiga pronksimängu karistusvisete võistlusest Saku Fortuna ja Auguri vahel

Tiitellehe fotol korduvalt Eesti parimaks mängijaks valitud Rein Kivi

Autor Anniina Paavilainen

Kaasautor Jari-Petri Anttila

Inglise keelest tõlkinud Maia Planhof

Retsenseerijad Risto Lall ja Talis Mölder

Kaane fotod Meelis Aab

Kujundaja Marika Piip

Toimetaja Tõnis Teesalu

Tiraaž 300 eksemplari

Trükk  Sunprint Invest

ISBN 978-9985-9876-9-8

AUTORIST

Anniina Paavilainen on 29- aastane helsinglanna, kes on õppinud Soomes rahvusvahelise õppeprogrammi järgi spordiinstruktoriks pallimängude treeningu erialal. Praktika sooritas Paavilainen Rahvusvahelises Saalihoki Liidus, kus töötas välja saalihoki treeningmaterjali.

Paavilainen on olnud saalihoki alal aktiivne juba aastast 1993, kui ta alustas mängijana Helsingi SSV-s. Hiljem ta on töötanud treenerina ja mänginud samas klubis. Pärast füsioteraapiakursuste lõpetamist 2001. aastal, on Paavilainen töötanud Soome naiste saalihokikoondise füsioterapeudina.

Antud materjalid, individuaalne tehnika ja taktika ning võistkondlik taktika, on loodud Soome ja Rootsi alaliitude treeningmaterjale läbi töötades. Lisaks on konsulteeritud mitmete tipptreeneritega nii Soomest kui mujalt, eesmärgiga koostada võimalikult kaasaegne nägemus saalihokist ja saalihokimängus kasutatavatest taktikatest. Harjutustes on üritatud luua mänguolukordadele vastavat keskkonda, kus põhiohk on individuaalse taktika ja taiplikkuse arendamisel. Teine põhieesmärk on harjutuste põhjalik skanneerimine treenerile, et treener oskaks esile tuua harjutuse põhiaspektid mängijatele, kusjuures eesmärgiline põhimõte harjutustes säiliks. Võistkondliku taktika ja mängu arengu suhtes on oluline, et ka analoogia harjutuste ja mängude vahel säiliks. See nõuab treenerilt meisterlikkust planeerida harjutusi neid põhitõdesid järgides ja mängijaid motiveerides.

Saalihoki on spordialana jätkuvas arengujärgus ja loodetavasti see materjal soodustab ala edasiarengut treeningu arendamise kaudu.



JARI-PETRI ANTILA TERVITUSED RAAMATU LUGEJALE

Lugupeetud treener ja saalihoki harrastaja

Kui suvel 2007 Eesti Saalihoki Liidu peasekretär Tõnis Teesalu palus mul kirjutada EOK raamatute seeriasse saalihoki treeningu algõpiku, pidasin ülesannet väljakutsuvaks, kuid võimalikuks. On ju igaühel, kes treenerina kaua praktiseerinud, hulganisti töödeldavat harjutusvara kas või terve raamatu jagu. Probleemiks on koostada nendest lugejat teenindav teos, kus sisukord suundub loogiliselt algtõdedest nõudlikumate osade poole. Meie, koondmeeskonna juures tegutsevad treenerid, unustame tihtipeale ära, millisel tasemel algajad juhendajad ponnistavad. Hakkame sujuvalt kõnelema harjutustest, mis sobivad pigem meistriliiga tasemel mängijatele kui ala juures alles mõne päeva või nädala olnud mängijahakalistele.



Eespool kirjeldatud probleemi teadvustades otsustasin võtta ühendust oma hea tuttava, endise kolleegi Jari Oksaneniga Soome saalihokiliidust. Treeningjuhina on Jari juba 1990-ndatel aastatel pidanud mitmeid kordi seda probleemi läbi arutama. Sain õnneks aegsasti aru, et minul ei tasu „püssirohtu teist korda leiutada“. Meie koosolekul sündis vastus raamatu tegemise küsimuses kiiresti – rahvusvaheline saalihokiliit IFF oli samaaegselt Anniina Paavilainen eestvedamisel koostamas uusimatele lähtekohdadele põhinevat ingliskeelset treeninguõpikut, mis oleks oma põhimõtetest just selline, mida vajaksime eesti keeles.

Nõupidamisel Anniinaga jõuti kokkuleppele. Tõlkigem IFF- i loal (palju tänu peasekretär John Liljelundile) verivärske materjal eesti keelde saalihoki treeninguõpikuks. Nagu Anniina oma taustmaterjalides märgib, on teil käes aastal 2007 valminud kõige uuem ja põhjalikum saalihoki rahvusvaheline treeningu põhitaseme ülevaade.

Kuigi raamat on tõlketöö IFF- i materjalist, on oluline märkida, et esmakordselt on nüüd tõlgitud ja välja töötatud eestikeelne saalihoki terminoloogia. Tihti olen Eestis läbi viinud saalihokialaseid koolitusi, kuid iga kord on probleemiks olnud sobivate eestikeelsete vastete leidmine. Kui mitu korda oleme arutanud, kuidas tõlkida soomekeelne sõna „karvaus“ (kaitsemäng osaliselt ründetsoonis)? Nüüd on ka see probleem lahendatud ja ametlikustatud. Selles töös andsid märkimisväärse panuse Talis Mölder ja Risto Lall, minu kolleegid koondise treenerite meeskonnast, selle eest nende suur tänu.

SISUKORD

AUTORIST	3
JARI-PETRI ANTTILA TERVITUSED RAAMATU LUGEJALE	4
SISUKORD	5
INDIVIDUAALNE TEHNIKA JA TAKTIKA	7
SAALIHOKI INDIVIDUAALSE TEHNIKA JA TAKTIKA ÕPETAMINE	7
JUHENDID JA HARJUTUSED	7
SISSEJUHATUS.....	7
TASEMED	7
TREENINGUTE LÄBIVIIMINE	8
PLANEERIMINE	8
TREENINGU LÄBIVIIMINE	9
TAGASISIDE ANDMINE	9
MOTIVEERIMINE.....	10
VARUSTUS	10
JALATSID	10
KEPP	10
SILMAKAITSE	10
KASUTATAVAD TERMINID JA KUJUNDID	11
KASUTATAVAD TAKTIKALISED TERMINID	11
TÄRING 5	11
ARVULINE ÜLEKAAL VÄLJAKUALAL	11
AKTIIVNE ÄÄR	11
PASSIIVNE ÄÄR.....	11
<i>LIBERO</i> -MÄNG	12
ALUMINE KOLMNURK/ TAGAKOLMNURK.....	12
ÜLEVÄLJAKAITSE	12
DUUBELDAMINE	12
TASANDAMINE/ TAANDUMINE TASANDILE	12
INDIVIDUAALSED TEHNIKAD	13
SÖÖTMINE JA VASTUVÕTMINE	13
TASE 1	13
TASE 2	16
TASE 3	20
LÖÖMINE	25
TASE 1	25
TASE 2	30
TASE 3	32

TRIBLAMINE	36
TASE 1	36
TASE 2	38
TASE 3	41
INDIVIDUAALNE TAKTIKA	44
MÄNGUSITUATSIOONI ROLLID	44
TASE 1	45
TASE 2	47
TASE 3	50
JÄRELDUS	53
BIBLIOGRAAFIA	54
MEESKONNATAKTIKA	55
MEESKONNATAKTIKA ÕPETAMINE	55
JUHENDID JA HARJUTUSED	55
SISSEJUHATUS.....	55
SAALIHOKI TRENDID.....	55
EDASIARENDUS JA TASEMED	56
TAKTIKALINE ÕPPIMISPROTSESS.....	56
MIDA RÕHUTADA MEESKONNATAKTIKAS?	57
MÄNGURAAMAT	57
RÜNDEMÄNG	57
AVANGUD (RÜNDEMÄNG KAITSETSOONIS – RÜNNAKU ALUSTAMINE)	57
TASE 1	57
TASE 2	59
TASE 3	61
ORGANISEERITUD RÜNNAKUD	62
IMPROVISATSIOON.....	67
RÜNDAMINE (RÜNDEMÄNG RÜNDETSOONIS)	69
TASE 1	69
TASE 2	71
TASE 3	73
ÜLEMINEK (VASTURÜNNAKUD)	75
TASE 1	75
TASE 2	77
TASE 3	80
KAITSEMÄNG	83
ÜLEVÄLJAKAITSE (KAITSEMÄNG RÜNDETSOONIS)	83
TASE 1	83
TASE 2	84
TASE 3	87
KAITSEMÄNG KAITSETSOONIS	94
TASE 1	94
TASE 2	94
TASE 3	96
ÜLEMINEK RÜNDELTI KAITSESSE	101
TASE 1	101
TASE 2	101
TASE 3	103
JÄRELDUS	105
NEILE, KES ON RAAMATUT LUGENUD	106

INDIVIDUAALNE TEHNIKA JA TAKTIKA

SAALIHOKI INDIVIDUAALSE TEHNIKA JA TAKTIKA ÕPETAMINE

JUHENDID JA HARJUTUSED

SISSEJUHATUS

See materjal on koostatud kõigil tasanditel treeneritele, et õpetada mängijatele mitte üksnes saalihokit, vaid ka mängu mõtet ja probleemide lahendamist. Mängijad saavad teadlikuks nende rollidest erivates mängusituatsioonides, õppides samal ajal põhilisi individuaaltehnikaid. See on tehtud võimalikuks, luues mängu õpikeskkonnana ja julgustades mängijaid kasutama oma tunnetuslikke oskusi.

TASEMED

Esimene osa materjalist sisaldab individuaaltehnikaid ja taktikaid. Iga teema on jagatud tasemetesse 1, 2 ja 3, vastavalt oskuste arengule.

- 1. tase** – põhilise individuaaltehnika õppimine, lihtsad harjutused, õige soorituse rõhutamise.
- 2. tase** – mängu üle kantud tehnikad, nagu situatsioonid, keerulisemad harjutused, nt üks ühe, kaks ühe vastu, rõhk õige tehnika õigel sooritamisel individuaalse taktikalise tegutsemise ajal.
- 3. tase** – mängu üle kantud tehnikad, rõhk õige individuaalse taktika sooritusel, vastavalt teistele mängijatele. Individuaaltehnika peaks olema automaatne, nii et mängija ei pea sellest mõtlema ja see ei takista sooritust.

Tasemeid tuleks kasutada ainult kui näitajaid ja treener otsustab, millal liikuda edasi järgmisele tasemele vastavalt mängijate arengule. Treener saab otsustada, kas läbida iga teema tasemete kaupa ühe treeningu ajal (arenenumate mängijatega) või terve hooaja jooksul (algajad). Algajate puhul tuleks märkida, et iga mängija arenemine on individuaalne, sõltuvalt tema õppimisprotsessist, ja liikumine keerulisemate teemade juurde, näiteks meeskonnataktika, nõuab, et kõik mängijad näitaksid vajalikke oskusi vähemalt rahuldaval tasemel. Kui põhitehnikat sooritatakse juba hästi, tuleks seda ikkagi aeg-ajalt treenida, et säilitada ja tugevdada oskust. Seega soovitatakse tagasi tulla 1. taseme juurde isegi siis, kui meeskond on liikunud edasi 2. või 3. tasemele.

Harjutusi võib mängijate jaoks ka kohandada, sõltuvalt oskuste tasemest, mängijate arvust, olemasolevast keskkonnast ja rajatistest. Treeneri jaoks on soorituse jälgimisel võtmepunktideks arutamine ja parandamine.

Materjal on võetud Rahvusvahelise Saalihoki Föderatsiooni ja selle liikmesliitude õppematerjalidest. Bibliograafia on toodud juhendi lõpus.

TREENINGUTE LÄBIVIIMINE

Treeningute peaesmärk on teha mehaanilised õppeharjutused ed mängule võimalikult sarnaseks, anda mängijatele kindla käitumistüübi õpetamise asemel valikuvõimalused ja suunata neist võimalustest valima õiget, vastavalt situatsioonile. See arendab mängijate mängutunnetust ja võimet mängu lugeda, mis annab neile hea põhja, kui alustatakse meeskonnamängu.

PLANEERIMINE

Treeningu planeerimisel tuleks hoolikalt arvestada eesmärke. Niihasti ühe treeningu kui ka kogu hooaja jooksul tuleks silmas pidada mängija füüsilist võimekust, samuti tema taktikalist arengut. Parim moodus mängijate arengu arvestamiseks on teha visandlik treeninguprogramm, mis koosneks nii füüsilistest kui taktikalistest aspektidest. Hooaja jätkudes saab visandit kohandada.

Treeninguaasta võib põhiliselt jaotada veeranditeks: hooajaväline, hooajaelne, hooajaline ja hooajajärgne. Näiteks hooajavälise veerandi kestel peaks rõhk olema füüsilisel treeningul, kus saaks parandada ka tehnilisi oskusi. Hooaja algul tuleks rõhutada meeskonnataktika faktoreid ja neid tuleks tugevdada kogu ülejäänud hooaja jooksul. Individuaalseid taktikaid, mis koosnevad valitud meeskonnataktikates nõutud oskustest, tuleks kogu hooaja vältel lülitada igasse treeningusse. Meeskonnataktika küsimused tuleks esikohale tõsta hooaja lõpul, kui mängijate koostöö peaks olema juba sujuv. Erinevad faasid võiksid sisaldada näiteks järgnevaid rõhuasetusi. Neid saaks määrata ja muuta treener.

Rõhuasetus	Hooajaväline	Hooajaelne	Hooajaline 1	Hooajaline 2	Hooajajärgne
	mai-juuli	august-sept.	okt.-dets.	jaan.-märts	aprill
Füüsiline	40	20	30	20	60
Tehniline	30	20	10	10	20
Ind. taktikad	20	20	20	20	10
Meesk. takt.	10	40	40	50	10
Kokku %	100	100	100	100	100

Neid faase saab omakorda jagada veelgi lühemateks faasideks, näiteks kuudeks ja nädalateks. Seega on lihtsam planeerida treeninguid lühemaks perioodiks vastavalt mängijate arengule. Samuti saab treeninguplaaniga kohandada mängu ja turniire. Nädalase planeerimise puhul järgitakse erinevatele oskustele kulutatud tunde. Seda saab kasutada ka pärast hooaega, et hinnata arengut ja planeerida järgmist hooaega.

Rõhuasetus	Esmasp.	Teisip.	Kolmap.	Neljap.	Reede	Laup.	Pühap.	Kokku min
Soojendus	30	0	30	30	0	0	0	90
Tehniline	10	0	10	5	0	0	0	25
Füüsiline	15	0	0	5	0	60	0	80
Ind.taktikad	15	0	20	20	0	0	0	55
Meesk.takt.	20	0	30	15	0	0	0	65
Erisituats.	10	0	0	0	0	0	0	10
5 vs. 5	15	0	25	15	0	0	0	55
Taastumine, lödvestus	5	0	5	5	0	0	0	15
Min kokku	120	0	120	95	0	60	0	395

Individuaalne treeningusessioon planeerige alati ette. Kõige efektiivsem treener on organiseeritud treener. Treeningu planeerimine, selle kirjapanek, kaasa arvatud ajaline plaan, ja võib-olla treeningute läbiarutamine meeskonnaga enne treeningut säästab aega ja teeb treeningu tõhusamaks.

Tehnikaid tuleks harjutada treeningu alguses, sest õppimine on kõige efektiivsem, kui mängijad on puhunud. Tehnikatreeningu võib lülitada mängijate ja väravavahtide eelsoojendusse; seda saaks sooritada kas vaikselt seistes või õppeharjutustena mängu lülitatult. Individuaalseid taktikaoskusi saab kombineerida

füüsilise treeninguga, kus kaks kahe vastu kasutavad kogu väljakut. Enne mängujärku tuleks arutada ja rõhutada meeskonnataktika põhipunkte, et värskendada mängijate mälu. Treener otsustab, kuidas treeningut jagada, kuid need juhtnöörid on soovitatavad: (näide kahetunnisest treeningust, mis sisaldab 30 min soojendust ja poolteist tundi saalitreeningut)

Mis	Kuidas	Kus	Aeg (min)
Eelsoojendus	Jooksmine	Väljas	0-30
	Koordinatsioonijooks		
Individuaaltehnika	Söötmine paarides	Väljakul	31-40
Individuaaltehnika	Pealelöömine	Väljakul	41-55
Individuaaltaktika	1-1, 2-2	Väljakul	56-70
Meeskonnataktika	5 nulli vastu	Väljakul	71-85
Mäng	5 viie vastu	Väljakul	86-110
Taastumine, lödvestus	Kerge sörkjooks/ sirutused	Väljakul/väljas	
			Kokku 120

TREENINGU LÄBIVIIMINE

Kindlustage, et mängijad ei hiline. Punktuaalsus ja organiseeritus kandub üle mängule. Igasugust eelsoojendust võib teha ka väljas (sõltuvalt ilmast ja rajatisest), et muuta treeninguaeg võimalikult efektiivseks.

Vaadake, kas kõik mängijad on kohal ja tähelepanelikud, enne kui hakkate juhtnööre jagama. Edasiste juhtnööride andmisel võtke mängijad kokku, et saada igaihe täielikku tähelepanu. Parim moodus õppeharjutust selgitada on demonstreerimine. Hinnatakse, kui treener saab seda ise näidata, aga võib kasutada ka mängijaid.

Treeningu jooksul tuleks mängijatele anda regulaarselt puhkepause, et nad saaksid hinge tõmmata ja juua. Vaheajal on hea läbi võtta õppeharjutuste põhipunktid ja veenduda, kas mängijad on eesmärgist aru saanud.

Need vaheajad aitavad ka kosuda järgmiseks treeninguks, mis sõltuvalt tasemest võib olla isegi järgmisel päeval.

Treeninguks vajalik varustus:

- tähised
- vestid/ eraldussärgid
- pallid
- vile
- taktikatahvel ja pliiats
- stopper

Treener peaks alati valmis olema plaani muutma vastavalt ettenägematutele asjaoludele, näiteks:

- vähem mängijaid, kui oodatud
- rajatis pole kasutuskorras
- olulise varustuse puudumine (pallid, kepid jne)

Mida paremini on treener ette valmistatud, seda rohkem mängijad teda usaldavad.

TAGASISIDE ANDMINE

Igasuguse tagasiside andmiseks, mis puudutab kogu meeskonda, tuleks sooritus peatada ja mängijad ühte kohta koguda.

Individuaalse tagasiside andmisel oleks hea lülitada negatiivsed või parandavad märkused positiivse tagasiside vahele, näiteks: „Su sööt on hea, kuid proovi veidi pehmemalt vastu võtta. Söödu täpsus on suurepärane!”

Positiivne tagasiside mõjub mängijatele tavaliselt motiveerivalt. Neid tuleks pärast head sooritust kiita, kuigi mõningaid motiveerib parandav või isegi negatiivne tagasiside. See käib harilikult mängijate kohta, kes püüdvad kõrgele, on teadlikud oma tasemest ja potentsiaalset, teavad, kui nad on halvasti mänginud, ja ootavad, et treener neid parandaks.

MOTIVEERIMINE

Mida rohkem on treeningutes varieeruvust, seda motiveeritumaks mängijad muutuvad. Nad ootavad treeningut, kui nad ei tea päris täpselt treeneri poolt pakutavaid lahendusi, kuid teavad, et saavad treenerit ratsionaalse plaani osas usaldada.

Alguses on mõistlik teha paljude kordustega harjutusi, et sooritus muutuks süstemaatiliseks. Korduste hulk peaks olema võimalikult suur. See mängib õppeprotsessi algstaadiumides olulist rolli.

Et mängijate huvi säilitada, tuleks lisada mitmesuguseid variatsioone. Isegi ebameeldivad, kuid olulise tähtsusega harjutused muutuvad motiveerivaks, kui mängijad teavad nende eesmärki. Mida mängupärasem on harjutus, seda lihtsam on seda mängijatele põhjendada.

Mängijate motivatsiooni hoidmiseks on mõned vahendid. Need on osa otsuse tegemise treeningust, mis on loodud sportlase pikaajalise soorituse ja üldise treeningukogemuse parandamiseks. Et saavutada spetsiifilisi otsuse tegemise oskusi, on järkjärgult suurendatud sportlaste vaimset töökoormust.

1. Varieeruv treening: selle asemel et trennida üht erilist lööki täiuseni, tuleks harjutada iga löögi variatsioone. Varieeruv treening peaks toimuma ka realistlikus keskkonnas, mis on kohane, arvestades sportlase vanust, võistluse tüüpi ja aastaega.
2. Kombineeritud treening: erinevate oskuste kombineerimine mängus õppeharjutus tena, mis stimuleerivad võistluslikkust.
3. Tagasiside vähendamine: tagasisidet vähendatakse järkjärgult, nõudes sportlaselt välisest juhtimisest sõltumatut funktsioneerimist. Tagasisidet antakse ainult siis, kui mängijate sooritus langeb väljapoole treenerite juhtnööre. See sunnib mängijaid ise probleeme lahendama.
4. Küsitlemine: küsimuste esitamine mängijatele, et veenduda, kas nad on aru saanud. Küsitlemine muutub erakordselt tähtsaks vähenenud tagasiside puhul. See nõuab ka treenerilt kõrgel tasemel teadmisi. Otseste juhtnööride asemel mängijatelt küsimine, mida nad teatud situatsioonides teeksid, paneb neid oma tunnetuslike oskusi rakendama.
5. Video-tagasiside: mängijatele video näitamine nende sooritusest, selleks et määrata, mis on tehtud hästi ja mis vajab parandamist. Esialgu peaks video-tagasisidet läbi viima treener, kes annab üksikasjalikke näpunäiteid ja teeb ettepanekuid soorituste parandamiseks, kuid õige varsti peaksid mängijad üksteist ise filmima ja analüüsima. See moodus sõltub muidugi varustuse kättesaadavusest.
6. Kindlad instruksioonid: kompleksne tehniline ja taktikaline informatsioon tuleks esitada pigem hooaja algul kui hiljem. Taktikaliste

instruksioonide kasutamine erineb algajatel ja kogenumatel mängijatel nende füüsiliste ja tunnetuslike oskuste taseme tõttu.

7. Näidete kasutamine: mängijatele tuleks näidata eksperdi või mõne teise mängija esitust, selleks et õppida, mida on tarvis paremaks soorituseks teha. Näidata ei tuleks üksnes optimaalset esitust, vaid ka meeskonnakaaslaste ja teiste samavõrdsete oma, et märgata vigu, neid analüüsida ja parandada.

VARUSTUS

Treener peaks alati hoolitsema, et mängijad kannaksid õiget varustust. Alati peaks esikohal olema ohutus, eriti laste puhul. Reegleid ja õiget suhtumist sporti ja elusse endasse tuleks mängijatele selgitama algusest peale. Seda võib väga hästi alustada ohutusnõuete tutvustamisega. Ohutuskodeks sisaldab ka mängureeglite õppimist.

JALATSID

Jalatsid peaksid olema ainult sisejalanõud. Kui olude sunnil kasutatakse välisjalanõusid, tuleb kindlustada, et mängijad enne väljakule astumist oma jalatsid puhtaks pühkiks.

KEPP

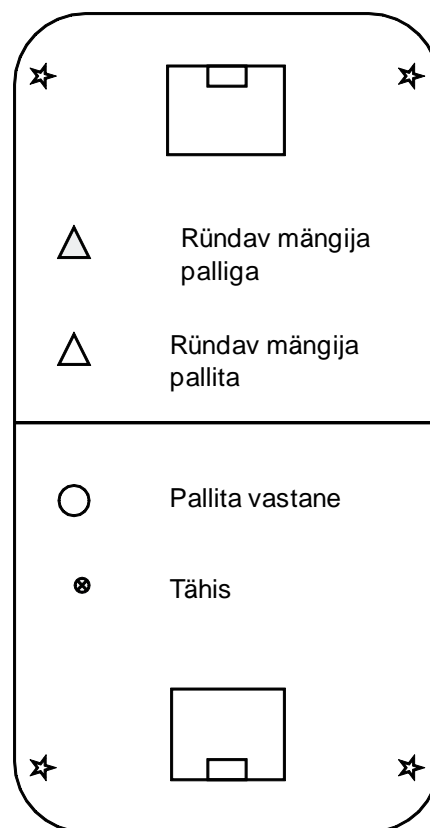
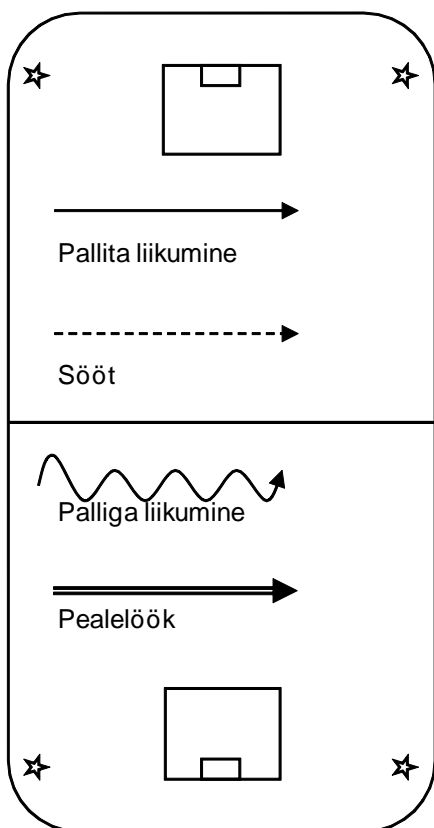
Tähtis faktor on mängukepi pikkus. Kepp peaks ulatuma mängija nabani. Õige pikkusega kepp aitab mängijal paremini omandada tehnikaoskusi. Samuti teeb see kehahoiaku mängu jaoks paremaks, kui mängija peab põlvist kõverduma, et raskuskeset madalamal hoida. Kogenumatel mängijatel võib pikem kepp suurendada haardeulatust ja teha palli valdamise paremaks.

Reeglitele peab vastama ka kepilaba kõverus. Lamedale pinnale asetatud laba kõrgeim punkt ei tohi ületada 3 cm, st kõverus ei tohi olla suurem kui 30 mm. Enamikel labadel on juba ostes mingi kalle ja kõverus, kuid lisakõveruse saab teha kuumapuhuri või keeva vee abil. Laba sobivaks tegemisel tuleb pöörata erilist tähelepanu ohutusnõuetele ja seda tuleks teha ainult täiskasvanu järelevalve all. Kalde nurk ja kõverus on individuaalne eelistus. Sirge laba on hea söötmiseks, kuid mitte palli valdamiseks. Mõnetine kõverus laba eesosas annab rohkem kindlust palli kontrollimisel ja väike kalle laba tagaosas annab hea nurga löömisel. Kõrge kalle tähendab ka kõrgeid lööke.

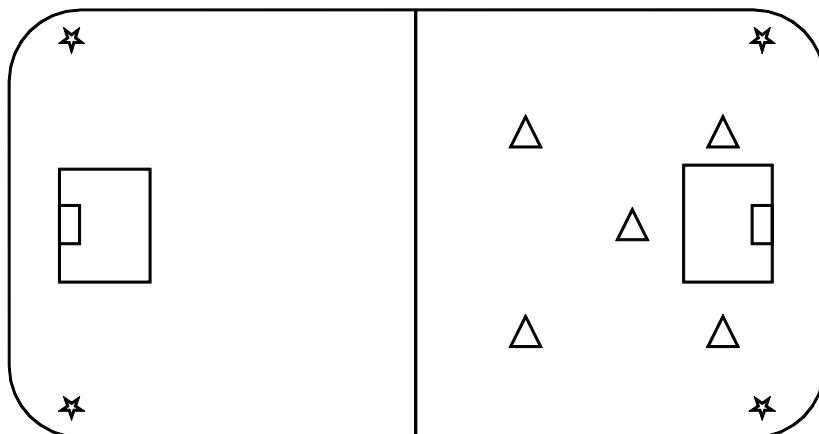
SILMAKAITSE

Tänapäeval soovitakse eriti juunioride tasemel silmakaitse kasutamist, kuna näovigastused on saalihokis võimalikud. Kepiga kogemata silma löömist või silmi tabavaid palle saab kergesti vältida, kasutades kaitseprille. Need ei ole veel kohustuslikud, kuid treener peaks neid soovutama.

KASUTATAVAD TERMINID JA KUJUNDID



KASUTATAVAD TAKTIKALISED TERMINID



TÄRING 5

- kaitse moodustamine kujul, kus mängijad asetsevad nagu täringul number viis

ARVULINE ÜLEKAAL VÄLJAKUALAL

- kui meeskond loob arvilise ülekaalu situatsiooni mingil väljakualal, näiteks:
 - ründes kaks ühe vastu situatsioonis väravaalal, selleks et väravat lüüa
 - kaitstes üks kahe vastu situatsioonis kaitse nurgas, selleks et palli vastaselt kätte saada

AKTIIVNE ÄÄR

- väljaku kül, kus on pall
- tuntud samuti kui kül, kus on surve

PASSIIVNE ÄÄR

- aktiivse vastaskül
- tavaliselt väljaku pallita ja vaba ruumiga kül

LIBERO-MÄNG

- kui meeskond kasutab avangutel alumist kolmnurka
- *libero* on alumine mängija

ALUMINE KOLMNURK/ TAGAKOLMNURK

- kui meeskond avab mängu *libero*-mängijaga
- teine kaitsja ja ründaja loovad söödujooned *libero*'ga, moodustades kolmnurga

ÜLEVÄLJAKAITSE

- kaitsetaktika ründetsoonis
- kui kaitses meeskond püüab kontrollida ründemeeskonda, et teha nende avanguid raskemaks

TIPP ÜLEVÄLJAKAITSES (tipuründaja on eesmine mängija üleväljakaitstes)

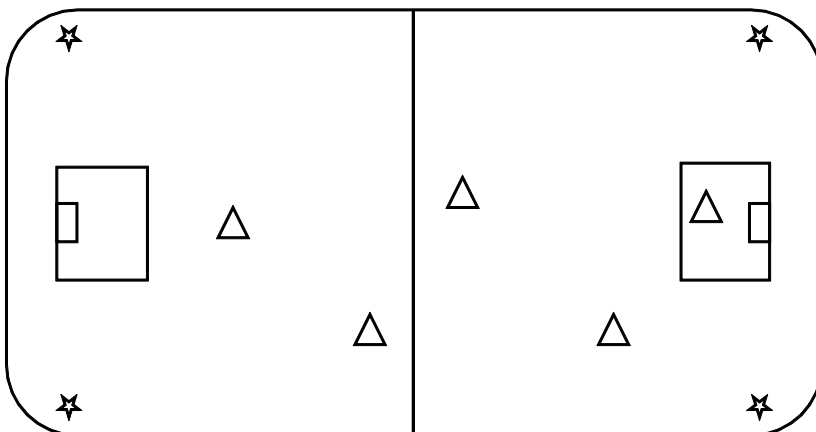
- tipuründaja tavaliselt formatsioonis 1-2-2
- tipuründaja suunab palliga mängija tavaliselt väljaku kindlasse alasse (äärtele) ja püüab blokeerida võimalikke sööduliine

ÜLEMINEK/ PALLIKAOTUS (vasturünnakud)

- kiire suunamuutus kaitsest rünnakule
- tavaliselt loob ründavale meeskonnale arvulise ülekaalu situatsiooni

DUUBELDAMINE

- arvulise ülekaalu situatsioon (üks kahe vastu), loodud kaitses meeskonna poolt, et palli oma valdusse saada
- juhtub tavaliselt poordide ääres ja nurkades

**TASANDAMINE/ TAANDUMINE TASANDILE**

- kui mängijad kasutavad väljaku positsioonide võtmisel erinevaid sügavustasandeid
- peaks kasutama väljaku kõigil aladel, selleks et luua rünnates sööduliine ja kaitses katta teatud maa-ala

INDIVIDUAALSED TEHNIKAD

Individuaalsed võimed teatud tehnilist tegevust sooritada määravad saalihokis kogu üksuse (viisiku) koostöö edukuse. See on põhjus, miks tuleks eelkõige omandada individuaalsed tehnilised oskused.

SÖÖTMINE JA VASTUVÕTMINE

TASE 1

Kõige tähtsam asi, mida algajatele söötmise puhul rõhutada, on see, et iga söödu eesmärk on palli kohene saamine vastuvõtja valdusse. Järelikult peaks iga sööt olema täpne ja selle tugevus tuleks sobitada situatsioonile.

Söötmisel ja vastuvõtmisel on tehniliselt tähtsad hoiak ja haare.



Hoiak peaks olema mänguasend (pilt 1):

- jalad õlgade laiuselt harkis, üks jalg veidi ees
- raskuskese kõverdatud põlvede ja sirge seljaga madalal
- pea püsti
- kepi laba põrandal

Kindel kahe käe haare:

- ülemine käsi katab kogu ülemist otsa, alumine käsi vähemalt 20 cm kaugusel ülemisest käest (pilt 2)

Hoiak ja haare muutuvad veidi vastavalt erinevatele tehnikatele, kuid üks, mis jääb, on palli käsitlemise pehmus. Kaugus mängijate vahel on tähtis faktor, kui määratakse söödu kiirust ja tugevust. Kõiki teisi asju, näiteks vastast, keppe ja piirdeid tuleks õige söödutehnika määramisel samuti märgata.

Sööduasend

- küljetsi-asend
- jalad teineteise kõrval kergelt harkis ja põlved kõverdatud
- pea püsti
- pall laba lähedal (pilt 3)

Sööt	Haare	Sooritus	Millal
Eestkäesööt	Kindel kahe käe haare, alumine käsi haarde alumise otsa lähedal.	Söötmine algab, pall keha taga. Laba tõmmatakse tagant sihtmärgi poole suureneva kiirusega. Pall vabastatakse labalt, enne kui see on möödunud eesmisest jalast. Laba ots peaks alati osutama hilisema söödu suunas. Laba tuleks suruda vastu põrandat, et vältida pörkeid. Väga jõuline sööt ülakeha piisava pööramise ja keha tagant tõmbamisega annab täpsema söödu.	Kasutatakse pärast pettelööki või kui mängija on palli triblanud, kasutades keha palli katmisel.
Eestkäesööt - lühike	Sama eelmisega.	Palli puudutus on väga lühike. Pall vabastatakse labalt ilma järgneva löögita eesmise jala tasandil. Kui palli lüüa liiga palju ette või laba nurk on liiga suur, lendab pall üles õhku.	Sööt on kiire ja täpne, saab sooritada peaaegu igast asendist ning kitsastes oludes.
Tagantkäesööt - pikk	Kahe käe haare, kuid käed on rohkem lähedikkui eestkäesöödul.	Saades tagantkäesöödu, pehendada nagu eestkäesöödu puhul. Pikal tagantkäesöödul puudutab laba palli pidevalt. Ülakeha pööramine peaks andma järellöögi.	Tagantkäesöötu kasutatakse, kui vastane takistab söötu eestkäeküljelt.
Tagantkäesööt - lühike	Sama eelmisega, kuid võimalik on ka ühe käe haare.	Laba ei tohiks puudutada põrandat, vaid ainult palli. Laba kiirust kontrollib lühike hoovõtt tagant.	Väga hea kasutada pettelöökidel, endale palli ette suunates
Õhusööt	Haare nagu eelmisel.	Kõiki eelmisi sööte võib sooritada õhus. Õhusöötudel on palli puudutamine väga oluline ja söödu kõrguse määrab laba nurk. Pall söödetakse eesmisest jalast veidi eestpoolt. Löögi kiiruse määrab hoovõtt tagant. Laba libiseb mööda pinda sirges joones palli poole. Laba on suunatud tagasi samal hetkel, kui see palli tabab.	Järellöögiga õhusööt on kohane, kui mängija peab vabanema kaitsetsoonis pressingust või vajab kontrollitavamamat söötu, kui vastane on katnud maa-ala oma kepiga ja sööt tuleb tõsta õhku üle vastase mängukepi, nt situatsioonis kaks ühe vastu.
Ühekäesööt - tagantkäe/ eestkäe	Haardes kasutatakse ainult ülemist kätt.	Enne palli löömist kasutatakse lühikest hoovõttu kas tagant- või eestkäeküljelt, sõltuvalt situatsioonist. Laba ei tohi tõsta kõrgemale kui põlvetasand	Üht kätt kasutatakse vaba palli löömiseks/ suunamiseks õiges suunas või vastase ulatusest välja või pärast triblamist. Annab mängijale parema haarde ja säästab aega, kui mängija ei jõua palli kontrolli enda kätte võtta. Kasutavad kogenumad mängijad.

Söödu vastuvõtmine

- söödu vastuvõtmisel on kõige tähtsam pehmus
- söödu vastuvõtmiseks või kontrollimiseks võib kasutada nii keppi kui keha, mõlemaid meetodeid tuleb sageli treenida, eriti 1. tasemel
- pall tuleks vastu võtta labaga (laba asetseb eesmise jala lähedal) ja tõmmata laba tagasi, kui tekib kontakt palliga (pehmus) - see takistab pallil laba tabamast ja jälle tagasi pörkumast, andes seega mängijale kohese kontrolli

- pall tuleks vastu võtta keha ees
- õhusöötude vastuvõtmine nõuab häid pallikäsitsusoskusi
- õhusöödu vastuvõtmiseks võib kasutada ka keha (rinda, reisi, jalgu)
- palli õige vastuvõtmine võib tekitada lõhed kaitses ja luua väravalöömise võimalused

HARJUTUS 1

Eesmärk:

- treenida söötmist ja vastuvõtmist

Korraldus:

- mängijad on jagatud paaridesse, kes söödavad teineteisele erinevatelt kaugustelt

Teostamine:

- kasutades kõiki söödutehnikaid juhuslikus järjekorras
- võttes söötu vastu, kasutades ainult keppi või keha või mõlemat

Modifikatsioonid:

- võib sooritada ka individuaalselt, kasutades piirdeid, õhusöötudel seina

Võtmepunktid:

- pea püsti
- mänguasend: varvastel, põlved kergelt kõverdatud
- õige haare vastavalt söödutehnikale
- mängija peaks söötu vastu võttes liikuma alati palli poole
- kepp peaks õhusöötu vastu võttes olema keha ja palli vahel (kui kepp on keha ühel küljel, nõuab palli püüdmine suuremaid pallikäsitsusoskusi, seega on ka lihtsam palli kaotada)

HARJUTUS 2

Eesmärk:

- treenida söötmist ja õhusöötude vastuvõtmist
- samuti hea treening silma-kepi koordinaatsiooni jaoks

Korraldus:

- mängijad on jagatud paaridesse, igal paaril üks pall

Teostamine:

- paarid söödavad teineteisele palli õhus
- rõhk on õhusöödu vastuvõtmisel, palli kontrolli alla saamine nii kiiresti kui võimalik

Modifikatsioonid:

- lubatud on ainult üks pörge põrandale või ei ühtki

Võtmepunktid:

- õige kaugus (sõltuvalt pörgetest)
- pilk pallil
- nii käte kui jalgade liigutuste kontrollimine aitab mängijal õhusöötu kiiremini omaks võtta

HARJUTUS 3

Eesmärk:

- treenida söötmist ja vastuvõtmist liikumisel

Korraldus:

- mängijad on jagatud paaridesse, igal paaril üks pall

Teostamine:

- triblamine eestkäeküljelt tagantkäeküljele pärast söödu vastuvõtmist, astumine paar sammu ettepoole, seejärel söötmine ja astumine paar sammu tagasi pärast söötmist

Modifikatsioonid:

- pärast söödu vastuvõtmist ja enne tagasisöötmist võib lisada ka pöördeid

Võtmepunktid:

- mängijad peaksid jääma pidevasse liikumisse koos kiirete käeliigutustega
- pehme vastuvõtt
- pea püsti

HARJUTUS 4**Eesmärk:**

- treenida söötmist ja vastuvõtmist liikumisel
- treenida valmisolekut sööta ja söötu vastu võtta
- treenida pallikäsitsusoskust

Korraldus:

- mängijad on jagatud kolmestesse gruppidesse
- kaks mängijat seisavad teineteisest 10-15 m kaugusel
- kolmas mängija on palliga keskel

Teostamine:

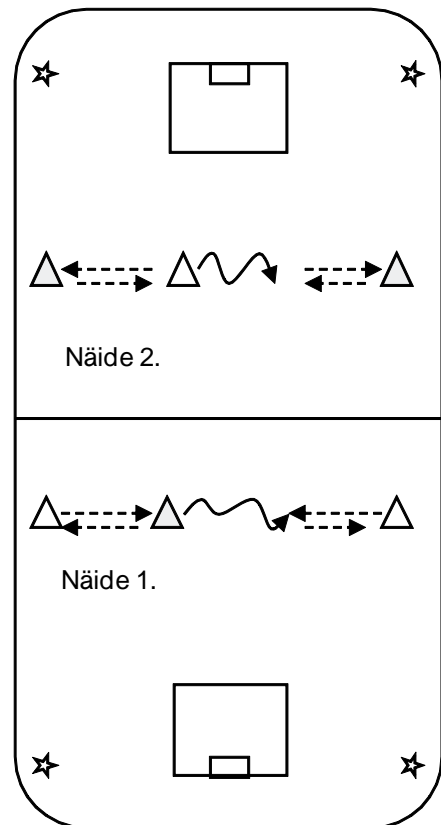
- keskmine mängija söötab liikumisel palli ühele mängijale, saab söödu tagasi ning tehes pöörde sooritab söödu teisele mängijale
- 45-60 sekundilised vahetused

Modifikatsioonid:

- harjutust võib sooritada ka nii, et kahel mängijal on kummalgi pall ja kolmas mängija on ilma pallita, söötes kordamööda tagasi
- rõhk on valmisolekul sööta ja vastu võtta

Võtmepunktid:

- pea püsti
- pehmus palli käsitlemisel
- mängijaasend
- ajastamine ja valmisolek sööta ja vastu võtta
- laba põrandal

**TASE 2**

Kui mängijad on söötmistehnikad või ühe tehnika korraga selgeks saanud ja kui soovitakse selliselt jätkata, võib treener lisada raskemaid harjutusi. Harjutused peavad sarnanema mänguga ning on vaja selgitada, miks söötmine ja vastuvõtmine on olulised oskused ja mis tüüpi situatsioonides need on kriitilise tähtsusega. Pall liigub mängus kiiresti, seepärast tuleks treenida keerulisemaid harjutusi, kus situatsioonid üksteisele järgnevad. Noorematel mängijatel on oluline teada, et iga pall tuleks sööta nii, et vastuvõtja on võimeline selle silmapilk oma kontrolli alla saama.

Järgmine asi, mida rõhutada, on söötmine liikudes ja ajastades. Treener peaks alati julgustama mängijaid:

- söötma liikumisel
- jätkama liikumist pärast söötu
- võtma söötu vastu liikumisel, liikudes söödule vastu – ärge oodake, kuni pall teie juurde jõuab
- hoidma palliga mängijana pea püsti, et märgata teisi mängijaid
- looma ilma pallita liikumisel sööduliine
- valmisolekut sööta ja söötu vastu võtta
- näitama palli saajana palliga mängijale, kuhu sööta, osutades keppiga või kasutades teisi signaale
- lööma otse söödust, kui on võimalus

HARJUTUS 5**Eesmärk:**

- trennida söötmist ja vastuvõtmist liikumisel

Korraldus:

- mängijad on jagatud 5-7 liikmelistesse gruppidesse
- grupid jagatakse pooleks, üks pool palliga seisab teiste vastas reas
- kaugus 5-8 m (võib varieerida)
- igal grupil üks pall

Teostamine:

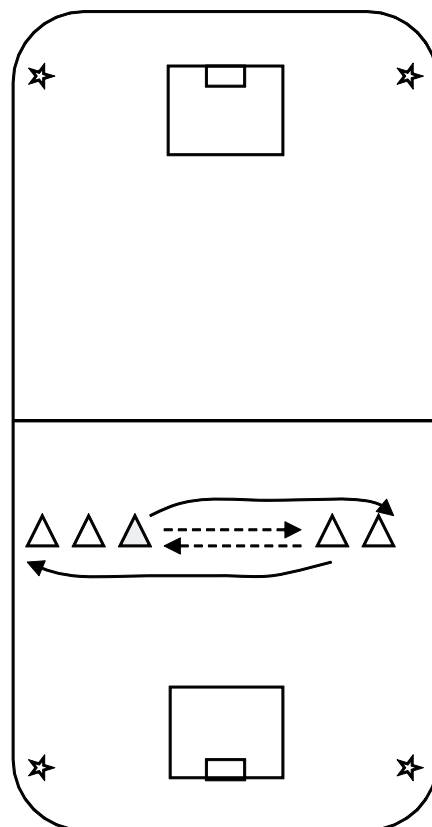
- palliga mängija (nr 1) söötab mängijale nr 2 ja jätkab liikumist söödu suunas
- mängija nr 2 söötab palli mängijale nr 3 ja liigub söödu suunas jne

Modifikatsioonid:

- harjutusse võib lülitada kõik erinevad söödud – eestkäesöödud, tagantkäesöödud, lühikesed õhusöödud (raske- mad kätte saada)

Võtmepunktid:

- pea püsti
- pidev liikumine söödu suunas
- kõik mängijad peavad liikuma oma söödu suunas, liikudes grupi lõppu
- valmisolek sööta ja söötu vastu võtta
- laba põrandal
- kontrollitud söödud
- ei ole võidujooks

**HARJUTUS 6****Eesmärk:**

- trennida söötmist ja vastuvõtmist liikumisel
- trennida liikumist pärast söötmist

Korraldus:

- mängijad on jagatud kuuestesse gruppidesse viies positsioonis (nagu joonisel näidatud), igal grupil üks pall
- kõik mängijad seisavad ringis mänguasendis
- alguses kaks mängijat ühes positsioonis, esimene neist palliga

Teostamine:

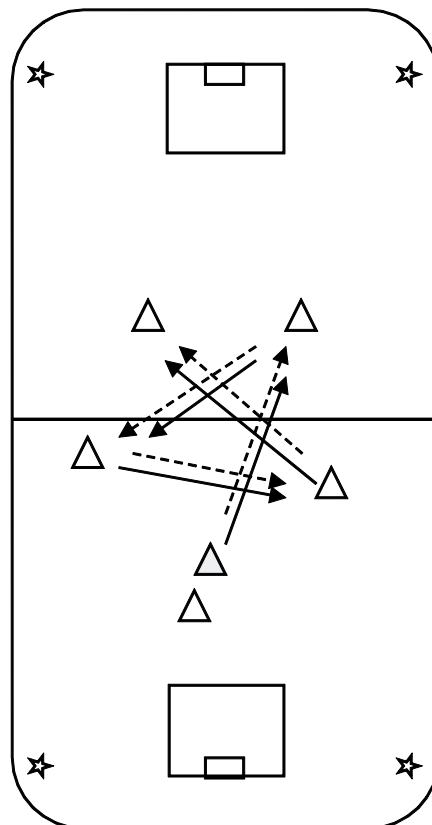
- palliga mängija hakkab palli söötma kindlas järjestuses
- pärast söötmist peab mängija söödule järgnema, st hoidma pidevat liikumist
- mängijad peavad oma pallikäsitsusoskuses kindlad olema, hoidma pea püsti ja ikkagi säilitama kontrolli palli üle

Modifikatsioonid:

- söötmist võib teostada ka juhuslikus järjestuses
- lisada võib hüüdmise, nii et palliga mängija peab hüüdma mängija nime, kellele ta valmistub söötma
- grupid võivad suurened kuni seitsme mängijani

Võtmepunktid:

- hoida pea püsti
- mänguasend
- laba põrandal
- olla valmis söötu vastu võtma, pöördudes piisavalt vara
- mängijatel ei lubata sööta kõrvalmängijatele
- rõhutada suhtlemist/ hääle kasutamist tähtsa töövahendina väljakul



HARJUTUS 7**Eesmärk:**

- treenida söötmist ja vastuvõtmist liikumisel
- treenida liikumist vastavalt palliga mängijale
- treenida õige söötmistehnika valimist vastavalt situatsioonile
- meenutada mängijatele, et alati peaks olema kolm söötmissuuna

Korraldus:

- mängijad jagatakse viiestesse gruppidesse väikesel alal (5x5 m)
- ala võib märgistada tähistega
- igal grupil üks pall

Teostamine:

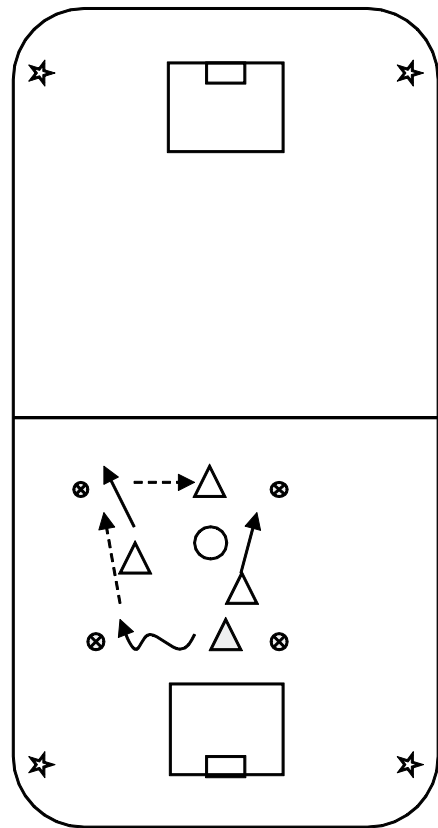
- neli mängijat söödavad palli üksteisele, hoides pidevat liikumist
- üks mängija keskel püüab palli kätte saada, löigates sööduliinidesse
- kui mängija keskel puudutab palli, vahetab ta kohad mängijaga, kelle sööt ebaõnnestus
- mängijad peavad jääma liikumisse, luues palliga mängijale sööduliine

Modifikatsioonid:

- mängijad võivad seista ka paigal, kui lubatakse ainult ühepuutesööte, kuid siis on rõhk mängijate asemel rohkem palli liikumisel
- palliga mängijal ei lubata liikuda
- lubatud on ainult õhusöödud

Võtmepunktid:

- hoida liikumist
- valmisolek sööta ja söötu vastu võtta
- laba pörandal
- mängijad peaksid jääma ala sisse, et säilitada raskusastet
- mängijat keskel tuleks motiveerida proovima palli vahelt ära löigata, isegi kui see paistab raske olevat

**HARJUTUS 8****Eesmärk:**

- treenida söötmist ja vastuvõtmist liikumisel ning väravalöömise võimaluse loomist
- õppida, kuidas vältida vähem efektiivseid väravalöömise sektoreid ja läheneda otse väravale
- õppida lööma isegi halvalt positsioonilt

Korraldus:

- treener peaks näitama, kus on vähem efektiivsed väravalöömise sektorid (külgedel ja nurkades), asetades nendesse kohtadesse tähistesid
- mängijad rivistuvad pallidega kahte nurka
- treener asub vastasvärava lähedal, valmis vastu võtma söötu esimeselt mängijalt

Teostamine:

- A1 hakkab ilma pallita jooksmas keskjoone poole
- A2 söödab palli A1-le, kes võtab söödu liikudes vastu ja jätkab liikumist keskvälja suunas
- A1 söödab pärast keskjoone ületamist palli treenerile, kes annab ühepuutesöödu tagasi ja A1 lööb
- A1 liigub edasi teisele poole väravat, et olla valmis andma ühepuutesöödu järgmisele mängijale
- pärast esimest söötu hakkab A2 tegema sama mis A1, võttes söödu vastu A3-lt, kes saab ühepuutesöödu A2-lt
- pärast sooritust vahetavad mängijad ridu

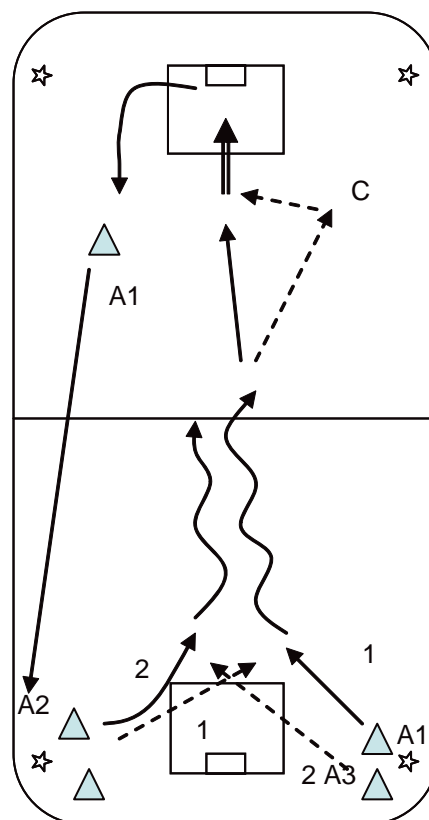
Modifikatsioonid:

- treeningut võib teha raskemaks, lisades mängu kaitsja (nr 1 muutub kaitsjaks pärast söödu andmist nr 2-le)
- nii söötja kui vastuvõtja peavad olema söötudega täpsemad ja rõhutatakse liikumist

- samuti võib kasutada variatsiooni 2-0, söötja võib teha ka pealelöögi
- see õpetab mängijaid kasutama oma loominguilisust rünnaku lõpetamisel
- rohkem valikuid palliga mängijale, luues mängulaadseid situatsioone
- rõhutatud on ka liikumine
- samuti 2-1 kaitsjaga

Võtmepunktid:

- jooksmine esimese söödu poole, mitte piki väljaku äärt
- pea püsti
- kiire pealelöök otse söödult, hoolimata mängija asendist või kohast, kust pall söödetakse

**HARJUTUS 9****Eesmärk:**

- treenida söötmist ja vastuvõtmist liikumisel, saades samal ajal väravalöömise võimaluse
- õppida vältima vähem efektiivseid väravalöömissetteid ja lähenema otse väravale

Korraldus:

- mängijad pallidega moodustavad vastasnurkadesse kaks rida
- üks mängija asub keskjoonel piirde kõrval ja üks mängija värava ees väljaku vastavates otstes

Teostamine:

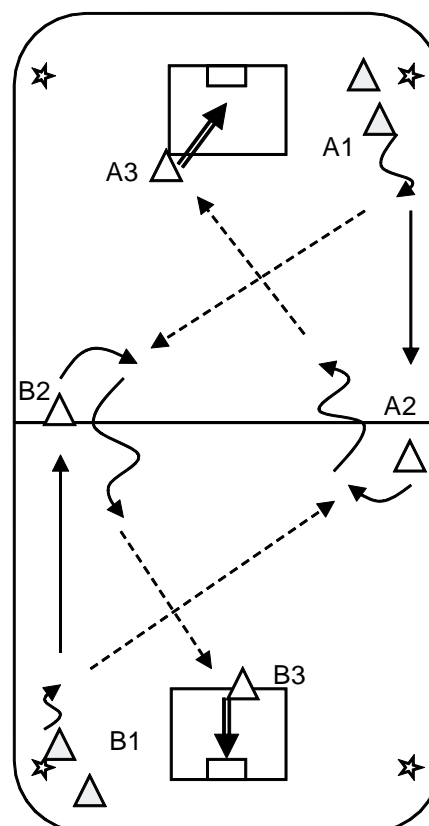
- A1 alustab tugeva ja pika sööduga B2-le
- B2 tuleb söödule vastu, võtab palli oma valdusse, teeb kiire pöörde ja söötab palli mängijale B3 väljaku omapoolses otsas, kes teeb pealelöögi
- pärast sooritust muutub A1 A2-ks, A2 A3-ks ja A3 A1-ks
- sama toimub teises otsas (B1 muutub B2-ks, B2 B3-ks ja B3 B1-ks)
- mõne aja pärast tuleks harjutust teha nagu peegelpildis

Modifikatsioonid:

- õppeharjutust võib sooritada ka nii, et A1 söötab A2-le ja A2 A3-le, kuid situatsiooni selgitamisel võib seda vaadata ka kui avangut, mis teeb harjutuse mängulisemaks

Võtmepunktid:

- A1 ja B1 peaksid harjutust alustama üheaegselt
- mängijaid tuleks julgustada võtma esimest söötu vastu tagantkätt (sõltuvalt, kas mängija on vasak/ parem)
- söödud peaksid olema täpsed ja tugevad
- A2 peaks minema esimese söödu poole otse üle keskjoone



- A2 peaks hoidma pidevat liikumist ja pead püsti, et näha, kus on A3
- A1 peaks söötma liikumisel ja jätkama liikumist kohe pärast söötmist keskjoone poole järgmiseks soorituseks

TASE 3

Kui meeskond on võimeline söötma ja vastu võtma ühepuutesöote, tegema pealelööke otse söödust, söötma ja sööte vastu võtma liikumisel, see tähendab, kui vähemalt enamik mängijaid ilmutab raskusteta neid individuaaltehnika oskusi, võib treener edasi minna järgmisele tasemele.

Kolmandal tasemel on meeskond valmis individuaalseid oskusi üle kandma meeskonna mängusüsteemi. Algusest peale tuleks selgeks teha, et söötmine ja vastuvõtmine on osa suuremast süsteemist ning ühtki meeskonnamängu ei saa mängida ilma töötava viisikuta. Seda fakti tuleks pidevalt rõhutada. Et mängijad õpiksid mängima üksusena (viisikuna), peavad neil olema söötmise ja vastuvõtmise oskused, ning nüüd on aeg need õpitud oskused viia meeskonnamängu. Esimesed õppeharjutused on veidi keerukamad modifikatsioonid 2. taseme harjutustest. Viimastes õppeharjutustes on põhirõhk söötmisel ja vastuvõtmisel, et trennida valitud süsteemi rünnakute alustamisel ja lõpetamisel, mida saab ka modifitseerida.

HARJUTUS 10

Eesmärk:

- trennida söötmist ja vastuvõtmist liikumisel

Korraldus:

- mängijad on jagatud viiestesse gruppidesse
- kolm tähist moodustavad kolmnurga (5m x 5m x 5m)
- kolm mängijat on ümber kolmnurga ja kaks mängijat kolmnurga sees
- pall on ümber kolmnurga olevate mängijate käes

Teostamine:

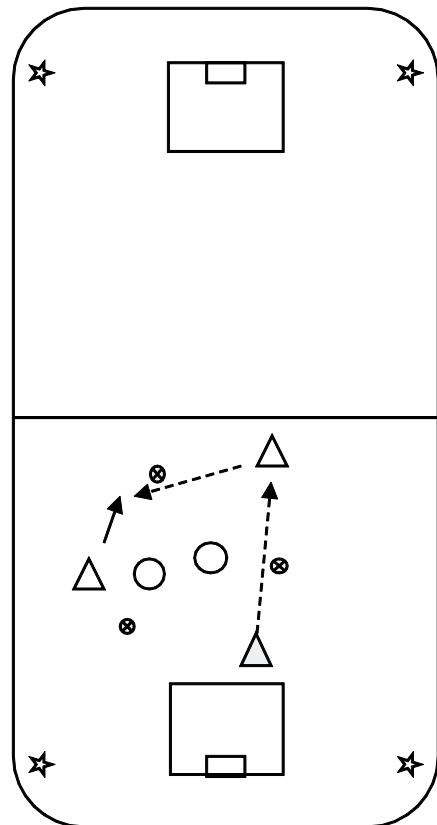
- mängijad ümber kolmnurga püüavad palli üksteisele sööta, kasutades maa- ja õhusööte
- mängijad kolmnurga sees püüavad sööduliine blokeerida
- kui väljaspool mängijad saavutavad edu mõlemas sööduliinis, saavad nad punkti
- kui seesmisel mängijal õnnestub söötu blokeerida, vahetab mängija kohad teisega, kel söötmine ebaõnnestus, ja punktilugemine algab otsast peale
- mängijatel ümber kolmnurga on lubatud liikuda, kuid alati peaks olema kaks söötmissuunda, nii et nad ei saa seista kolmnurga sama külje taga

Modifikatsioonid:

- samuti võib sooritada, kasutades nelinurka nelja mängijaga väljas ja kolme mängijaga sees
- ainult kaks pallipuudutust: üks söötu vastu võttes ja teine söötes

Võtmepunktid:

- tuleks rõhutada, et alati peaks olema kaks söötmissuunda
- pea püsti
- mängijatel väljaspool kolmnurka ei lubata jooni ületada



HARJUTUS 11**Eesmärk:**

- treenida söötmist ja vastuvõtmist liikumisel
- õpetada oskama teadlik olla kõigist mängijatest väljakul

Korraldus:

- mängijad jagatakse kolmestesse meeskondadesse
- väljak jagatakse kolme sektorisse
- kui kasutatakse väravaid, mis ei ole küll vajalik, võib need märkida ka tähistega
- soovitatav, et meeskondadel oleksid eri värvi särgid

Teostamine:

- 3 vs 3 mäng
- palliga mängijal ei lubata liikuda, see aktiveerib ilma pallita mängijaid, kes peavad looma sööduliine, liikudes avatud ruumis
- meeskond peab palli enda käes hoidma nii kaua kui võimalik ning sööte loetakse
- meeskond, kellel on pärast 60 kuni 90 sekundit rohkem sööte, on võitja
- palliga mängija peab tegema söödu 3 sek jooksul pärast palli saamist
- kui vastane saab palli enda kätte, vahetatakse automaatselt rollid
- meeskonnad võivad pärast üht vahetust liikuda nii, et võitja meeskond jääb väljakule ja kaotaja liigub edasi järgmisele väljakule
- kogu turniiri võitja on seega meeskond, kes on jäänud samale väljakule kõige kauemaks

Modifikatsioonid:

- võib lisada erinevaid reegleid
- mängijatel lubatakse sööta ainult edasi
- rõhutab fakti, et seal on tegelikult ainult üks sööduvõimalus, sest palliga mängija taga peaks alati olema üks mängija, sarnaselt kaitsjaga mängu ajal, ja sellele mängijale ei saa sööta
- olulise tähtsusega on ründemeeskonna ühtlustamine
- lubatud on ainult ühepuutesöödud
- rõhutab kiiret reaktsiooni ja suurt kiirust
- ainult väga arenenud, hea söötmissoskusega mängijatele

Võtmepunktid:

- valmisolek sööta ja söötu vastu võtta
- pea püsti
- ilma pallita mängijad peavad liikuma, et luua sööduliine ja mitte jääda vastase taha
- reegleid tuleks järgida rangelt ja võrdset

HARJUTUS 12**Eesmärk:**

- treenida söötmist ja vastuvõtmist mängutaolistes situatsioonides; avangud
- viia individuaaltehnika oskused mängusooritusse
- treenida liikumist valitud avangus

Korraldus:

- mängijad võib jagada kas mängupositsioonide järgi (kaitsjad, ääremängijad, keskmängijad) või vahetada nii, et iga mängija peab mängima igas positsioonis (eelistatav algajate puhul)
- treener annab mängijatele positsioonid, kust alustada, sõltuvalt viisist, kuidas meeskond tahab mängu avada

Teostamine:

- näide:
- kaks kaitsjat (A1 ja A2) nurga kaugemas punktis teevad sisselöögi
- ääreründaja (A4) samal küljel poordi ääres, keskründaja (tsenter) (A3) keskel mõni meeter väravaalast ja tipuründaja (A5) kas vastaste värava ees või poordi ääres samal küljel pressinguga (aktiivne äär)
- A1 söödab palli A2-le, kel on kaks valikut:
 - 1) sööta pall A4-le, kes annab ühepuutesöödu A3-le, A3 jätkab A5-le, kes teeb pealelöögi
 - 2) liikuda värava taha ja sööta A3-le, kes on nüüd liikunud väljaku aktiivsele äärele ja annab ühepuutesöödu A4-le, liikudes samal ajal ründetsooni poole, A3 söödab A5-le, kes võib kas sööta A4-le või tagasi A3-le
- variatsioonid ründajate liikumiseks pärast keskjoone ületamist on lõputud
- ka kaitsjad peaksid liikuma, et rünnakut toetada

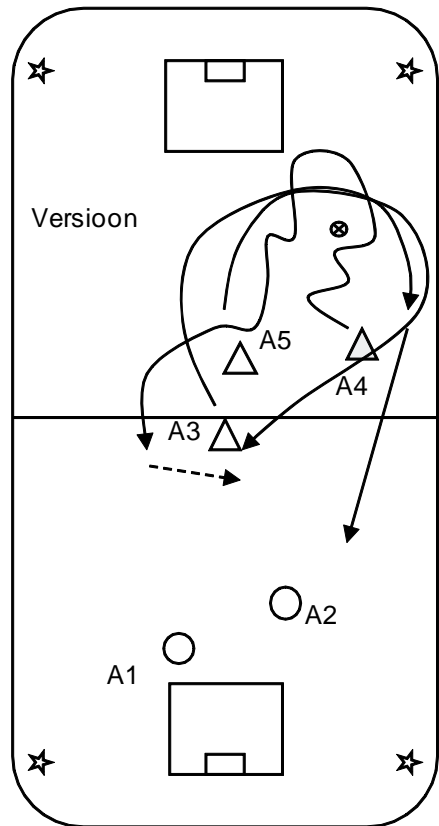
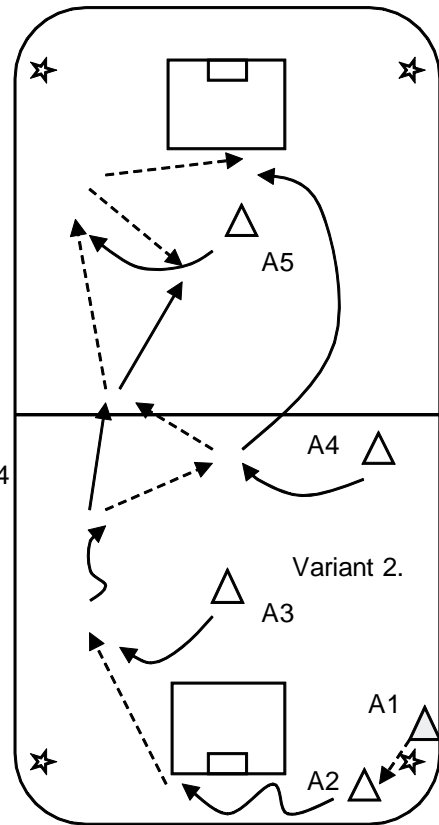
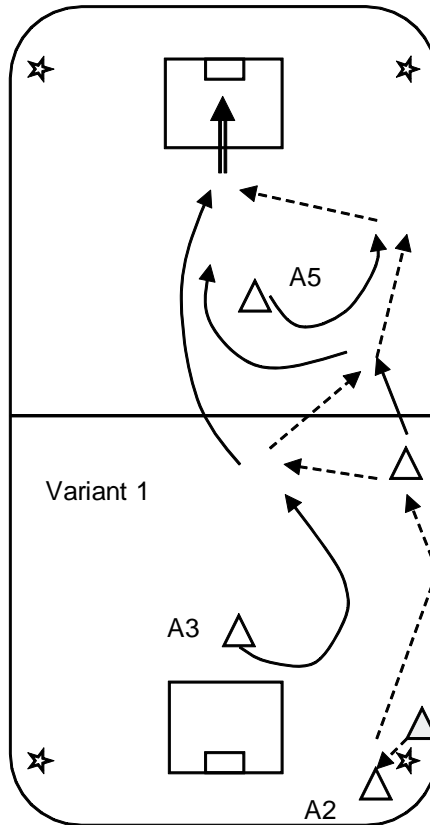
- rünnak peaks alati lõppema pealelöögiga
- üks sooritus ei tohiks sisaldada rohkem kui 5-6 söötu
- pärast üht sooritust vahetavad mängijad positsioonid (kas A1 A2-ga, A2 A3-ga jne või kogu rivistus)

Modifikatsioonid:

- alustamise mooduseid võib varieerida
- näiteks A1 ja A2 söödavad teineteisele värava ees
- kui meeskond treenib *libero*-mängu, avatakse mäng, kasutades alumist kolmnurka (A1, A2 ja A4)
- alguses tuleks seda teha ilma vastaseta, kuid kaitsemeeskonna lisamine teeb Harjutuse mängulaadsemaks ja raskemaks
- kui mängijaid on vähem, saab Harjutust läbi viia ainult ühes otsas
- pärast mängu avamist peavad ründajad (A3, A4, A5) minema ümber tähiste (või vastasvärava), ümber grupeeruma ja ründama A1 ja A2 vastu

Võtmepunktid:

- pearõhk on söötudel ja ajastamisel
- söötmine ja vastuvõtmine liikumisel
- valmisolek sööta ja söötu vastu võtta



HARJUTUS 13**Eesmärk:**

- treenida söötmist ja vastuvõtmist liikumisel; rünnakute lõpetamine
- viia individuaalsed oskused mängusooritusse
- treenida liikumist ründetsoonis ja väravalöömist

Korraldus:

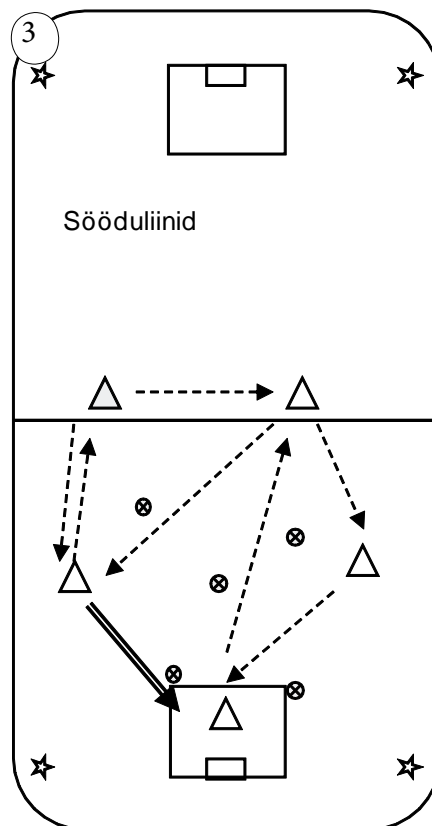
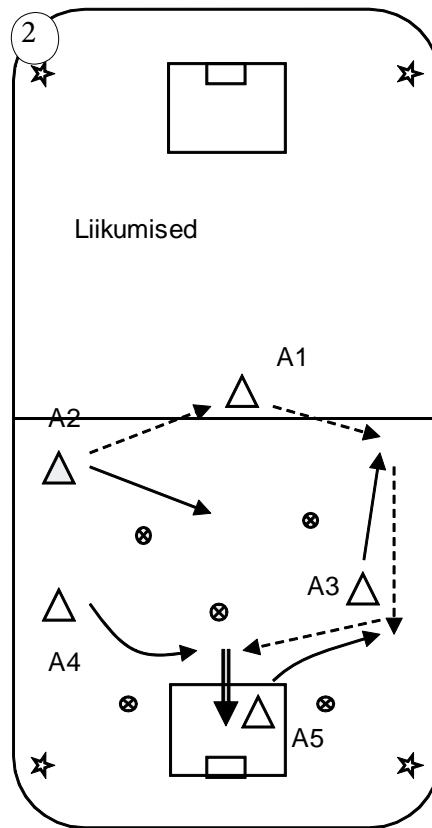
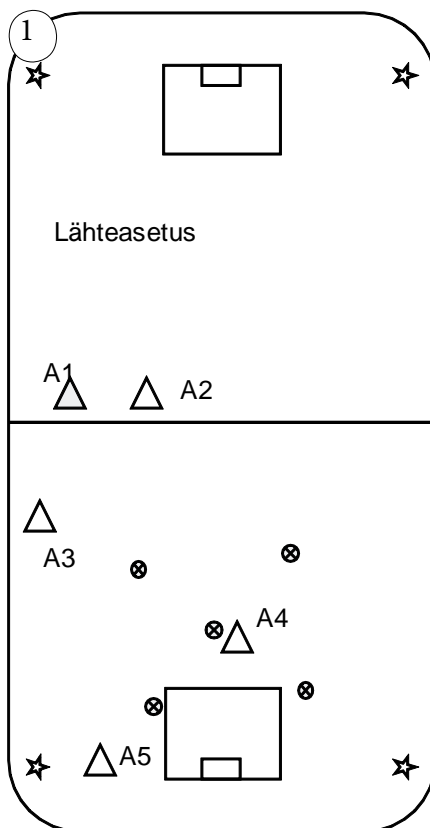
- mängijad on jagatud nagu harjutuses 11
- kaitsemeeskonda võib lisada ilma keppideta või mängides alaspidi keppidega
- alguses võib kaitsemeeskonda simuleerida ka tähistega (nagu kujund täring 5), et rõhutada söötmist ründemeeskonnas puhul
- alguses ja eriti noorte mängijatega saab sööduliine treenida nii, et mängijad söödavad palli ilma liikumiseta
- treener peaks enne algust selgeks tegema, kus asub kaitsemeeskond, ja välja tooma parimad valikud ründemeeskonnas mängijate jaoks, kus olla avatud sööduks ja kus on parimad kohad pealelöömiseks, kasutades taktikatahvlit (vastaneatab parimat löögiala, nagu näitab joonis)

Teostamine:

- A1 ja A2 annavad vabalöögi keskjoonelt (joonis 1)
- A3 asub väljaku lähedal, A4 keskel ja A5 väljaku aktiivse ääre ründetsoonis
- kohti võivad vahetada ka ründajad, saalihokis ei ole positsioonid määratud, eriti ründemängus, ja mängijaid julgustatakse ründesituatsioonides olema loominguks
- palli söödetakse ringi, mängijad seisavad esialgu paigal
- liikumine
- kui A1 ja A2 teineteisele söödavad (joonis 2), peaksid ründajad liikuma avatud ruumi (sõltuvalt paigutatud tähistest või vastasest), valmis söötu vastu võtma
- kui libero-mängus (joonis 3) mängitakse pall vasakääre ründajale A3, liigub A5 vasakääre nurka ja A4 keskmängijale (tsentrile) lähemale (kas värava taha või ette, sõltuvalt vastaste liikumisest)
- rünnak peaks lõppema pealelööjaga pärast 5-6 söötu
- sama söödukujundit võib korrata nii palju kui tarvis, kuni mängijad on aru saanud ja kujundi meelde jätnud; lisada võib teisi variatsioone (kasutades ka mängijate endi loominguks)
- pärast kolme või nelja rünnakut tuleks vahetada kas positsioone või kogu rivistust

Modifikatsioonid:

- võib modifitseerida, muutes ründemängijate arvu (ka viis nelja vastu)
- modifitseerida võib söödukujundit, sõltuvalt valitud mängusüsteemist (kasutades keskvälja või nurki)



Võtmepunktid:

- avatud ruumi kasutamine, ohtlike söötude ja halbade väravalöömisssektorite vältimine
- valmisolek sööta ja söötu vastu võtta
- pea püsti
- mängijaid tuleks julgustada kasutama oma loominguilisust, kuid mitte enne mõningate spetsiifiliste valikute andmist
- arvestada tuleks mängijate taset

HARJUTUS 14**Eesmärk:**

- treenida söötmist ründetsoonis
- treenida ruumi loomist avangutel ja rünnakute lõpetamisel
- treenida söötmiste ja liikumiste ajastamist

Korraldus:

- A1 värava taga
- A3 keskjoonel poordi lähedal
- A2 koos ülejäänud mängijate ja pallidega teises nurgas
- treener peaks tegema söötmise ja liikumise ajastamise eesmärgi varem selgeks

Teostamine:

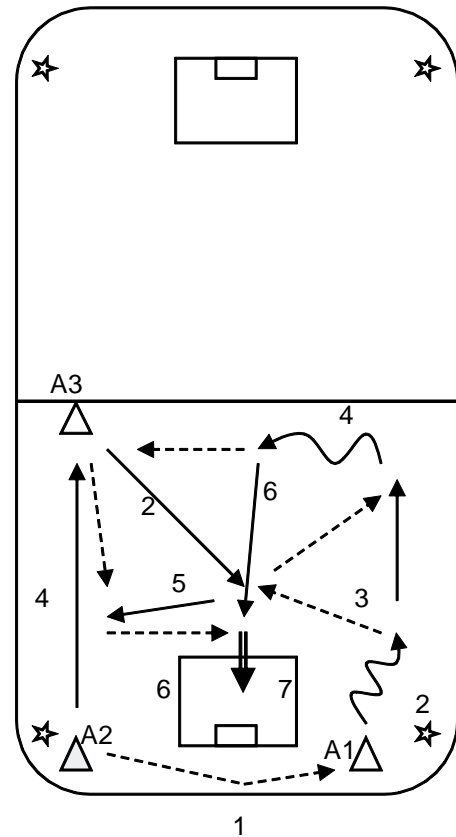
- esimene osa demonstreerib avangut kaitsealas
 - 1) A1 hakkab jooksma nurga poole, saades samal ajal söödu A2-lt
 - 2) A1 jätkab jooksu poordi kõrval, samal ajal kui A3 liigub keskele
 - 3) A1 annab ühepuutesöödu A3-le ja jätkab jooksu keskjoone poole
- teine osa demonstreerib rünnakut kaitsealas
 - 4) A1 jätkab keskjoone suunas liikumist, samal ajal kui A2 jookseb piki poordi joone poole (pärast esimest söötu), A2 saab söödu A1-lt
 - 5) A3 ootab väravaala ees nagu mängusituatsioonis, valmis söötu vastu võtma, aga kuna A1 söödab A2-le, liigub A3 piki poordi, et saada sööt A2-lt
 - 6) A1 jookseb sobiva koha poole, et saada sööt A3-lt
 - 7) A1 teeb pealelöögi
- A1 muutub A2-ks, A2 muutub A3-ks ja A3 muutub A1-ks

Modifikatsioonid:

- erinevad variatsioonid liikumistest ja sööduliinidest otsustab treener

Võtmepunktid:

- treener peaks pöörama erilist tähelepanu liikumise ja söötmise ajastusele
- A3 vabastab väravaealise A1-le pealelöögiks
- liikumine peaks olema mängutaoline
- mängijad tuleks pärast harjutamist kokku võtta, et meenutada neile harjutuse eesmäärke

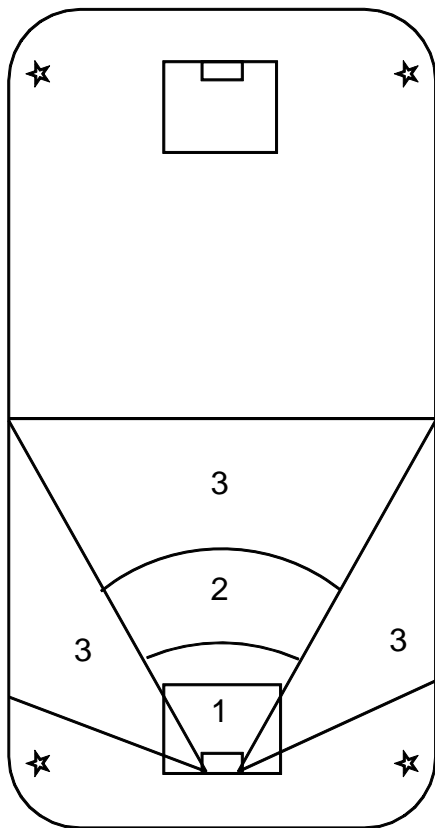


LÖÖMINE

TASE 1

Löömistehnikad on samad kui söötmisel, ainult jõulisemad. Haare ja hoiak peaksid jääma samaks nagu erinevates söötmistehnikates. Pealelöömist tuleks rõhutada juba varakult mängija karjääri alguses, sest fakt on see, et enamik väravaid on pealelöögi tulemus. Samuti tuleks algusest peale selgeks teha, kust lüüa ja mis laadi löök on kõige kohasem vastavalt situatsioonile ja mängija positsioonile. Isegi noorimaid mängijaid tuleks õpetada lööma erinevatest ja tundmatutest positsioonidest. Igasse treeningusse tuleks lülitada ka löömine otse söödust nii maast kui õhust. Esimeselt puutelt löömine teeb väravavahil küljetsi liikudes reageerimise ja kaitsemeeskonnal pealelöögi ettenägemise raskemaks. Löömine otse söödult nõuab head söötmisskust, mis peaks samuti olema omandatud.

Löök	Haare	Sooritus	Millal	Poolt	Vastu
Randmelööök (pika tagant-tõmbega)	Sama nagu eestkäesööt	Vastaskülje jalg ees, keharaskus tagumisel jalal. Laba teeb tagant pika tõmbe mööda pinda, pall vabastatakse eesmise jala tasandil. Löögi lõpus peaks laba ots osutama värava suunas ja keha raskus olema täielikult üle viidud eesmisele jalale. Kui löök tehakse kaitsesest ülakeha pööramisega, on liikumine parem, kui löömisküljega sama külje jalg on ees.	Kui mängijal on aega sihtida ja lüüa, tavaliselt ründajal küljelt (eriti pöördest)	Täpne	Tõmme tagant võtab sooritamiseks kaua aega
Randmevise (lühike randmelööök)	Sama kui eelmine	Rind peaks olema värava poole, ees löögiküljega sama külje jalg. Pall vabastatakse labalt eesmise jala lähedal.	Kui mängija on saanud positsiooni värava lähedal otse söödult.	Täpne ja kiire, võib lüüa isegi halvast positsioonist, väravavahil on reageerida vähem aega kui teiste löökide puhul.	Mängija peab olema värava lähedal.
Eestkäelööök	Käed teineteisele lähemal kui randmelöögis	Vastaskülje jalg ees, et teha ülakeha pöört löögi ajal, kui pall peaks olema keha ees veidi ühel küljel. Pall ei tohiks olla kehale nii lähedal kui randmelöögis. Palli tabatakse laba kannaga, nii et pall tõstetaks õhku. Hoovõtt tagant võib sarnaneda veidi golfiga. Võib lüüa ka lühema hoovõttuga, kui löök ei ole nii tugev, kuid võib-olla veidi täpsem.	Kui mängijal on aega lüüa (enamasti kaitsjad keskvaljalt)	Hea kauglööök, kui mängijad varjavad väravavahi vaatevälja	Hoovõtt nõuab aega
Jõulööök	Laiem haare, sarnane randmelöögi haardega	Ees on löögi vastaskülje jalg, jalad laialt harkis, raskus eesmisel jalal. Hoovõtt tagant peaks olema päris pikk, kuid kepp ei tohiks ületada vöö tasandit. Enne palli löömist peaks laba puudutama põrandat ja osutama löögi lõpus värava poole.	Kui mängijal on aega lööki ette valmistada, samuti kaitsjad keskvaljalt.	Raske ja ettearvatu, eriti juhul, kui väravavahi vaatevälja varjab mängija	Löömine võtab aega
Tagantkäelööök	Käed lähestikku	Sama külje jalg ja sama külje õlg ees, tavaliselt näoga värava poole. Võib sooritada ka olles seljaga värava poole. Laba puudutab palli eesmise jala tasandil või veidi selle ees.	Kui mängija ei ole eestkäekülje positsioonis või kui vastane on blokeerunud eestkäekülje.	Väravavahile ettearvatu, eriti kui kasutatakse ainult üht kätt, võidakse lüüa ka seljaga värava poole.	Mängija peab olema värava lähedal, tavaliselt löök väga lähedalt.



Juba varakult oleks hea läbi võtta ka parimad väravalöömissektorid, mängijaid tuleks alati julgustada nende sektorite poole püüdma ja esimesel võimalusel lööma.

Joonis:

- 1 = parim sektor väravaalal värava lähedal, hea võimalus sisse lüüa tagasipõrkavaid palle ja suunata väravasse kauglööke
- 2 = paremuselt teine sektor, väravavahile suurem ala katta, hea külgsöötudeks (ühe puutega), sundides väravavahti külje poole liikuma, kuid andmata talle võimalust pallini jõuda
- 3 = kauglöögid ja löögid väikese nurga alt võivad väravavahti üllatada, kuid tavaliselt püütakse need kinni või blokeeritakse

HARJUTUS 15

Eesmärk:

- treenida erinevaid löögitehnikaid
- õppida hoidma pead püsti ka pealelöömisel
- õppida õiget haaret ja hoiakut
- teha väravavahile soojendust

Korraldus:

- mängijad seisavad poolringis umbes 8 m kaugusel väravast, igalhel pall
- mängijad peaksid hoidma üksteisega distantsi ja andma kõrvalmängijale ruumi pealelöömiseks

Teostamine:

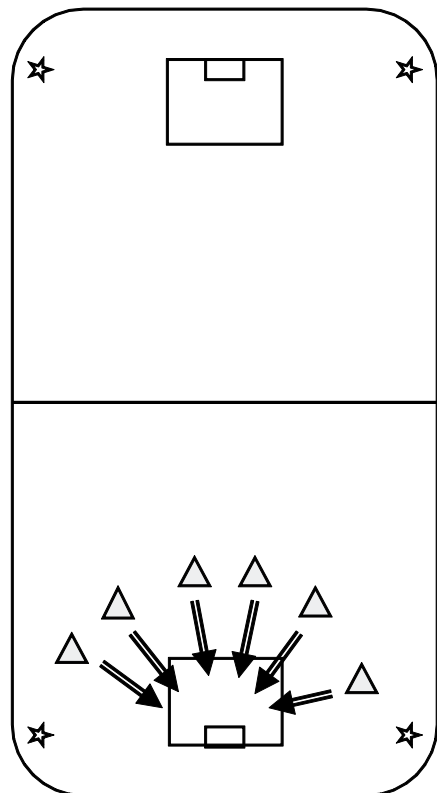
- mängijad alustavad ükshaaval rivi teisest otsast värava suunas löömist
- kasutatakse erinevaid lööke
- esimesed pealelöögid väravavahile püüdmiseks kerged (randmelöök, randmevise)
- kui väravavaht on läbinud soojenduse, võib kasutada jõulööke

Modifikatsioonid:

- et saada väravavahti küljetsi liikuma, vahetatakse lööjaid küljelt küljele (joonis)
- et lüüa liikumisel, võivad mängijad enne pealelööki astuda kaks sammu värava poole (vastupidi sama järjestus)
- et saada rohkem kordusi või kui mängijaid on vähem, võivad mängijad lüüa samal korral 3-4 palli

Võtmepunktid:

- pea püsti
- õige hoiak ja haare
- anda ruumi kõrvallööjale
- mängijatel peaks laskma pallid pärast üht ringi kiiresti kokku korjata, et alustada järgmist seeriat nii ruttu kui võimalik
- kui treeningul on lapsed, tuleks neil keelata palle korjata (väravast või värava tagant) enne, kui kõik on oma löögid teinud, et vältida vigastusi



HARJUTUS 16**Eesmärk:**

- treenida löömist erinevate nurkade all ja erinevatest positsioonidest
- soojendada väravavahid

Korraldus:

- üks mängija seisab värava ees mänguasendis (A1)
- teised mängijad seisavad poolringis, igapähe pall valmis söötmiseks

Teostamine:

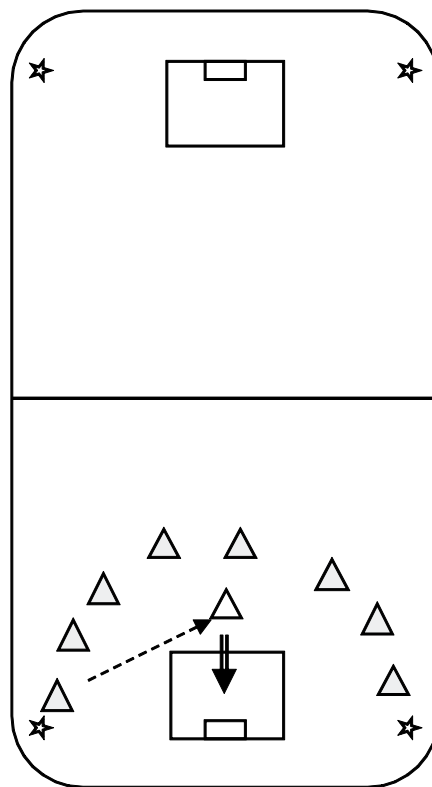
- mängijad hakkavad palli söötma A1-le ühekaupa kindlas järjekorras (kas jätkates teisest küljest või vahetades külgi)
- A1 püüab lüüa otse söödult, hoolimata kummast küljest või kust pall on söödud
- pärast pealelööki läheb A1 söötjate ritta ja järgmine mängija reast hakkab lööma

Modifikatsioonid:

- ka õhusöödud, nii et mängija, kes lööb, peab treenima ka palli-silma koordinaatsiooni
- edasijõudnud mängijatele võib lisada veel ühe söödu, nii et mängija, kes peaks andma söödu A1-le, annab söödu reas kellelegi teisele, kes seejärel söödab A1-le. Selliselt ei oska A1 ette näha, kust sööt tuleb, vaid peab söödule kiiresti reageerima ja õige asendi võtma, et kohe lüüa

Võtmepunktid:

- mängijad peaksid olema valmis söötmiseks ja pealelöömiseks
- õige haare vastavalt löögile
- mänguasend (põlved kõverdatud, madal hoiak)

**HARJUTUS 17****Eesmärk:**

- treenida erinevaid löögitüüpe
- treenida pealelöömist liikumisel
- teha väravavahile soojendust

Korraldus:

- mängijad pallidega moodustavad keskjoonele kolm rida
- nurkades tähised

Teostamine:

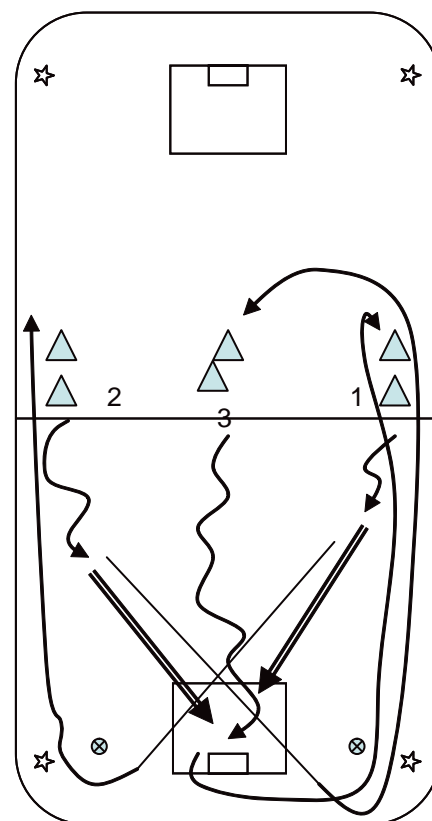
- üks mängija igast reast teeb ühe löögi korraga
- erinevad löögid erinevatest ridadest
 - 1) randmevise (lühike randmelöök)
 - 2) randmelöök (pika taganttõmbega)
 - 3) karistusvise
- järjestus sunnib väravavahti küljetsi liikuma
- pärast lööki peavad mängijad minema ümber vastasnurga tähise, nii et löögile järgneb edasiliikumine ja mängijad ei jää järgmisele löögile ette
- keskjoonel mängija peab minema ümber värava
- read liiguvad päripäeva

Modifikatsioonid:

- lööke võib varieerida
- ridu võib lisada ka nurkadesse, kust mängija peab lööma kaitsest randmelöögiga või tagantkaelööögiga
- lisada võib ka ühepuutesöote, nii et mängija vasakäärelt söödab keskjoone mängijale, saab tagasisöödu ja lööb esimeselt puutelt

Võtmepunktid:

- löögile vastav õige haare
- mängijaid tuleks julgustada pärast pealelööki edasi liikuma
- mängijad ei tohiks jääda järgmise lööja ette



- mängijad ridadest 1 ja 2 ei tohiks minna väravale liiga lähedale, siiski peaks löök väravavahi soojendamiseks olema pigem täpne kui tugev
- tugevamaid lööke võib teha siis, kui väravavaht on tõrjunud soojenduseks vajaliku arvu pealelööke

HARJUTUS 18**Eesmärk:**

- treenida pealelöömist liikumisel
- teha väravavahile soojendust
- treenida väravavahi küljetsi liikumist

Korraldus:

- mängijad pallidega moodustavad keskjoonele kaks rida, näoga värava poole
- algajatele võib lisada tähised, mis märgiksid pealelöögi kohti

Teostamine:

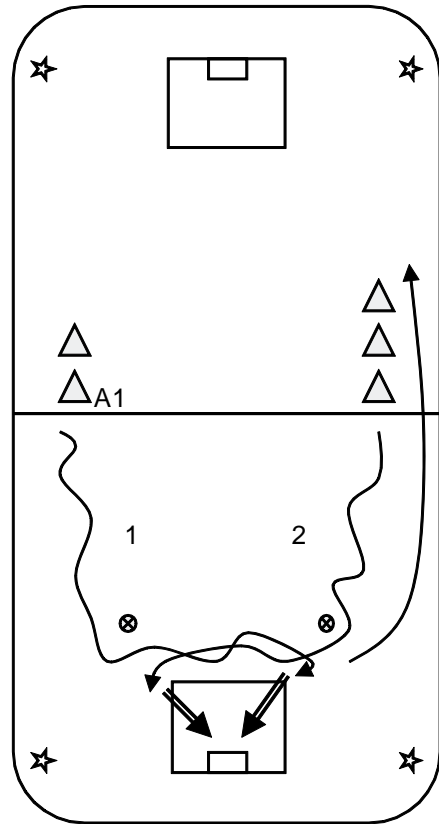
- A1 hakkab jooksma piki äärt värava poole
- et saada väravavaht küljetsi liikuma, peaks mängija enne löömist selgelt ületama kesksektori
- pärast löömist jätkavad mängijad teise ääre reast, et lüüa vahelduvalt eestkäe ja tagantkäe küljelt

Modifikatsioonid:

- mängijad võivad alustada ka nurkadest, nii et pealelöögid tehakse kaitsest
- teises variatsioonis võivad mängijad alustada nurkadest ja lüüa pärast vastaskülje tähist

Võtmepunktid:

- õige haare ja hoiak
- löömine heast kaitsest
- väravavaht peaks järgima lööjate liikumist, mitte ennustama lööki või panema end juba valmis värava teise nurka (matkib väravavahi jaoks mängu)

**HARJUTUS 19****Eesmärk:**

- treenida löömist liikumisel
- treenida pealelööki otse söödult
- soojendusharjutus väravavahile

Korraldus:

- mängijad pallidega moodustavad nurkadesse kaks rida
- kaks tähist umbes 3 m kaugusel poordist keskjoone lähedal märgivad mängijatele (eriti algajatele) pöördumispunkte

Teostamine:

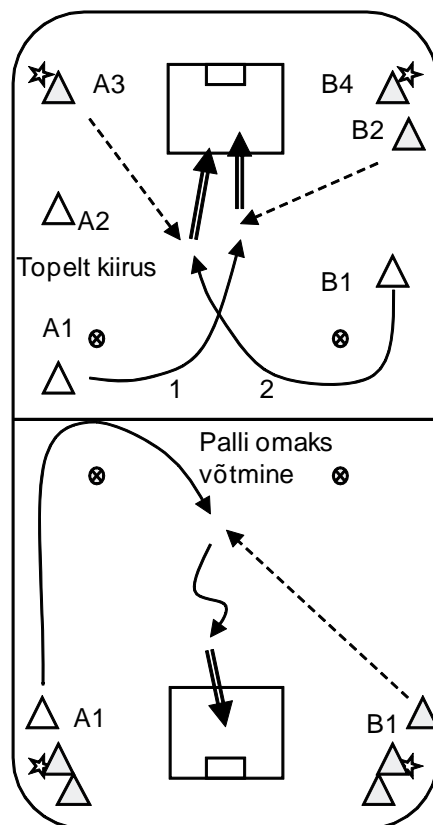
- A1 hakkab poordi äärest jooksma tähise poole ilma pallita, jookseb ümber tähise ja teeb kiire pöörde näoga värava poole
- pärast pööret saab mängija söödu vastasnurgast (B1)
- mängija võib palli kas enda kontrolli alla jätta ja siis lüüa (algajad) või lüüa otse söödust, mis nõuab head ajastamist ja silma-palli koordinaatsiooni
- pärast lööki liigub A1 teise nurka
- B1 sooritab sama, saades söödu vastasnurgast (A2)
- algajate puhul võib sööta paigal seistes, kuid niipea kui võimalik, tuleks mängijaid julgustada söötma liikumisel, samuti aitab see harjutust kiirendada
- parem on alustada randmelöögist ja liikuda edasi erinevatele löökidele

Modifikatsioonid:

- treener otsustab, kas sooritada ühepuutelööke või mitte
- ühepuutelöögi puhul tuleks sööt sihtida väravale lähemale, aga kui mängija peab palli esiteks enda kontrolli alla võtma, tuleks sööt suunata väravast kaugemale
- palli võib sööta ka samalt joonelt, st selle tagant, mis rõhutab palli valitsemist, kui mängija peab palli tagant vastu võtma ja triblama enne löömist ümber tähise
- samuti õhusöödud, et rõhutada tõstetud palli vastuvõtmist, mida võib mängu ajal juhtuda
- kui mängijad on harjutusega tuttavad, võib seda sooritada topeltkiirusel, nii et A1, A2 ja B1 jooksevad enne esimese palli söötmist
- sel juhul söötab B2 palli A1-le, A3 söötab B1-le ja B4 A2-le

Võtmepunktid:

- palli peaks söötma liikumisel, säilitades ja suurendades kiirust
- pea tuleks enne pealelööki alati püsti hoida
- täpsed söödud (lööja peaks osutama, kuhu ta söötu tahab) õige kiirusega
- söödu ajastamine, mitte liiga vara ega liiga hilja, ründemängija ja pall peavad kohtuma samas punktis samal ajal
- alati on hea alustada kõigepealt palli valdamisega ja siis liikuda edasi otselöökidele

**HARJUTUS 20****Eesmärk:**

- treenida ühepuutelööke ja palli suunamist
- treenida täpseid pealelööke maa- ja õhusöödudest
- soojendus väravavahile (küljetsi liikumine)

Korraldus:

- mängijad pallidega moodustavad poordi äärde keskjoonele kaks rida

Teostamine:

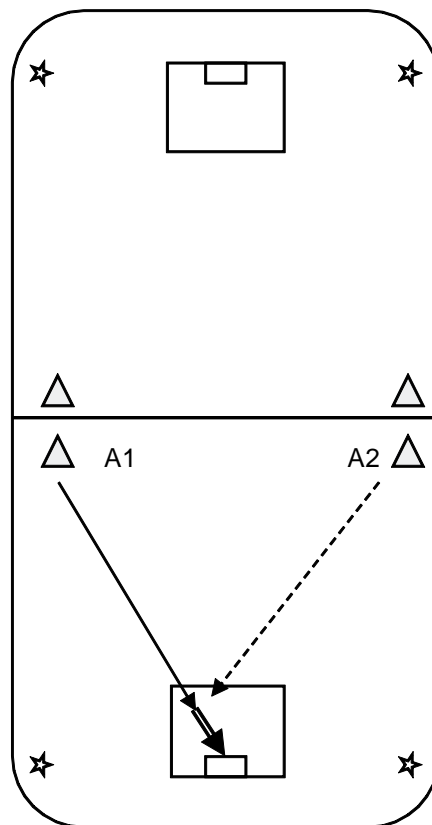
- A1 hakkab jooksema väravaala poole
- kui A1 jõuab väravaalale, saab ta tugeva söödu A2-lt
- A1 teeb täpse pealelöögi või suunab palli enam-vähem värava poole
- pärast söötu sooritab A2 sama
- pärast lööki vahetavad mängijad read

Modifikatsioonid:

- ka õhusöödud
- A1 võib joosta paralleelselt keskjoonega, saada lühikese söödu A2-lt ja jätkata jooksu värava poole, sooritades pealelöögi

Võtmepunktid:

- löök ei tohiks olla rohkemat kui üks pallipuudutus (ühepuutelöök)
- kasutada tuleks nii eestkätt kui tagantkätt
- pallini jõudmiseks peaks kasutama ühekäehaaret
- mängija võib vastu võtta ka eestkäesöödu ja lüüa tagantkäeküljelt või vastupidi, sõltuvalt situatsioonist



TASE 2

Pärast õppimist, kuidas tehniliselt õigesti lüüa ja kust lüüa, on kõige tähtsam teada, kuidas löömist ajastada ja valida parimat lööki vastavalt situatsioonile ja positsioonile. Teise taseme eesmärk on treenida pealelöögi ajastamist ja hea löögipositsiooni leidmist. Selle kõige hindamine aja murdosa jooksul nõuab oskust ja reaktsioonikiirust. Et neid komponente koos treenida, on parem kaasata harjutustesse rohkem mängijaid.

Kaitsja lisamine, et lööki takistada, teeb situatsiooni mängulaadsemaks. Vaevalt saab mängija mängu ajal löögiks piisavalt ruumi, seega annab löömise harjutamine pressingu all paremaid väravalöömisvõimalusi mängus. Veel ühe ründemängija lisamine annab palliga mängijale lisavõimaluse sööduks. Järelikult nõutakse ka söötmissoskusi, samuti valmisolekut seda teha.

HARJUTUS 21**Eesmärk:**

- treenida pealelööke kaitses ja liikumisel
- treenida löögi ajastamist
- treenida ruumi võitmist löögiks
- väravavahil treenida küljetsi liikumist ja lähilöögi ärahoidmist

Korraldus:

- mängijad pallidega on nurkades

Teostamine:

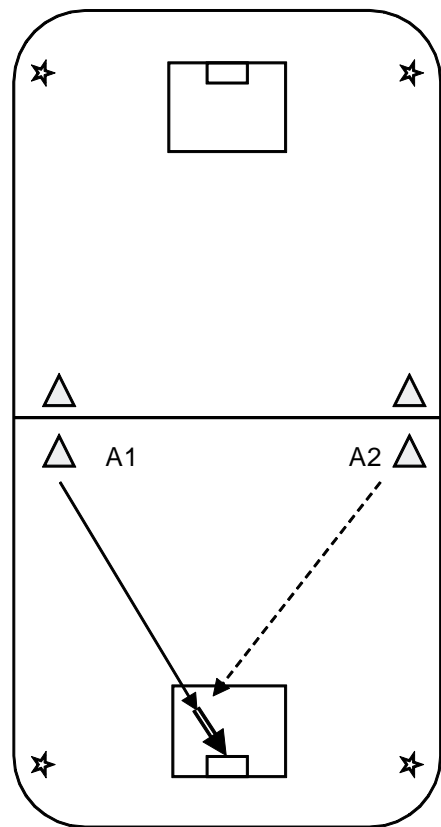
- A1 hakkab ilma pallita jooksma väravaala poole
- A2 hakkab palliga jooksma A1 poole, kui A1 on ületanud väravaala keskosa
- A2 annab jätmisöödu A1-le, kes teeb pealelöögi
- A2 jätkab jooksmist vastasnurga poole, nüüd pallita
- A3 lahkub nurgast palliga, annab jätmisöödu A2-le, kes lööb, jne
- pärast sooritust vahetavad mängijad read, et harjutada pealelööke teisest küljest

Modifikatsioonid:

- treener võib mängida kaitsjat ja segada mängijaid, et rõhutada palli kaitsmise tähtsust
- lähilööke võib treenida ka otselöökidena, nii et sööt antakse vastasnurgast

Võtmepunktid:

- sööt ja pealelööök peavad olema täpsed, nii et vastasel ei oleks aega neid tõkestada

**HARJUTUS 22****Eesmärk:**

- treenida lähilööke ja kauglööke liikumisel
- treenida väravavahi vaatevälja katmist (kõnekeeles maski tegemist) kahe mängija poole
- treenida agressiivset mängu väravaalas

Korraldus:

- neli rida, kaks nurkades ja kaks keskjoonel poordi ääres
- kõik read näoga värava poole, pallidega
- treener peaks enne algust rõhutama kaitse tähtsust

Teostamine:

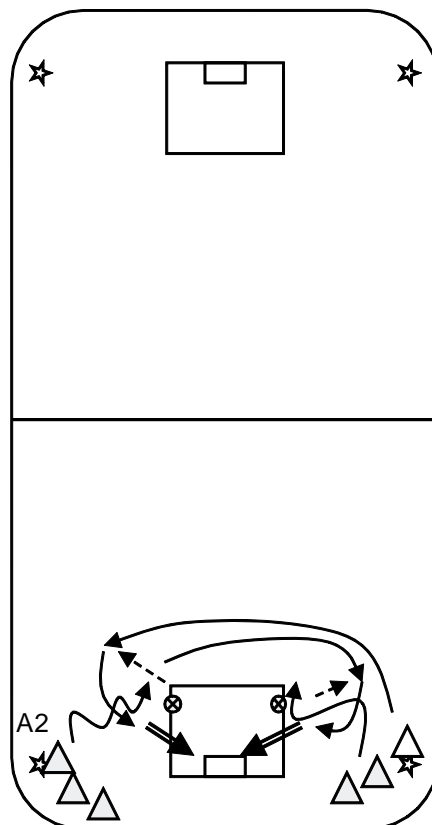
- A1 astub mõne sammu nurgast välja ja lööb väikese nurga all (randmelööök, tagantkaelööök)
- A2 teeb sama teisest nurgast
- pärast seda liiguvad mõlemad mängijad väravaalale, et katta väravavahi vaatevälja
- A3 astub mõne sammu keskpunkti poole ja teeb kauglöögi (randmelööök, eestkaelööök, jõulööök)
- A4 teeb sama
- pärast üht ringi vahetavad mängijad päripäeva kohad

Modifikatsioonid:

- A1 ja A2 võivad mängida ka üks ühe vastu olukorras värava ees, nii et A1 on ründemängija ja A2 kaitsja
- A2-l on valik sööta A1-le löömiseks, kui A1-l on parem võimalus väravasse lüüa

Võtmepunktid:

- parim moodus väravavahi vaatevälja katta on liikumine, sellisel juhul peab ka väravavaht liikuma ja järelikut on tal raskem lööki näha
- seda tehakse nii, et kaks mängijat liiguvad teineteise poole väravavahi ees samal hetkel, kui sooritatakse pealelööök
- parem, kui vähemalt üks mängijatest on väravavahist umbes meetri kaugusel
- sel juhul on mängijal aega pöörduda ja lüüa tagasipörkepalli sisse, isegi kui pall tabab mängijat ennast

**HARJUTUS 23****Eesmärk:**

- treenida jätmissöötu
- treenida kauglööki
- treenida väravavahi vaatevälja katmist ja tagasipörkepallide sisselöömist

Korraldus:

- mängijad moodustavad kaks rida, üks nurgas ja teine poordi ääres keskjoonel
- pallid nurgas

Teostamine:

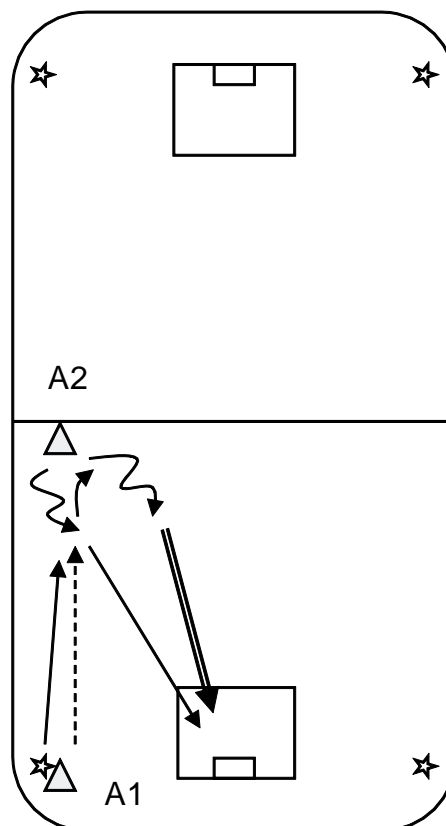
- A1 söödab A2-le
- A2 liigub söödu poole ja võtab palli kontrolli alla
- A1 järgneb söödule ja saab A2-lt jätmissöödu, kui nende teed ristuvad
- A2 jookseb tagasi vaatamata otse väravaalale ja A1 jätkab palliga jooksu keskjoone poole
- niipea kui A2 on valmis väravavahi vaatevälja katma, teeb A1 kauglöögi (randmelööök, jõulööök, eestkäelööök)
- A2 on tagasipörkepalli löömiseks valmis
- pärast sooritust vahetavad mängijad read

Modifikatsioonid:

- võib lisada kaitsemängijaid, nii et pärast pealelööki mängib A1 järgmise maski tegeva mängija puhul värava ees kaitsjat
- kaitsemängija võib lisada ka pealelööjale lähemale, et lööki blokeerida; see teeb lööjal raskemaks lööki sihtida

Võtmepunktid:

- jätmissöötu peab olema täpne, nii et vastane ei suudaks söötu takistada
- A2 ei peaks A1-le pärast jätmissöötu järgnema, vaid suunduma otse väravaalale
- väravavahi vaatevälja katmises samad põhipunktid nagu eelmises harjutuses



HARJUTUS 24**Eesmärk:**

- treenida väravalöömist kaks-null kiirrännakus
- treenida otsustamist, kas lüüa või sööta

Korraldus:

- mängijad pallidega vastasnurkades

Teostamine:

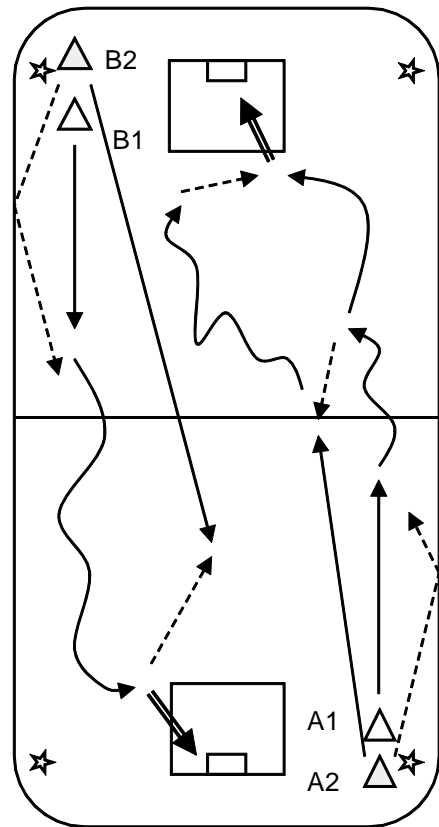
- A1 hakkab poordi ääres jooksma ilma pallita
- A1 saab söödu A2-lt
- mõlemad jooksevad keskjoone poole, A1 palliga
- pärast keskjoone ületamist peab A1 otsustama, kas anda A2-le jätmissoot ja jätkata vastasvärava poole väravavahi vaatevälja katma või jätkata palliga jooksmist ja lüüa, või sööta A2-le hiljem
- B1 ja B2 teevad samal ajal sama
- pärast sooritust liigutakse edasi vastasnurka

Modifikatsioonid:

- ka värava vaht võib A1-le esimese söödu anda
- teised variatsioonid treeneri valikul, kuid peaarõhk peaks olema kiirel lõpetamisel

Võtmepunktid:

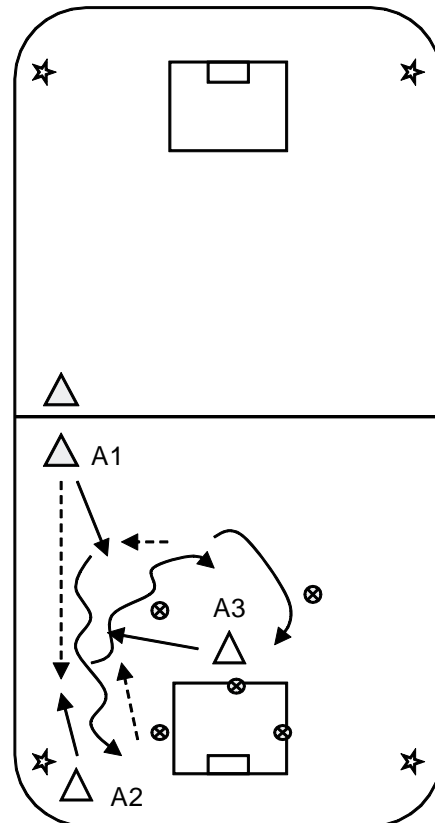
- kiire otsustamine lõpetada rünnak pealelöögiga
- mängijad peaksid mõlematest nurkadest lahkuma samal ajal

**TASE 3**

Kui mängijad on võimelised tegema otsuseid vastavalt situatsioonile, kas lüüa otse söödult, sööta või triblada, võib harjutustele lisada keerulisemaid komponente. Väravalöömissituatsioon tehakse mängulaadsemaks ja raskemaks, lisades niihästi vastase kui ka meeskonnakaaslase, et luua olukord, kus mängija peab tegema kiire otsuse. Samuti rõhutatakse pealelöömist kui ründamise peatulemust ja meeskonnamängu, mis viib ründamiseni. Harjutused ei seisne üksnes pealelöökides, vaid enam-vähem ka löögitee leidmiseks kas enda poolt või meeskonnakaaslaste abiga. Lõppude lõpuks on põhipunkt igasuguses ründavas mängus värav lüüa. Kolmanda taseme eesmärk on luua võimalused selle tegemiseks.

Tavaliselt katab kaitsemeeskond parimat väravalöömise sektorit kas kattes mängijaid (kõnekeeles pealevõtmine) või väljakuala. Parim löömissektor on keskel, kus kaitsemeeskond paikneb tavaliselt nii nagu kõrvaloleval joonisel.

Mängijatele tuleks selgitada, et nad mõistaksid, kus vastane kõige tõenäolisemalt asub. Samuti tuleks rõhutada, et parim võimalus väravasse lüüa on keskel, kus rünnak peaks aset leidma. Palliga mängija peaks alati sihtima väravaala poole, samal ajal kui pallita mängija peaks püüdma tema jaoks luua vaba maa-ala, selleks et ta saaks lüüa.



HARJUTUS 25**Eesmärk:**

- treenida väravalöömist
- treenida ruumi loomist palliga mängijale, et ta saaks lüüa

Korraldus:

- üks rida pallidega poordi ääres keskjoonel
- mängijad A2 ja A3 nagu joonisel
- tähised märgivad vastast (võib asendada tõeliste vastastega)
- treener peaks eelnevalt selgeks tegema, kus vastased kõige tõenäolisemalt paiknevad
- see aitab mängijatel neid alasid vältida

Teostamine:

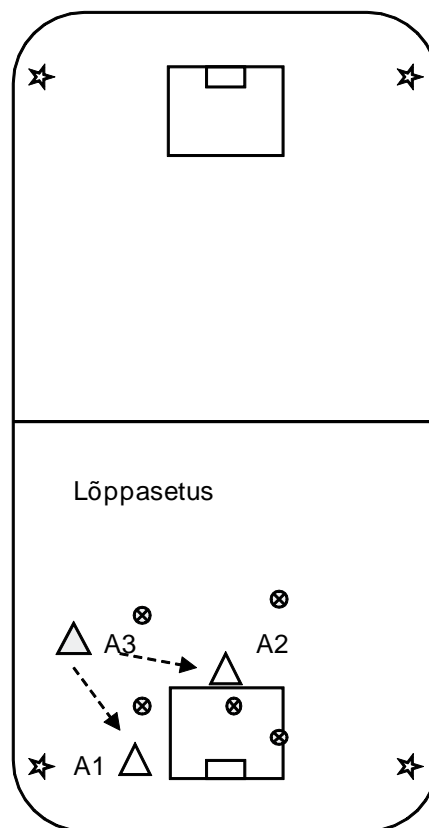
- A1 söötab palli A2-le, kes tuleb söödule vastu
- A2 võtab palli enda kontrolli alla ja jätkab liikumist piki äärt
- A1 hakkab liikuma väravaala poole ja saab jätmissoodu A2-lt, kui nende teed ristuvad
- A3 liigub samal ajal keskelt ääre poole, luues ruumi väravaala ees
- A1 liigub nurka, löömiseks halba positsiooni, seega söötab ta A3-le
- A1 lähima posti juures ja A2 värava ees on söoduks A3-lt avatud ja valmis pealelöögiks
- pärast sooritust muutub A1 A2-ks, A2 A3-ks ja A3 A1-ks

Modifikatsioonid:

- parim viis harjutust modifitseerida on lisada kaitsemängijaid, et teha värava löömine ründemeeskonnale raskemaks
- kasutada võib ka teisi söötmiskujundite ja löögipositsioonide variatsioone

Võtmepunktid:

- rõhutada tuleks täpseid lööke
- A3 peaks kiiresti otsustama, kellele sööta, ning A1 ja A2 peaksid olema valmis pealelöögiks
- Mängijate liikumine peaks olema kiire ja ajastamine täpne

**HARJUTUS 26****Eesmärk:**

- treenida väravalöömist komplitseeritud situatsioonist
- treenida palli kaitsmist ja petteid

Korraldus:

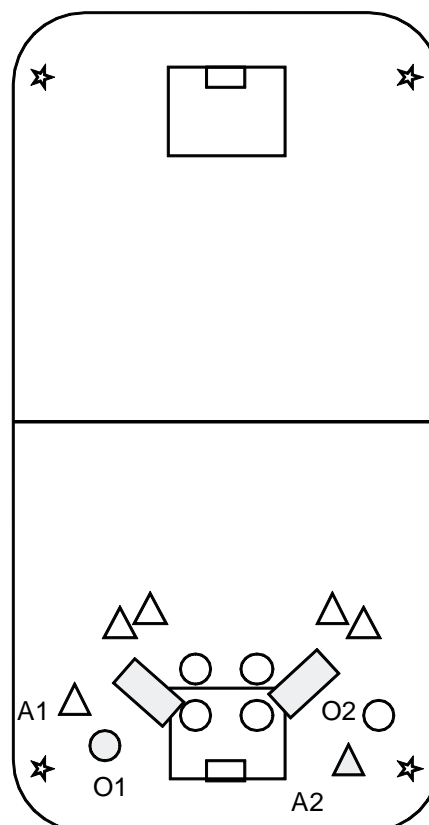
- väravad on pööratud nurkade poole umbes 7 m poortidest (ala märgivad tähised)
- pallid on värava peal
- mängijad jagatud nelja võrdsesse gruppi, kui on kaks värava-vahti (sõltuvalt mängijate ja väravavahtide hulgast)
- kaks gruppi moodustavad kaks erinevat rida väravate mõlemal küljel

Teostamine:

- väravavaht viskab palli nurka
- A1 ja O1 võitlevad palli pärast
- kes neist palli oma valdusse saab, muutub ründajaks ja püüab lüüa
- kui pall lüüakse piiridest välja, lüüakse värav või kui pall tõrutakse, viskab väravavaht teise palli
- 45-sekundilised vahetused
- mängijad vahetuvad, kui treener vilistab

Modifikatsioonid:

- pärast 45 sekundit võib lisada veel kaks mängijat, nii et iga järgmine vahetus mängib kaks kahe vastu
- eesmärk on lüüa ja teisel ründemängijal saada vaba maa-ala, et teha ühepuutelök



Võtmepunktid:

- rõhutada pealelöömist ja palli kaitsmist
- lüüa, kui on isegi väike võimalus väravasse saada
- kui löömiseks pole ruumi, liikuda edasi või sööta kui võimalik
- julgustada mängijaid ümber pöörama ja vastasele vastu hakkama

HARJUTUS 27**Eesmärk:**

- treenida pealelöömist ja löömisvõimaluse saamist
- treenida mängulugemist ja otsuse tegemist

Korraldus:

- mängijad on jagatud kolmestesse või neljastesse gruppidesse
- väljak on jagatud pooleks
- kui igas grupis on neli mängijat, asub üks mängija keskjoonel kui paigalseisev vahetumängija

Teostamine:

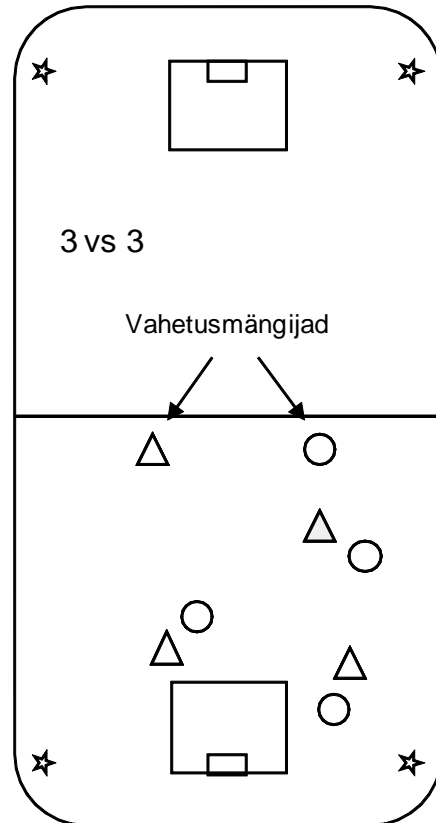
- meeskonnad mängivad kolm kolme vastu
- kui palliga meeskond (ründav) kaotab palli kas:
 - a) väravat lüües
 - b) kaitsemeeskond võtab palli üle või löikab palli vahelt ära
 - c) pall lüüakse piiridest välja
- peab kaitsemeeskond söötma vahetumängijale enne ründe alustamist ja ründemeeskonna mängija, kes kaotas palli, peab vahetama kohad oma vahetumängijaga
- vahetumängija võib liikuda küljetsi, et vastu võtta, sööta ja lüüa
- kui vahetumängijale on söödud muul ajal kui pärast palli vaheltlöikamist, peab mängija lööma (kaitsja peab olema löögivalmis keskjoonel)
- sel juhul peaks väravale lähim mängija olema valmis väravahi vaatevälja katma

Modifikatsioonid:

- lubatud ainult ühepuutelöögid
- pärast kolme söötu peab tulema pealelööök

Võtmepunktid:

- mängijad peavad pidevalt liikuma ja lööma igal võimalusel
- mängijad peavad valmis olema väravavahti katma, kui kaitsjal on pall
- mängija peab pärast palli kaotamist koha vahetama
- reegleid tuleks rangelt järgida

**HARJUTUS 28****Eesmärk:**

- treenida väravalöömist osana meeskonnamängust
- treenida varasemate harjutuste kõiki komponente koos
- kaitsemeeskonnal treenida spetsiifilist kaitsemängu formeeringuna

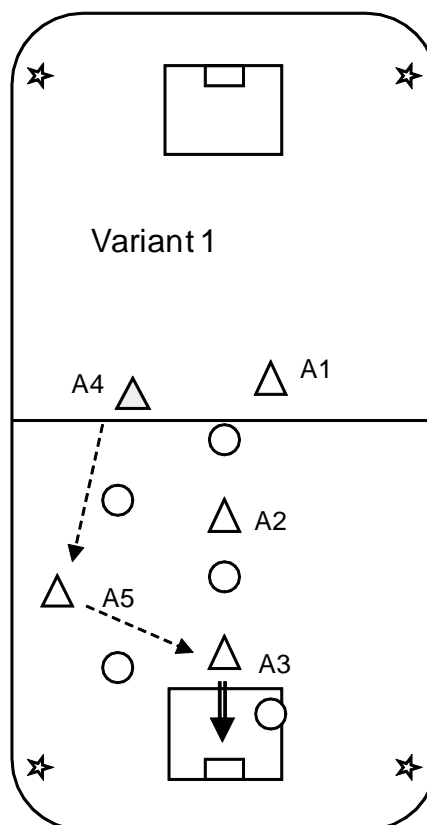
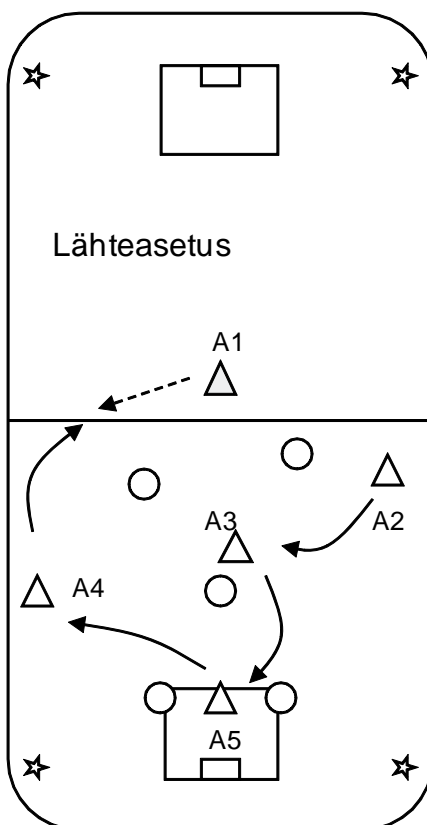
Korraldus:

- mängijad jagatakse viiestesse gruppidesse või vastavalt meeskondade rivistusele
- mängitakse viis viie vastu ründetsoonis ja kaitsemeeskond mängib keppideta

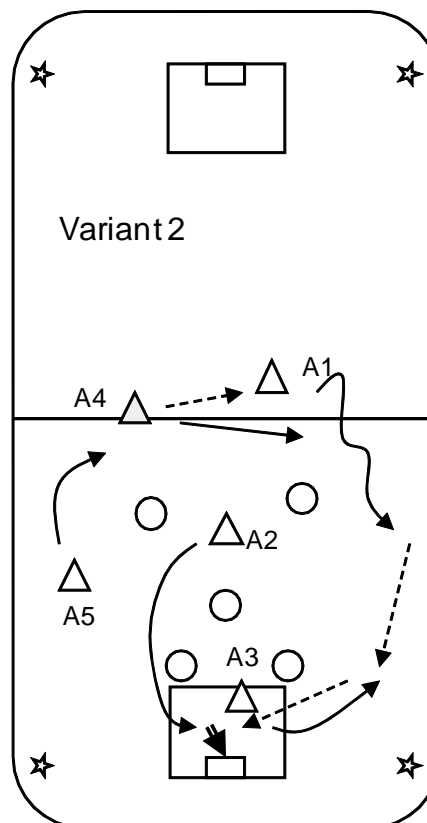
Teostamine:

- ründemeeskonna kaitsjal keskjoone lähedal on pall
- ründemeeskond võib mängida, kasutades kas *libero*- või kaitsjalt kaitsjale söötu
- ääremängija(d), keskründaja (tsenter) ja/või tipuründaja püüavad saada parimat löögipositsiooni, liitudes kas löömiseks või söötmiseks

- joonisel on näidatud paar valikut
- valik 1
 - A1 söötab A4-le, kes on jooksnud keskjoone poole
 - A5 loob samal ajal ruumi väravaal, joostes poordi poole
 - kui A4 on saanud palli, söötab ta A5-le
 - samaaegselt sööduga liigub A2 keskkoha ja A3 väravaala poole
 - A5 söötab A3-le, kes teeb pealelöögi
 - A5 võib sööta ka A2-le, sel juhul katab A3 väravavahi vaatevälja, kui A2 lööb



- valik 2
 - A4 söötab palli tagasi A1-le, kes on liikunud poordile lähemale
 - A4 katab keskvalja, järgnedes söödule, ja A5 aitab kaitsta, juhul kui toimub pööre
 - A1 triblab piki poordi ja söötab A3-le, kes on nüüd liikunud väravaalast poordi poole (luues väravaalasse ruumi)
 - samaaegselt sööduga liigub A2 väravaalasse ja A5 võib A3-le pakkuda ka söödivõimalust
 - A3 söötab A2-le, kes teeb pealelöögi
 - A3 võib sööta ka A5-le, sel juhul katab A2 väravavahi vaatevälja
- mängijad võivad harjutada neid valikuid või kasutada lihtsalt oma loominguist
- esialgu võib harjutada ilma vastaseta, seejärel lisada ilma keppideta mängiva ja hiljem keppidega mängiva vastase
- pärast löömist tuleb mängu teine pall (söötab treener või lisamängija keskjoonelt), et harjutust jälle alustada
- ka kaitsjad võivad lüüa, kui on võimalust, vähemalt üks mängija peaks alati väravavahi vaatevälja katma



Modifikatsioonid:

- variatsioonid vastavalt treenerite ja mängijate loominguistusele
- vaata ka harjutusi 11-13

Võtmepunktid:

- rõhutada tuleks pealelöömist
- mängijad peaksid olema valmis lööma (laba pidevalt põrandal)
- mängijad ei tohiks karta väravavahi vaatevälja katmist
- võitluse ajal tuleks välja tuua ja sooritada kõiki elemente varasematest harjutustest (ründetsooni vältimine, löögisektorisse jäämine, katmine, väravaalasse löömisruumi loomine jne)
- julgustada tuleks häälte kasutamist mängijate vahel
- tuleb rõhutada, et treener saab pakkuda ainult valikuid, mängusituatsioonis teeb otsuseid mängija ja need otsused peavad olukorraga sobima
- mängu mõjutavad ka vastased ja mõned treeneri pakutud valikud ei tarvitse teatud olukordades parimad olla

TRIBLAMINE

TASE 1

Palli valdamine on üks tähtsamaid asju, mida mängijad peavad õppima. Silma-palli-kepi koordinaatsiooni tuleks õpetada varakult ja treenida mängija kogu karjääri vältel. Palli kontrollimine kepigä, palli enda valduses hoidmine, kasutades keha ja kepi kaitset, triblamine, kasutades petteid, õhusöötude vastuvõtmine, palli löömine õhku jne – kõik see nõuab palju tehnikatreeningut. Mängijaid tuleks julgustada, et nad kasutaksid harjutuste ajal kogu oma lisaaega palliga mängimiseks. Kui mängijad seisavad reas, oodates oma korda, peaksid nad lihtsalt palliga mängima, triblama, palli õhku tõstma jne. Samuti peaksid nad palliga mängima kodus või väljas sõpradega. Individuaalselt võiks treenida mõningaid erinevaid trikke, näiteks:

- palli ülestõstmine kepigä ja selle püüdmine, kasutades keha või keppi või mõlemat
- palli keerutamine ümber jalgade (8-kujuliselt)
- palli põrgatamine kepilabal, kasutades eestkäe- ja tagantkäekülge, samuti laba ülemist serva
- triblamine, kasutades kehaliigutusi ja petteid

Võtmepunktid palli kontrollimises:

- samad põhipunktid on olulised kõigis oskustes, mis nõuavad palli kontrollimist, kaasa arvatud palli katmine, triblamine, söödu vastuvõtmine ja palli püüdmine(õhust)
- palli katmine, kasutades keha:
- hoiak peaks olema mänguasend – põlved kõverdatud, raskus varvastel, madal kehahoid, et raskuskese oleks madalal (tasakaal), töö peaksid tegema reielihased
- jalgu tuleks hoida nii harkis kui võimalik, et kaitsmisala oleks suur (vastasel ei lubata palli jalgade vahelt mängida)
- haare peaks olema kindel ja keppi tuleks hoida mõlema käega
- pead tuleb hoida püsti, et olla teadlik meeskonnakaaslastest ja vastasest
- palli katmine, kasutades keppi
- keppi ja palli tuleks hoida vastasest nii kaugel kui võimalik
- käed liiguvad teineteisele lähemal, kui pall on kehast kaugemal
- laba tuleks suruda vastu põrandat väikese nurga all
- keha peaks jääma pidevalt vastase ja palli vahele, et vastane palli ei saaks
- palli püüdmine
- kui pall on õhus, peaks pilk olema pallil ja palli tuleks püüda, kasutades keha (eriti värava ees)
- pall tuleks püüda niisuguses positsioonis, et mängija on võimeline jätkama liikumist soovitud suunas, näiteks:
 - kui kaitsja püüab õhusöödu värava ees, kasutades keha, peaks ta pöörama näoga keskele või külgedele, nii et ta on palli ja värava vahel, sest eesmärk on pall väravaalast ära viia
 - niisugustel juhtudel, eriti kui väravaala ees on palju mängijaid, on alati parem kasutada väravaala puhastamiseks keha, muidu võib kaitsja kogemata palli tabada ja omavärava lüüa
 - ründemängija peaks olema siiski näoga värava poole, et sisse lüüa
- triblamine
- pall peaks jääma laba lähedale
- haare peaks olema mõlema käega (tagantkäeküljel triblades võib kasutada ühekäehaaret, et saada vastasest parajat kaugust)
- petted
- tuleks treenida ja arendada kiirust ja keha valitsemist
- olulise tähtsusega on pallikäsitlus, kiire liikumine, ootamatud kiiruse ja suuna muutused
- vastast peaks ahvatlema kindlasse suunda liikuma pettemanöövriga, näiteks silmside meeskonnakaaslasega
- et vastasest mööda saada, võib sooritada pettelöögi

Juunioride puhul (vanus 5-9) võib eelnevaid oskusi sisaldavaid harjutusi lülitada erinevatesse mängudes, näiteks püüdmisse, teatejooksudesse ja -võistlustesse. Efektiivsed on ka tehnikarajad, kuid need võivad nõuda algajate jaoks liiga suurt keskendumist, mis võib viia motivatsiooni vähenemiseni. Kui rajad tehakse lihtsad ja treener on võimeline hindama mängijate kontsentratsiooni taset, on tehnikarajad selleks eesmärgiks väga sobivad.

HARJUTUS 29**Eesmärk:**

- treenida palli kontrollimist ja käsitlemist

Korraldus:

- mängijad seisavad treeneri ees, igaühel üks pall

Teostamine:

- mängijad triblavavad palli paigal seistes, pea püsti, et treenerit näha
- treener näitab erinevaid signaale, mängijad täidavad neid
 - a) käte tõstmisel liiguvad mängijad ettepoole
 - b) kätega ette osutamisel liiguvad mängijad tahapoole
 - c) vasaku käe tõstmisel liiguvad mängijad vasakule
 - d) parema käe tõstmisel liiguvad mängijad paremale
 - e) ühe vile peale teevad mängijad tiiru
 - f) kaks vilet, mängijad teevad 5-meetrise spurdi ja tulevad oma kohale tagasi

Modifikatsioonid:

- treener võib kasutada ka numbreid, mis vastavad spetsiifilisele pettele, näiteks 1 = pete kehaga, 2 = pete, kasutades keppi
- kui treener hüüab numbrit, sooritab mängija pette

Võtmepunktid:

- hea haare
- mänguasend
- pea püsti

HARJUTUS 30**Eesmärk:**

- treenida triblamist, petteid ja palli katmist
- mängijate soojendus

Korraldus ja Teostamine:

- mängijad jooksevad ümber väljaku, igaühel üks pall
- treener on üles pannud numbrid, mis vastavad kindlale tegevusele
 - 1) ring vasakule, jätkata samas suunas
 - 2) suunamuutus spurdiga
 - 3) ring paremale, jätkata samas suunas
 - 4) palli tõstmine ja püüdmine (pidev liikumine)
- iga kord, kui treener hüüab numbrit (või kasutab vilet), sooritavad mängijad vastava käigu

Modifikatsioonid:

- lisada võib erinevaid käike, näiteks petteid
- samuti lööke mõlemasse väravasse, et väravavahte soojendada

Võtmepunktid:

- pea püsti
- mänguasend
- triblamise ajal tuleks sooritada ka teisi kehaliigutusi
- mängijad peaksid jooksmise ajal harjutama kepikäsitsust

HARJUTUS 31**Eesmärk:**

- treenida pallikäsitsust, palli katmist, koordineerimist, keha ja palli valitsemist

Korraldus:

- treener paneb üles tehnikaraja eelistatavalt juba varem või kuni mängijad eelmist harjutust teevad
- rada tuleks seada nii, et seal on palju kordusi ja erinevaid tegevusi
- kogu väljakut tuleks kasutada tõhusalt, et teha sooritus intensiivseks ja kasutada ruumi võimalikult ökonoomselt
- treener selgitab ja demonstreerib

Teostamine:

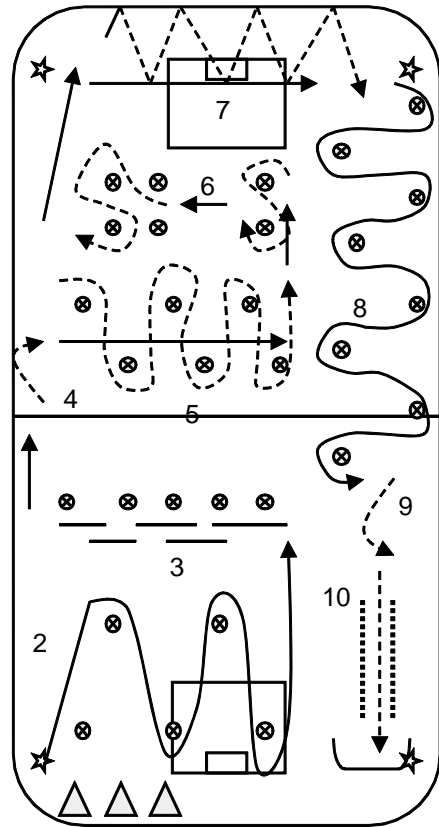
- 1) mängijad alustavad palli hüpitamisega kümme korda õhku
 - 2) ettepoole ja tahapoole jooksmine
 - 3) küljetsi jooksmine, viies palli eestkäeküljelt tagantkäeküljele
 - 4) palli tõstmine üle takistuse
 - 5) jooksmine otse, pall liigub ümber tähistele
 - 6) kepi käsitlemine ümber tähistele 8- ja X- kujuliselt
 - 7) seinasöödud
 - 8) jooksmine ümber tähistele, palli katmine kehaga
 - 9) palli tõstmine üle takistuse
 - 10) palli söötmine tähistele vahel väravavahile
- kõik algab otsast peale

Modifikatsioonid:

- lisada võib erinevaid oskusi, näiteks löömist ja söötmist
- ringi võib esialgu sooritada ilma kepi ja pallita, et harjutada jooksmist ja liikumist (füüsiline treening)

Võtmepunktid:

- väljakut tuleks kasutada tõhusalt
- mängijad ei peaks seisma reas, oodates oma korda, neil tuleks soovitada olla kepi aktiivsed
- lisada võib ka füüsilisi harjutusi, näiteks kätekõverdusi ja kükke
- tehnikaraja võib teha nii pika kui võimalik, kuid treener peab arvestama mängijate kontsentratsioonitaset
- nooremate mängijate puhul on eelistatav panna sinna vähem harjutusi, nii et nad ei satuks segadusse ega unusta, mida on tarvis teha

**TASE 2**

Individuaalse tehnika harjutused tuleks lülitada igasse treeningusse, eriti nooremate mängijate puhul, lõpuks kombineeritakse kõik tehnilised oskused mängu endasse. Seega on harjutustega sarnanev mäng isegi parem moodus treenida individuaaltehnikaid, kuna paljusid oskusi treenitakse samaaegselt ja tõelises mängukeskkonnas. Taktikaliste tegevuste sooritamine nõuab mängijatelt kindlate tehniliste oskuste rakendamist, arendades samal ajal mängutunnetust.

Raskustaset suurendab vastase lisamine. Mida varem vastast arvesse võetakse, seda kiiremini esitatakse mängijatele väljakutse vastasele vastu astuda, mainimata vastase võitmist.

HARJUTUS 32**Eesmärk:**

- trennida palli katmist ja pallikäsitsust

Korraldus:

- mängijad on jagatud paaridesse

Teostamine:

- mängijad alustavad keppideta, pall põrandal
- esiteks katab üks mängija palli, liikudes ümber palli, samal ajal püüab teine mängija palli jalaga lüüa
- pall peab jääma paigale
- minuti pärast vahetavad mängijad rollid

Modifikatsioonid:

- et harjutada palli katmist keppiga, teevad mängijad keppiga sama harjutust, kasutades väikest ala
- antud juhul peaks palliga mängija kasutama palli katmiseks nii keppi kui keha
- teine mängija püüab palli ära võtta ilma keppi tabamata
- kui pallita mängijal õnnestub pall ära võtta, vahetuvad rollid
- poordi äärt võib kasutada üks ühe vastu situatsiooni loomiseks poordi lähedal või nurgas
- sel juhul tuleks palliga mängijale anda situatsiooni lahendus, näiteks sööt külgedele või taha

Võtmepunktid:

- madal hoiak (põlved kõverdunud, jalad laialt harkis)
- hea haare
- vastu keppi mitte lüüa
- pidev liikumine
- pallikäsitsus (palliga mängija peab palli labaga katma küljelt, kus on vastane)

HARJUTUS 33**Eesmärk:**

- trennida palli katmist
- trennida löömist kaitsest ja komplitseeritud situatsioonis
- kaitsjal trennida kaitsmist, tõrjudes palliga mängija ruumi ja positsiooni

Korraldus:

- A1 ja A2 lahkuvad nurgast samaaegselt
- A1-l on pall ja A2 püüab takistada A1-l pealelöögi tegemist
- A1 lööb, kui võimalik
- pärast sooritust vahetatakse read ja rollid
- read nurkadest sooritavad harjutust vaheldumisi

Modifikatsioonid:

- alguses võib harjutust sooritada passiivse vastasega, nii et rõhk on tehnilisel sooritusel

Võtmepunktid:

- rõhk peaks olema üks ühe vastu situatsioonil, kus palliga mängija peab palli kaitsma, kasutades keha (palli ja vastase vahel), ja kaitsemängija peab vastama, kasutades keha, mitte keppi (õlg vastu õlga)
- palliga mängija peaks püüdma saada väravalöömise positsiooni, muutes tempot või suunda või kasutades kiireid käteliigutusi ja situatsioonile sobivat lööki (randmelööki, tagantkaelööki)



HARJUTUS 34**Eesmärk:**

- treenida palli katmist
- treenida triblamist kitsas ruumis

Korraldus:

- mängijad pallidega vastasnurkades reas
- väljak on jagatud pooleks (pikuti)
- väljakule asetatud tähised nagu joonisel

Teostamine:

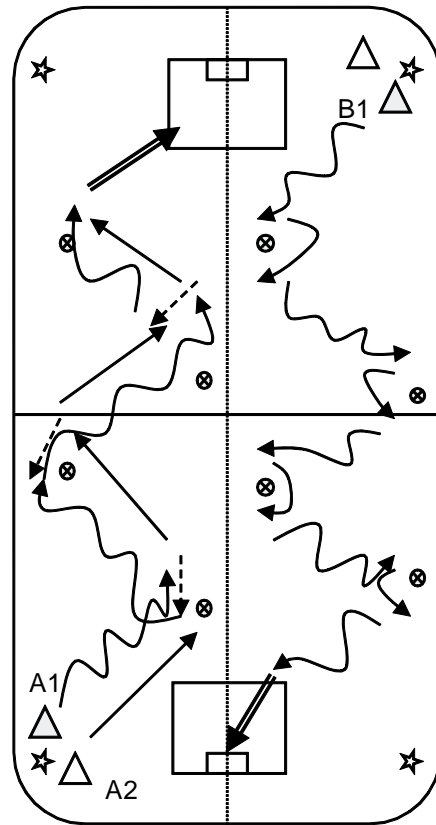
- kaks mängijat (A1 ja A2) hakkavad nurgast jooksma esimese tähise poole
- A1-l on pall ja A2 püüab A1 edasiminekut takistada
- kui nad jõuavad tähiseni, annab A1 A2-le viskesöödu ja rollid vahetuvad
- mängijad jätkavad, kuni üks neist teeb võimaluse korral pealelöögi
- pärast sooritust alustavad nad uuesti teisest nurgast

Modifikatsioonid:

- sama mängija võib palli kogu tee enda käes hoida, nii et rollid ei vahetu, kuni mängijad on teises küljes
- võib sooritada ka ilma vastaseta, nii et B1 jookseb palliga ja teeb põike (pete, kus liikumissuunda muudetakse kiire pöördega vastassuunas, keerates vastasele selja ja kattes palli laba, eestkäe ja tagantkäe küljega) iga tähise juures

Võtmepunktid:

- liikumine ja suunamuutus peavad olema kiired
- teise mängija kepi löömist tuleb vältida
- kaitsmängija peaks kasutama keha, et takistada palliga mängija edasiliikumist

**HARJUTUS 35****Eesmärk:**

- treenida palli katmist ja pallikäsitlust
- treenida petteid

Korraldus:

- mängijad on jagatud paardesse
- igal paaril on üks pall ja kaks tähist, üks tähis mõlema poordi ääres (laiuti)

Teostamine:

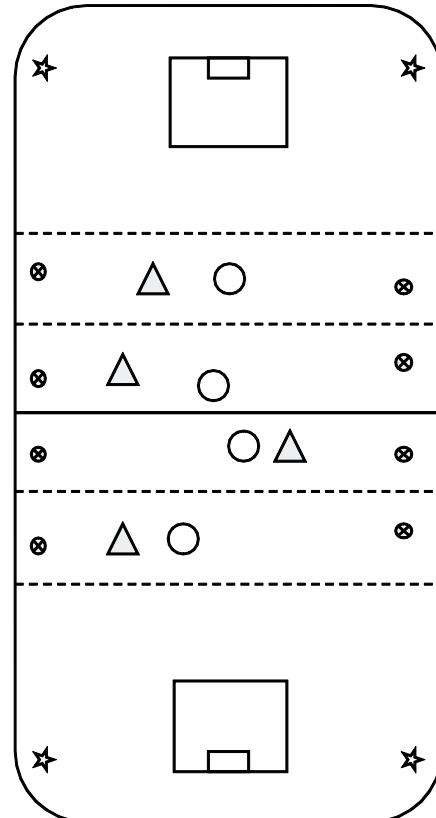
- üks mängijatest on palliga mängija, kes püüab teha pealelööki, viies palli vastase tähiseni
- palliga mängija peab pallita mängijat eksitama, tehes pette
- kui palliga mängijal õnnestub palli viia juurde, saab ta punkti ja tal lubatakse jätkata, kuni pallita mängija pole võimeline palli ära võtma
- kui teisel mängijal õnnestub palli ära võtta, rollid vahetuvad

Modifikatsioonid:

- petteid võib varem individuaalselt harjutada
- treener peaks mängijatele mõningaid petteid demonstreerima ja andma isiklikku tagasisidet (modelleerimine)
- kehapedet, põiked, jalgade kasutamine jne

Võtmepunktid:

- madal kehahoiak, varvastel
- hea ja kindel haare
- pea püsti
- kiired liigutused ja käed
- jooksukiiruse muutus
- mängija peaks korruga harjutama üht petet; parem on osata üht petet hästi ja saavutada selles edu iga kord, kui teada mitut ja saavutada neis edu ainult vahetevahel
- kaitsja peaks olema kõrvalpositsioonis, et vastase käikudele kiiremini reageerida



HARJUTUS 36**Eesmärk:**

- trennida erinevaid petteid

Korraldus:

- mängijad on neljas reas igas nurgas
- pallid on vastasnurkades

Teostamine:

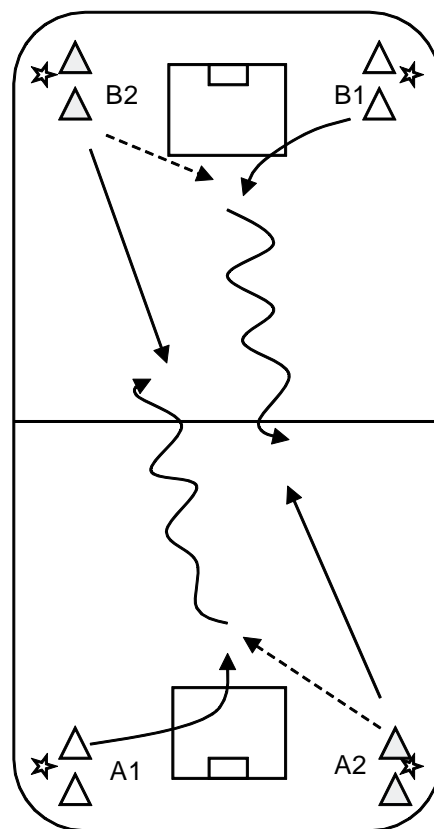
- A1 hakkab jooksmas väravaala poole, et saada sööt A2-lt
- B1 sooritab samaaegselt sama väljaku vastasotsas
- saanud söödu A2-lt, jookseb A1 palliga teise otsa poole, et mängida üks ühe vastu situatsioonis B2-ga
- A2 ootab pärast söötmist väljaku vastavas otsas, et mängida üks ühe vastu situatsioonis B1-ga
- pärast sooritus liiguvad read päripäeva

Modifikatsioonid:

- treener võib määrata, mis laadi petteid tuleks sooritada

Võtmepunktid:

- A1 peaks tulema esimese söödu poole nagu mängusituatsioonis, kus teine kaitsja avab mängu sööduga läbi keskvälja
- mängijad peaksid hoiduma oma väljakuküljele, et vältida kokkupõrget ja vigastust
- mängijaid tuleks julgustada vastasega võistleva ja proovima erinevat laadi petteid
- kaitsja B2 peaks minema keskjoonele, et kohtuda palliga mängijaga A1, nii et A1-l oleks aega petet teha ja ruumi pealelöögiks
- kaitsja peaks vältima kepi tabamist, vaid kasutama keha, et takistada palliga mängija edasiminekut
- kaitsja kehahoid peaks olema madal ja varvastel, ta peaks olema valmis kiiresti suunda muutma, vastavalt palliga mängija liikumisele, ja hoidma ülemise käe külge palliga mängija poole

**TASE 3**

Kuigi eelmistes harjutustes on mõnetine sarnasus mänguga, saab situatsioone teha veelgi realistlikumaks. Põhimõte on luua olukordi, tavaliselt üks ühe vastu, kuid ka kaks ühe vastu jne, kus tähtsad on palli katmine ja pallikäsitsus. Tihti on lihtsaim moodus neis olukordades võita söötmine, kuigi mõnikord ei ole see võimalik. Mängulaadsete harjutuste loomine arendab samal ajal tehniliste oskuste treenimisega ka mängija mängutunnetust. Triblamisega väravat ei lööda, kuid see võimaldab mängijal jõuda liikudes löögipositsiooni või lihtsalt võita üks ühe vastu situatsioonis. Samuti on tähtis olla võimeline otsustama, kas lüüa, sööta või triblada. Otsuse tegemine sel tasemel moodustab osa tehnilisest harjutusest.

HARJUTUS 37**Eesmärk:**

- luua nurgas üks kahe vastu situatsioon
- treenida palli katmist
- treenida petteid
- kaitsemängijatel treenida duubeldamist kas ründe- või kaitsetsoonis

Korraldus:

- mängijad moodustavad poordi juurde keskjoonele kolm rida
- kaks kaitsemängijat (pallita) ja üks ründemängija (palliga)
- üks rida pallidega

Teostamine:

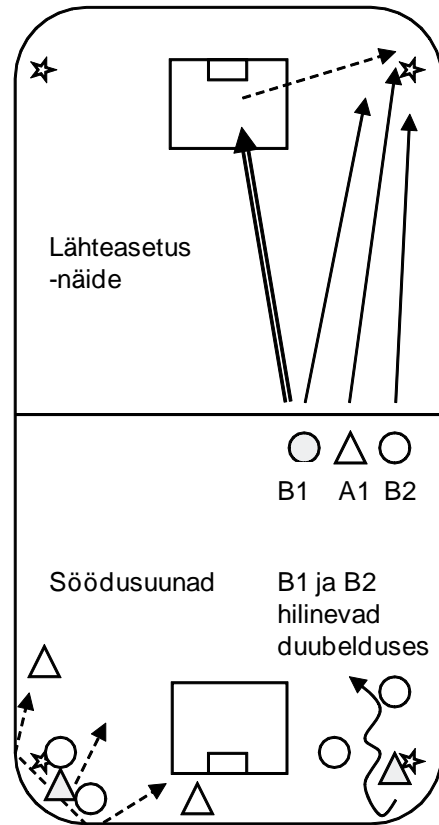
- B1 söötab palli nurka või väravavahile, kes söötab palli nurka
- A1 jookseb visatud pallile järele ja jõuab selleni nurgas
- B1 ja B2 alustavad kohe pärast A1, et teda duubeldada
- A1 püüab nurgast välja saada:
 - 1) kui B1-l ja B2-l on aega A1 duubeldada, võib A1 kas püüda palli katta ja sööta see jalgade vahelt või külgedelt kujuteldavatele meeskonnakaaslastele
 - 2) kui B1 ja B2 duubeldamiselt hilinevad ja A1-l on aega pöörduda, peaks A1 püüdma B1 ja B2 segadusse ajada, tehes pette
- situatsiooni mängitakse seni, kui B1 ja B2 palli enda kätte saavad või kuni pall piiridest välja lüüakse või kui treener vilistab

Modifikatsioonid:

- treener võib palli sööta ka keskjoonelt või lüüakse pall kõigepealt väravavahile, kes söötab palli nurka
- kujuteldavad meeskonnakaaslased võib asendada tõeliste mängijatega ja situatsiooni võib mängida kuni pealelöögiini
- sel juhul tuleb kindlaks määrata, kas A1 on oma kaitse- või ründetsoonis, kes püüab väravat lüüa ja kes püüab tsooni vabastada

Võtmepunktid:

- A1 tuleks julgustada vastast peatama, kui on sobiv aeg petteks
- B1 ja B2 peaksid olema valmis A1 õigel ajal duubeldama
- A1-le tuleks näidata, kuidas palli õigesti katta, B1-le ja B2-le, kuidas palli õigesti ära võtta, õlg vastu õlga

**HARJUTUS 38****Eesmärk:**

- treenida palli katmist ja pallikäsitsust
- treenida petteid
- treenida otsuse tegemist kaks kahe vastu olukordades
- arendada mängijate võimet hoida palli enda käes kitsas situatsioonis

Korraldus:

- mängijad on jagatud paaridesse
- väljak on jagatud veeranditeks
- kaks paari igas veerandis

Teostamine:

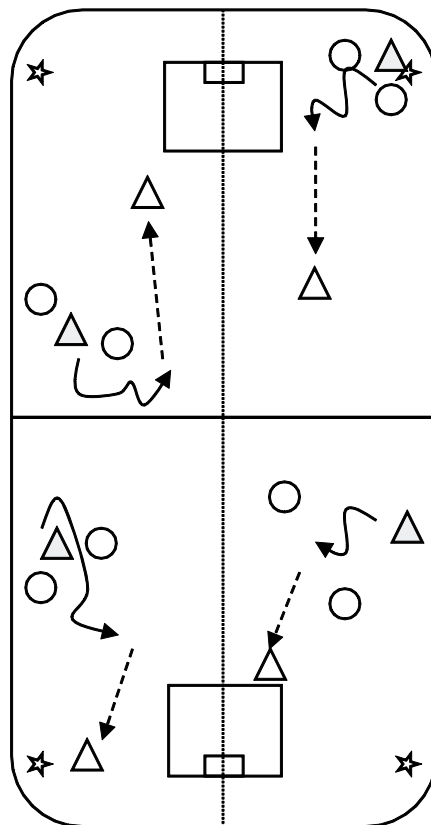
- mängijad alustavad kaks kahe vastu mängu, kui treener vilistab
- palliga mängija peab tegema pette enne söötmist meeskonnakaaslastele
- kui vastasel õnnestub pall enda kätte saada, rollid vahetuvad
- mängitakse seni, kuni treener vilistab
- vahetuse pikkus võib varieeruda 45 sekundist kuni 2 minutini, pärast seda võib olla lühike puhkepaus või mängijad vahetavad vastast

Modifikatsioonid:

- lisada võib ka teisi reegleid, näiteks palliga paar peab teineteisest mööduma ja enne möödumist viskesöödu tegema
- harjutust võib teha, kasutades nurgaala, väravad avaga poordide poole, nii et lisada saab pealelöögi
- see rõhutab mängu väikesel alal ja löögivõimaluse saamist kitsas situatsioonis (vt ka harjutusi 26 ja 37)

Võtmepunktid:

- pea püsti (teadlikkus meeskonnakaaslasest ja vastastest)
- palliga mängija peab enne söötmist tegema pette
- palliga mängija peab palli katma ja triblama, kuni ta on valmis petet tegema
- mängijaid tuleks julgustada vastast takistama
- mõlemad kaitsemängijad peaksid püüdma palliga mängijat duubeldada ja teine ründemängija peaks looma sööduliine, liikudes palliga mängijale lähemale
- ka teine ründemängija võib teha palliga mängijale ruumi, kattes vastast

**HARJUTUS 39****Eesmärk:**

- treenida palli katmist ja pallikäsitsust
- treenida otsuse tegemist palliga mängijana

Korraldus:

- mängijad on jagatud kolmestesse gruppidesse (või neljastesse vahetumängijaga)
- väljak on jagatud pooleks, kaks väravat kummalgi küljel
- väravaid võib asendada tähistega

Teostamine:

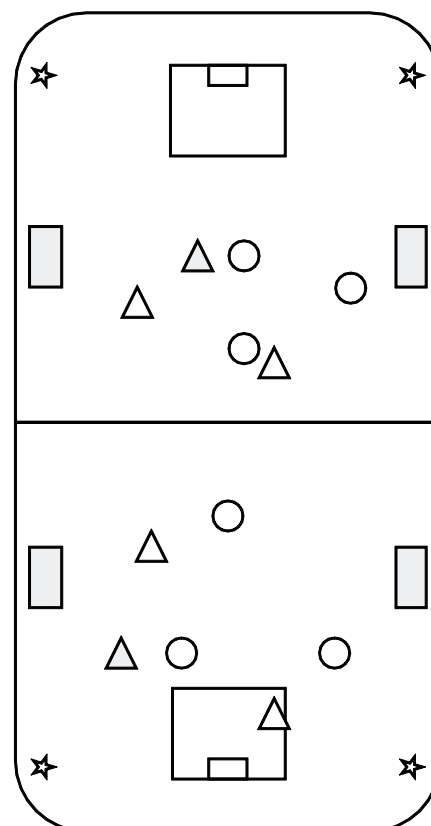
- kolm kolme vastu mäng
- mängijatel lubatakse sööta ainult tahapoole
- seega peavad nad triblama palli ettepoole, et sööta
- palli tuleb enne pealelööki sööta korra igale mängijale
- iga kord, kui vastane saab värava, peab meeskond, kes väravat ei saanud, tegema käteköverdusi või kükke, mida saab sooritada pärast üht vahetust

Modifikatsioonid:

- teise mängija katmine rõhutab ka tehnilist võimet palli katta
- mängida võib ka ühe väravaga, kasutades poolt väljakut nagu harjutuses 26

Võtmepunktid:

- mängijad peaksid olema teadlikud vastase, samuti meeskonnakaaslaste asukohast
- pallita mängijad peaksid looma sööduliine palliga mängija taga, kuna tal lubatakse sööta ainult tahapoole
- reegleid tuleks järgida rangelt ja võrdselt



INDIVIDUAALNE TAKTIKA

Mängija profiil koosneb tehnilistest ja füüsilistest võimetest koos mängu tunnetamisega. Mängutunnetus sisaldab mängust arusaamist, mängulugemist ja otsuse tegemist. Mängusituatsiooni lugemine ja järgmise käigu ettenägemine aitab mängijal teha parimat otsust, sõltuvalt oma positsioonist. Individuaalset taktikat saab kõige paremini õppida mängusituatsiooni rollide abil.

MÄNGUSITUATSIOONI ROLLID

Palliga mängijal on kolm valikut. Esimene eesmärk on värav lüüa, järelkult löömine. Teine valik on sööta mängijale, kel on löömiseks parem võimalus. Palliga mängija kolmas valik on palli triblamine löömiseks või söötmiseks paremasse positsiooni. See nõuab reaktsiooni kiirust ja võimet mängu lugeda. Kuigi palliga mängija vastutab otsuse tegemise eest, on pallita mängijatel samuti vastutus teda aidata väravavahi vaatevälja katmise, ruumi ja sööduliinide loomise jne abil. Mängus mõjutavad üksteist kõik rollid ja kohustused. Need kõik nõuavad mängija võimet hinnata ruumi, kiirust, suunda ja aega. Erinevate mängusituatsiooni rollide kohustused on näidatud tabelis, samuti tehnilised oskused, mida mängija peaks teatud rollis valdama. Tuleb siiski mõista, et mängu ajal vahetuvad rollid väga kiiresti ja mängija on vastavas rollis ainult lühikest aega. Nooremate mängijate puhul ei tuleks individuaalseid taktikaid rõhutada täpselt nii, nagu need tabelis on näidatud. See lõpeks arvatavasti täieliku segadusega, seega tuleks rolle ja kohustusi tutvustada järk-järgult koos mängutunnetuse arenemisega.

Ründemängija palliga	Palliga mängija takistamine
<ul style="list-style-type: none"> - söödu saamine/ muutumine palliga mängijaks - palli katmine - löömine - söötmine - triblamine löömiseks või söötmiseks paremasse positsiooni 	<ul style="list-style-type: none"> - palliga mängija suunamine vähem soodsale alale - ruumi takistamine - palli äravõtmine - sööduliinide blokeerimine - pealelööjate blokeerimine - valmisolek ründamiseks - vastase aktiivne katmine ja aeglustamine
Tehnilised oskused <ul style="list-style-type: none"> - liikumine - kepi käsitlemine - petted - söötmine - löömine - palli kaitsmine - 1 vs 1 	Tehnilised oskused <ul style="list-style-type: none"> - liikumissuuna muutmine - sööduliinide ja löökide blokeerimine - kepi takistamine - palli vaheltlõikamised - 1 vs 1
Ründemängija pallita	Pallita mängija takistamine
<ul style="list-style-type: none"> - liikumisel sööduliinide loomine - lühikese vahemaa hoidmine palliga mängijaga - palliga mängijale ruumi loomine - valmisolek sööduks või löögiks - väravavahi vaatevälja katmine - valmisolek kaitsmiseks 	<ul style="list-style-type: none"> - vastase katmine (pealevõtmine) - sööduliinide blokeerimine - valmisolek ründamiseks - pilgu hoidmine nii pallil kui vastasel - jäämine vastase ja oma värava vahele
Tehnilised oskused <ul style="list-style-type: none"> - liikumine - väravavahi vaatevälja katmine - petted - söödu vastuvõtmine - 1 vs 1 	Tehnilised oskused <ul style="list-style-type: none"> - liikumissuuna muutmine - sööduliinide blokeerimine - vastase katmine - kepi takistamine - 1 vs 1

Samuti on olulise tähtsusega võimekus vastast võita, muutes kaks kahe vastu situatsiooni kaks ühe või isegi kaks-nulli situatsiooniks. Arvulise ülekaalu loomine (kaks ühe vastu, kolm kahe vastu või *vice versa* väikesel alal) aitab kaitsmeeskonnal palli vastaselt ära löigata, aga kui seda teeb ründav pool, annab see neile alati parema väravalöömise võimaluse.

Tähtis küsimus on õpetada individuaaltaktikaid rakendama meeskonnataktikas, eriti kui püütakse vähendada isekust mängusituatsioonides. Mängijaid tuleks motiveerida mõtlema ja valima, millal olla isekas ja millal sööta meeskonnakaaslastele.

Seega on järgmine etapp mängijatele õpetamine, kuidas lugeda olukorda ja reageerida parima valikuga. Rohkemate mängijate lisamine harjutusse sunnib mängijat kiiresti otsustama, vastavalt olukorrale. Individuaalsed oskused peaksid olema nii hästi omandatud, et mängija ei pea mängu ajal mõtlema tehnilisest sooritusest. See on muidugi unistus, sest vaevalt mängijad kunagi sooritusele keskenduvad, eriti nooremad, ja seetõttu tuleks tehnilisi oskusi treenida pidevalt.

TASE 1

Peaaegu kõik eelmised harjutused sisaldavad individuaalseid taktikalisi oskusi ja otsuste tegemist. Kõik harjutused, kus on rohkem kui üks valik ja mängija on sunnitud otsustama, arendavad mängijate mängulugemise võimet.

Esimesel tasemel peaks valikute hulk olema minimaalne ja harjutused lihtsad. Noorte mängijate puhul tähendab lihtsus keskendumist ilmsele, otsuse tegemisele, ja edasijõudnud mängijate puhul võib harjutusi vaadata kui soojendust, kus nad saavad näiteks keskenduda pealelöömisele. Alati on treeneri otsustada, milliseid oskusi ta tahab mängijatele rõhutada. Kolm-null situatsioon on nõudlik valikute hulga tõttu, millest valida, ja kolm kahe vastu situatsioonid rasked aja ja ruumi vähesuse pärast.

HARJUTUS 40

Eesmärk:

- treenida otsustamist, kas sööta või lüüa
- väravavahi soojendus

Korraldus:

- mängijad pallidega moodustavad kaks rida nurkades
- võib sooritada väljaku mõlemates otstes

Teostamine:

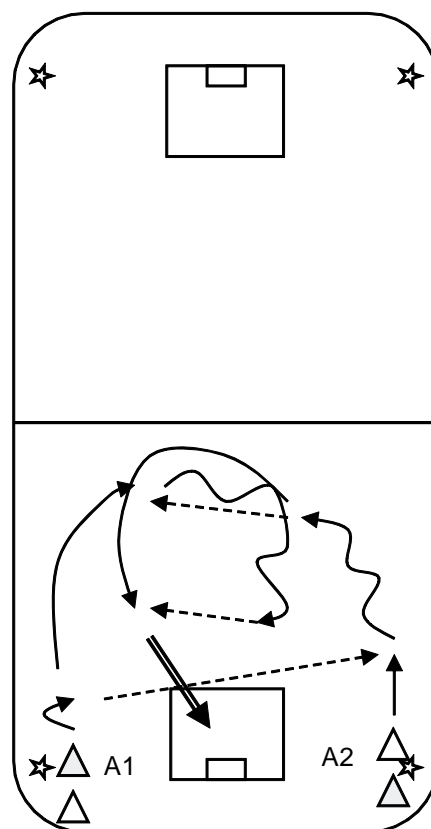
- A1 alustab, saates A2-le tugeva söödu üle väljaku
- A2 võtab palli liikudes vastu
- mõlemad mängijad jooksevad keskjoone ja keskvälja poole, kus nende teed ristuvad
- A2 võib A1-le kas tagasi sööta või anda viskesöödu, kui nad teineteisest mööduvad
- palliga mängija kas teeb pealelöögi või söödab
- pärast sooritust vahetatakse read

Modifikatsioonid:

- esimese söödu võib sööta värava tagant või väravavahi poolt
- võib teostada ka kogu väljakut kasutades, nii et harjutust sooritatakse vahelduvalt mõlemast otsast

Võtmepunktid:

- mängijad peaksid olema valmis söötma ja söötu vastu võtma
- pallita mängija ei tohiks ärritada, kui ta ei saa söötu (rõhutades löömise tähtsust)
- sooritus peaks olema kiire ja mitte sisaldama rohkem kui neli-viis söötu
- kui harjutuses kasutatakse kogu väljakut, võivad sooritused mõlemast otsast kattuda, nii et järgmine paar alustab, kui eelmine ületab keskjoont
- sel juhul peaksid mängijad suunduma väravasektori poole, et vältida kokkupõrget



HARJUTUS 41**Eesmärk:**

- treenida otsuse tegemist üks ühe vastu situatsioonis
- mängija on sunnitud valima triblamise või löömise vahel

Korraldus:

- väljak on jagatud pooleks
- mängijad moodustavad kummaski küljes kaks rida
- üks rida nurgas ja teine keskel
- pallid nurgas

Teostamine:

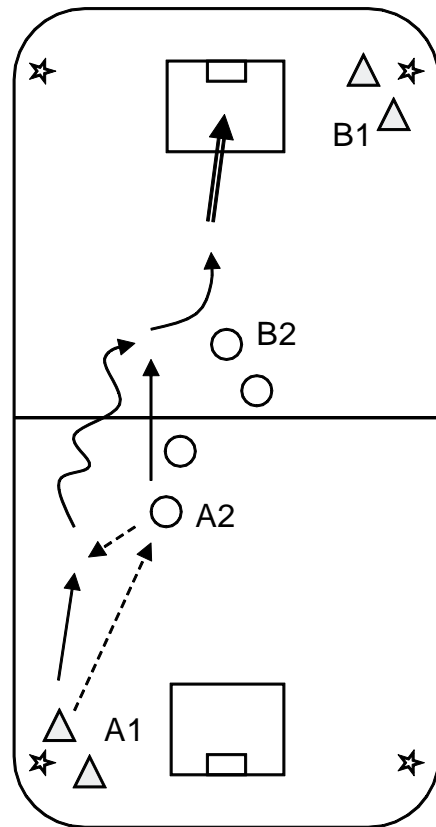
- A1 alustab nurgast, söötes A2-le
- A2 söötab tagasi A1-le, kes võtab palli enda kontrolli alla, ja nad mängivad üks ühe vastu situatsioonis väljaku ühes otsas
- mängijad teises otsas teevad sama
- pärast sooritust muutub A1 A2-ks ja A2 B1-ks

Modifikatsioonid:

- võib ka sooritada, kasutades ainult poolt väljakut, kus pärast söödu saamist teeb A1 enne keskoont pöörde
- seda variatsiooni kasutatakse, kui mängijaid on vähem või kui on ainult üks väravaaht

Võtmepunktid:

- rõhuasetus peaks olema otsustamisel, kas triblada ja püüda petet teha, juhtides kaitsja teise suunda, või lüüa, kui kaitsja on kaugemal
- tehniline sooritus peaks olema nii hästi selgeks õpitud, et ükskõik, kas palliga mängija otsustab lüüa või triblada, saab ta väravalöömise võimaluse

**HARJUTUS 42****Eesmärk:**

- treenida otsuse tegemist kolm ühe vastu situatsioonis
- mängijate arv suurendab valikute hulka, kuid rohkem aega ja ruumi peaks otsustamise mängijatele kergemaks tegema

Korraldus:

- mängijad moodustavad ühel väljakupoolel neli rida, igasse nurga ühe
- pallid on ühes nurgas

Teostamine:

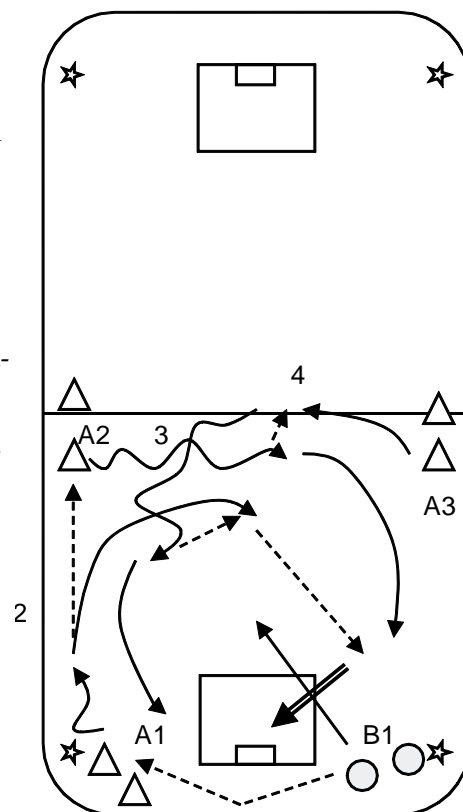
- B1 söötab palli värava tagant A1-le ja liigub kaitsja rollis värava ees
- A1 söötab palli A2-le ja järgneb söödule
- A2 võtab palli oma kontrolli alla, samal ajal hakkab A3 vastavast nurgast A2 poole jooksmas
- A2 annab A3-le viskesöödu
- seejärel nad ründavad ja B1 kaitseb
- pärast sooritust liiguvad read päripäeva

Modifikatsioonid:

- võib sooritada esialgu ka ilma kaitsjata ja samuti kahe kaitsjaga
- kasutada võib kogu väljakut

Võtmepunktid:

- sooritus peaks olema kiire ja lõppema alati pealelöögiga
- treener peaks laskma mängijatel kõigepealt ise otsustada ja seejärel tagasisidet andes neid otsuseid arutama



HARJUTUS 43**Eesmärk:**

- ründemängijal treenida otsuse tegemist, kas lüüa või sööta
- treenida pealelöömist ja üks ühe vastu situatsiooni värava ees

Korraldus:

- A1 on värava ees kui ründemängija
- B1 värava ees kaitses A1 vastu
- A2 ja A3 vastasäärtel
- ülejäänud mängijad pallidega moodustavad rea keskjoone lähedal

Teostamine:

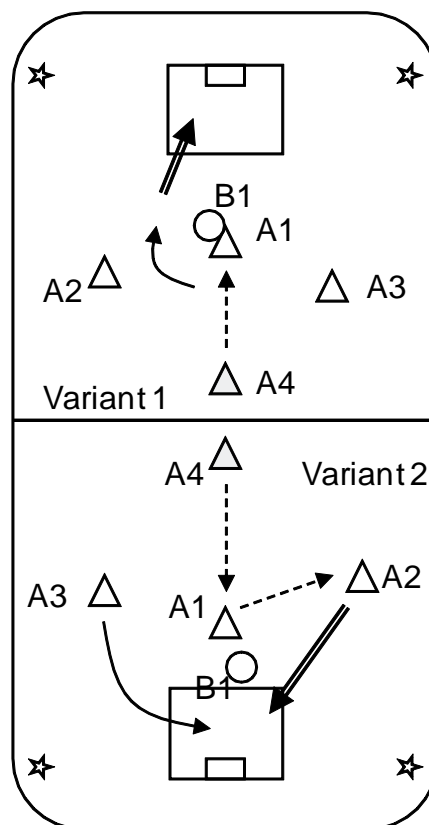
- A4 söötab A1-le, kes peab otsustama, kas pöörduda ja lüüa, kui tal on piisavalt ruumi, või sööta kas A2-le või A3-le
- A2 ja A3 peaksid liikuma ning A1-t sööduliine luues abistama ja olema valmis kiiresti lööma
- B1 peaks püüdma A1-l takistada otsuse tegemist
- kui A1 annab söödu kas A2-le või A3-le, peaks B1 püüdma lööki blokeerida
- kui A1 annab söödu A2-le, peaks A3 püüdma väravavahi vaatevälja katta
- pärast sooritust muutub A1 A2-ks, A2 A3-ks, A3 A4-ks ja A4 B1-ks

Modifikatsioonid:

- sööt võib olla ka õhusööt, mis teeb vastuvõtmise tehniliselt raskemaks
- samuti võib määrata, et kas A2 või A3 peab minema väravavahi vaatevälja katma, nii et A1-le jääb ainult üks sööduvõimalus
- see sunnib ka pallita mängijaid otsustama

Võtmepunktid:

- A1 peaks tulema söödu poole, et saada kaugemale B1-st, kes võib pöörduda ja lüüa
- kui B1 suudab lõhe sulgeda, peaks A1 pea püsti hoidma, et näha, kellele sööta
- palli võtmine oma kontrolli alla pärast söödu saamist peaks olema kiire ja järgnev tegevus niisama kiire
- A2 ja A3 peaksid olema valmis söötu vastu võtma ja lööma või väravavahi vaatevälja katma

**TASE 2**

Ruumi ja ajahulga muutmine muudab harjutuse nõudlikkuse taset. Mängija sundimine komplitseeritud situatsioonis kiiresti otsustama arendab võimet teha sedasama ka mängus. Situatsioon luuakse, muutes pidevalt mängijate hulka, mis vähendab automaatselt nii aega kui ruumi, ja arendades seega mängijate võimet otsuseid teha.

Järgmisel tasemel suurendab mängijate arv valikute hulka. Harjutused on enamasti jätkuvad, seetõttu peavad mängijad olema valmis lugema ja reageerima pidevalt. Algajatele ei tarvitse need harjutused sobida, kuid neid tuleks tutvustada otsekohe, kui mängijad on mängusituatsiooni rollidest mõnevõrra teadlikud.

HARJUTUS 44**Eesmärk:**

- arendada võimet mõista mängusituatsiooni rolle ja erinevaid valikuid, mis mängijal on igas rollis
- treenida liikumist, söötmist ja vastase lugemist, blokeerides sööduliine ja tehes vastasele katet

Korraldus:

- väljak on jagatud veeranditeks
- igas veerandis kaks kahe vastu mäng
- vt harjutus 38

Teostamine:

- treener annab märku pärast 45-60 sekundilist vahetust, misjärel mängijad vahetavad vastast
- eesmärk on mängida kaks kahe vastu ilma eriliste reegliteta

Modifikatsioonid:

- treener võib lisada reegleid, et rõhutada mõnd spetsiifilist oskust
- et rõhutada söötmist, on mängijatel lubatud palli puudutada ainult kaks korda, seejärel peavad nad söötma meeskonnakaaslasele
- ala võib teha väiksemaks, et rõhutada palli kaitsmist komplitseeritud situatsioonis

Võtmepunktid:

- treeneril võib kõigi nelja mängu jälgimine raske olla, see paneb mängijad vastutama reeglite range täitmise eest, kui reegleid on lisatud
- mängijad peaksid hoidma pea püsti, et näha nii meeskonnakaaslase kui ka vastase asukohta

HARJUTUS 45**Eesmärk:**

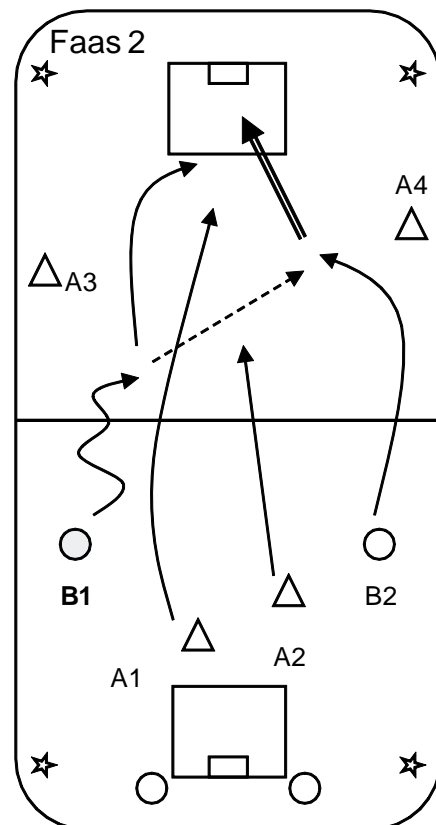
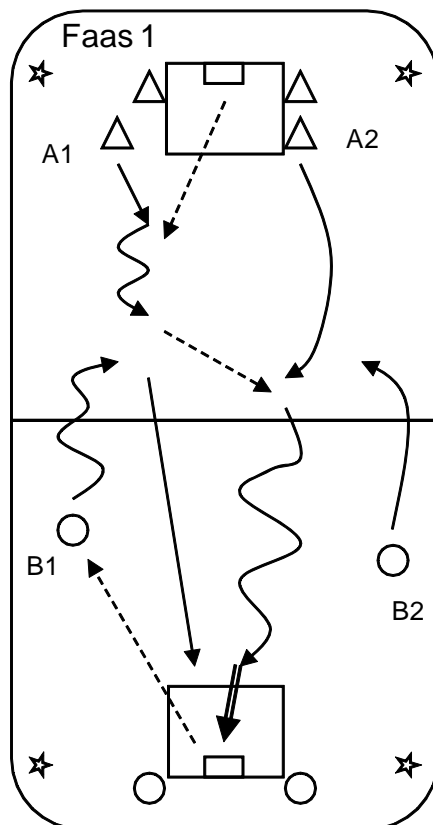
- treenida otsuse tegemist kaks kahe vastu situatsioonis, kus kõik mängusituatsiooni rollid on olemas ja muutuvad pidevalt
- üleminek kas kaitselt ründamisele või vastupidi, olenevalt algsituatsioonist

Korraldus:

- mängijad moodustavad neli rida, kaks mõlema värava kõrval
- väravad võivad tuua teineteisele lähemale, et teha väljakut väiksemaks, või need võib asetada väljaku ühte otsa

Teostamine:

- 1) väravavaht söötab palli esimesele ründavale paarile (A1 ja A2)
 - A1 ja A2 teevad kaks-null kiirrünnaku
- 2) kui väravavaht löögi tõrjub või pall piiridest välja lüüakse, alustab väravavaht rünnakut, söötes teise palli B1-le või B2-le
 - A1 ja A2 teevad kiire ülemineku ründest kaitsesse
- 3) pärast mängimist kaitses B1 ja B2 vastu lähevad A1 ja A2 tagasi oma värava taha ning teine paar, A3 ja A4, alustab rünnakut B1 ja B2 vastu



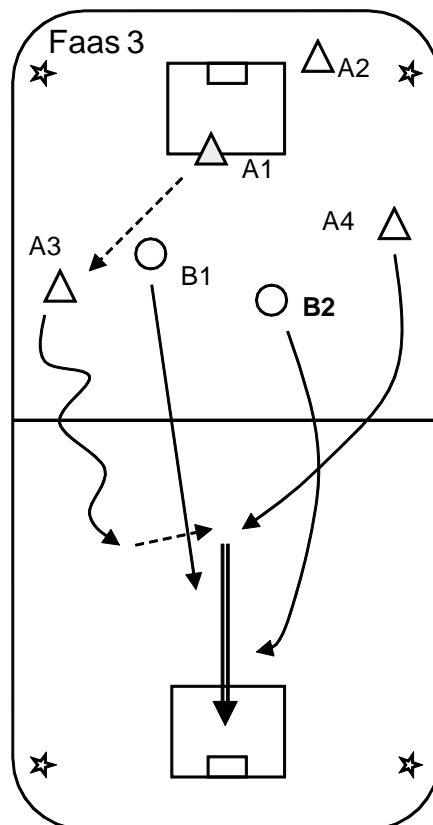
- kui A1-l või A2-l õnnestub pall B1-lt või B2-lt ära löigata, võib ta palli otsekohe A3-le või A4-le sööta
- harjutus jätkub, kuni treener selle peatab

Modifikatsioonid:

- et rõhutada üleminekut kaitsest ründesse, alustatakse harjutust kaks kahe vastu situatsioonis, kus
- A1 ja A2 ründavad B1 ja B2 vastu
- pärast seda ründavad B1 ja B2 A3 ja A4 vastu, kes on juba kohtadel oma värava ees, et rünnakut tagasi tõrjuda

Võtmepunktid:

- alguses on lihtsam mängijaid juhendada, öeldes neile, kas nad peaksid kõigepealt ründama või kaitsma
- järjekorda ootavad mängijad peaksid olema valmis oma positsioonile asuma
- kaitsemängijad peaksid rünnaku vastu võtma keskjoonel
- ründemängijad peaksid liikuma keskjoone poole, et saada liikumisel sööt
- väravaht peaks olema valmis palli söötma, niipea kui ta on kinni püüdnud või on pall piiridest välja löödud

**HARJUTUS 46****Eesmärk:**

- trennida otsuse tegemist, et saada väravalöömise situatsioon
- trennida kõiki erinevaid mängusituatsiooni rolle ja valikute tegemist rollides

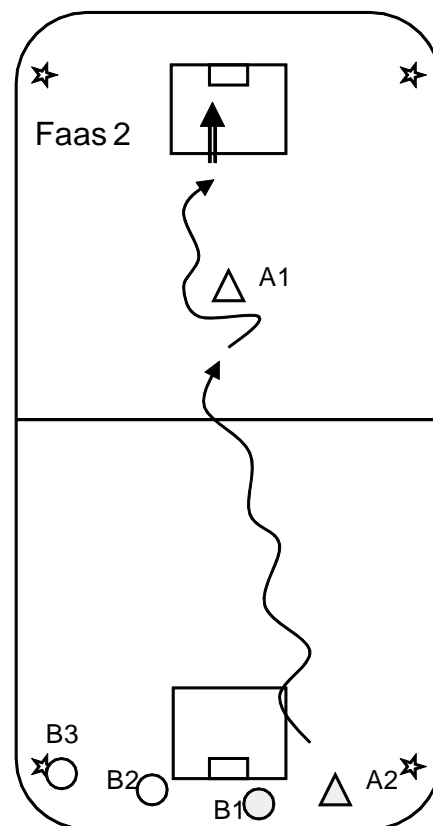
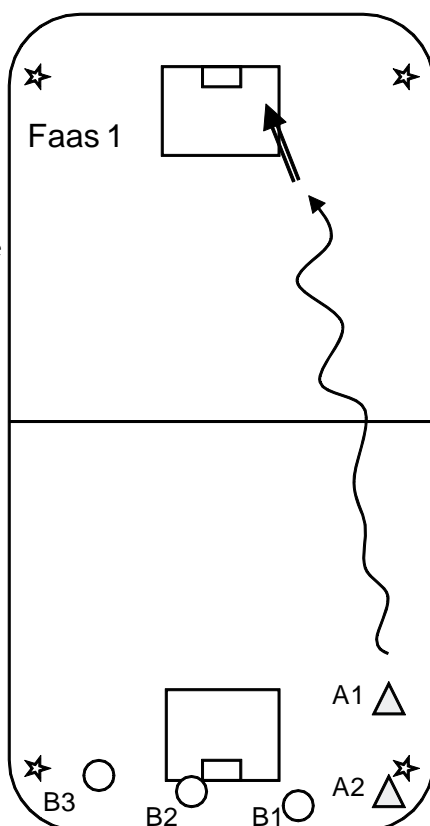
Korraldus:

- mängijad moodustavad viis rida väljaku ühes otsas väravajoonel
- pallid väljaku samas otsas

Teostamine:

- 1) A1 alustab rünnakut väravavahi vastu
- 2) pärast pealelööki A1 pöördub, et kaitsta A2 rünnakut, kes on alustanud otsekohe, kui A1 on keskjoone ületanud
- 3) kui A2 on keskjoone ületanud, alustavad B1, B2 ja B3 rünnakut A1 ja A2 vastu

- pärast sooritus liiguvad read vahetusse päripäeva

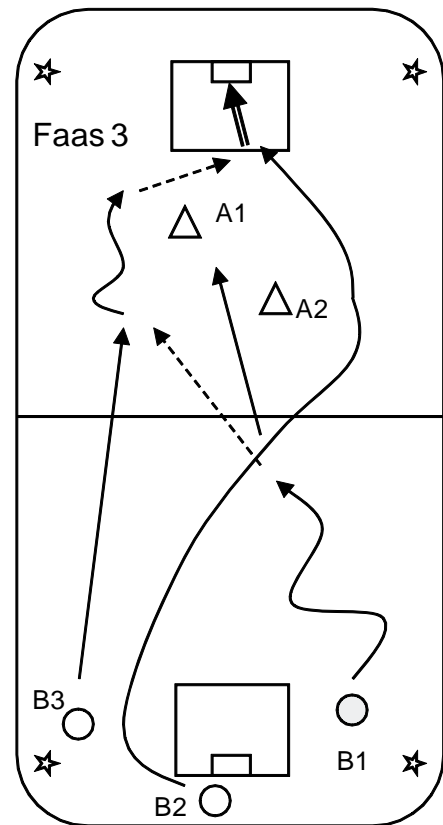


Modifikatsioonid:

- võib sooritada ka väljaku ühes otsas
- mängijad peavad liikuma ümber keskjoonele paigutatud tähiste

Võtmepunktid:

- mängijad peaksid vahetuma õiges järjestuses, et hoida rida-
sid võrdsena
- mängijad peaksid olema valmis kähku otsustama, sest järg-
mises situatsioonis tuleb neil kiiresti reageerida
- mängijad peaksid väljaku kohe pärast sooritust vabastama,
et teha ruumi järgmistele
- mängijad peaksid olema teadlikud niihästi meeskonnakaas-
lastest kui vastasest
- üks ühe vastu situatsioonis tuleks palliga mängijat julgusta-
da vastast takistama

**TASE 3**

Kolmanda taseme harjutused sooritatakse kõik kahest rohkemate mängijatega mõlemal pool. Põhipunkt on see, et mängijad on teadlikud kõigist teistest mängijatest ja nende positsioonidest, samuti omaenese rollist. See nõuab kõrgel tasemel mõistmist ja võimet mängu lugeda. Noorte mängijate või algajate puhul ei tasuks loota, et nad on võimelised mängu lugema ja igas situatsioonis vastavalt reageerima, seega tuleks eesmärgi selgitada, jäädes mängijate tasemele.

Harjutustesse on lülitatud erinevate meeskonnataktikate sooritamine, näiteks avangute, ülemineku ja kaitse taktikad. Kõige tähtsamad on individuaalsed oskused, mida mängijad peavad sooritama, mängides vastavalt kindlale taktikasüsteemile.

HARJUTUS 47

Eesmärk:

- arendada mängijate võimet lugeda mängusituatsiooni, vastast üle mängides
- treenida kiiret üleminekut kaitses ründesse ja valmisolekut rünnata
- suurendada mängijate hulka ja sellega ka valikute hulka kolm kolme vastu situatsioonis
- vähendades aega, arendada mängijate võimet kiiresti otsustada

Korraldus:

- mängijad moodustavad kaks rida keskjoonele poordi lähedale, näoga vastavate väravate poole
- kaks mängijat, B1 ja B2, oma värava ees on valmis kaitsma
- pallid on väravavahi käes või värava peal

Teostamine:

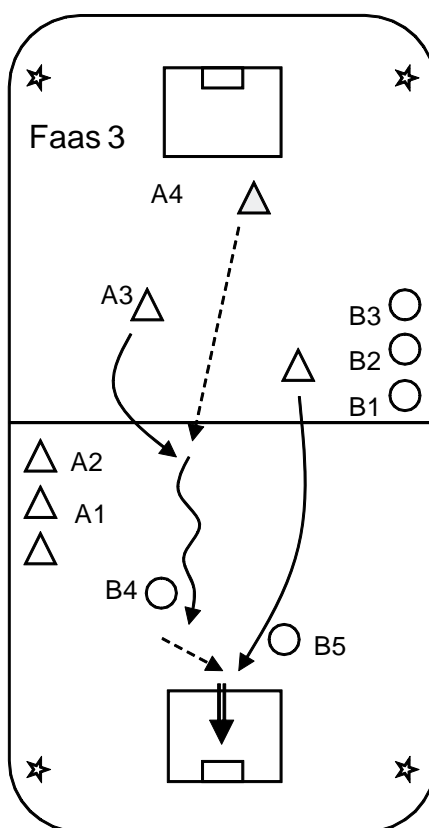
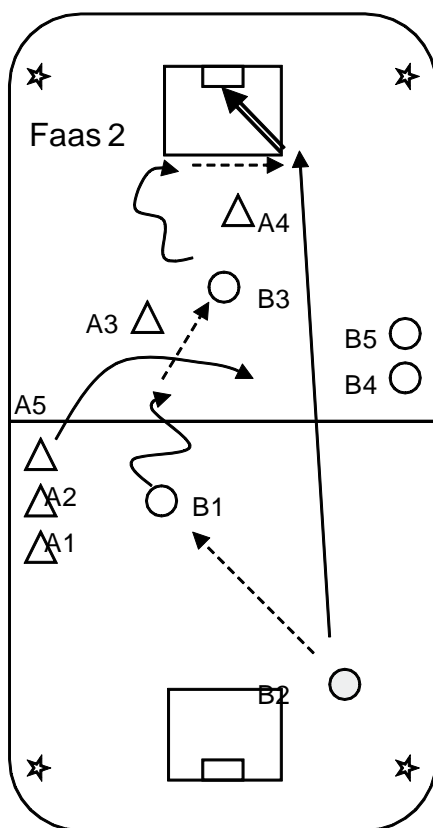
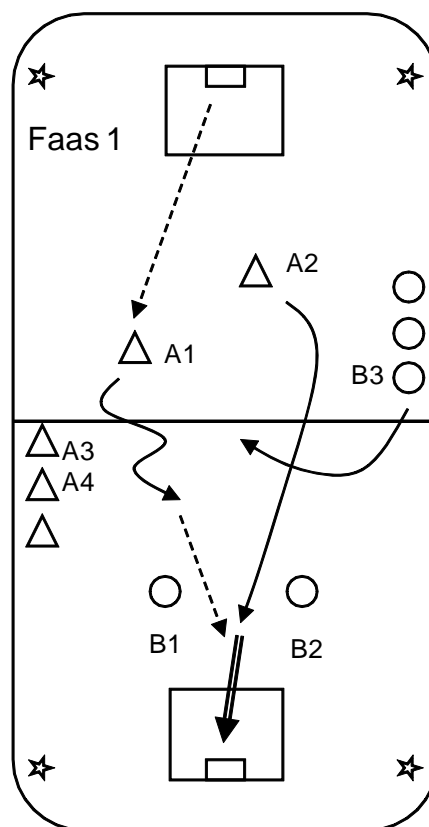
- 1) A1 ja A2 saavad väravavahilt söödu ning alustavad rünnakut B1 ja B2 vastu
 - niipea kui A1 ja A2 on keskjoone ületanud, on kolmas kaitsja tagamängija B3 valmis saama avasöötu kas B1-lt, B2-lt või väravavahilt
- 2) kui pall on kinni püütud, piiridest või kaitsmängijate käest välja löödud, saab B1 või B2 palli oma valdusse ning teist rünnakut alustavad B1, B2 ja B3
 - A3 ja A4 on nüüd asetunud oma värava ette, et rünnakut kaitsa
 - A1 ja A2 liituvad alustusridadega väljaku keskel
- 3) niipea kui ründajad ületavad keskjoone, tuleb tagamängija A5 kaitsjatele appi ja kui kaitsjad saavad palli oma valdusse, on A5 valmis ründama

Modifikatsioonid:

- harjutust võib sooritada esialgu kaks kahe vastu situatsioonis, et teha mängijatele arusaamine lihtsamaks
- kolmanda mängija võib lisada, niipea kui mängijad on liikumisest aru saanud

Võtmepunktid:

- kaitsjad peaksid olema valmis kaitsma ja samuti valmis ründama, niipea kui nad on palli oma valdusse saanud
- mängijatel on igas rollis mitmeid valikuid ja neid tuleks julgustada oma loominguilisust kasutama
- tagamängija peaks olema valmis kas avasöötu saama või tormama väravaala poole, niipea kui pall on kaitsjate valduses
- vastast peaks lööma kiire ülemineku arvulise ülekaalu olukorda ründetsoonis
- arvulise ülekaalu loob tagamängija



HARJUTUS 48

Eesmärk:

- treenida otsuste tegemist kaks kolme vastu situatsioonis
- arendada individuaalse taktika oskusi
- kaitsemängijatel treenida tipuründaja katmist, et saada pall oma valdusse
- ründemängijatel (palliga) treenida palli kaitsmist omaenese kaitsetsoonis ja samuti üleminekut kaitsest rünnakule
- treenitakse ka meeskonnataktikat, mis põhineb meeskonna valitud süsteemil

Korraldus:

- mängijad moodustavad viis rida väljaku teises otsas värava taga
- kolm kaitsemängijat (B1, B2, B3) ja kaks ründemängijat (A1, A2)

Teostamine:

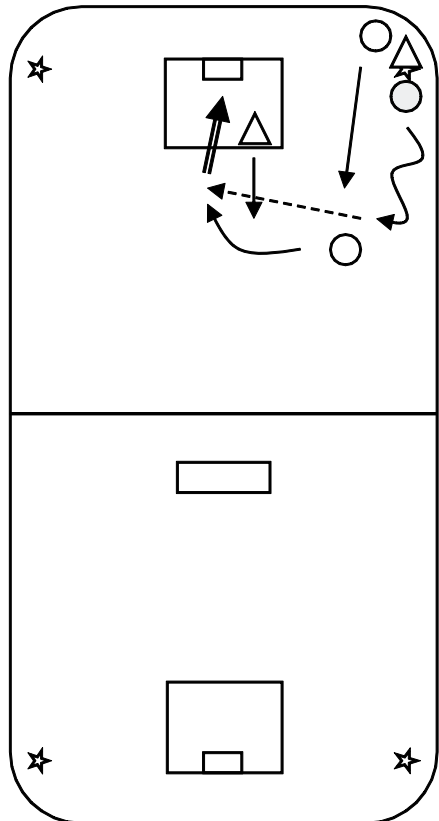
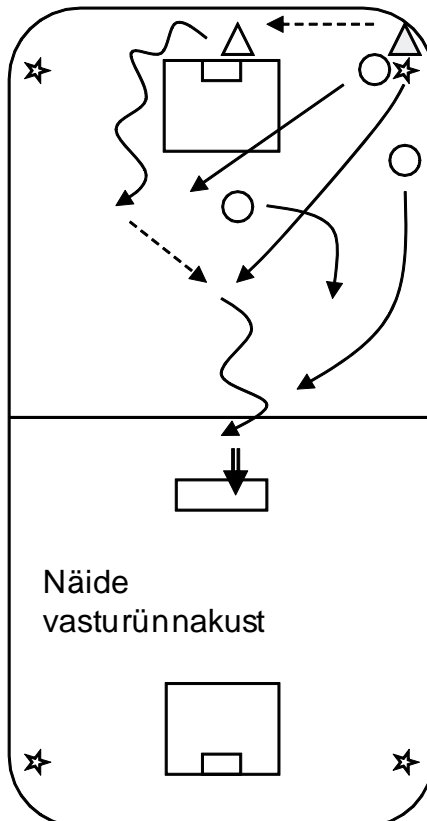
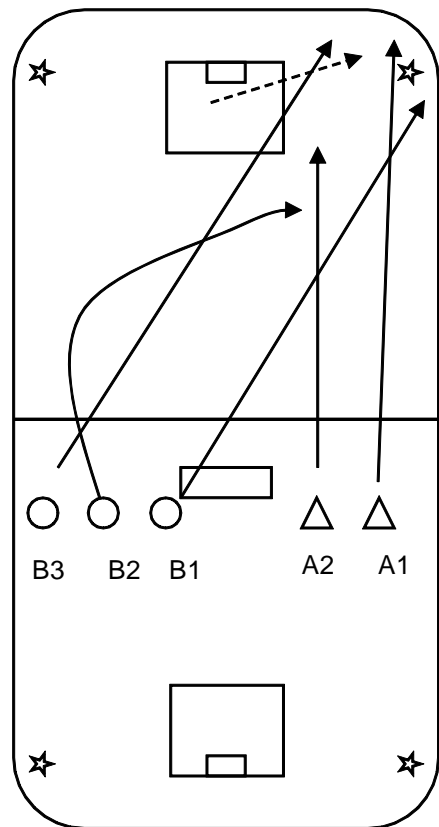
- värava vaht viskab palli nurka
- A1 või A2 alustab jooksuga, et saada pall oma valdusse
- B1, B2 ja B3 jooksevad A1 ja A2 järel, et palli kätte saada, asetudes määratud kohtadele
- kui meeskond on valinud mängu tipukaitsjaga (kasutades formatsiooni 1-2-2), läheb palliga mängijat katma ainult B1
- kui meeskond on valinud palliga mängija duubeldamise nurgas, jooksevad B1 ja B2 palliga mängijale järele ja B3 kaatab ilma pallita mängijat
- muidugi sõltub situatsioon mängijate ajastamisest, nii et neil peab olema mõningane võime situatsiooni lugeda
- kui A1-l ja A2-l õnnestub pall oma valdusse jätta, võivad nad kohe teha vasturünnaku
- kui väljakaitse saavad palli oma valdusse, püüavad nad teha pealelöögi, samal ajal kui A1 ja A2 asetuvad kaitseesse
- harjutus jätkub seni, kuni treener vilistab

Modifikatsioonid:

- väljaku võib teha väiksemaks, asetades teise väravapuuri ja read teisele otsale lähemale, kuid mitte üle keskjooone
- lisada võib ka kolmanda ründemängija A3 abistama A1 ja A2, kui nad saavad palli oma valdusse

Võtmepunktid:

- mängijad peaksid olema valmis kaitsma
- mängijad peaksid teadma, kas meeskond kasutab üleväljakaitse situatsioonis
- arvestada tuleks situatsioonide muutumist; kui B1 järgneb palliga mängijale, peaksid B2 ja B3 teadma, kuhu end asetada ja kas katta meest või ala
- ka A1 ja A2 peaksid olema teadlikud meeskonnakaaslaste positsioonidest; näiteks kui A1 saab palli, peaks A2 olema piisavalt lähedal, et olla söödule avatud ja valmis ründama



gutsema vastavalt taktikale, mida

MEESKONNATAKTIKA

MEESKONNATAKTIKA ÕPETAMINE

JUHENDID JA HARJUTUSED

SISSEJUHATUS

Meeskonnataktika on meeskonna taktikaline mängusüsteem, mida meeskond kasutab korra ja distsipliini saavutamiseks oma mängus, samuti selleks, et anda mängijatele vajalikud juhtnöörid teatud olukordades tegutsemiseks. Kui väljakul on samaaegselt viis mängijat, peaksid nad teadma, kuidas erinevates situatsioonides ja antud taktikaga tegutseda, olles samal ajal teadlik meeskonna-kaaslaste tegevusest.

Meeskonnataktika on tähtis ka treenerile, et välja tuua igas mängijas parim. Positsioonide määramine vastavalt iga mängija võimetele, nii füüsilistele kui vaimsetele, on parim moodus ressursse õigesti kasutada.

SAALIHOKI TRENDID

Saalihokis on määratud mängupositsioonid enam-vähem läbitud etapp. Positsioonid muutuvad ja vahetuvad mängu jooksul pidevalt, kaitsja ehk tagamängija võib rünnakut alustada ja lõpetada väravavahilöömisega vastaste väravaalas, mis sunnib üht ründajat jääma tagamängija mängupositsiooni täitma. Järelikult tuleks noori mängijaid õpetada mängima kõikides erinevates positsioonides. Samuti peaks iga mängija vähemalt korra proovima väravavahina.

Saalihoki mõningaid teisi aspekte võib tänapäeval näha tippliigade meeskonnamängu süsteemis. Võitjameeskond rajab oma taktika ründemängule. Ründamiseks on praktiliselt kaks erinevat moodust: organiseeritud rünnakud ja üleminek vasturünnakule.

Mõned meeskonnad hoiavad palli enda käes aeglaste ja rangelt organiseeritud rünnakute abil, kuid tippliigade trend on rajada ründemäng otserünnaku-

kutele ja lühikestele ühepuutesöötudele, kasutades sel eesmärgil kõiki viit mängijat ühinenud rindena. Kui kaitsev meeskond seisab paigal ründaja katmise eesmärgil, on nad tempo ja palli kiire liikumisega kergesti võidetavad. See nõuab mängijatelt palju, näiteks tehnilist oskust sooritada täpseid ühepuutesöötusid ja mängulugemise võimet.

Veel üks ründetaktika on üleminek. Üleminek kaitsele ründele nõuab palju oskusi ja reaktsioonikiirust, kuid võib olla efektiivne, sest vastasel pole aega kaitset organiseerida. Vasturünnakuid saab tõrjuda ainult kiire üleminekuga rünnakult kaitsele, mida tuleks samuti treenida.

Kaitsemängus on kõige rohkem kasutatavad üleväljakaitse asetused 1-2-2 suunava tipumängijaga, kus tagamängijad kaitsetsoonis katavad mees- meest ja klassikaline 2-1-2.

EDASIARENDUS JA TASEMED

Selle materjali eesmärk ei ole anda optimaalset lahendust küsimusele, milline meeskonnataktika on parim. Eesmärk pole ka vastata küsimusele, millist süsteemi meeskond peaks kasutama, vaid aidata treeneril leida enam-vähem optimaalne süsteem meeskonna jaoks ja selgitada faktoreid, mis seda otsust mõjutavad. Treener peaks olema teadlik kõigist taktikalistest küsimustest, olema võimeline püstitama eesmärgi ja looma motivatsiooni isegi siis, kui mängijad valitud taktikas kahtlevad.

Erinevaid ründe- ja kaitsesüsteeme käsitletakse põhitasemel. Nende süsteemide treenimiseks on lisatud ka harjutused. Harjutuste põhirõhk on suunatud vajalike individuaalsete oskuste omandamisele, nende oskuste arendamisele ja võimekusele teha otsuseid mitmesugustes meeskonnataktika situatsioonides. Harjutused on planeeritud nii mängulaadsetena kui võimalik.

Harjutused on jagatud kolme taseme vahel vastavalt mängijate võimekusele. Esimesel tasemel treenitakse vajalikke individuaalseid tehnilisi oskusi. Need harjutused sarnanevad suurel määral esimeses osas – „Individaalne tehnika ja taktika” – toodud harjutustega. Teisel tasemel lisanduvad harjutustesse individuaalsed taktikalised oskused, kusjuures tuleb teha rohkem kui üks otsus. Kolmas tase koosneb mängusituatsioonide harjutustest, kus osaleb viis mängijat mõlemal pool.

Tasemetevaheline erinevus on väike ja harjutused võivad kattuda, kuid eesmärk on jagada edasiarendus vastavalt raskuse ja arengu tasemele. Meeskond peaks loomulikult treenima vajalikke taktikaoskusi, kuid see on treeneri otsustada, kas parandada nõrku külgi või teha tugevad küljed veelgi tugevamaks.

TAKTIKALINE ÕPPIMISPROTSESS

Meeskonnataktika põhineb mängu mõistmisel, distsipliinil, usaldusel ning treenerite ja mängijate võimel mängu lugeda. Kõiki neid oskusi saab ja peabki treenima pidevalt. Muidugi on õppimisprotsessis arvestatav ka mängija võime aru saada ja taktikalisi oskusi omandada. Treener peaks alati arvesse võtma mängijate vaimseid ja füüsilisi võimeid ning meeles pidama, et õppimisprotsess on mängijate hulgas erinev.

Taktikaliste teadmiste õpetamise võib jagada kolme ossa: individuaalne, väikeste gruppide ja meeskonnataktika. Et saada igalt mängijalt maksimaalseid tulemusi, tuleks treeningud sooritada selles järjestuses.

1. Individuaalne taktika

Mängijad omandavad individuaalset taktikat noores eas seda tunnetamata. Nad õpivad masinlikult paljude kordustega, kuidas teatud situatsioonis käituda. Nad õpivad kõigist antud valikutest parimat otsust tegema, kui nad varustada õige õppimiskeskonnaga. Saalihokis nagu igal teisel spordialal ei ole tegemist üksnes individuaalsete tehniliste oskuste ja meeskonnataktikaga. Individuaalne võime reageerida antud situatsioonis kiiresti õige otsusega on erakordselt tähtis ja peaks noore mängija karjääri algusest peale olema vähemalt iga treeningu taustaks. Seega peaks individuaalne taktika olema alguses prioriteet number üks. Kui varases staadiumis rõhutada meeskonnataktikat liiga palju, võib see hävitada noore mängija loomingulisuse ja innukuse. Taktikalisi termineid, näiteks üleväljakaitse, nurga all suunamine, vastase katmine (kõnekeeles pealevõtmine) ja maa-ala kaitse, tuleks siiski kasutada, et teha terminid mängijatele tuttavaks. Varases staadiumis tuleks selgeks teha ka reeglid ja mängu olemus.

2. Väikeste gruppide taktika

Veidi vanematele mängijatele (13-15 aastat) või vanematele mängijatele, kes on just alustanud saalihoki mängimist, võib taktikat tutvustada väiksemates gruppides, näiteks kolm- kolme vastu mängus. Samal ajal õpitakse tehnilisi oskusi. Mängijatele peaksid selged olema ka taktikalised terminid, enne kui minna edasi järgmisele tasemele.

3. Meeskonnataktika

Noorukite ja täiskasvanud mängijate puhul (16 aastat ja vanemad) tuleks meeskonnataktikat rõhutada iga treeningu ajal. Tehnilised ja individuaalsed taktikalised oskused peaksid olema sellisel tasemel, et neid ei tule enam peale suruda.

Laste puhul peaks treener niihästi individuaalse- kui ka meeskonnataktika õpetamisel rohkem arvestama individuaalse oskuse arengut ja jätkama kindlas järjestuses, mida saab kasutada iga treeningu ajal.

MIDA RÕHUTADA MEESKONNATAKTIKAS?

Meeskonnataktika on süsteem, mida meeskond kasutab oma meeskonnamängu alusena. Taktika valib treener ja see peaks põhinema meeskonna taktikalistel ja tehnilistel teadmistel. Valides meeskonna mängusüsteemi, peaks treener hoolikalt mõtlema, mis on mängijate tugevad ja nõrgad küljed. Poleks mõistlik rajada meeskonnataktikat kiiretele söötudele, kui mängijate tehnilised oskused pole piisavad, või kasutada mees-mehe kaitset füüsiliselt tugevama meeskonna vastu, kui mängijate füüsilised võimed on alla keskmise. Taktika valimisel on materjal kõige tähtsam, mida arvestada. Seega tuleks taktika luua mängijate jaoks, mitte aga vastupidi. Sellegipoolest, kui eesmärk on arendada mängijaid ja taktikalisi teadmisi pidevalt, tuleks treeningute ajal harjutada kõiki oskusi, isegi neid, mis pole veel täielikult omandatud. See loob mängijate jaoks aluse teiste tehniliste ja taktikaliste oskuste omandamiseks tulevikus.

Taktika valimist mõjutavad ka välisfaktorid. Näiteks võib koduse väljaku suurus määrata, kas meeskond kasutab otserünnakuid (kitsas väljak) või organiseeritud rünnakuid (lai väljak).

Meeskonnataktika ülesehitamisel tuleks mängijate oskusi rangelt hinnata. Ründetaktikat tuleks kaaluda nii, et meeskonnal oleks eelis. Mängude võitmine nõuab väravate löömist ja väravate löömine on ründava poolena mängu kontrollimise tulemus. Seega on võidukal meeskonnal alati esikohal ründemäng.

Kaitsemängus on kõige parem õpetada korraga üht süsteemi või vähemalt valida üks süsteem meeskonna põhisüsteemiks. Meeskonnataktika peaks tekitama üksikmängijale kindlama tunde, eriti kui sama taktikat kasutatakse kogu hooaja jooksul. Sel juhul peaks mängijatele olema selge, millises positsioonis nad on, ja kui seda on põhjalikult treenitud, siis tuleks treenida ka valikuid igas situatsioonis. Kui mängijad on piisavalt oskuslikud, et omandada paljusid erinevaid mängusüsteeme, on meeskond edaspidi võimeline muutma taktikat mängude ja mängutsükli vahel või isegi ühes tsüklis.

MÄNGURAAMAT

Treener saab ja peakski kasutama mänguraamatut, et mängijatele edasi anda kirjalikud instruksioonid ja ideed, samuti motivatsioonid ja eesmärgid, et treenida vastavalt valitud süsteemile. See peaks sisaldama niisuguseid teemasid, nagu näiteks juhtlaused, taktika ründe- ja kaitsesüsteemis, kindlad individuaalsed vastutused igas mängupositsioonis, meeskonnareeglid ja võib-olla treeningute plaan. Enne mänguraamatu planeerimist tuleks arvestada teatud küsimusi, näiteks mängijate materjal ja tase, mängijate tüüp, koduväljaku suurus jne. Raamatut tuleks pidada kogu hooaja jooksul, vastavalt erinevatele muutujatele. Vastaste mängusüsteem ja järjestuse šansid võivad hooaja jooksul muutuda, seetõttu peaks treener alati jätma veidi ruumi plaanide muutmisele.

RÜNDEMÄNG

Mõned võivad öelda, et meeskonna kaitsemängusüsteem on ainus asi, mis määrab meeskonna taktika. Aga nagu juba eelnevalt märgitud, rajab võidukas meeskond oma mängu ründele. See-suguseid küsimusi, nagu rünnakute kestvus, avangud ja palli liikumine, saab treenida nii, et nad muutuvad mängijatele tavaliseks ja tuntuks. Põhifaktoriteks ründemängus on avangud, rünnakute lõpetamised ja vasturünnakud (kiire üleminek kaitsest rünnakule). Treenida tuleks erinevaid variatsioone, nii et arvestataks isegi ettenägematuid situatsioone. Kui mängijad varustatakse valikutega süsteemi muutmiseks, näiteks avangutel, on vastane kergemini võidetav.

AVANGUD (RÜNDEMÄNG KAITSETSOONIS – RÜNNAKU ALUSTAMINE)

TASE 1

Iga mängija individuaalne tehnika on üks tähtsamaid faktoreid kogu ründemängus, kaasa arvatud avangud. Põhilised individuaalsed tehnilised oskused, mis on avangutes vajalikud, kasutades nii kaitsja-kaitsja kui ka libero-mängu, on söötmine ja söödu vastuvõtmine paigal seistes ja liikudes. Neid oskusi treenitakse tavaliselt soojendusharjutuste ajal, kuid neid tuleks rõhutada ka taktikaliste teemade treenimisel. Täpsete söötude ja eriti oskusliku vastuvõtmise tähtsust ei tohiks kõrvale jätta. Treenida tuleks niihästi ühepuutesööte, kasutades lühikest eestkäesöötu, kui ka pikki sööte, kasutades eestkäesöötu saatmisega. Mõlemaid saab kergesti harjutada paarides. Õhusöötude puhul, mida on raskem vastu võtta, tuleks rõhutada palli pehmet käsitlemist. Mängijate lühikesed eestkäesöödud lähedalt peaksid olema vastavuses söötmisel kasutatud jõuga.

Kasutades kaitsja-kaitsja avangut, on kahe madalaima või alumise mängija vahemaa tavaliselt pikem, ja libero-mängus lühem. Seega tuleks sobivaid söödutehnikaid trennida vastavalt kasutatavale taktikale. Mängijaid tuleks julgustada söötma ja söötu vastu võtma liikumisel ning alati vabas ruumis paigal seismise asemel. Kui mängija seisab paigal, suudab vastane suurema tõenäosusega söödusuunda lugeda ja sööduliini vahelt ära löigata. Samuti on ründemängus oluline palli säilitamine, kuna vastane võib palliga mängija suunata nurka või poordi äärde, kui mängu avamiseks pole kiiret võimalust. Palli kaitsmine muutub tähtsaks, kui vastane katab palliga mängijat.

Ilma pallita mängijad peavad säilitama väljakul liikumise, et luua palliga mängija jaoks sööduliine. Trennitakse rohke liikumise ja suure kiirusega harjutusi. Tehniliste oskuste trennimiseks vajalikke harjutusi võib leida ka materjalist „Individaalne tehnika ja taktika“. (Jälgida kõikide harjutuste juures toodud jooniseid.)

HARJUTUS 1

Eesmärk:

- trennida söötmist ja söödu vastuvõtmist paigal seistes ja liikudes

Korraldus:

- mängijad on jagatud kuuestesse gruppidesse nagu joonisel näidatud
- igal grupil üks pall

Teostamine:

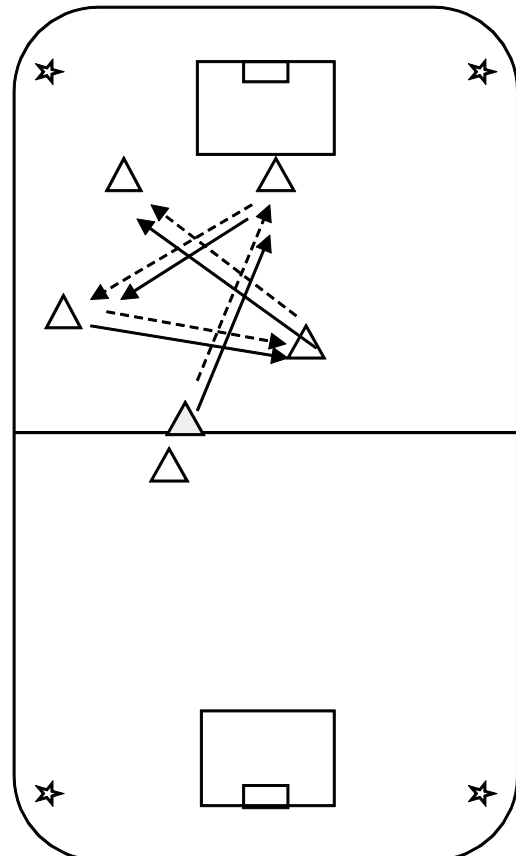
- mängijad hakkavad palli ringi söötma esialgu ainult paigal seistes (ühapuutesöödud)
- mõne aja pärast hakkavad nad liikuma, järgnedes omaenese söödule

Modifikatsioonid:

- ühe mängija võib lisada keskele, et teha söötmist raskemaks
- kui mängija keskel söödu vahelt ära löikab, läheb keskele see, kes söötis

Võtmepunktid:

- ühepuutesöödud
- mängijad peaksid olema pidevas liikumises
- pea püsti
- söötmine eestkäele



HARJUTUS 2**Eesmärk:**

- treenida söötmist ja vastuvõtmist liikumisel
- treenida liikumist üle kogu väljaku nagu avangul

Korraldus:

- mängijad moodustavad värava taga rea
- üks mängija on nurgas, üks mängija keskel ja üks mängija väljaku teises otsas väljakupiirde (poordi) ääres

Teostamine:

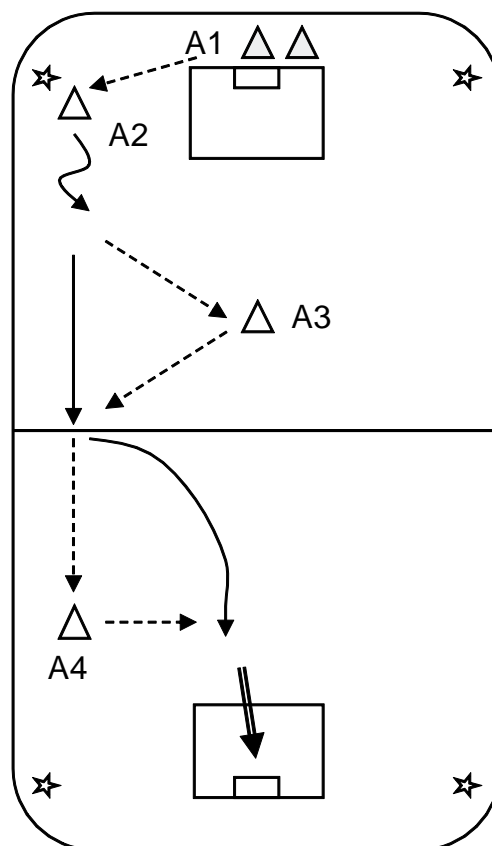
- A1 söötab palli nurka A2-le
- A2 võtab palli omaks ja jätkab liikumist piki äärt
- A2 söötab A3-le, kes annab ühepuutesöödu tagasi
- A2 söötab A4-le, kelle positsioon on teises otsas piirde ääres, ja jätkab liikumist kerge nurga all keskjoone ja värava poole
- A2 saab A4-lt söödu värava ette ja teeb pealelöögi
- A1 vahetub A2-ks, A2 A4-ks ja A4 A3-ks

Modifikatsioonid:

- A3 ja A4 positsioonid võivad varieeruda vastavalt treeneri valikule
- A3 ja A4 võivad asendada ka treenerid

Võtmepunktid:

- pea püsti
- mänguasend ja palliga mängija liikumine
- situatsioon matkib avangut ja seda tuleks mängijatele rõhutada
- esimest söötu saades peaks mängija (A2) olema küljetsiliikumises, hoides pead püsti ja otsides söödivõimalust
- söötes ja söötu vastu võttes peaks liikumine olema pidev
- pealelöögiks valmistuv mängija peaks suunduma värava poole kerge nurga all keskjoonega, et saada paremat löögipositsiooni (sööt tuleb küljelt, mitte tagant)

**TASE 2**

Teisel tasemel oleks kasulik meeskonnaga läbi arutada terminid ja kontseptsioonid. Noorema meeskonna puhul piisab, kui mängijad on teadlikud terminoloogiast, mida treener kasutab. Tuleks rõhutada individuaalset taktikat, nii et iga mängija teab vastutusi igas positsioonis. Harjutused ja eesmärgid tuleks hoida võimalikult lihtsad, nii et säilib mängija võime kanda oma teadmisi mängulaadsesse situatsiooni. Kogenumatele mängijatele on terminid tuttavad, seega peaks treener rõhutama põhipunkte, näiteks avangute eesmärki või iga üksikmängija liikumist. Samuti tuleks varieerida mängija valikuid, nii et otsuste tegemine muutub asjakohasemaks.

Mängu avamine on esimene asi, mida meeskond peab kaaluma pärast palli võitmist vastaselt kas palli vahelt ärälõikamise või äravõtmise kaudu. See, kuidas meeskond otsustab mängu avada, sõltub ka paljudest teistest faktoritest, näiteks valitud taktikast, vastasest ja mängu situatsioonist. Avangustiili määramisel mängib suurt osa ka mängijate tase. Palliga mängija otsustamine, kas sööta ette- või tahapoole või jätta pall enda kätte, määrab pallita mängijate tegevused. Kui on valitud söötmine, peaks mängija alati söötu toetama juhaks, kui söödu saaja ei suuda palli kontrollida või kui vastane söödu vahelt ära löikab.

Individaalsed oskused, mida avangutel vajatakse:

- valmisolek sööta ja söötu vastu võtta
- liikumine
- oma söödu toetamine
- reaktsioonikiirus
- otsuse tegemine (kas teha kiire vasturünnak või organiseeritud rünnak)

HARJUTUS 3**Eesmärk:**

- treenida söötmist vastasest mööda
- treenida raskeid sööte

Korraldus:

- mängijad moodustavad kolmeliikmelised grupid, igal grupil üks pall

Teostamine:

- kaks mängijat söödavad teineteisele viie kuni seitsme meetrise vahemaa tagant nagu kaitsja-kaitsja avangus
- kolmas mängija tipuründajana püüab sööduliine ära lõigata
- palliga mängijad püüavad sooritada edukaid sööte, samal ajal kui tipuründaja neid takistab
- kui tipuründajal õnnestub sööt vahelt ära lõigata, vahetavad mängijad kohad

Modifikatsioonid:

- palliga mängijad võivad sooritada harjutust mänguolukorrale sarnasel viisil säilitades mänguasendit ründesuunaliselt
- treener võib määrata, kui lähedale tipuründaja palliga mängijale läheb, see kujundab üleväljakaitse kõrguse taseme ja teeb situatsiooni palliga mängijale raskemaks

Võtmepunktid:

- mängijad peaksid kasutama igat laadi söötu, ka tagantkäe- ja õhusöötu
- mängijaid peaks julgustama söötma isegi kitsastes situatsioonides, mitte taganema või vastasele selga keerama
- et säilitada harjutuse eesmärki, peaksid mängijad ühepuutesöötude kasutamist vältima

HARJUTUS 4**Eesmärk:**

- treenida liikumist avangutes
- treenida valmisolekut söötmiseks ja söödu vastuvõtmiseks liikumisel
- treenida väravalöömisvõimaluse saamist

Korraldus:

- mängijad moodustavad nurka rea (A1)
- üks mängija keskel keskjoone lähedal (A2)
- üks mängija vastasnurgas (A3)
- sooritatakse väljaku mõlemal äärel

Teostamine:

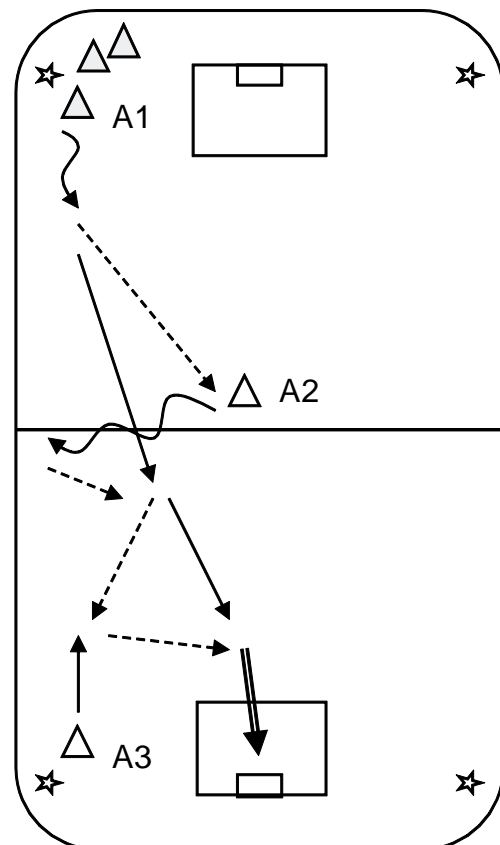
- A1 alustab nurgast pallisööduga A2-le
- A2 võtab palli omaks ja liigub ääre poole
- A1 järgneb söödule, tema tee ristub A2 teega, kes tuleb keskel
- A1 saab jätmisöödu A2-lt
- A1 jätkab palliga ja söötab A3le, kes on liikunud keskjoone poole
- A3 annab ühepuutesöödu A1-le, kes teeb pealelöögi
- A1 vahetab A3-ks, A3 A2-ks ja A2 A1-ks

Modifikatsioonid:

- võib alustada lühemate vahemaadega
- A2 võib alguses olla paigal ja A1 joosta piki äärt kuni keskjooneni, et sööta ja saada A2-lt sööt

Võtmepunktid:

- tuleks rõhutada sarnasust mänguga
- mängijad peaksid olema pidevas liikumises ja kepi laba peaks pidevalt põrandat peaaegu puudutama, et olla valmis söötu vastu võtma
- A2 peaks tegema selge liikumise äärele ja söötma kaitses (mängija on mängusituatsioonis kõige tõenäolisemalt vastase poolt kaetud, mille võib samuti sisse lülitada, nii et vastast mängib treener)
- A3 peaks tulema A1 poole, et söötu saada, mitte nurgas seisma
- A3 võib liikumist alustada ka väravaala eest ja tühjendada ruum pealelöögi jaoks, liikudes äärele



HARJUTUS 5**Eesmärk:**

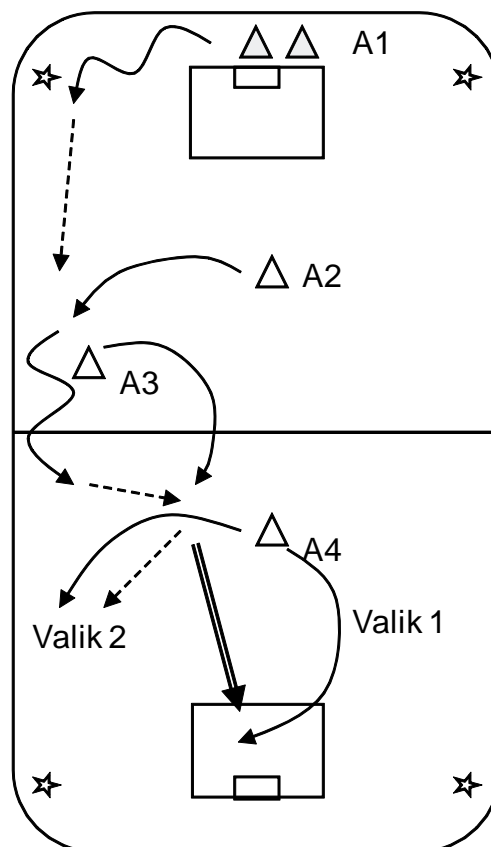
- treenida ründajate liikumist avangute ajal
- treenida palliga mängija otsuste tegemist

Korraldus:

- üks mängija keskel kaitsetsoonis nagu tšenter (A2)
- üks mängija keskjoonel äärel nagu ääreründaja (A3)
- üks mängija keskel ründetsoonis nagu tipuründaja (A4)
- üks mängija kaitsetsooni värava taga nagu kaitsja (A1) koos ülejäänud mängijate ja pallidega

Teostamine:

- A1 hakkab palliga liikuma värava tagant külgliikumise
- A2 liigub samaaegselt äärel
- A1 söötab A2-le
- samaaegselt A2-e liikumisega tühjendab A3 ääre, liukudes üles ja keskele
- A2 võtab palli omaks ja söötab A3-le
- A3 peab tegema otsuse, sõltuvalt A4 liikumisest
- A4 võib kas:
 - kiirustada väravaalasse, et väravavahi vaatevälja katta (kõnekeeles maski teha) (valik 1) -> A3 lööb
 - jätta keskväli tühjaks, liukudes äärel (valik 2) -> A3 söötab A4-le, misjärel A4 võib anda ühepuute-söödu A3-le või teha ise pealelöögi
- pärast sooritust vahetab A1 A2-ks, A2 A3-ks, A3 A4-ks ja A4 läheb rea lõppu

**Modifikatsioonid:**

- treener võib välja tulla erinevate variatsioonidega
- väravavahti võib kasutada ka avangu alguses nii, et ta teeb esimese söödu
- treener võib takistada A3-e ja sundida teda otsust tegema

Võtmepunktid:

- liikumise ajastamine peaks klappima söötudega
- mänguasend ja liikumine
- A3 peaks hoidma pea püsti ja pöörama tähelepanu A4-ja tegevusele, et otsust teha
- A3 võib lüüa ka nii, et A4 ei kata väravavahi vaatevälja, kuid on kasulik, kui värava ees on keegi, kui tehakse pealelööki
- ülemise mängija liikumine on mängus kriitilise tähtsusega isegi siis, kui pall on ikka veel kaitsetsoonis, et vastast peibutada, palliga mängijale ruumi teha või lüüa.

TASE 3

Kindlate taktikaliste juhtnõrde andmine toimib tavaliselt paremini nooremate mängijate ja algajate puhul, kuid kogenumate ja vanemate mängijate ründemängus on tähtsam roll nende loominguulisusel ja võimel mängu lugeda. Treener peaks kõigepealt planeerima ja selgitama avangusüsteemi, nii et kõik mängijad on teadlikud oma positsioonidest ning palli ja teiste mängijate liikumisest. Seejärel peaksid mängijad teadma rünnaku eesmärki, mis võib olla näiteks:

1. Ohutu alustamine äärtelt, kus kogu meeskond avaldab survet ründetsoonile.
2. Palli tõstmine vastaste väravaala poole, et teha rünnaku kiire lõpetamine, suunates löögi väravasse või lüües sisse võimaliku tagasipörkepalli. See võiks kohane olla mängu viimastel minutitel, kui püütakse skoori tasa teha.
3. Kõrged tõsted ründeturkade suunas tipuründajale, kui meeskond mängib arvilises vähemuses või kui meeskond on võiduseisus ega taha mängijaid ründetsoonis kaotada (kaitsemäng).
4. Kiired ja otsesed rünnakud pärast palli kättesaamist kaitses, et luua ruumi vasturünnakute jaoks.

Otsustada tuleb vastavalt vastasele ja mängusituatsioonile. Kui eesmärgid on mängijatele selgeks tehtud, on palju lihtsam luua sööduliine ja ruumi rünnakute jaoks. Pärast eesmärgi määratlemist peaks treener

valima mõned lihtsad kujundid sööduliinide avamiseks. Harjutused tuleks koostada nii, et mängulaadne situatsioon luuakse algusest kuni lõpuni. Seejärel tuleks mudeleid trennida, nii et mängijad teaksid neid peast. Harjutada tuleks ka erinevaid variatsioone, eriti pärast seda, kui mängijad on võimelised situatsiooni lugema.

Mängu avamiseks on kolm erinevat moodust: organiseeritud rünnakud, improvisatsioon ja vasturünnakud (vt üleminek).

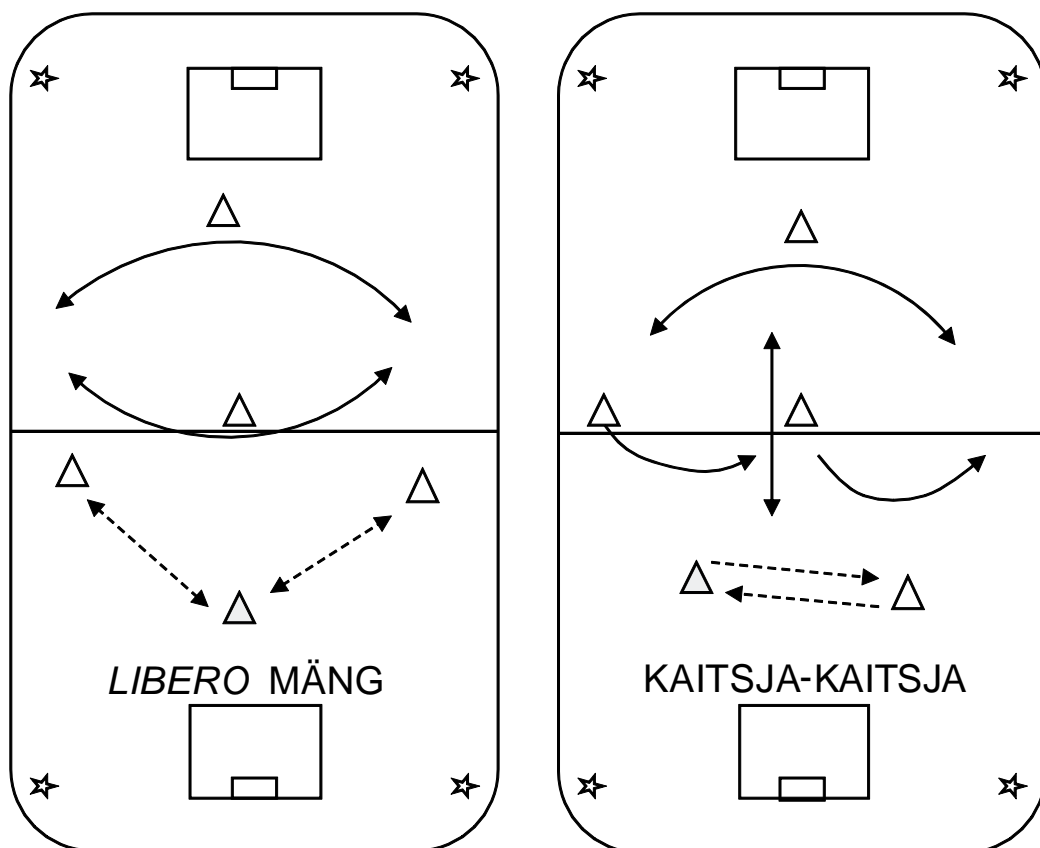
ORGANISEERITUD RÜNNAKUD

Organiseeritud rünnakuid kasutatakse siis, kui meeskond valmistub pärast palli kättesaamist kaitses viisikut vahetama või kui meeskonnal ei ole võimalust vasturünnakuks. Seetõttu mängija, kes võttis palli vastaselt ära, otsustab palli sööta tagasi kaitsesooni, et mängu rahustada. Organiseeritud rünnakute alguspunktideks on ka vabalöögid ja sisselöögid kaitsesoonist. Organiseeritud rünnakud annavad ründajatele valiku luua sööduliine ja võimaluse teha pealelööke ründesoonis. Negatiivne moment seisneb selles, et see annab võimaluse ka vastasele kaitsesooni organiseerida. Organiseeritud rünnakud töötavad kõige paremini, kui liikumisi ja sööduliinide tekitamist on meeskonnas hästi harjutatud.

Avangutel kasutatakse kaht erinevat taktikat, kuid võimalikud on ka nende variatsioonid:

1. *Libero-mäng*

- kui meeskond kasutab üht mängijat alumisena ja kaht mängijat äärtel
- ringliikumine ja jätmissöödud
- kaks ründajat ründesoonis tekitamas sööduliine
- üks ründajatest võiks luua sööduliine keskel, sõltuvalt vastase üleväljakaitse asetusest
- kõigi viie mängija liikumine on erakordselt tähtis, et vastast peibutada ja ruumi tekitada



2. *Kaitsja-kaitsja*

- kui meeskond kasutab mängu avamiseks kahte kaitsjat
- see on mängu avamiseks arvatavasti kõige ründavam viis, kuna ründesoonis on kolm mängijat
- samuti on kolm kahe vastu rünnaku risk vastase jaoks suurem
- vahemaad palliga mängija ja pallita mängijate vahel tuleks hoida lühikesed

- ründajad peaksid püsima pidevas liikumises
- saab kergesti üle viia alumiseks kolmnurgaks *libero*-mängijaga
- kui kaitsja või mõni teine mängija valmistub kaugelt peale lööma, peaks väravaalas alati olema mängija, et väravavahi vaatevälja katta (kõnekeeles maski teha) ja võimalikke tagasipõrkeid sisse lüüa (rännakuid lõpetades)

Mõlemal juhul peaksid keskvälja ületamiseks kehtima samad reeglid. Et minimeerida kõige ohtlikumal väljakualal palli kaotamise riski ja vastase vasturünnakuvõimaluste tekkimist, ei tohiks olla ristisõtte ega -triblamist. Mängijad peaksid söötma ainult ettepoole ja kasutama enamasti väljaku ääri.

Kolmandal tasemel peaksid mängijatel olema individuaalsed tehnilised oskused ja taktikalised teadmised, mida vajatakse viiest mängijast koosneva üksuse toimimiseks. Mängijate koostöö peaks olema sujuv, mis tähendab, et mängijatel peaks olema võime hoida pea püsti ja lugeda mängu, kui nad mängivad. Organiseeritud rännakutes peaksid mängijad teadlikud olema positsioonist, milles nad on igas olukorras. Nad peaksid suutma reageerida isegi ootamatutes situatsioonides, lähtudes vastasmeeskonna tegutsemisest. Avangud ei tarvitse alati toimida plaanikohaselt, kuid kordamiste ja püsiva skeemi abil peaks mängijatel olema mõningane valik, kuidas mängida. Erinevaid mooduseid tuleks trennida viisikutega, kasutades kogu väljakut.

Harjutuste planeerimine on treeneri otsustada, vastavalt mängu avamise valitud viisile. Siin on toodud mõned näited.

Treenides organiseeritud rännakuid on vastasmeeskonnal hea võimalus trennida kaitseformatsioone.

HARJUTUS 6

Eesmärk:

- trennida avangut *libero*-mängijaga
- trennida kõigi viie mängija koostööd

Korraldus:

- mängijate asetus nagu näidatud joonisel

Teostamine:

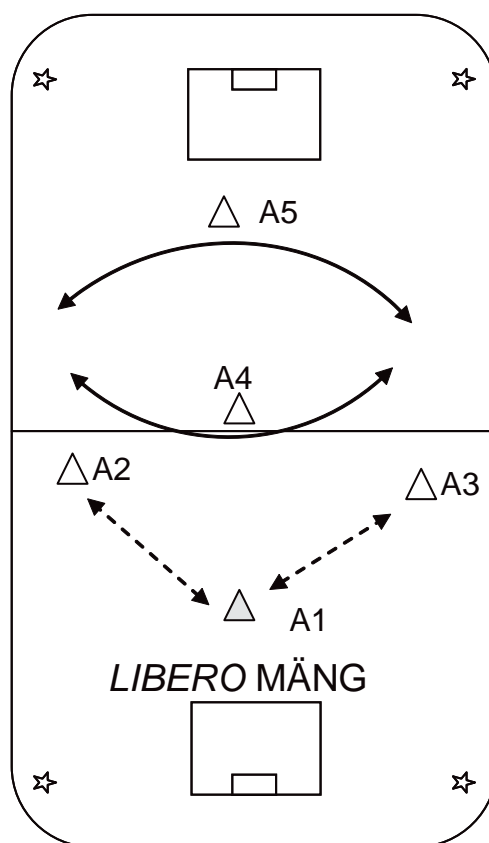
- alumine mängija (*libero*) söötab palli tagakolmnurga ääremängijatega samal ajal, kui ründajad liiguvad pidevalt, et sööduks avaneda (joonis 1)
- kui pall söödetakse A2-le, liigub A4 väravaala suunas ja A5 pallipoolsele/aktiivsele äärelle ja vastupidi
- mängijad on otsustanud liikumistrajektoride kasuks nagu joonisel näidatud
- valik 1
 - a) A1 hakkab liikuma väljaku ääre poole
 - b) kui A1 ja A3 teed ristuvad, annab A1 jätmissoodu A3-le
 - c) A3 teeb ühepuutesöödu A2-le, A2 jätkab söötmist A5-le, kes on vabastanud värava esise liikumisega sealt ära äärelle
 - d) A4 on saanud nüüd pealelöömiseks ruumi värava ees
- valik 2
 - a) A1 võib palli kas äärelle triblada või sööta otse A4-le, kes on liikunud keskelt äärelle
 - b) A2 on samaaegselt liikunud keskele, et olla söödule avatud
 - c) A4 võib sööta A2-le või A5-le, kes on nüüd värava ees valmis kas pealelöögiks või tagasipõrkepalliks või väravavahi vaatevälja katmiseks
- mängijad peaksid enne löömist tegema ligikaudu 5 söötu

Modifikatsioonid:

- võib sooritada ka vastastega, kes mängivad tagurpidi pööratud keppidega

Võtmepunktid:

- kiire liikumine ja söötude ajastamine on erakordselt tähtsad



Valik 1

Valik 2

- mängijaid peaks julgustama väravaesist ruumi ja keskvälja vabastama, liikudes ringi ja tõmmates end katvat vastast liikumisega kaasa. See annab teisele mängijale ruumi avanemaks söödule või pealelöögiks
- vahemaad tuleks hoida lühikesed, et anda suhteliselt lühikesi ja täpseid sööte
- täpsed jätmissoodud tagamängijatel

HARJUTUS 7

Eesmärk:

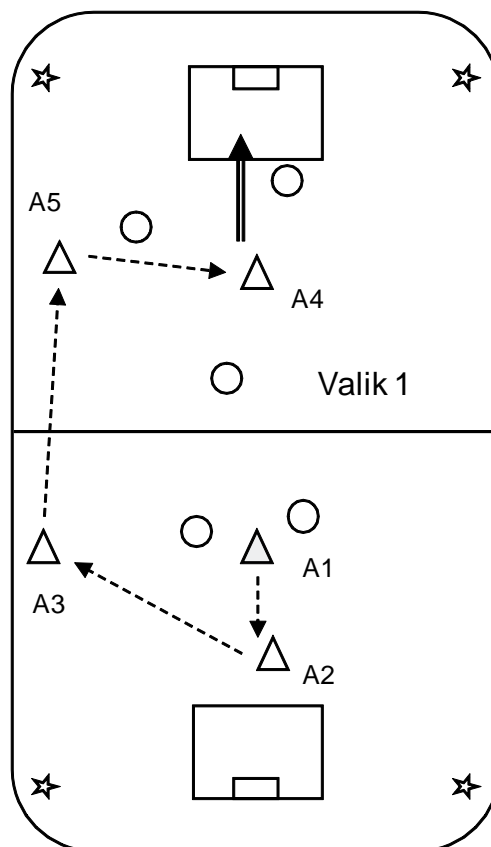
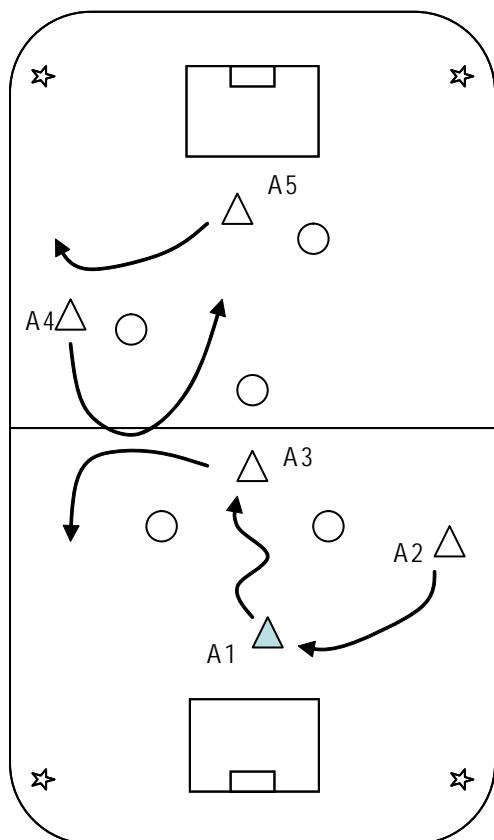
- treenida avanguid, kasutades *libero*-mängu
- treenida avanguid, kasutades keskmängijat (tsentrit)
- nõuab häid tehnilisi oskusi söötmisel ja vastuvõtmisel
- mängu avamine võimekamate mängijate jaoks

Korraldus:

- mõlemal pool viis mängijat
- mõlemad meeskonnad seisavad keskjoonel

Teostamine:

- varem määratud kaitsva meeskonna mängija lööb palli vastase värava poole
- pärast kinnipüüdmist viskab värava vaht palli kaitsetsooni nurka, kust *libero*-mängija selle võtab, et mängu alustada
- kaitsmeeskond kasutab üleväljakaitse asetust 2-1-2
- ründameeskond peaks avangul keskenduma keskmängija kasutamisele
- A1 liigub palliga tsentri poole
- A1-e järgmine käik sõltub vastase ülemiste mängijate kaitsetegevusest
- valik 1 (kui mõlemad tipukaitsjad liiguvad A1-e poole)
 - A1 jätab palli A2-le, kes on liikunud tema taga väravaala kindlustama
 - A2 annab ühepuutesöödu A3-le, kes on liikunud äärele
 - A3 jätkab söötmist A5-le, kes on samuti liikunud keskelt
 - A5 söötab A4-le, kes on nüüd leidnud tee värava ette



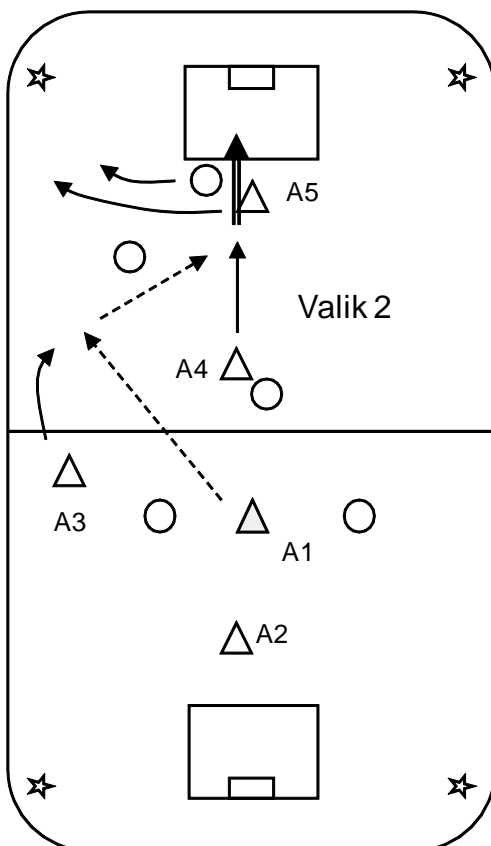
- valik 2 (kui tipukaitsjad jätavad A1-le ruumi)
 - kui A1-l on ruumi, võib ta triblada läbi keskpunkti, A2 kindlustab värava esist
 - A1 võib jätkata liikumist vastase värava poole, et peale lüüa või sööta A3-le, kes on liikunud piki äärt
 - A3 võib kas lüüa, kui A5 on värava esise tühjaks teinud ja A4 katab väravavahi vaatevälja, või sööta A4-le, kes lööb väravale
- treener peatab harjutuse pärast rünnakut

Modifikatsioonid:

- nii palju variatsioone, kui treener välja pakub
- treener peaks arvestama mängijate võimekust ja oskuste taset

Võtmepunktid:

- liikumise ajastamine on tähtis
- libero-mängija võib alguses liikuda keskpunkti poole ja sooritada mõned jätmissöödud, enne kui järgmist käiku teha
- ründajad peaksid olema pidevas liikumises ja tutvuma oma liikumistrajektoridega
- mängus võiks kasutada vahelduvalt mõlemaid valikuid, et vastast peibutada
- ära peaks kasutama ka väljaku teist äärt



HARJUTUS 8

Eesmärk:

- treenida avanguid, kasutades kahte tagamängijat
- treenida avanguid kollektiivina

Korraldus:

- viis mängijat paiknevad väljakul nagu näidatud
- üks tagamängijatest on palliga
- esimesena võib sooritada ilma vastaseta ja seejärel vastasega

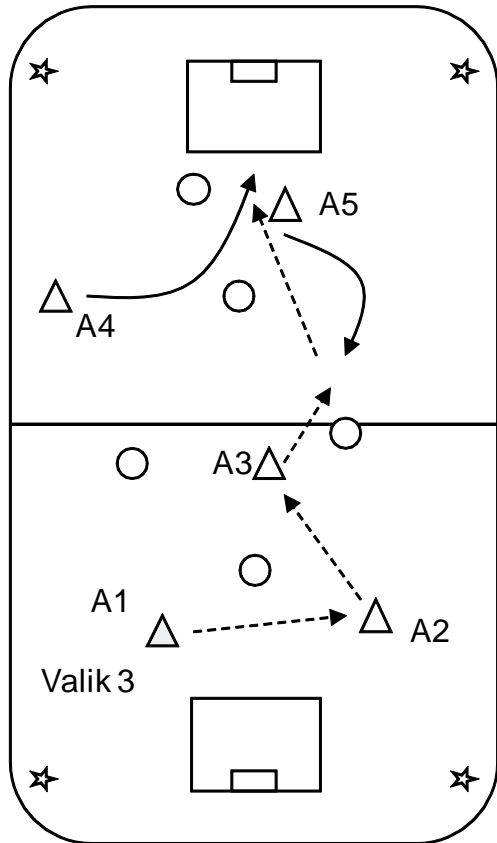
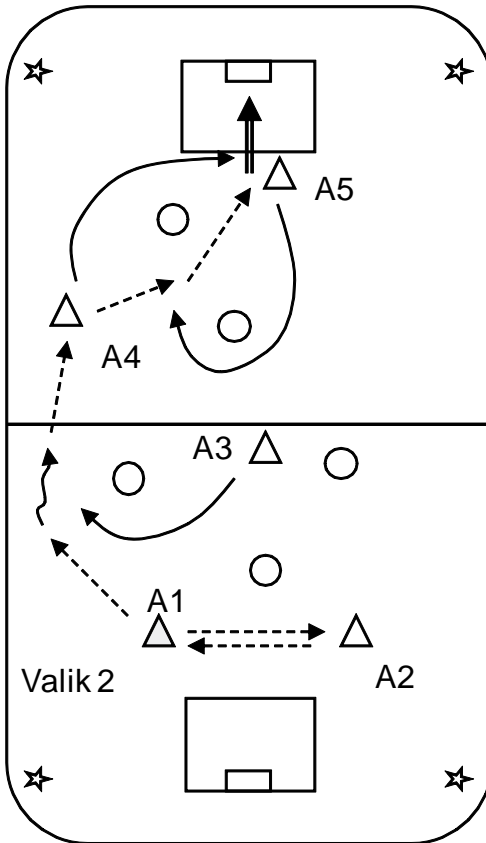
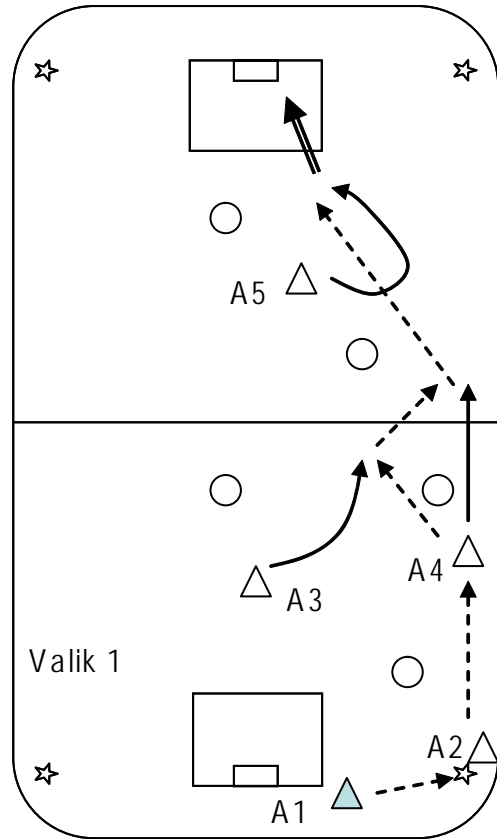
Teostamine:

Valik 1: poordide juures

- kaitsjad nurgalahtimängupunkti juures
- A2 söötab A1-le
- A1 liigub küljetsi värava taga ja annab tagasisöödu A2-le, kes annab ühepuutesöödu A4-le
- A4 annab ühepuutesöödu A3-le, kes annab seina-söödu tagasi A4-le, kes liikus ründetsooni piki äärt
- A5 on väravaala ees valmis kas väravavahi vaatevälja katma või pealelööki sooritama

Valik 2: poole vahetamine

- A1 ja A2 söödavad teineteisele paar korda ning ründajad liiguvad vastavalt pallipoolsele äärel
- määratud signaali peale algab avang A3-e liikumisega äärelle samaaegselt A2-e sööduga A1-le
- A1 annab ühepuutesöödu A3-le, kes enne söötmist A4-le kas võtab palli omaks või teeb kohe ühepuutesöödu A4-le
- A5 liigub samal ajal palli poole ja saab söödu A4-lt
- A5 võib kas sööta A4-le, kes on liikunud väravaalasse, et väravavahi vaatevälja katta, või sooritamaks ise pealelööki



Valik 3: läbi keskmängija

- kasutatakse, kui vastane kasutab tipuründajaga üleväljakaitsesteemi ja jätab väljaku tsentrumi kaitseta
- A1 söödab A2-le
- A3 liigub samal ajal keskele (ta ei tohi seal seista, vaid peab liikuma edasi-tagasi)
- A2 söödab A3-le
- samal ajal liigub A5 pallile vastu, et olla sööduks avatud, ja A4 liigub väravaala poole
- A3 söödab A5-le, kes võib kas lüüa või sööta A4-le
- A3 peab keskväljal söödu vastuvõtmises ja söötmises väga kindel olema, et minimeerida palli kaotamise riski
- kui A3-l ei ole võimalust otse edasi sööta, võib ta hoida palli oma kontrolli all ja otsustada, mida teha, kuid sel juhul peab ta palli hoolikalt kaitsma, sest palli kaotamise risk on päris suur
- juhul kui A5 ei ole sööduulatuses, võib A3 sööta ka tagasi A2-le
- sama koosseis võib sooritada kolm viis avangut, seejärel tehakse vahetus
- teised koosseisud jälgivad tähelepanelikult
- erinevad koosseisud võivad harjutada erinevaid avangukombinatsioone vastavalt mängijate oskustele

Modifikatsioonid:

- harjutusi saab modifitseerida vastavalt valitud avangukombinatsioonidele
- mängijad võivad vahetada kohti, et tutvuda erinevate positsioonidega

Võtmepunktid:

- neidsamu võtmepunkte tuleks rõhutada iga avangukombinatsiooni juures
- ei mingeid põiksööte ega -triblamist keskväljal, et vältida palli kaotamist ohtlikus tsoonis
- püüelda alati väravaala ja pealelöögi poole
- üks mängija väravaalas, et katta väravavahi vaatevälja
- kaitsjad (A1 ja A2) peaksid tegutsema mänguliselt ja muutma oma positsioone vastavalt situatsioonile (aidates ründajatel rünnakut lõpetada)
- palliga mängijat tuleks julgustada söötma avatud ruumi, kus pallita mängija saab selle vastu võtta, selle asemel, et sööta mängijale, kes seisab paigal ja keda vastane saab kergesti katta
- avang peaks alati lõppema pealelöögi
- avang kannab rünnaku üle ründetsooni niipea, kui pall on möödunud vastase üleväljakaitse tipumängijast

IMPROVISATSIOON

Mängijad võivad ka improviseerida, viies mängu ründetsooni. Seda saab teha kolme kuni nelja enamasti kogenuma mängijaga, kuid edu sõltub mängijate endi loominguilisusest ja mängutunnetusest. Juhul kui mängijad ei oska situatsiooni lugeda ega meeskonnakaaslaste tegevusele reageerida, võib organiseeritud kaitsest olla raske läbi murda. Järelikult peaks meeskond alustama organiseeritud rünnakutega, mis annavad mängijatele ohutuma tee mängu avada. Improviseeritud rünnakuid on hea aeg-ajalt harjutada, et välja tuua mängijate endi loominguilisust ründamisel. Neis harjutustes saab treener hinnata ka mängijate mängulugemise, liikumise jne arengut. Edasijõudnute variatsioonidest võib treener valida parimaid kasutamiseks organiseeritud rünnakutes.

HARJUTUS 9**Eesmärk:**

- treenida ründamist 3 mängijaga
- tutvuda erinevate liikumismudelitega viisikukeskselt
- treenida otsustamist

Korraldus:

- mängijad moodustavad kolm rida väljaku ühes otsas
- pallid on väravas/värava peal

Teostamine:

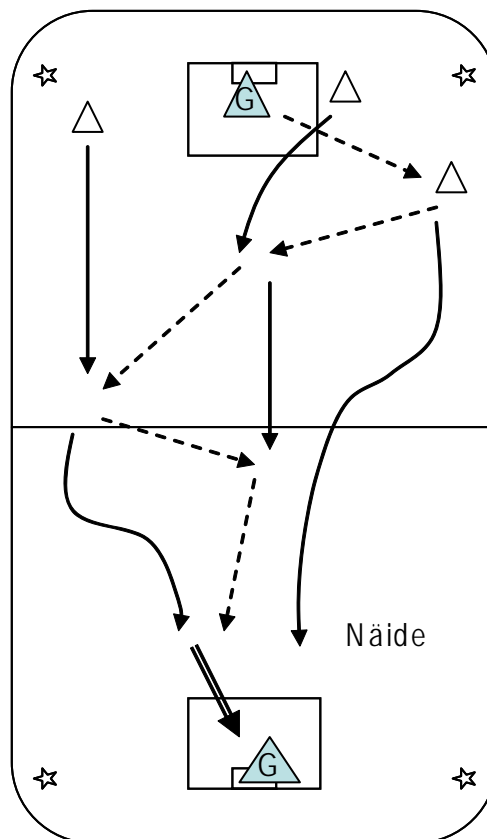
- väravaht söötab palli ühele kolmest esimesest mängijast reas, kes alustavad seejärel rünnakut teise otsa poole
- järgmised võivad minna pärast seda, kui esimesed on rünnaku lõpetanud
- pärast rünnaku lõpetamist peavad mängijad väljaku kiiresti tühjaks tegema, et anda ruumi järgmistele
- kui on kaks väravahti, peaksid nad vahetama rolle mingi aja tagant, et treenida nii viskamist kui tõrjumist

Modifikatsioonid:

- võib sooritada ka mõlemast otsast vahelduvalt (kahe väravavahiga)
- sel juhul peavad mängijad ootama väravavahi söötu pärast palli tõrjumist
- aja säästmiseks võib üks mängijatest rünnakut alustada sööduga isegi enne eelmise rünnaku lõppemist
- kui on ainult üks väravahti või pole ühtki, võib ka treener palli söötmisega rünnakut alustada
- võib sooritada ka kaks-nulli kiirrünnakut, mis vähendab valikute hulka
- võib lisada ka vastase, nii et mängijatest kaks jäävad pärast rünnaku lõpetamist väljakule kaitsma, mis teeb harjutuse kolm kahe vastu treeninguks

Võtmepunktid:

- mängijad peaksid ründevälja ühtlaselt katma ja mitte jooksma üksteise kõrval
- tuleks rõhutada loominguilisust, kuid mõned reeglid võiks siiski välja tuua
- keskväljal ei tohi olla palli diagonaalset liikumist, kaasa arvatud söötmine või triblamine, et minimeerida palli kaotamise riski
- palliga mängijal peaks alati olema kaks söötmiss võimalust
- vahemaad tuleks hoida lühikesed
- rünnak peaks alati lõppema pealelöögiga
- mängijad ei tohiks rünnaku lõpetamisel väravale liiga lähedale minna, sest kõige tõenäolisemalt ei juhtu seda ka mängus
- löök tuleks teha kaugemalt, üks mängija väravaalas, et väravavahi vaatevälja katta ja võimalikke tagasipõrkeid sisse lüüa

**HARJUTUS 10****Eesmärk:**

- treenida kiireid avanguid ja ründamist
- treenida söötmist liikumisel

Korraldus:

- mängijad moodustavad kolm rida nagu eelmises harjutuses
- keskmine rida pallidega

Teostamine:

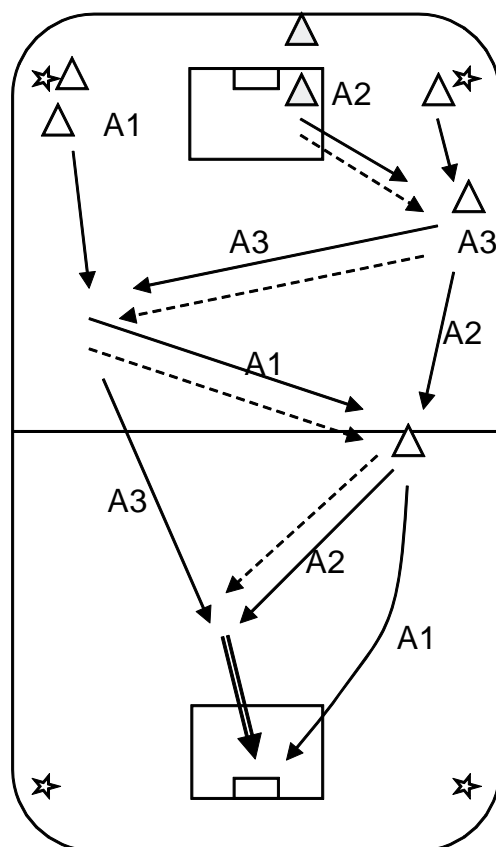
- keskmise rea esimene mängija (A2) alustab palli söötmisega ühele teistest mängijatest, kas A1-le või A3-le, kes jätkab sööduga, eelistades ühepuutesöote
- pärast iga söötu peab mängija söödule järgnema

Modifikatsioonid:

- alustada võib ka väravavaht

Võtmepunktid:

- mängija peaks oma söödule alati järgnema
- pallita mängijad peaksid pärast söödule järgnemist liikuma alati ettepoole, valmis saama teist söötu
- see rõhutab fakti, et söötmissuund on alati edasi, sest mängijad ei peaks jooksma tahapoole
- jätmisöödud pole lubatud
- üks mängijaist peaks alati olema pallist eespool/kõrgemal
- söödule järgnemise eesmärk on rõhutada pidevat liikumist, söödu toetamist ja teatud printsiipe ründamisel, näiteks ründevälja astmestamine (positsioonide hajutamine), suundumine väravaala poole ja pealelöögile püüdlemine
- kui mängijad ei ole võimelised söödule järgnema, ei liigu ega ühtlusta nad välja nii, nagu peaksid, et saavutada väravalöömises edu
- joonisel on näidatud, et nii pall kui mängijad liiguvad pidevalt edasi

**RÜNDAMINE (RÜNDEMÄNG RÜNDETSOONIS)****TASE 1**

Vajalikud individuaalsed tehnilised oskused

- söötmine/ söödu vastuvõtmine
- löömine
- palli katmine

Ründamiseks tähtsamad vajalikud oskused on söötmine, söödu vastuvõtmine ja muidugi pealelöögid. Söödud peaksid olema täpsed, selleks et edeneda väravalöömise situatsiooni. Rünnaku eesmärk koos mängusituatsiooniga määrab söödu tüübi, kas need peaksid olema lühikesed või pikad, põrandal või õhus.

Ka pealelöökid tüübid peaksid olema valitud vastavalt situatsioonile ja rünnaku eesmärgile. Tavaliselt on eesmärgiks värava löömine, kuid võib olla näiteks ka palli hoidmine enda valduses ründetsoonis. See tähendab, et trennida tuleks kõiki vajalikke individuaalse tehnika oskusi, nii et mängijad oleksid võimelised mängus kasutama erinevaid variatsioone.

Tähtis oskus on ka palli kaitsmine, kuna vastane võib kasutada nurgakaitset ja duubeldada palliga mängijat nurkades või väljaku äärtes. Haarde laius (kindel haare - kindlad käed) ja kehahoiak (jalad harkis) on palli kaitsmisel väga olulised. Palli kaitsmine keppi kasutades on tähtis palli vedamisel, selleks et hoida palli oma kontrolli all, otsides samal ajal võimalust söötmiseks või pealelöömiseks.

HARJUTUS 11**Eesmärk:**

- treenida söötmist ja söödu vastuvõtmist liikumisel
- treenida väravalöömise võimaluse saamist
- treenida väravalöömist

Korraldus:

- mängijad moodustavad neli rida, üks väljaku igas nurgas
- pallid on igas nurgas

Teostamine:

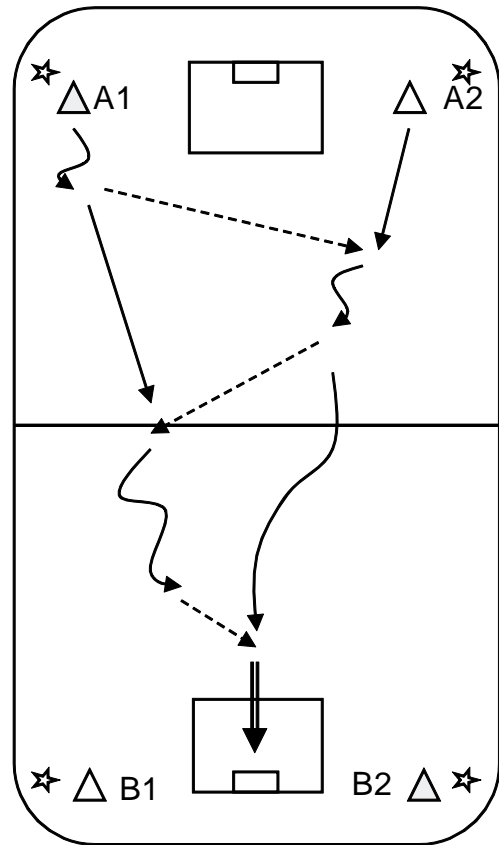
- A1 ja A2 alustavad ühest otsast, söötes palli teineteisele
- nad lõpetavad rünnaku teises otsas kaks-nulli situatsioonis
- pärast sooritust alustavad esimesed mängijad teise otsa ridadest B1 ja B2, samal ajal kui A1 ja A2 liiguvad rea lõppu

Modifikatsioonid:

- võib lisada vastase, nii et mängija, kes teeb pealelöögi, jääb järgmise paari vastu kaitsma
- see vähendab siiski mängijate võimalust keskenduda tehnilisele sooritusele
- rünnakut võib alustada ka väravavaht palli väljaviskega, mis oleks väravavahetidele hea reaktsioonikiiruse treening, kui ta peab palli kinni püüdma ja siis kiiresti välja viskama

Võtmepunktid:

- rõhutada tuleks täpseid sööte
- söötmine alati ettepoole liikumisest liikumisele
- mängija, kellele sööt tuleb, peab liikuma söödule vastu vähendades nii vahemaad kahe mängija vahel
- mängijad peaksid püüdma väravalöömise sektorisse, mitte jooksmata piki ääri, eriti mängija, kes kõige tõenäolisemalt peale lööb (A2 liikumine)
- see aitab loodetavasti neil teha sama ka mängus
- mängijad peaksid proovima kaugelt lüüa, mitte liikuma väravale liiga lähedale, sest mängus juhtub seda harva

**HARJUTUS 12****Eesmärk:**

- treenida palli katmist
- treenida väravalöömist, kui ollakse vastase poolt kaetud

Korraldus:

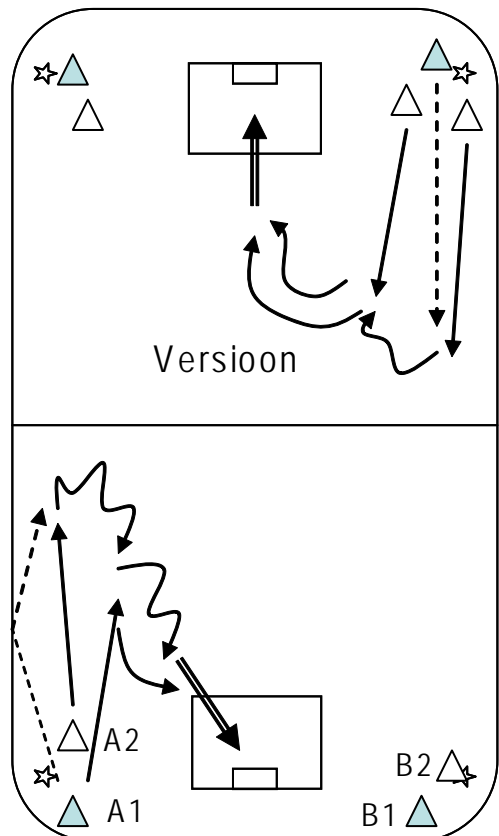
- mängijad pallidega igas nurgas
- väiksema arvu mängijatega võib harjutust sooritada vastasnurkadest või ainult ühe väravavahi korral väljaku ühes otsas
- kui sooritatakse väljaku ühe otsa mõlematest nurkadest, harjutatakse mõlemad pooli, mis teeb harjutuse mitmekesisemaks

Teostamine:

- esimene mängija reas (A1) söötab palli selja tagant A2-le
- A2 võtab palli omaks ja alustab rünnakut sama otsa värava poole, samal ajal kui A1 kaitses
- kui nad on lõpetanud, alustavad mängijad B1 ja B2 teisest nurgast
- pärast sooritust vahetavad mängijad read

Modifikatsioonid:

- ka mängija esimese paari taga võib alustada harjutust sööduga
- kes tahes saab palli esimesena oma kontrolli alla, muutub ründajaks ja teine kaitses
- kui kaitsja saab palli, püüab ta väravat lüüa ja teine kaitses kuni pealelöögin



Võtmepunktid:

- põhirõhk peaks olema palli kaitsmisel ja kitsas positsioonis väravalöömise võimaluse leidmisel
- kaitsemängija peaks olema pöidadel ning keha peaks jääma ründaja ja värava vahele
- palliga mängija peaks hoidma keha palli ja kaitsemängija vahel ning püüdma teha kas petet, et kaitsjast mööda saada, või lööma katmiselt

HARJUTUS 13**Eesmärk:**

- treenida ühepuutesöötude andmist
- treenida pealelöömist liikumisel

Korraldus:

- üks mängija keskjoonel väljaku ääre juures (A2)
- kaks mängijat teisel äärel keskjoonel (A3)
- üks mängija koos ülejäänud mängijate ja pallidega nurgas

Teostamine:

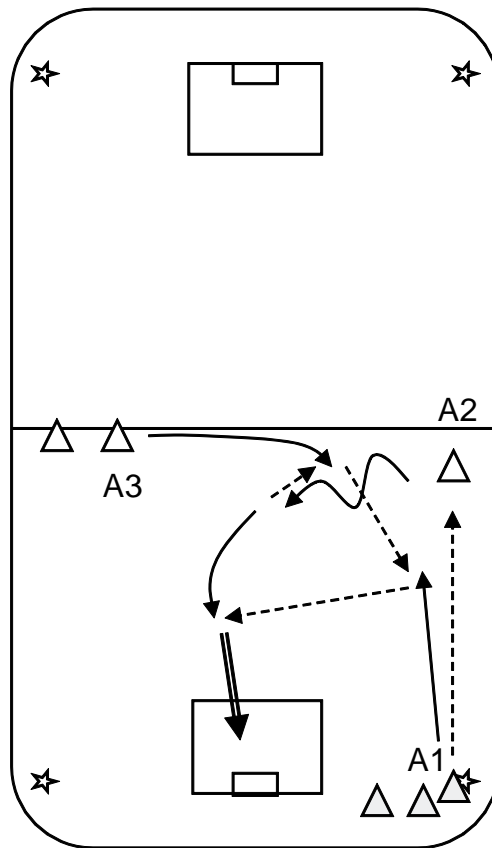
- A1 alustab, sööttes palli A2-le
- A2 võtab palli omaks ja hakkab triblama A3-e poole, kes on samal ajal hakanud liikuma A2-e suunas
- A2 teeb jätmissoödu A3-le, A3 annab kiire söödu A1-le, kes on liikunud piki äärt keskjoone poole
- A1 annab ühepuutesöödu A2-le väravaala ees, kes on ajastanud oma liikumise nii, et ta saab lüüa otse söödult
- pärast sooritust vahetab A1 A2-ks, A2 A3-ks ja A3 jääb reas viimaseks

Modifikatsioonid:

- pärast lööki võib A2 liikuda värava ette, et katta väravavahi vaatevälja, kuni järgmised harjutust sooritavad

Võtmepunktid:

- kohas, kust A3 alustab, peaks olema kaks mängijat, et harjutus kulgeks tõhusamalt
- söötude ajastus peaks olema vastavuses liikumisega
- A1-l tuleks hoida pea püsti, et anda teine sööt A2-le liikumises, nii et A2 saaks teha ühepuutelöögi

**TASE 2**

Teisel tasemel määravad individuaalsed taktikalised oskused, kuidas kasutada esimesel tasemel õpitud tehnilisi oskusi. Õige tehnika valimine vastavalt olukorrale muutub asjakohaseks, kui mõeldakse edu saavutamist meeskonnamängus. Otsuse tegemine on tähtis faktor mitte üksnes palliga mängijale, vaid ka pallita mängijale. Lõppude lõpuks on tavaliselt 4 mängijat ilma pallita, aidates palliga mängijal otsustada.

Vajalik individuaalne taktika:

- palli valdamise säilitamine
- ruumi loomine palliga mängijale
- sööduliinide loomine liikumisel
- ruumi loomine väravaalas
- väravavahi vaatevälja katmine
- püüdlemine väravalöömise sektorisse

Treener peaks alati arvestama mängijate valikuga, mis sõltuvalt meeskonnast võib olla väga erinev, ja ära kasutama mängija isiklikku annet. Kui meeskonnas on täiusliku kiirlöögiga mängija, võib treener julgustada teda pealelöögiks avatuks jääma ja teisi mängijaid talle söötma, kui on võimalus. Muidugi ei tohiks taktika põhineda ainult ühel mängijal, vaid sellesse tuleks lülitada kõik mängijad.

Otsuse tegemist tuleks treeningutel rõhutada, harjutused tuleks teha võimalikult mängulaadseks ja need peaksid alati sisaldama pealelöömist.

Siin võib treenida ka improviseeritud rünnakutes toodud harjutusi.

HARJUTUS 14**Eesmärk:**

- treenida väravalöömist
- treenida liikumist ründetsoonis ja ümber väravaala
- treenida sööduliinide loomist pallita mängijana
- hea soojendusharjutus ka väravavahile

Korraldus:

- mängijad jagatud kolmestesse (või neljastesse) gruppidesse

Teostamine:

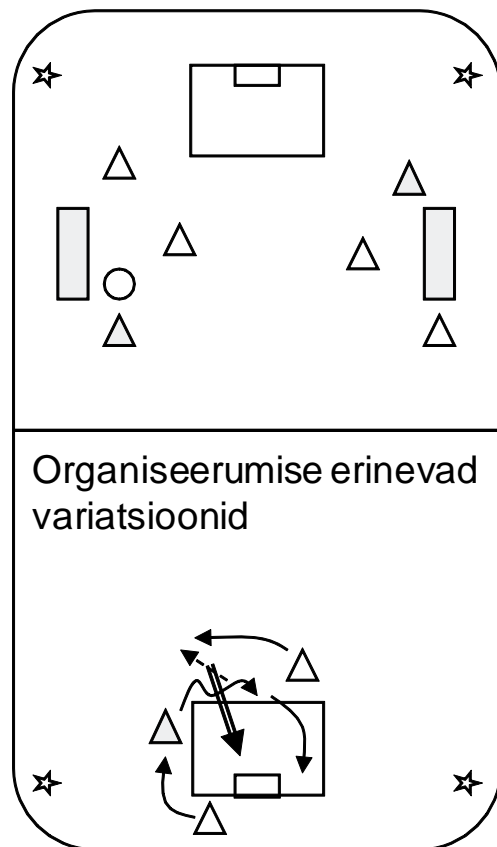
- üks grupp korraga mängib kolm-nulli (või neli-nulli) situatsiooni ümber väravaala
- mängijad peaksid püüdma sööta, kuid nad võivad igal ajal ka lüüa
- pärast pealelööki viskab väravavaht mängu teise palli
- vahetuse aeg sõltub gruppide hulgast, kuid peaks olema 45-90 sek
- treener annab vahetusteks märku
- võib sooritada väljaku mõlemas otsas või isegi rohkemate väravatega, kui on piisavalt mängijaid ja väravavahte

Modifikatsioonid:

- võib lisada vastase (üks või kaks mängijat või treener), et teha harjutust mängulisemaks
- kaitsjad peaksid püüdma mängu lugeda ja blokeerida sööduliine, mitte aga palli ära võtma, et hoida harjutuse kulgu sujuvana
- kui palliga mängija triblab, peaks kaitsja liikuma lähemale, et palliga mängijat takistada
- see sunnib pallita mängijaid looma kiiresti sööduliine, et palliga mängija saaks pressingust vabaneda

Võtmepunktid:

- põhirõhk on sööduliinide loomisel liikudes
- värava taga peaks korraga olema ainult üks mängija
- mängijad peaksid alati püüdlema kolmnurka (kaks sööduliini)
- samuti jätmisöödud ja ristilõiked
- kaugus väravast peaks olema umbes viis meetrit
- üks mängija võiks väravavahi vaatevälja katta, juhuks kui palliga mängija kavatseb kauglööki
- väravavaht peaks samuti pidevalt liikuma, järgides palli liikumist



Organiseerumise erinevad variatsioonid

HARJUTUS 15**Eesmärk:**

- treenida liikumist ründetsoonis
- treenida ründerivistuse koostööd
- treenida väravalöömist 3 kahe vastu situatsioonis
- treenida ruumi tühjendamist ja palliga mängijale ruumi (vaba ala) loomist

Korraldus:

- mängijad on jagatud ründajateks ja kaitsjateks
- ründajad jagatakse kolmelistesse ründerivi gruppidesse ja kaitsjad kaitsepaarideks
- mängitakse väljaku ühes otsas
- võib sooritada väljaku mõlemates otstes, sõltuvalt mängijate hulgast

Teostamine:

- üks ründajate grupp püüab palli enda käes hoida, luues samal ajal väravalöömise võimalust, ja üks kaitsepaaridest kaitseb
- kaitsjad ei ürita väravat lüüa ja kui nad saavad palli, söödavad nad palli nurka, kus ründajad selle vastu võtavad
- kui väravavaht palli tõrjub või pall piiridest välja lüüakse, viskab väravavaht nurka teise palli

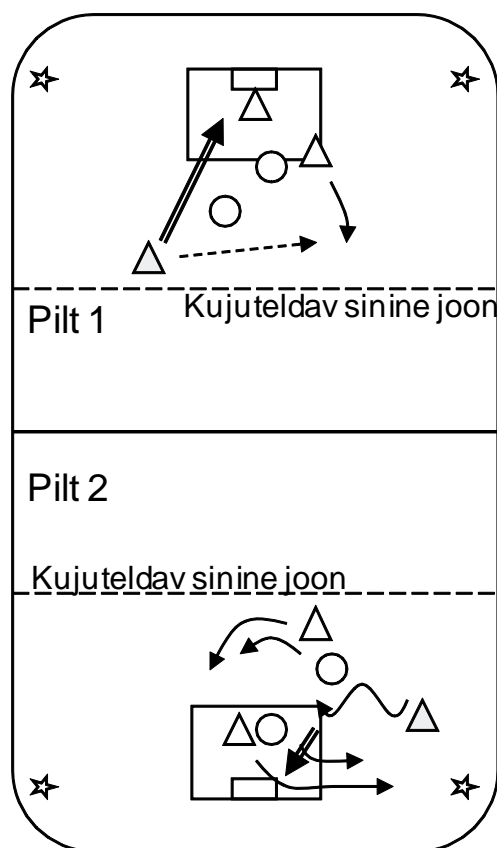
- treener annab märku vahetustele, mis võivad varieeruda 45-90 sek
- pärast üht läbimängimist mängijad vahetuvad, et taastuda järgmiseks vahetuseks

Modifikatsioonid:

- ka kolm- kolme vastu mäng, mis jätab ründajatele värava löömiseks vähem võimalust, kuid võib olla mängulisem olukord
- sel juhul võivad kaitsjad mängida tagurpidi pööratud keppidega

Võtmepunktid:

- ründajad peaksid püüdma moodustada kolmnurka, kus palliga mängijal on alati kaks sööduliini (joonis 1)
- üks ründajatest (parima löögiga) peaks jääma kujuteldavale sinisele joonele, püüdes luua võimalust kaugelt pealelöömiseks ja üks teistest ründajatest ruttama väravaalale, et väravavahi vaatevälja katta ja võimalikke tagasipõrkepalle sisse lüüa
- kolmas ründaja peaks püüdma luua sööduliine, liikudes tühja ruumi
- tuleks rõhutada pallita mängijate liikumist ja see üle viia ka mängu
- kui kaitsjad blokeerivad sööduliinid, kattes pallita mängijaid, peaks palliga mängija proovima saada löögipositsioonile ja pallita mängijad liikuma tühja ruumi, et palliga mängija saaks sööta või lüüa (joonis 2)
- ründerivi peaks välja tulema liikumiskombinatsioonidega, mis on tuttavad kõigile kolmele mängijale
- mängijad peaksid olema pöidadel ja hoidma pea püsti, et näha meeskonnakaaslaste positsioone



TASE 3

Kolmandal tasemel, pärast individuaalsete tehniliste ja taktikaliste oskuste – nagu söötmine, pealelöömine, katmine, sööduliinide ja ruumi loomine – sisseviimist, tuleks tutvustada kasutatavaid meeskonnataktikaid. Treener peaks mängijatele selgeks tegema, millised faktorid on ründetsoonis kriitilise tähtsusega. Nendeks faktoriteks on näiteks:

- rünnaku kestvus
- mängijate liikumine
- mängijate arv ründetsoonis

Kõige tähtsam on rünnaku kestvus. Lühikest ja kiiret rünnakut kasutatakse siis, kui meeskond ei ole võimeline palli ründetsoonis enda käes hoidma tehniliste oskuste puudumise tõttu. Kui meeskond on tehniliselt kõrgete oskustega ja vastane võidetav, peaks meeskond palli enda kontrolli all hoidma, püüeldes kindlat väravalöömise võimalust. Kui meeskond on pärast palli vahelt äralõikamist võimeline sooritama kiiret vasturünnakut, peaksid mängijad püüdma ruttu rünnata, aga kui nad ei suuda rünnakut kohe lõpetada, siis hoidma palli enda valduses. Antud juhul on mängulugemise võime väga oluline.

Treener võib ka määrata, kui palju mängijaid ta ründetsooni tahab. See võib sõltuda mängusituatsioonist (arvuline ülekaal/arvuline vähemus), mängijate tasemest (hoides vähemalt ühte kaitsjat oma väravaala kindlustamas, kui palli kaotamise risk on kõrge) või vastase tasemest. Tavaliselt on põhimõte panna kõik viis mängijat ründetsooni, et suurendada väravalöömise võimalust. Mängijate liikumist võib harjutada ka nii, et palliga mängija teab alati, kust leida meeskonnakaaslast, kellele sööta.

Kui need faktorid on mängijatele selgeks tehtud, on mängijaid lihtsam ka motiveerida, kuna eesmärgid on igapäev jaoks samad.

HARJUTUS 16**Eesmärk:**

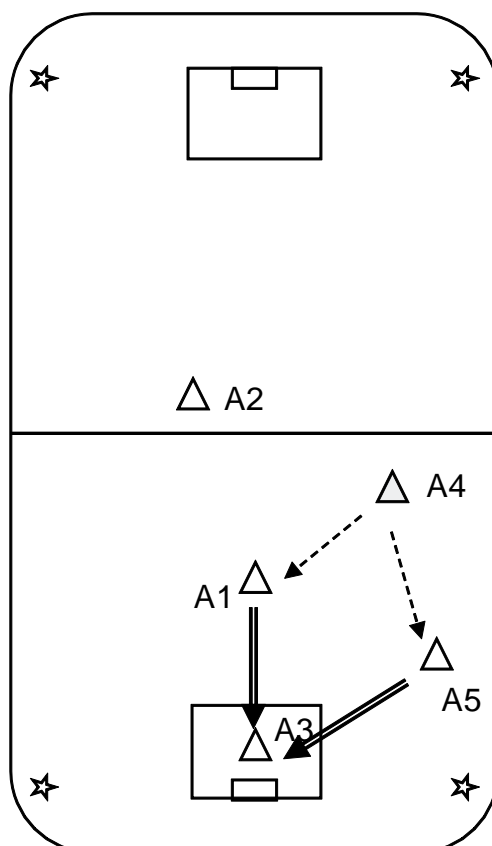
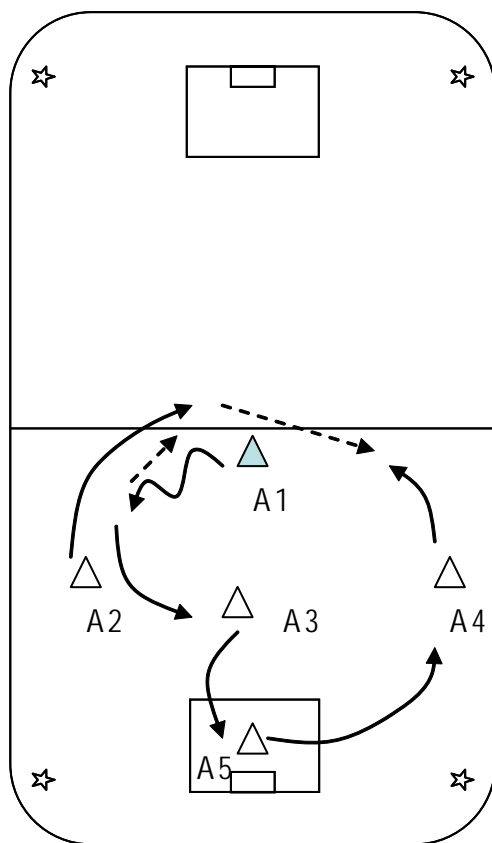
- treenida ründamist kõigi viie mängijaga
- treenida pallita mängijate liikumist
- treenida ruumi tühendamist väravaalal

Korraldus:

- mängijad jaotatakse viisikutesse
- mängijate ebaühtlase arvu puhul võimalikud ka vahetumängijad
- võib sooritada väljaku mõlemas otsas, aga kui on ainult üks treener, siis eelistatakse, et korraga teeb harjutust üks viisik
- see annab treenerile parima võimaluse võtmepunktid iga viisikuga läbi võtta
- kaks treenerit peaksid hoolitsema, et rõhutatase samu põhipunkte

Teostamine:

- iga viisik mängib viis-nulli vastu
- palli tuleks enne löömist sööta igale mängijale vähemalt korra
- vahetused võivad varieeruda 60 - 120 sek, treener annab märku
- kui treeneril on vahetuse ajal palju tagasisidet, võib vahetus kesta kauem
- oma korda ootavad mängijad peaksid pidevalt mängu jälgima
- mängijad võivad harjutada kas mängu tagakolmnurga või kaitsjatega
- tavaliselt on tagakolmnurga kasutamine tõhusam, kuna vastane kaitseb kõige tõenäolisemalt formatsiooniga täringuviis
- tagakolmnurk võimaldab ka rohkem mängijaid ründetsooni, mis teeb rünnaku tõhusamaks
- mängijate liikumine sarnaneb ründemänguga kaitsetsoonis (avangud), kuid vahemaad on lühemad ja rõhutada tuleks ka valmisolekut pealelöömiseks
- liikumiskombinatsioonide näited (joonised 1 ja 2)
 - 1) A1 hakkab palliga liikuma endast paremale
 - 2) A2 liigub A1-e poole, kellelt ta saab jätmisöödu
 - 3) A4 liigub samaaegselt keskjoone poole
 - 4) A2 annab A4-le ühepuutesöödu
 - 5) A5 on tühendanud väravaala, liikudes äärelle ja jättes ruumi A3-le
 - 6) pärast esimest söötu liigub A2 väravaalasse, valmis saama söötu A4-lt
 - 7) A4-l palliga mängijana on nüüd kaks võimalust, kas sööta A1-le, kes lööb, või sööta A5-le, kes lööb
 - 8) kui A4 ei ole võimeline söötma ei A1-le ega A5-le, võib ta sööta palli tagasi A2-le või ise lüüa
 - 9) A2 peaks jääma keskele, et kindlustada kaitsetsooni palli äralõikamise korral
- kui lisatakse vastane, väheneb valikute hulk, mis teeb harjutuse mängupärasemaks, ja seetõttu tuleks esiplaanile tõsta kiire otsustamine, lähtudes olukorrast
- A1 peaks enne liikuma hakkamist söötma palli paar korda A2-le ja A4-le (nagu avamises *libero*'ga), kuni A3 ja A5 vahetavad kohad
- kui vastane katab A1-t, võib A2 luua tema jaoks ruumi, blokeerides kaitsemängija, see jätab A1-le ruumi liikuda äärelle ning lüüa või sööta (joonis 3)
- sel juhul peab A4 kaitsetsooni kindlustama palli kaotamise juhtumiks

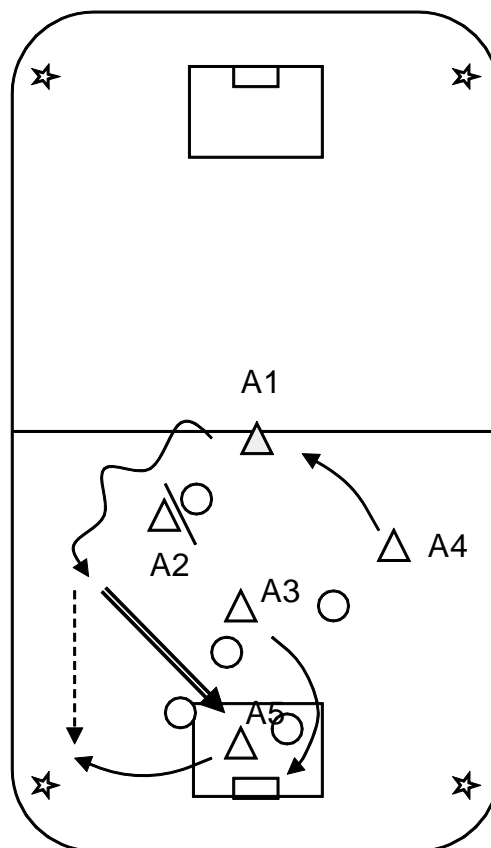


Modifikatsioonid:

- mõne aja pärast, kui mängijad on liikumiskombinatsioonid selgeks saanud, võib lisada teise viisiku vastasmängijatena
- kaitsemeeskond võib esialgu kasutada tagurpidi pööratud keppe
- kui kaitsemeeskond saab palli oma kontrolli alla, söödnavad nad palli nurka, kust ründameeskond selle saab
- kaitsemeeskond püüab enamasti sööduliine ja sööte vahelt ära löigata, nad ei ürita palli oma kontrolli alla saada, avaldades palliga mängijale survet
- arvulise ülekaalu mängu on hea trennida ka nelja kaitsemängija lisamisel

Võtmepunktid

- rõhutada tuleks pallita mängijate liikumist
- ruumi tühendamise väravaalast välja liikumisega ja vastase kaasatõmbamisega liikumisse jätab koha teisele mängijale väravaalasse liikumiseks või palliga mängijale löömiseks
- üks mängija peaks liikuma väravaalasse väravavahi vaatevälja katma, eriti kauglöögi puhul

**ÜLEMINEK (VASTURÜNNAKUD)****TASE 1**

Veel üks moodus mängu alustamiseks põhineb kiirel üleminekul kaitsest ründesse (vasturünnakud). See sõltub mängijate võimest ennustada järgmist käiku ja tegutseda sellele vastavalt. Kõige tähtsamad tehnilised oskused on jälle söötmine ja söödu vastuvõtmine, samuti löömine. Ääretult tähtis on ka liikumissuuna muutmine. Mängijad peaksid olema valmis täiskiirusel ümber pöörama kaitsest ründesse. Seda reaktsiooni saab trennida kiirete pööretega koordinatsioonijooksude abil nii palliga kui pallita. Reaktsioonikiirus sõltub närvisüsteemi tegutsemise kiirusest, kui ruttu toimetatakse impulss ajast töötavatesse lihastesse. Kui närvisüsteem on trennitud, võib impulsi muuta automaatseks reaktsiooniks, mis seejärel paneb impulsi kehas kiiremini liikuma. Lõppude lõpuks on kiire üleminek tervenisti reaktsiooni küsimus.

HARJUTUS 17**Eesmärk:**

- treenida liikumissuuna muutust
- treenida lühikesi ühepuutesööte

Korraldus:

- mängijad jagatud kolmestesse gruppidesse
- kaks mängijat palliga väljaku vastaskülgedes paigal
- üks mängija pallita keskel

Teostamine:

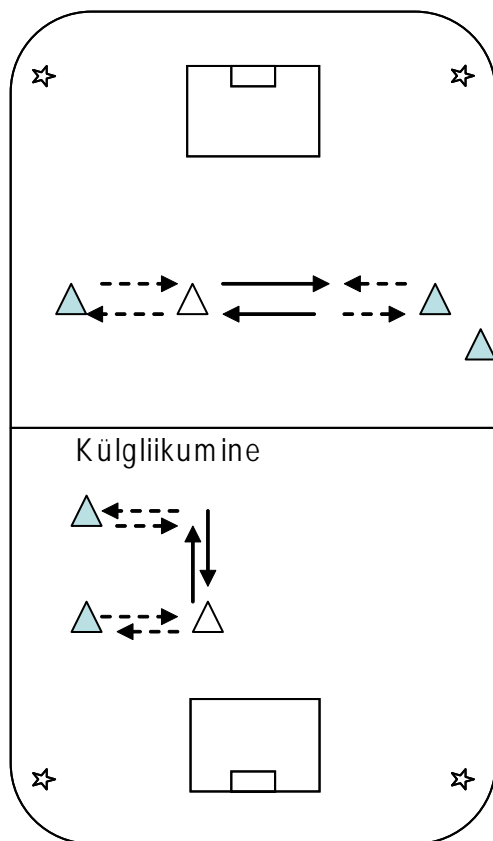
- kolmas mängija keskel hakkab jooksuma, tehes igal pöördel ühepuutesöödu
- treener annab märku 45 sek vahetustele, misjärel mängijad vahetavad kohad

Modifikatsioonid:

- äärele küljetsi jooksmine nii, et harjutust sooritav mängija liigub külje ees ja annab igal pöördel ühepuutesöödu
- palliga mängija liikumist ja pööreid võib harjutada nii, et harjutust sooritaval mängijal on pall
- sama sooritus vastupidi
- vahetuste kestvused samad

Võtmepunktid:

- kiired pöörded, mitte joosta ringselt
- täpsed söödud
- liikumine põidadel
- valmisolek sööta ja söötu vastu võtta, kepilaba pidevalt põrandal

**HARJUTUS 18****Eesmärk:**

- treenida kiiret reaktsiooni ja liikumissuuna muutmist
- treenida vastase lugemist ja sööduliinide takistamist
- treenida lühikesi täpseid sööte
- ka hea soojendus- ja söötmisharjutus

Korraldus:

- mängijad on jagatud kuuestesse gruppidesse
- neli mängijat nelinurgas paigal umbes 5- meetriste vahemaadega nagu joonisel näidatud
- kaks mängijat nelinurga sees

Teostamine:

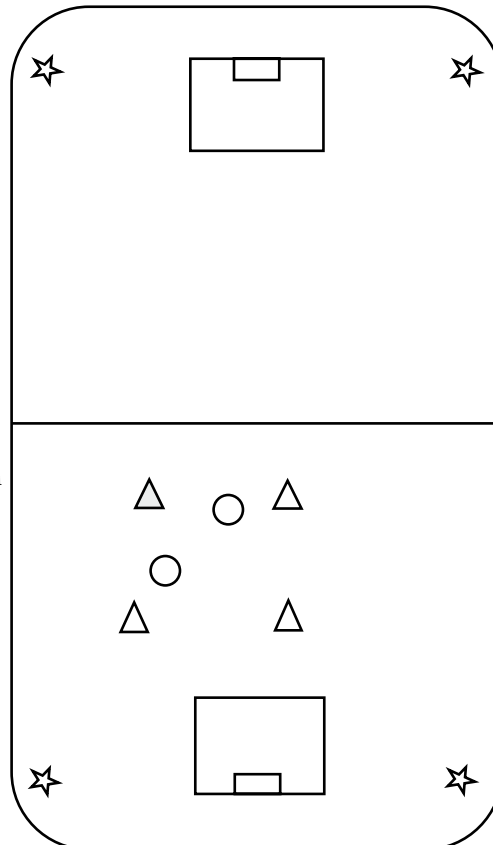
- palliga mängijad hakkavad üksteisele palli söötma
- pallita mängijad püüavad söötu vahelt ära lõigata, blokeerides sööduliine
- kui neil õnnestub sööt ära lõigata, peavad nad palli söötma võimalikult kiiresti teisele mängijale nelinurgas ja vahetama kohad mängijaga, kelle sööt ebaõnnestus
- see demonstreerib kohest reaktsiooni söötmisele ja liikumist pärast söödu vahelt äralõikamist

Modifikatsioonid:

- võib sooritada ka rohkemate mängijatega
- rohkemate mängijate puhul (näiteks neli kolme vastu) võib kasutada ka kahte palli
- sel juhul peavad mängijad mõlemaid palle silmas pidama, nii et palle ei söödeta samaaegselt samale mängijale

Võtmepunktid:

- rõhutada tuleks söödu vahelt äralõikamisele järgnevat reaktsiooni
- söödud peaksid olema täpsed ja liikumine kiire
- paigal mängijad võivad veidi liikuda, kuid mitte rohkem kui paar sammu



- keskel mängijad peaksid püüdma ainult söötu vahelt ära lõigata, kasutades keppi, mitte takistama palliga mängijat, minnes liiga lähedale
- harjutus on enamasti kahele mängijale keskel sööduliinide katmiseks
- kui mängijal õnnestub sööt vahelt ära lõigata, peaks ta olema kohe valmis söötma palli järgmisele mängijale
- treener peaks hoolitsema, et kõik mängijad vahetavad kohti, ükskõik kas mängijatel keskel õnnestub söötu vahelt ära lõigata või mitte

TASE 2

Mängijate reaktsioon erinevates mängusituatsiooni rollides on üleminekul äärmiselt tähtis. Mängijatele valikute andmine ja nende valikute treenimine mängulaadses keskkonnas annab mängijatele ka kindlust, kuidas üleminekuhetkel reageerida. Näiteks kui mängija keskel lõikab vahelt ära vastase söödu, kus peaks olema ääremängija, selleks et saada keskmängijalt ühepuutesööt? Palliga mängijal on vastutus otsustada, kas sööta või triblada, kuid ilma pallita ründemängijad peavad liikuma kiiresti, et luua sööduliine. Need oskused tuleks esiplaanile seada, treenides üleminekut kogu üksusega. Arvestada tuleks kõigi viie mängija tegutsemist. Mängijatele tuleks selgitada üleminekufaasi eesmärki, ülemineku poolt loodud arvulise ülekaalu situatsiooni ja sellele järgnevat kiire väravalöömise võimalusi.

Individuaalsed taktikalised oskused, mida kiires üleminekus vajatakse:

- sööduliinide blokeerimine ja söödu vahelt ärälõikamine
- liikumissuuna muutmine
- mängulugemise võime
- valmisolek ründamiseks
- valmisolek sööta ja söötu vastu võtta (ühepuutesöödud)
- valmisolek pealelöömiseks
- sööduliinide loomine (pallita mängija)

Alahinnata ei saa mängutunnetuse tähtsust, kuna mängijad peavad olema teadlikud nii meeskonnakaaslaste kui ka vastaste käikudest ja järgmistest tegevustest.

HARJUTUS 19

Eesmärk:

- treenida kiiret üleminekut väiksemates üksustes

Korraldus:

- väljak on jagatud pooleks (või kasutatakse väiksemat väljakut)
- mängijad on jagatud paarideks
- mõned mängijad määratakse lisamängijateks (viies mängija mängus)
- mängijatele tuleks anda erinevat värvi vestid

Teostamine:

- treener annab märku 60-90 sek vahetuste järel
- mängitakse kolm kahe vastu, nii et lisamängija mängib alati ründepoolle
- see tähendab, et ründemeeskonnal on alati arvuline ülekaal, kui nad söödu vahelt ära lõikavad või palli hõivavad
- lisamängijad peaksid pärast iga vahetust kohti vahetama

Modifikatsioonid:

- lisamängijana võib mängida ka treener
- meeskonnad võivad koosneda ka rohkematest mängijatest ja mängijad võivad mängu ajal kohti vahetada
- lisamängijat tuleks hoida pidevalt kohal, kuid treener võiks hoolitseda, et ka lisamängijat aeg-ajalt vahetatakse
- rõhutada võib söötmist, lubades ainult kaks pallipuudutust (vastu võttes ja söötes) või ainult ühepuutesöote
- kui mängija puudutab palli rohkem kui korra (või triblab), saab teine meeskond vabalöögi
- kui lisamängija teeb vea, premeeritakse kaitsemeeskonda vabalöögiga, mitte lisamängijaga
- selles variatsioonis on söötu kergem vahelt ära lõigata, sest palliga mängijal on minimaalne aeg otsustada
- see suurendab üleminekute hulka ja teeb mängu kiiremaks, mis on sobivam edasijõudnud mängijatele

Võtmepunktid:

- ära tuleks kasutada palli vahelt ärälõikamisele järgnenud arvulise ülekaalu situatsiooni
- vahemaad tuleks hoida lühikesed ja palliga mängijal peaks olema võimalus sööta ettepoole

- pärast palli vahelt äralõikamist peaks ründameeskond (söödu vahelt ära lõiganud meeskond) viivitamatult valmis olema suunda muutma ja ründama
- lisamängija kasutamise eesmärki, milleks on ründameeskonna pidev arvuline ülekaal, tuleks mängijatele selgitada, sest see võib mängijad algul segadusse ajada
- mängijate positsioonide hajutus on tähtis nii ründe- kui kaitsameeskondade puhul

HARJUTUS 20

Eesmärk:

- treenida kiiret üleminekut kaitses rünnakule ja valmisolekut ründamiseks
- väravavahil treenida reaktsiooni viivitamatuks söötmiseks pärast palli kinnipüüdmist

Korraldus:

- mängijad on jagatud nelja gruppi
- üks grupp igas nurgas
- kaks mängijat teise värava all, valmis kaitsma
- pallid värava peal
- treener võib asendada väravahti teises väravas, kui on ainult üks väravavaht

Teostamine:

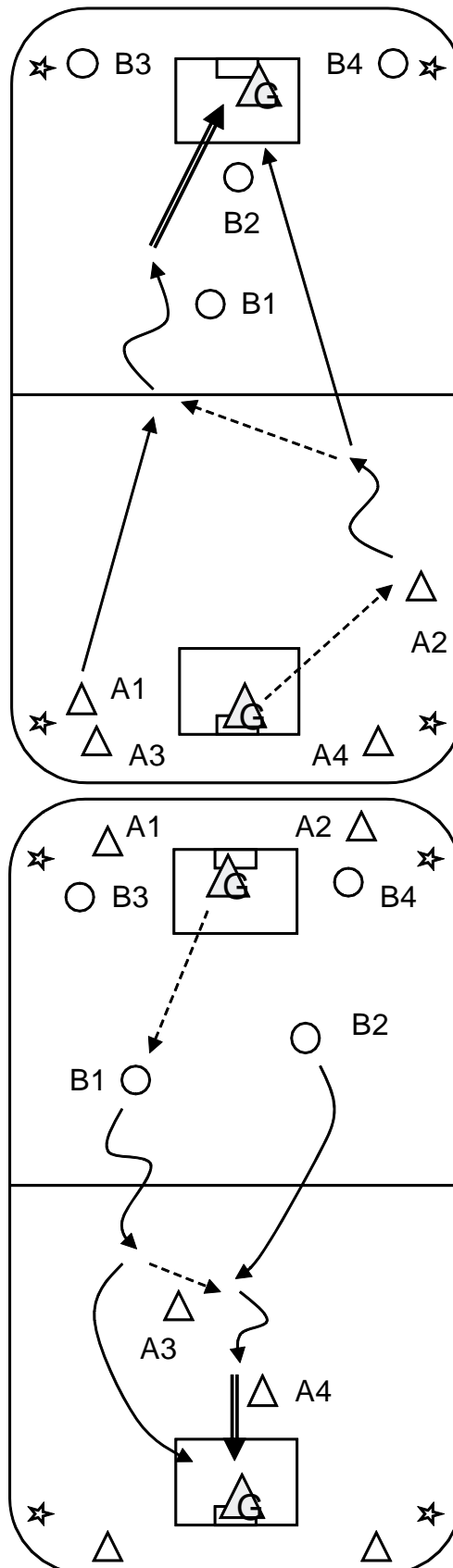
- esimesed kaks mängijat (A1 ja A2) alustavad rünnakut väravavahi söödust teisele väljakupoolele kus on vastas kaitsjad (B1 ja B2)
- niipea kui A1 ja A2 on alustanud ründamist, on rivis järgmised (A3 ja A4) valmis kaitsma B1 ja B2 vastu
- kui B1 ja B2 palli hõivavad, alustavad nad viivitamatult rünnakut vastasväravale, kasutades sama palli
- kui väravavaht palli tõrjub või piiridest välja lööb, söötab ta B1-le või B2-le teise palli
- pärast rünnakut lähevad mängijad teise väljaku otsa

Modifikatsioonid:

- harjutust võib modifitseerida üleminekuharjutuseks ründelt kaitsesse, kui:
- A1 ja A2 ründavad kaks nulli vastu, misjärel nad lähevad üle kaitsesele B1 ja B2 vastu, kes on alustanud rünnakut kohe pärast pealelööki
- sel juhul jäävad mängijad ründama ja kaitsma sama väravat kogu harjutuse ajaks

Võtmepunktid:

- rõhutada tuleks üleminekufaasi, samuti valmisolekut ründamiseks
- kiire suunamuutus
- pärast palli vahelt äralõikamist või söötu väravavahilt peaksid ründemängijad olema võimelised positsioone rünnakul hajutama nii, et pallita mängija tormab vastaste värava poole, samal ajal kui palliga mängija jääb veidi tahapoole, valmis söötma või lööma
- juhul kui söödu vahelt ära lõiganud mängija on pallita mängijast eespool, võib ta liikuda kas löögipositsiooni või sööta tahapoole, mis ei ole eriti soovitatav riski tõttu kaotada pall ohtlikumas väljakualas (keskväljal)
- mängijad peaksid olema teadlikud meeskonnakaaslaste positsioonist



HARJUTUS 21**Eesmärk:**

- arendada mängijate võimet mängu lugeda ja vastast üle mängida
- treenida kiiret üleminekut kaitsest ründesse ja valmisolekut rünnata
- täiendada antud valikuid, suurendades mängijate hulka kolm kolme vastu
- vähendades aega, arendada mängijate võimet kiireid otsuseid teha

Korraldus:

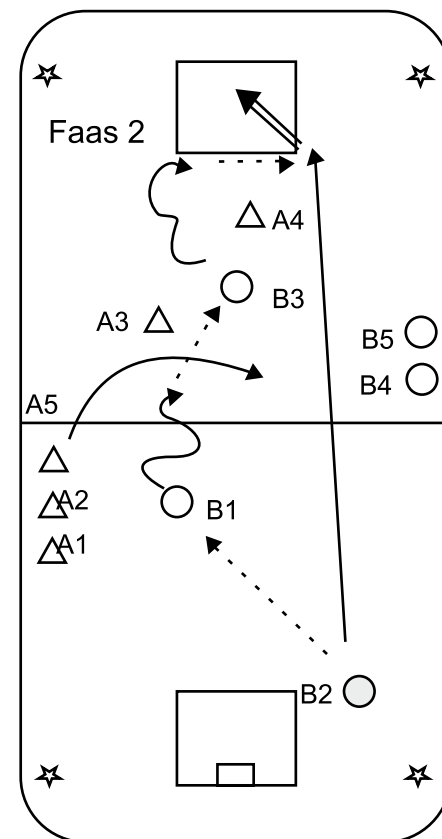
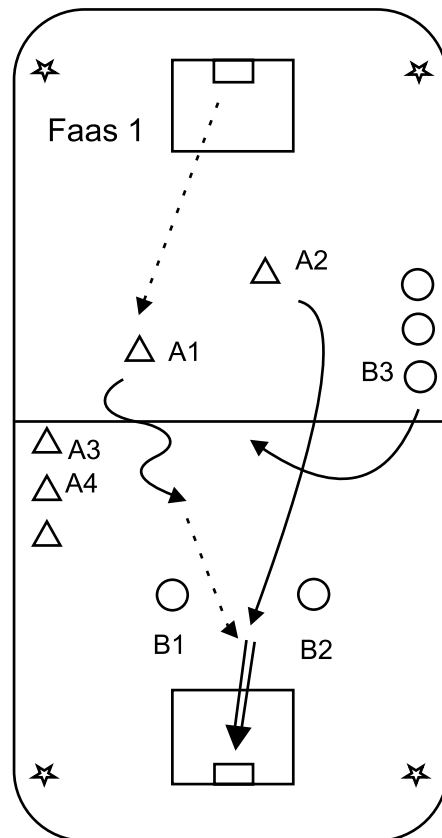
- mängijad moodustavad kaks rida (A ja B) keskjoonel poordi lähedal, näoga vastavate väravate poole
- kaks mängijat, B1 ja B2, oma väravate ees, valmis kaitsma
- pallid on väravas või värava peal

Teostamine:

- 1) esimesed kaks mängijat reas A, A1 ja A2 saavad söödu väravavahilt ja alustavad rünnakut B1 ja B2 vastu
 - niipea kui A1 ja A2 on keskjoone ületanud, tuleb mängu kolmas kaitsemängija, tagamängija B3, ja olukord mängitakse kaks kolme vastu
- 2) kui pall tõrjutakse, piiridest välja lüüakse või kaitsemängijad, antud juhul B1, B2 või B3, palli kätte saavad, alustavad nad rünnakut teise värava poole
 - A3 ja A4 on nüüd asetatunud oma värava ette, et rünnakut tõrjuda
 - A1 ja A2 lähevad kolonni/rea lõppu
- 3) niipea kui ründajad A3 või A4 keskjoone ületavad, abistab kaitsjaid kolmas mängija A5 ja kui kaitsjad saavad palli, on A5 valmis ründama

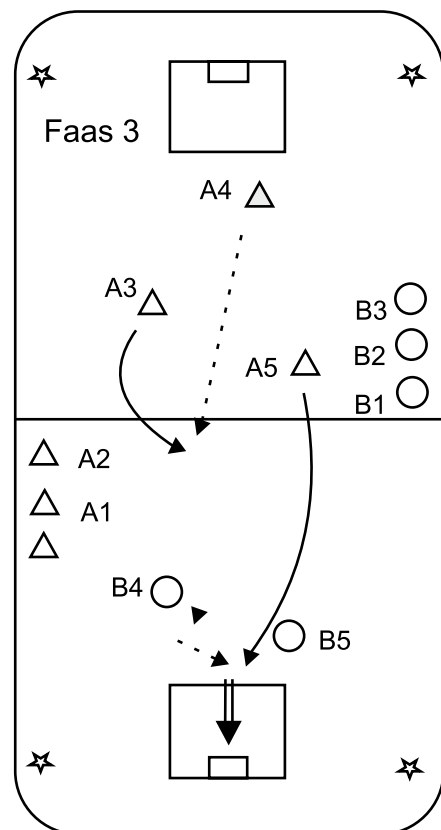
Modifikatsioonid:

- harjutust võib esialgu mängida kaks kahe vastu, et teha mängijatele arusaamine lihtsamaks
- kolmanda mängija võib lisada, niipea kui mängijad liikumisest ja tagantpoolt surve avaldamise eesmärgist aru saavad



Võtmepunktid:

- tagamängimine (surve avaldamine tagantpoolt) = kui kaitsemängija püüab palli kätte saada või avaldab survet vastase palliga mängijale tagant, kui pall on söödetud vastase kõige ülemisele mängijale
- vastast peaks lööma kiire ülemineku ja arvulise ülekaaluga ründetsoonis
- arvulise ülekaalu olukorra loob tagamängija (järelkaitsja) ja tuleks rõhutada, et tagamängija (järelkaitsja) peaks tõepoolest abistama kaitses, mitte ainult ootama avangusöötu
- igas rollis on mängijatel mitmesuguseid valikuid ja neid tuleks julgustada kasutama oma loominguilisust
- kaitsjad peaksid olema valmis kaitsma, aga ka valmis ründama, niipea kui nad saavad palli
- tagamängija peaks olema valmis kas avangusöödu saamiseks või värava ette liikumiseks niipea, kui kaitsjad saavad palli

**TASE 3**

Peamine, mida mängijatele üleminekus rõhutada, on see, et söödu vahelt ärälõikamisega loodud arvulise ülekaalu situatsiooni tuleks ära kasutada nii kiiresti kui võimalik. Arvulise ülekaalu situatsioon jätab ründemeeskonnale avatud ruumi ja rünnakus peaks alati olema väravalöömise võimalus. Üleminek toetub enamasti vastase eksimusele, nii et vajalik on kannatlikkus. Vastasel ei tohiks olla aega kaitsa ja isegi organiseerimata kaitses tuleks ära kasutada. Kui pall on vahelt ära löigatud, peaks üks ründaja olema valmis liikuma vastase väravaala poole, blokeerima väravavahi, lööma sisse võimalikke tagasipõrkeid või saada söödu ja võimaluse korral peale lööma. Kui palli löikab vahelt ära ülemine mängija, võib ta kas mängu aeglustada, nii et teistel oleks aega edasi liikuda, ja siis sööta, või püüda jõuda väravalöömise sektorisse, mängides vastasega üks ühe vastu, ja siis lüüa. Parim valik on siiski arvulise ülekaalu võimalus ründetsoonis (kaks ühe vastu), mida mängijad peaksid ära kasutama ja sööduliine looma, et saada kaitsja ja väravavaht küljele liikumisse. Kui kaitsja on võimeline blokeerima nii sööduliine kui ka väravaala, peaks palliga mängija püüdma palli enda kontrolli all hoida ja ootama meeskonnakaaslaste abi. Kõiki neid erinevaid tegutsemisi tuleks treenida mängulaadses keskkonnas, kui mängijad ei oota üleminekut.

Tähtsat rolli mängib see, millises väljakuosas üleminek juhtub. Parim koht on ilmselt kõige lähemal vastase väravale ja mida kaugemal väravast palli vahelt ärälõikamine toimub, seda väiksem on tõenäosus väravalöömiseks.

HARJUTUS 22**Eesmärk:**

- treenida üleminekufaasi, kasutades kõiki viit mängijat
- treenida ründevalmidust

Korraldus:

- treener jagab mängijad kahte meeskonda või rivistusse, vastavalt nende mängupositsioonidele
- mängijatele antakse erivärvilised vestid
- mõlemad meeskonnad paigutatakse väljakule laiali ja kumbki meeskond söötab üksteisele üht palli
- tuleks selgeks teha, milline meeskond millist väravat kaitseb
- treener peaks harjutuse eesmärgi mängijatele juba varem selgeks tegema ja pärast rõhutama uuesti põhiideid

Teostamine:

- treener teatab ründemeeskonna värvi
- teine meeskond kaitseb
- ründemeeskond ründab korra ja kui kaitsemeeskond saab palli, on neil üks võimalus ründamiseks
- pärast neid kaht rünnakut alustavad mängijad treeneri signaali peale uut ringi või vahetavad mängijaid
- vajaduse korral puhkeaeg

Modifikatsioonid:

- pärast treeneri signaali ründab palliga meeskond kaitsemeeskonna kahe mängija vastu
- teisisõnu luuakse viis kahe vastu olukord, et rõhutada arvilise ülekaaluga mängu, ja ülejäänud kolm mängijat lahkuvad väljakult
- treener võib määrata, kas kaks väljakule jäänud mängijat on üleminekuhetkel kaitsjad või kaks alustajat

Võtmepunktid:

- põhirõhk peaks olema üleminekufaasil
- ootamatu signaal üleminekuks peegeldab ettearvamatu olukorda mängukeskkonnas
- mängijad peaksid olema valmis ründama ning ära kasutama vastaste organiseerimata kaitset ja üleminekule järgnenud arvilise ülekaalu olukorda
- treener peaks pöörama hoolikat tähelepanu hetkele, kui ta hüütab välja rünnaku alguse; see peaks olema ettearvamatu ja kasutada tuleks erinevaid väljakualasid

HARJUTUS 23**Eesmärk:**

- treenida kiiret üleminekut
- treenida rünnakute lõpetamist
- tutvuda kindlate varem määratud mänguavangutega üleminekus
- pidev harjutamine, kus mängijad peavad olema valmis järgmiseks soorituseks

Korraldus:

- mängijad on jagatud positsioonide järgi kaitsjateks ja ründajateks
- võib jagada ka rivistusteks vähemalt 20 mängijaga, et harjutus kulgeks sujuvalt
- kaks tähist märgivad kujuteldavat sinist joont (mõlemal pool umbes 5 m keskjoonest)
- kaitsjad (A1-d ja B1-d) paigutatud kujuteldavale sinisele joonele mõlemas otsas väljapoole väljakuala
- ründajad (A2-d ja B2-d) paigutatud keskjoonele lähemale väljapoole väljakuala
- harjutuse algus:
 - kolm ründajat (B2-d) valmis ründama
 - kaks kaitsjat (A1-d) teisel pool valmis kaitsma

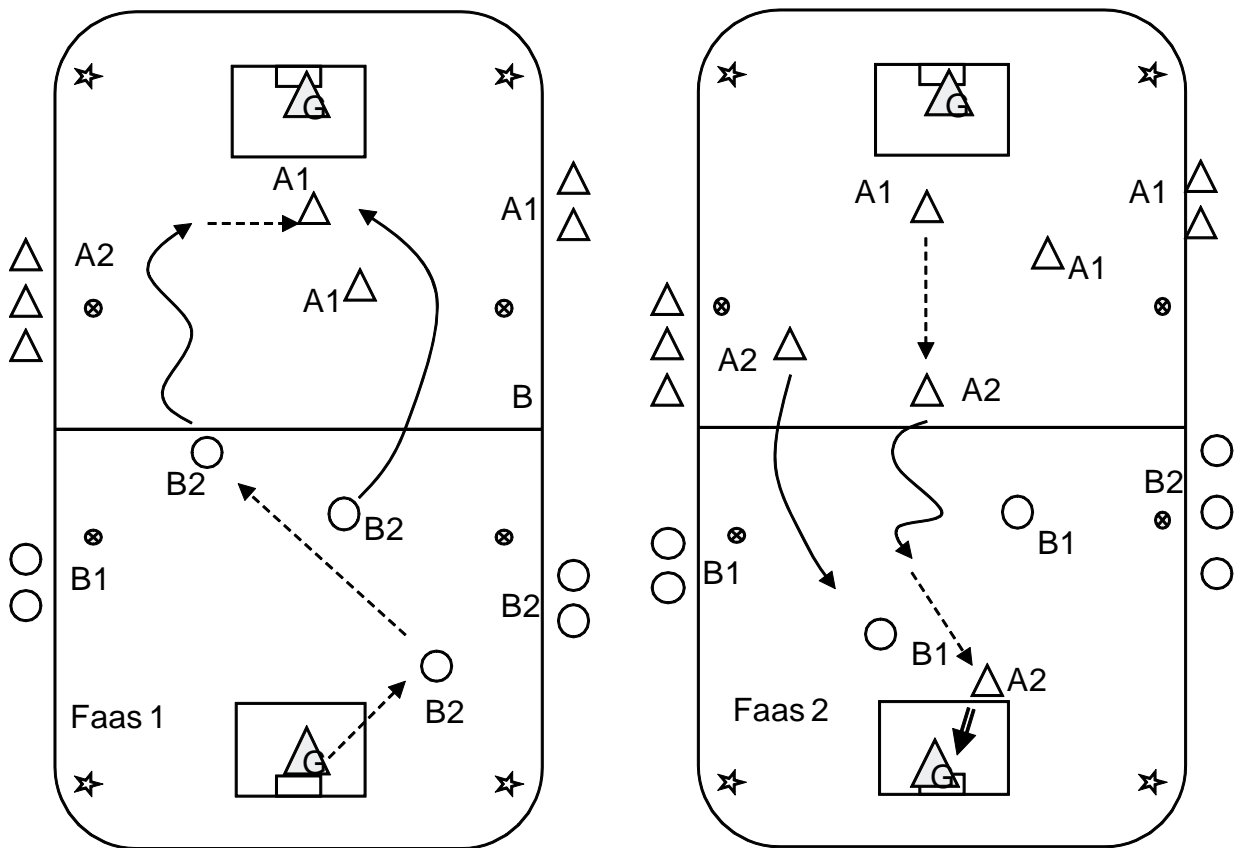
Teostamine:

- faas 1:
 - väravavaht söötab palli B2-dele
 - B2-d ründavad A1-de vastu
 - kui pall ületab kujuteldava sinise joone, kolm ründajat (A2-d) tulevad väljakule ja aitavad kaitsjatel (A1-d) palli kätte saada
- faas 2:
 - kui A1-d saavad palli, avavad nad otsekohe mängu, söötes ühele A2-dest
 - A2-d ründavad teise poole kahe kaitsja vastu (B1-d), kes on valmis väljaku teises otsas

- kui väravavaht palli tõrjub, värav lüüakse või pall piiridest välja lendab, söötab väravavaht A2- dele teise palli
- pärast sooritust võivad positsioonid jääda kas samaks või muutuda, nii et A1-d vahetavad A2-deks ja vastupidi
- mängijad peaksid väljaku siiski kiiresti tühjaks tegema, et vältida ebaõnnestunud sööte ja olla valmis järgmiseks soorituseks

Võtmepunktid:

- kaitsjad ainult kaitsevad ja teevad avasööte; nad ei pea ründama
- ründajad avaldavad survet tagant ja lõpetavad rünnaku
- kolm kahe vastu rünnak ei tohiks kesta kauem kui paar sekundit
- eesmärk on kiiresti saada väravalöömise võimalus, lõpetada rünnak ja avada mäng
- kui kaitsemängijad saavad palli, peaks neil olema võimalus mäng avada kiire sööduga
- kui pall on väravavahi käes, peaks ta palli söötma ründajatele ja eelistatavalt ülemisele mängijale
- üks ründajatest peaks alati liikuma sügavale, et olla valmis väravavahilt või kaitsjalt avangut saama
- treener peaks andma söödu saamiseks mõned juhtnöörid positsioonide kohta, näiteks üks ründaja äärel ja üks keskel
- ründajad peaksid liikumisel looma sööduliine
- ründajad peaksid hoidma vahemaad lühikesed, et luua kergeid sööduliine, välja arvatud üks mängija, kes peaks alati liikuma vastase värava poole



Vt ka harjutust 34.

KAITSEMÄNG

Kaitsetaktika võib jagada kolmeks: üleväljakaitse, mäng kaitsetsoonis ja üleminek ründelt kaitsele. Kõik need osad nõuavad distsipliini ja organiseeritust. Mis tahes edukas kaitsetegevus nõuab vastutuse tunnetamist ja mängijatevahelist koostööd väljakul. Samuti on vaja häid füüsilisi ja taktikalisi oskusi, et valitud taktika töötaks kõige efektiivsemalt. Treeneri valida on meeskonnale kõige sobivam taktika.

Kaitsemängu kolm peamist eesmärki on:

1. Mitte lasta vastasel väravavat visata.
2. Suunata vastane alale, kus oma meekond on kõige tugevam ja vastane kõige nõrgem.
3. Saada pall taas enda valdusesse ja rünnata.

Nende eesmärkide saavutamiseks on mitmeid võimalusi ning need sõltuvad sellest, millises väljakuosas olukord tekib. Meeskond võib kasutada kas suunamist või avaldada survet vastase palliga mängijale, selleks et pall ära võtta. On olemas kaks erinevat taktikalist süsteemi: tsoon (ruumi) kaitse ja mees-mehe kaitse.

ÜLEVÄLJAKAITSE (KAITSEMÄNG RÜNDETSOONIS)

TASE 1

Kõige tähtsam individuaalne oskus kaitsemängus on kehaasend, mis peaks olema madal. Keppi tuleks kasutada vastase takistamiseks ja sööduliinide blokeerimiseks. Harjutada tuleks ka kiiret liikumissuuna muutmist, et olla pidevalt valmis liikuma ja ründama. Üks ühe vastu olukordade võitmiseks on tugevust vaja nii palliga kui pallita mängija vastu. Mängijatele tuleks selgeks teha, et kui meeskond ei valda palli, peab iga mängija kaitsma ja mängima vastavalt valitud süsteemile. Hea kaitse aluseks võib pidada ka eneseohverduse tähtsuse mõistmist, seetõttu peaks selle selgitamine mängijatele kuuluma esimese taseme harjutustesse.

Esimese taseme harjutused peaksid sisaldama järgmisi individuaalse tehnika oskusi:

- liikumissuuna muutus
- kaitseasend
- tugevus (üks ühe vastu)
- kepi kasutamine, et vastast takistada ja sööduliine ära lõigata

HARJUTUS 24

Eesmärk:

- treenida madalat kaitseasendit
- treenida oma keha valitsemist
- samuti head füüsilised harjutused soojenduseks

Korraldus:

- mängijad jagatud paaridesse, jättes nende ümber piisavalt ruumi
- keppe pole vaja
- kaasa peaksid tegema ka väravavahid

Teostamine:

- põlvepuude
 - mängijad saavad punkti, kui nad puudutavad teineteise põlvi
 - madal asend põidadel
- õlapuude
 - mängijad saavad punkti, kui nad puudutavad teineteise õlgu
 - kiire pöiklev liikumine
- varbapuude
 - mängijad saavad punkti, kui nad astuvad teineteise varvastele
 - kerged sammud
 - kiire liikumine põidadel

- tagumikupuude
 - mängijad saavad punkti, kui nad puudutavad teineteise tagapoolt
 - kiired pöörded, näoga vastase poole
- treener annab märku 45-60 sekundiliste vahetuste järel

Võtmepunktid:

- mängijad peaksid olema kogu aeg aktiivsed
- tähtis on, et treenerid harjutuse ajal pidevalt räägiks, mängijaid nii pidevalt innustades
- madal asend põidadel
- valmisolek liikuda ja suunda muuta
- käe või jalaga löömine ei ole lubatud

HARJUTUS 25**Eesmärk:**

- treenida palli katmist
- treenida madalat kaitseasendit
- treenida keha kasutamist palli katmiseks

Korraldus:

- mängijad jagatud paaridesse
- igal paaril üks pall
- keppe pole vaja

Teostamine:

- pall on asetatud põrandale
- üks mängijatest kaitseb palli, kasutades keha, ja teine püüab seda puudutada
- pall ei tohiks liikuda
- treener annab märku iga 45-60 sekundi järel ning mängijad vahetavad seejärel kohad

Modifikatsioonid:

- palli kaitsmiseks võib kasutada ka keppi
- sel juhul lubatakse pallil liikuda, kuid mängijad peaksid jääma väikesele alale

Võtmepunktid:

- madal kaitseasend
- jalad laialt harkis
- mängija, kes kaitseb palli, peaks ümber palli liikuma, et hoida oma keha palli ja vastase vahel

TASE 2

Mängijatele tuleks pärast põhioskuste õpetamist tutvustada individuaalseid taktikalisi oskusi. Kõige tähtsamad individuaalsed oskused ründetsooni kaitsemängus on:

- sööduliinide blokeerimine
- palliga mängija suunamine
- vastase katmine (kõnekeeles peale võtmine)
- ruumi katmine
- löökide blokeerimine
- duubeldamine (ja selle ajastamine)

Üleväljakaitse eesmärgiks on kontrollida ründemeeskonna mängu ja teha neil rünnaku avamine raskeks. Seda saab teha kas suunates või survet avaldades.

Hea oleks need terminid meeskonnaga enne taktikalisi küsimusi läbi arutada, nii et nad saaksid individuaalse taktika omandada enne kui neid hakatakse sooritama koos ülejäänud mängijatega.

Suunamine

Suunamine tähendab vastase juhtimist teatud väljakualale. Kui vastane on soovitud alal, saab kaitsemeeskond kõigepealt survet avaldada nii, et üks mängija (üks-ühe vastu) sunnib palliga mängija väljaku poole selja pöörama või palli üle kontrolli kaotama. Seejärel võib veel üks mängija appi tulla palliga mängija duubeldamisel ja aidata pall ära võtta. Kaitsemeeskonna eesmärgiks võib olla ka lihtsalt vastase hoidmine sektoris, kust on halb peale visata (nende kaitsetsoonis, äärtel, värava taga ja nurkades).

Pressing

Kui pall kaotatakse ründetsoonis või kui kaitsemeeskonnal on vaja väravat, et seis viigistada, võivad nad ründemeeskonnale avaldada survet. Seda võib teha üks, kaks või isegi kolm mängijat, vastavalt valitud taktikale. Eesmärk on pall ära võtta, luues üks ühe vastu (mees-mehe kaitse) või üks kahe vastu olukordi ründetsoonis.

See, millal suunata ja millal survet avaldada, sõltub mängijate võimest mängu lugeda. Otsus tuleks teha olenevalt valitud taktikast (mille määrab treener), vastasest ja mängusituatsioonist. Seega tuleks ära õppida mõlemad võimalused, kuidas pall taas oma valdusesse saada.

HARJUTUS 26

Eesmärk:

- treenida kõiki üleväljakaitse vajalikke individuaalseid taktikalisi oskusi

Korraldus:

- mängijad jagatud kolmestesse (või suurematesse, vahe-
tusmängijatega) gruppidesse
- kasutatakse väikest või poolt väljakut (kahe väravaga)
nagu joonisel

Teostamine:

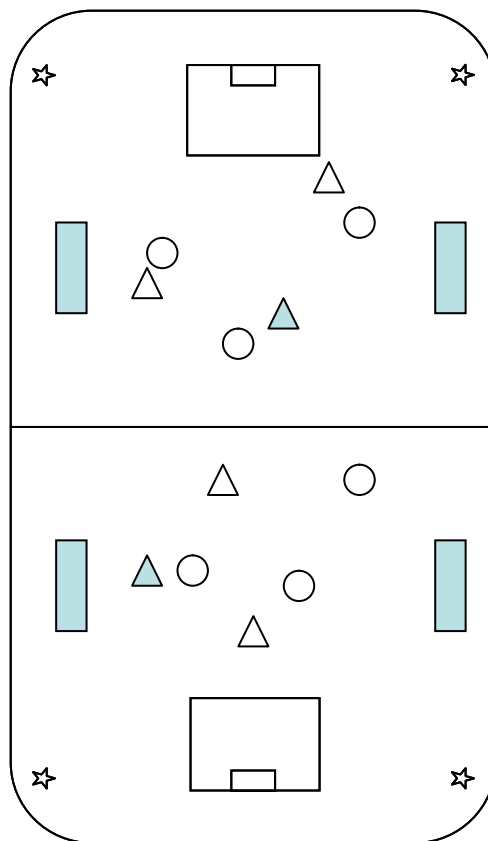
- kolm kolme vastu mäng
- treener annab märku 45-90 sekundilisteks vahetusteks
- tehes harjutust vahetusmängijatega võivad mängijad vahetada käigu pealt ja vahetusteks pole tarvis märku anda
- üleväljakaitse taktika reeglid:
 - Mees-mehe kaitse – iga mängija katab kindlat vastasmängijat. Kui tema mängija lööb värava, tuleb kaitsejal teha kätekõverdusi või kükke.
 - Suunamine – kui meeskond saab palli, peavad nad korra tagant läbi söötma. See annab kaitsemeeskonnale võimaluse ja aja end ümber korraldada. Üks mängija tipuründajana hoiab palliga mängijat soovitud alal (äärtel).
 - Passiivne üleväljakaitse – ründemeeskonnal ei ole lubatud tagant läbi sööta. Seega on kaitsemeeskonnal ainult üks söödusuund blokeerida ja see omakorda tähendab seda, et nad peavad jääma vastase ja oma värava vahele.
- reeglid teatud individuaalsete taktikaliste oskuste harjutamiseks:
 - löökide blokeerimine – ründemeeskond peab pärast keskjoone ületamist (märgitud tähistega, kui mängitakse poolel väljakul) peale lööma või söötma mängijale, kes sooritab ühepuutelöögi. Kaitsemeeskond peab olema valmis pealelööke blokeerima.
 - sööduliinide blokeerimine – palliga mängijal lubatakse enne söötmist või pealelöömist palli enda käes hoida 3 sek (kaks korda palli puudutada). Vastasel juhul treener vilistab ja vastane saab vabalöögi. See teeb kaitsemeeskonnal mängu lugemise ja sööduliinide blokeerimise lihtsamaks.
- reegleid võib kehtestada vastavalt treenitud oskustele ja muuta pärast igat vahetust
- viimast vahetust võib mängida reegliteta, et näha, kas erinevad reeglid on mängu mõjutanud või kas mängijad on midagi õppinud
- nooremate või vähem kogenud mängijatega pole tarvis harjutada rohkem kui üht või kaht oskust sama treeningu vältel, et hoida harjutus lihtsana

Modifikatsioonid:

- treener võib välja mõelda rohkem variante, sõltuvalt oskusest või taktikast, mida tuleks arendada
- reeglid peaksid siiski olema lihtsad ja eesmärk mängijatele selgeks tehtud

Võtmepunktid:

- treener peaks mängijatele hoolikalt selgitama reegli eesmärgi, et nad mõistaksid mängu tähendust
- kui mängijad ei saa aru kindla reegli järgi mängimise eesmärgist, võivad nad sattuda segadusse ja kaotada motivatsiooni (eriti nooremad)

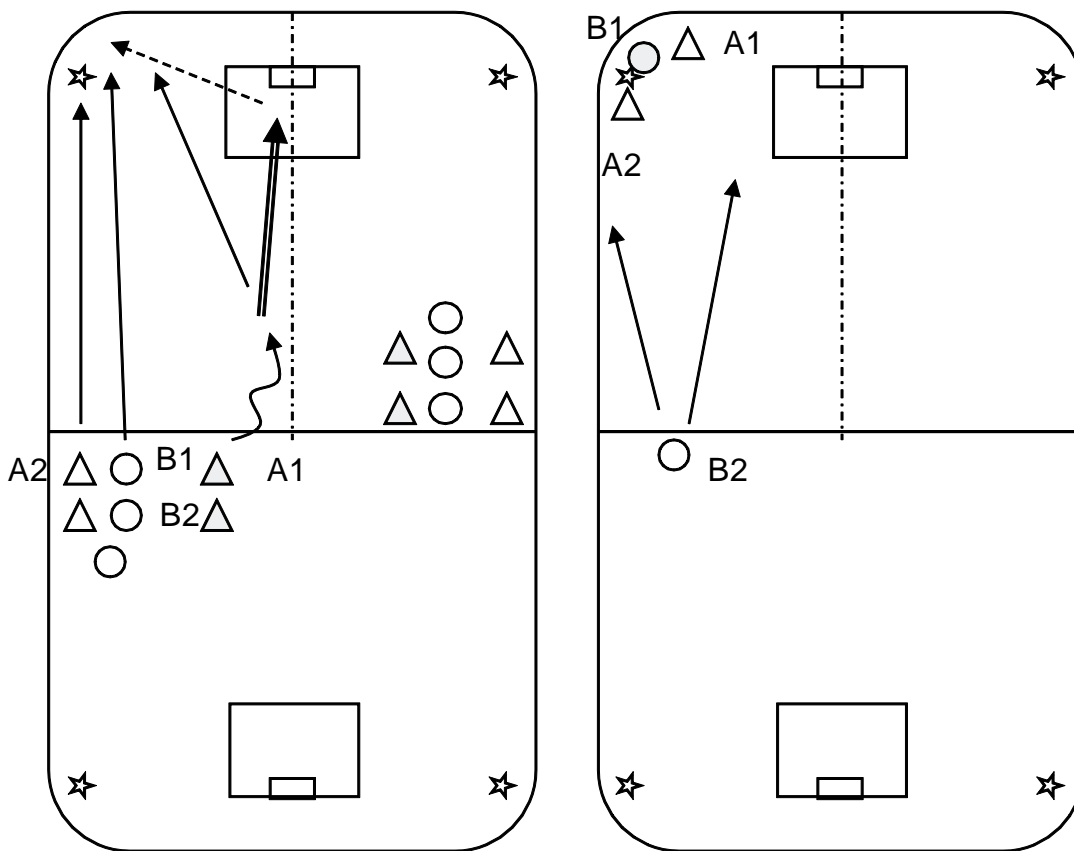


- treener võib mängijaid harjutuse ajal ja pärast sooritust küsitleda, et veenduda, kas nad on eesmärgist aru saanud
- mängijad peaksid suutma harjutuse eesmärgi üle kanda päris mängukeskkonda
- mängijaid tuleks pidevalt julgustada mängima vastavalt reeglitele ja reegleid tuleks rangelt järgida
- kolm kolme vastu mängus järgnevad olukorrad üksteisele kiiresti, mis teeb kaitsemeeskonnal enda ümberorganiseerimise raskeks. See tähendab, et mängijad peavad reageerima kiiresti, mis arendab võimet kiireid otsuseid teha
- vahetumängijate puhul peaks treener hoolitsema, et vahetused kulgeksid sujuvalt ja igaüks saaks mängida

HARJUTUS 27

Eesmärk:

- treenida duubeldamist (mida kasutatakse ründetsoonis kõrge üleväljakaitse pressingu puhul või duubeldamist poordide ääres)
- palliga mängija harjutab palli katmist ja petteid



Korraldus:

- mängijad jagatakse pooleks (kahte võrdsesse gruppi)
- väljak on jagatud pooleks, üks grupp kummaski otsas
- mõlema grupi mängijad moodustavad keskjoonele kaks rida, iga grupp näoga oma värava poole, kaitsemängijad (B) ja ründajad (A)
- ründajad on pallidega

Teostamine:

- A1 võtab palli, liigub värava poole ja lööb peale
- väravavaht püüab palli kinni ja viskab nurka
- B1 jookseb palli peale ja võtab selle omaks
- A1 ja A2 duubeldavad B1-te nurgas
- B1 üritab palli katta ja kas palliga nurgast välja liikuda või sööta B2-le, kes on liikunud poordi äärde B1-le appi
- B1 ja B2 mängivad kaks kahte A1 ja A2 vastu väikesel alal (veerand väljakust)

- palliga mängija peab tegema pette enne meeskonna kaaslasele söötmist või pealelööki, mis lubab vastasel palliga mängijat duubeldada, et pall ära võtta
- B1 ja B2 kaitsevad ning üritavad palli viia üle keskjoone, A1 ja A2 üritavad väravat lüüa
- kui kaitsemängijatel õnnestub pall üle keskjoone saada või ründajatel pall väravasse toimetada, sooritus lõpeb
- juhul kui kumbagi lahendust ei järgne, vilistab treener pärast 45-60 sekundilist vahetust
- pärast üht teostust vahetavad mängijad read

Modifikatsioonid:

- võib mängida ka ainult kaks kahe vastu mängu, kus palliga mängija peab tegema pette enne meeskonna kaaslasele söötmist
- hea soojendusharjutus ilma väravavahtideta

Võtmepunktid:

- rõhutada tuleks harjutuse sarnasust päris mänguga
- A1 võtab pärast esimest pealelööki sisse tipukaitsja positsiooni
- A2 aitab A1-te üleväljakaitset
- B1 üritab võita kaks ühe vastu olukorra, kattes palli ja üritades sööta B2-le kitsast ruumist
- B2 üritab söötu kätte saada ja palli üle keskjoone viia
- kui B2 saab palli kätte, peaksid A1 ja A2 üritama B2 tagakaitset teha, et palli tagasi saada (eesmärgiks palliga üle keskjoone liikuda)
- kui A1 ja A2 saavad palli, ei tohiks B1 ja B2 lasta neil väravat lüüa, duubeldades palliga mängijat, blokeerides sööduliine ja pealelöögid
- A1 ja A2 peavad samuti enne söötmist või pealelööki pette tegema, mis annab B1-le ja B2-le aega palliga mängijat duubeldada (matkib kaitsetsooni kaitset)
- duubeldamise intensiivsus – mängijad peaksid olema valmis palliga mängijale lähedale minema
- vea tegemist, nagu kepi löömine või ebaõige trügimine, tuleks vältida
- tagamängijaid tuleks julgustada otsuseid tegema isegi kui on oht pall kaotada

TASE 3

Kaitse ründetsoonis (üleväljakaitse) võib jagada kahte erinevasse kategooriasse: tsooni- ja meesmehe kaitseks. Tsoonikaitsetes määrab kaitsemeeskonna liikumise palli liikumine, meesmehe kaitsetes vastasmängijate liikumine. Tavaliselt on kaitsemeeskonna taktika segu nii tsooni- kui meesmehe kaitsest ning eriti kaitsetsoonis ja värava ees on väga tähtis, et iga üksikmängija oskaks otsustada, millal katta tsooni ja millal meest. Mõlemaid taktika puhul saab kasutada kas suunamist või avaldades survet, kuid kõige tähtsam on mängijatele selgeks teha erinevus nende kahe taktika vahel ja õpetada neid valima, vastavalt olukorrale, millal suunata ja millal survet avaldada.

Tsoonikaitse

Tsoonikaitsetes katavad mängijad maa-ala, seda tehakse, paigutades mängijad teatud asetusse, näiteks 1-2-2, 2-1-2 või 2-2-1 (alustades ründajadest tähendab 1-2-2 näiteks tipuründajat, kaht ääremängijat ja kaht tagamängijat).

Tuleks tähele panna, et asetused on alati organiseeritud kaitse alguspunktideks, kui meeskonnal on aega seda teha. 1-2-2 võib üle minna 2-2-1-ks või vastupidi, sõltuvalt olukorrast. Üleväljakaitse lõpeb, kui pall on möödunud tipukaitsjast, misjärel kaitse läheb üle kaitseks kaitsetsoonis. Tipukaitsjast saab järelkaitsja.

Üleväljakaitse tase

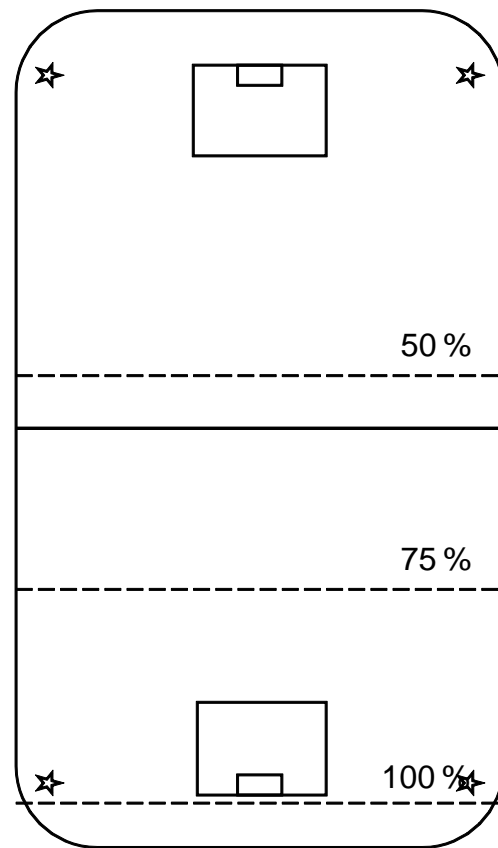
Seda tüüpi üleväljakaitse võib olla kõrge (100%), poolkõrge (75%) või passiivne (50%), sõltuvalt intensiivsusastmest. See näitab seda kui kõrgelt kaitsemeeskond üritab palli ära võtta ja rünnakut alustada. Mida kõrgemal üleminek toimub, seda suurem võimalus on värav saavutada. Protsent näitab ülemise tipukaitsja taset ja tasemete vaheline ala on optimaalne tsoon palli vahelt äralõikamiseks.

Kõrge üleväljakaitse (100%) tähendab tugevat kaitsepressingut ründetsoonis, selleks et saada pall pärast selle kaotamist viivitamatult tagasi. Kõrget üleväljakaitset kasutatakse ka siis, kui meeskond vajab väravat, et viigistada või kui mängitakse nõrgema vastasega.

Poolkõrget üleväljakaitset (75%) kasutatakse võrdse vastase vastu. Kui pall ründetsoonis kaotatakse ja vastane on ilmselgelt selle enda valdusesse saanud, on 75% hea tase, millele kaitset organiseerida. Sealt on lihtne hakata jälle agressiivselt peale käima, kui kõik sööduliinid on blokeeritud ja vastane näib palli üle kontrolli kaotavat.

Passiivset üleväljakaitset (50%) kasutatakse tugevama meeskonna vastu. Kaitse organiseeritakse kaitsetsoonis ja eesmärgiks on suunata vastane äärtele, blokeerida sööduliinid keskele ja pealevisked. Kaitsemeeskond toetub peamiselt söötude vahelt äralõikamisele, et saada pall uuesti enda valdusesse ja rünnata.

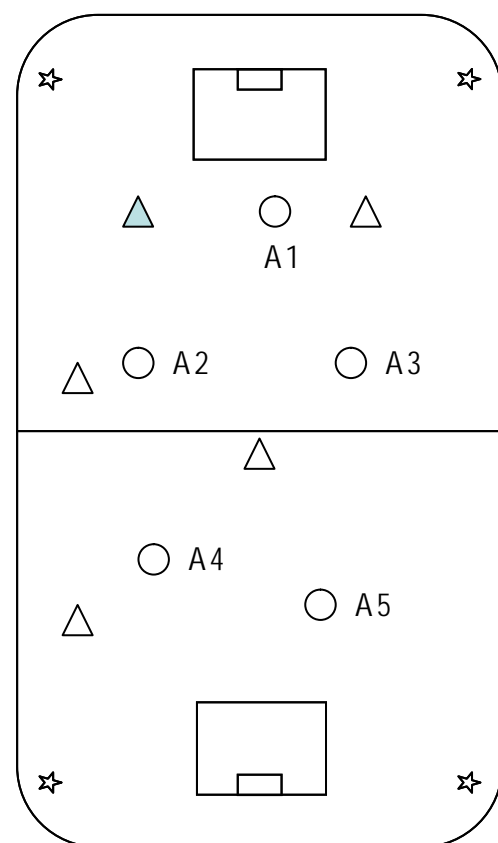
See tase peaks mängu jooksul varieeruma vastavalt olukorrale. Mängijad peaksid õppima, millal survet avaldada ja millal madalamat kaitset võtta. Erinevad intensiivsustasemed võiksid olla määratletud meeskonnataktikas.

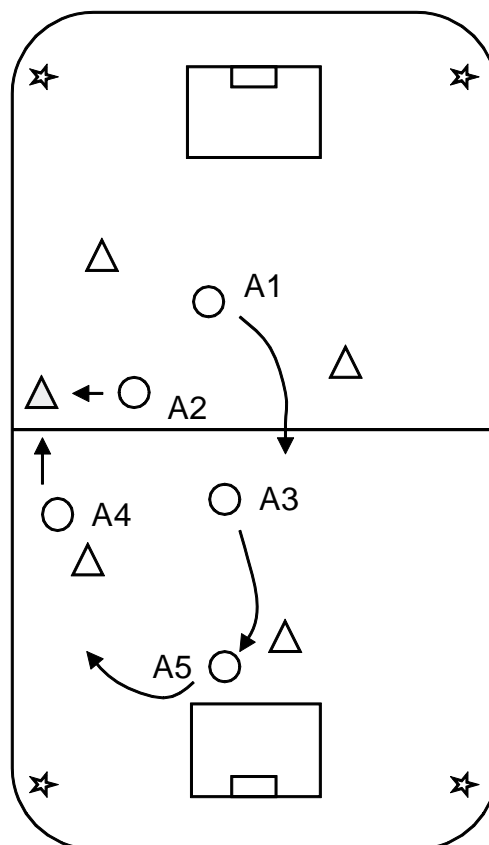
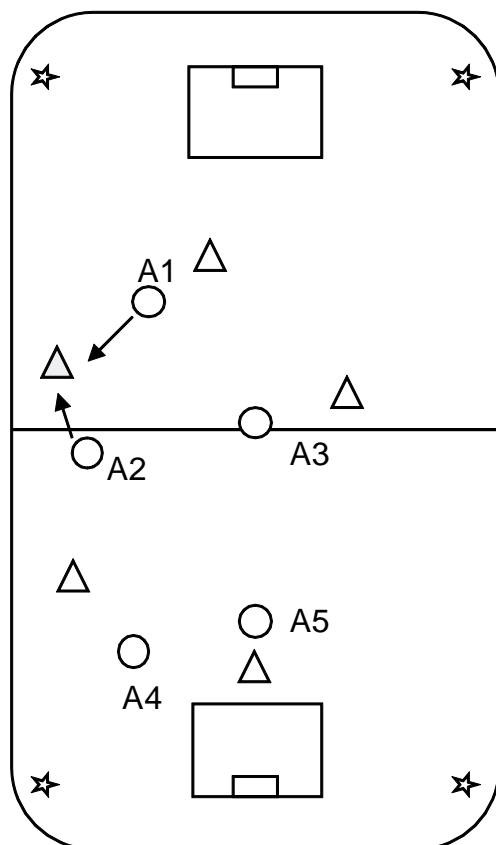


1-2-2

Asetust 1-2-2 võib mängida, kas vastast suunates või survet avaldades. Kui eesmärk on suunata, siis tuleb lõigata vastaste mänguala pooleks ning katta söödud keskele ning ära hoida vastase poolevahetamise võimalust. Sellega suunatakse palliga mängija väljakualale, kus kaitsemeeskond on kõige tugevam või kus ründameeskonna võimalus värvavat saavutada on kõige halvem (joonis 1). Tavaliselt kui tipuründaja (A1) suunab palliga mängija näiteks vasakule äärele, tuleb vasakääre mängija palliga mängijat duubeldama (joonis 2). Passiivse ääre mängija (A3) katab keskvälja ja takistab palliga mängijal söödu andmise oma keskmängijale. Tagamängijad (A4 ja A5) toetavad üleväljakaitset, kuid nad peaksid jääma valvsaks ja olema vähemalt teadlikud vastase liikumistest kaitsetsoonis, kuigi nad otseselt vastasmängijat peale ei võta. Teine võimalus on et palliga mängijat duubeldab aktiivse ääre ründaja (A2) ja tagamängija (A4), samal ajal kui tipuründaja (A1) katab keskvälja ja passiivse ääre ründaja (A3) läheb kindlustama värava esist. Passiivse ääre tagamängija (A5) toetab duubeldamist, kattes äärt (joonis 3).

Kui eesmärk on pressida, avaldab tipuründaja palliga mängijale survet, sundides teda kas väljakule selga pöörama või valesöotu tegema. See tähendab, et ääremängijad peavad sööduliinid ära blokeerima ja tipuründaja lähedale hoidma. Tagamängijad peavad samuti ründajaid toetama, olles valmis lahtiseks palliks või valesööduks. Kui meeskond avaldab survet, on tase tavaliselt 100%. Kaitsemeeskond võib alustada ka 75%-lt ja tõsta intensiivsust, kui palliga mängija on palliga ebakindel või ei saa seda meeskonnakaaslasele sööta. Kõrge pressinguga üleväljakaitset saab mängida ka pärast palli kaotamist ründetsoonis, mille eesmärgiks on pall viivitamatult tagasi saada. Otsus, millal madalamat kaitset võtta ja millal survet avaldada, on mängijate teha ning sõltub mängusituatsioonist ja kindlaksmääratud taktikast.



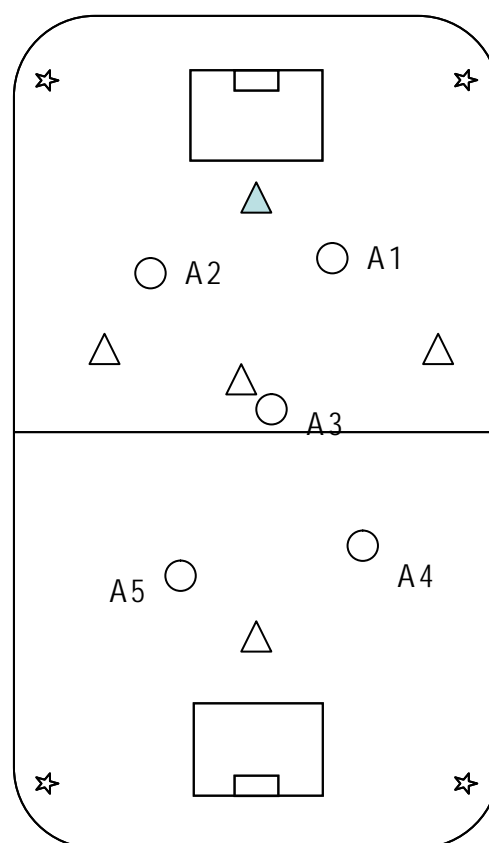


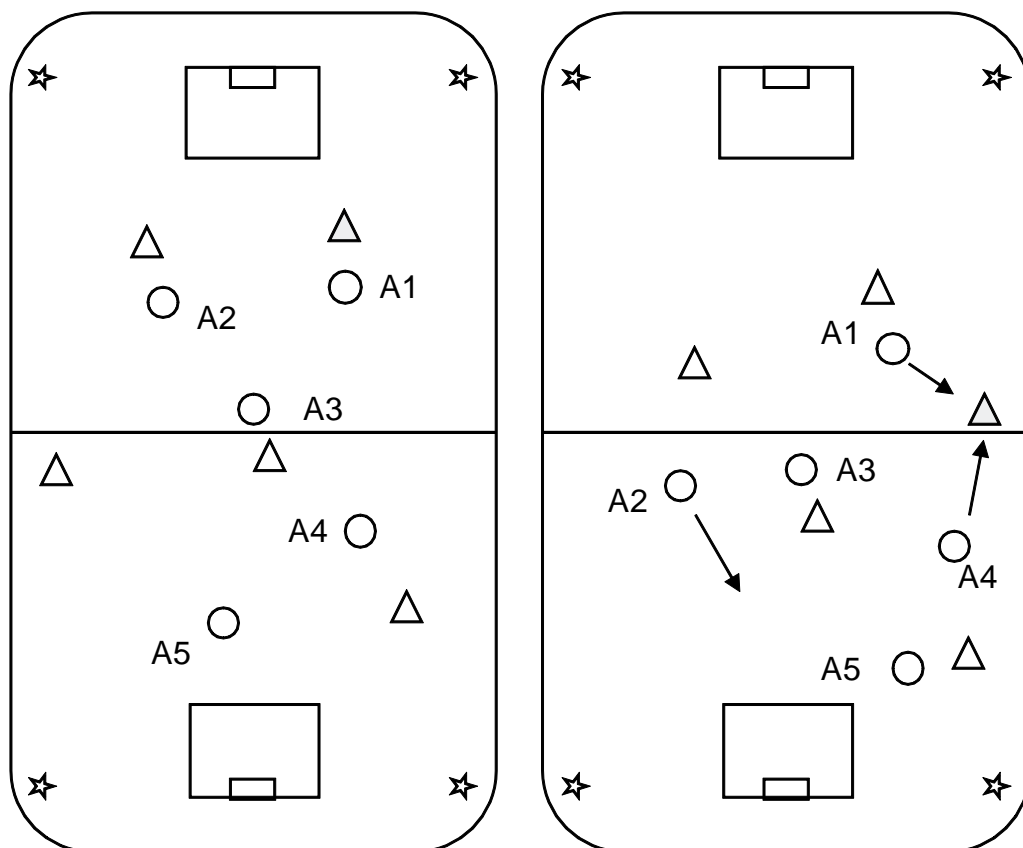
2-1-2

Ka seda asetust saab mängida, kas vastast suunates või survet avaldades. Kui eesmärk on palliga mängijat suunata, läheb asetus tavaliselt üle teiseks, 1-2-2-ks, kus aktiivse ääre tipukaitsja muutub tipuründajaks ja suunab palliga mängija passiivse ääre poole. Seejärel abistab vastava ääre tipukaitsja duubeldamisel, kui on tarvis. Olukord jätkub nagu 1-2-2 asetuses.

Tavaliselt kasutatakse seda asetust, et kaks tipukaitsjat vastast agresiivsemalt pressiksid. Ääreründajad (A1 ja A2) sunnivad palliga mängijat eksima, blokeerides sööduliinid äärtele (joonis 1). Keskmängija (A3) katab vastase tsentrit keskvaljal, et blokeerida palliga mängija sööt tsentrile. Ründameeskond on sunnitud teise tagamängija tagasi tõmbama, et mängu avada (joonis 2). Pall viiakse üle teisele poole, millele järgneb ääreründaja (A1) surve palliga mängijale, samal ajal kui passiivse ääre ääreründaja (A2) blokeerib sööduliinid, kattes vastase teist tagamängijat. Tagamängijad toetavad üleväljakaitset positsioonide hajutamiseks. Aktiivse ääre tagamängija liigub palliga mängija suunas ja passiivse ääre tagamängija (A5) kindlustab värava esist. Keskmängija (A3) katab ikka veel keskvalja.

Kui pall söödetakse äärtele (joonis 3), järgneb pallile selle külje ääreründaja (A1). Vastava ääre tagamängija (A4) tuleb palliga mängija poole. Keskmängija (A3) blokeerib sööduliinid keskele, samal ajal kui passiivse ääre ründaja (A2) liigub värava suunas kaitsele appi. Kõige alumine kaitsemängija (A5) katab vastase tipuründajat.

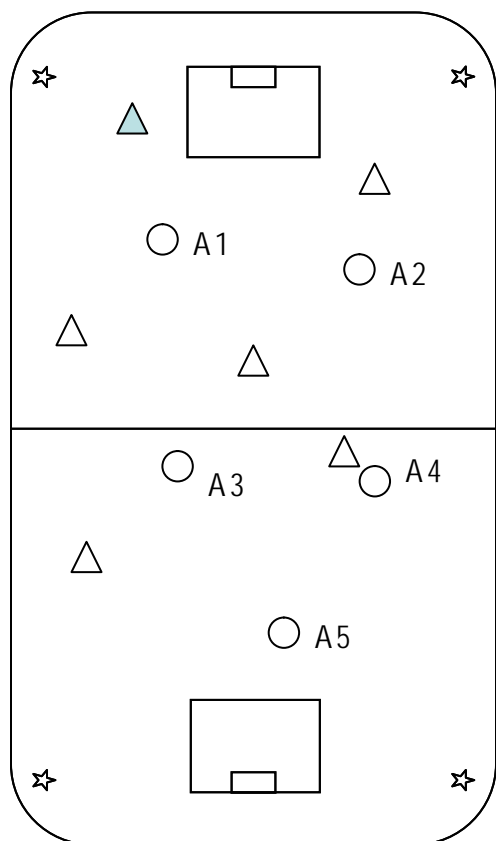




2-2-1

2-2-1 asetust kasutatakse nõrgema vastase vastu või mängusituatsioonis, kus meeskond on sunnitud vastasele survet avaldama, et palli saada ja väravat lüüa, näiteks olukorras, kui vastane juhhib ühe või rohkema väravaga.

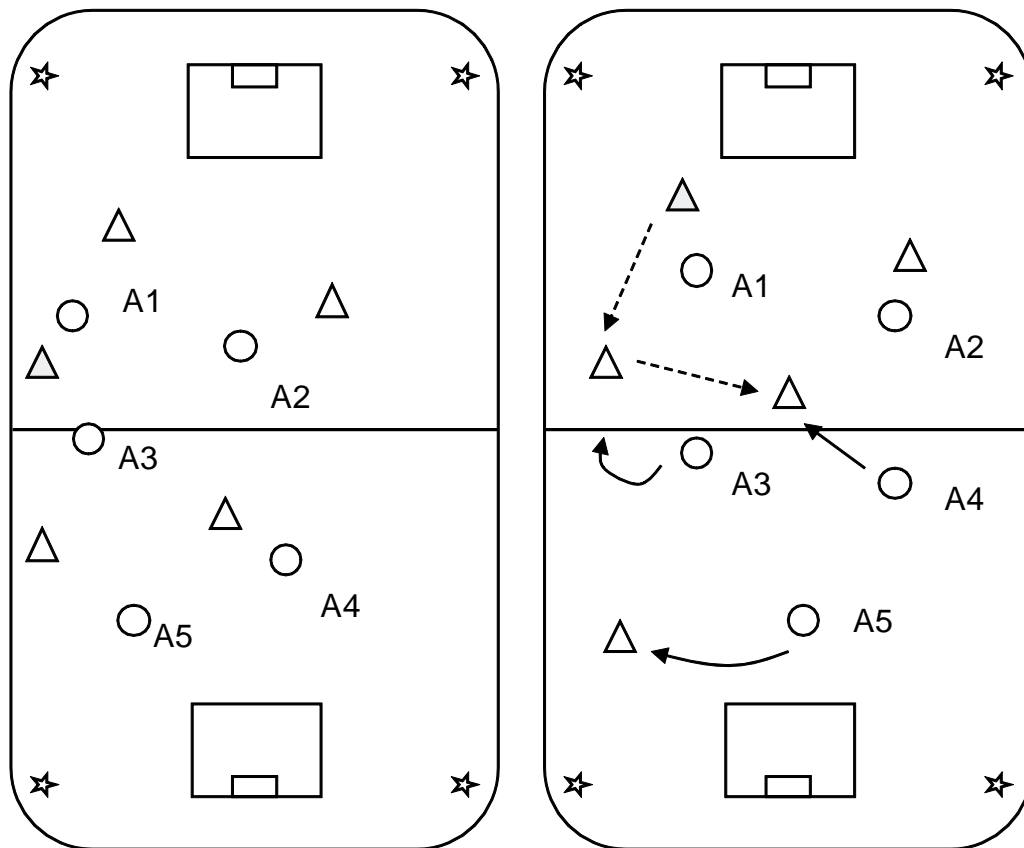
Aktiivse ääre ründaja (A1) avaldab survet palliga mängijale (joonis 1). Kui pall mängitakse äärtele (joonis 2), avaldavad palliga mängijale survet vastav ääreründaja (A1) ja selle ääre kaitsemängija (A3) ning duubeldavad, kui palliga mängija palliga liigub. Passiivse ääre ründaja (A2) katab tsentrit ja äärekaitaja (A4) toetab teda. Kõige alumine mängija (A5) kindlustab värava esist.



Kõik sööduliinid keskele peaksid olema blokeeritud, kuid juhul, kui pall ikkagi keskele söödetakse (joonis 3), peaks nõrga ääre tagamängija (A4) palliga mängijat katma. Kõige alumine mängija (A5) katab vastase tipuründajat ja teine äärekaitaja (A3) blokeerib oma ääre ründemängijat. Tipukaitsjad (A1 ja A2) löikavad ära sööduliinid vastase tagamängijatele võttes neid peale.

Kõik sööduliinid keskele peaksid olema blokeeritud, aga juhul, kui pall söödetakse keskele (joonis 3), peaks passiivse ääre tagamängija (A4) palliga mängijat katma. Alumine mängija (A5) katab vastase tipuründajat ja teine äärekaitaja (A3) blokeerib vastase mängija liikumise oma äärel. Tipukaitsjad (A1 ja A2) löikavad ära sööduliinid vastase tagamängijatele nende katmisega.

Kui eesmärgiks on suunamine, hakkab palliga mängijat aktiivse ääre ründaja juhtima ja olukord jätkub nagu 1-2-2 asetuses. Sel juhul on üleväljakaitse tase kõrgem ja pressing agressiivsem. Teise taseme kaitsemängijad peaksid üleväljakaitset toetama, hoides tipukaitsjate lähedale nagu survet avaldades. Nad peavad olema valmis lahtiseks palliks või valesööduks, juhul kui tipukaitsjatel õnnestub palli ära võtta. Kui pall mängitakse tipukaitsjatest mööda, peavad nad olema valmis vastase rünnakut aeglustama. Alumine män-



gija (*libero*) peaks kindlustama kaitsetsooni, hoides kõigepealt silmsidet vastase tipuründajaga ja seejärel teda lähedalt katma, juhul kui pall mängitakse üle keskjoone.

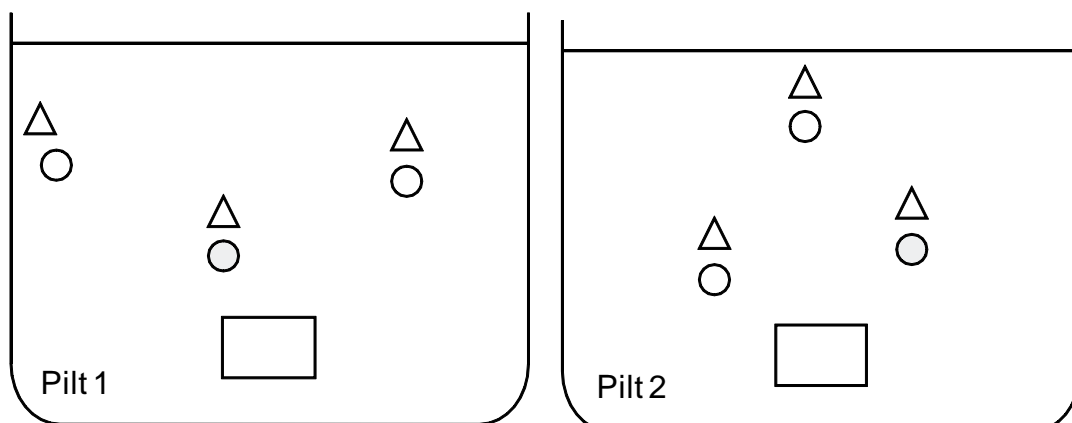
Üks paljudest faktoritest, mis määrab üleväljakaitse kombinatsiooni, on ründemeeskonna asetus. Kui vastane avab alumise kolmnurgana, mängib kaitsemeeskond tavaliselt tipuründajaga. Kui vastane kasutab avangutes kaht tagamängijat, on kaitsemeeskonnal soovitatav kasutada kaht tipukaitsjat.

Veel üks mõjutav tegur on vastase osavus. Kui vastane on nõrgem, peaks kaitse pressing olema kõrge ja palli tagasisaamise viis agressiivsem. Seda on võimalik saavutada ka vastase katmisega. Kui vastane on võrdne või tugevam, peaks kaitsetaktika olema passiivsem ja vastane tuleks suunata äärtele. Kaitsemängijad peaksid jälgima seda, et vastane neid üle ei mängiks.

Mees-mehe kaitse

Veel üks kaitsetüüp on katmine (nn peale võtmine), mis tähendab, et igal mängijal on kohustus katta ühte kindlat mängijat. Tavaliselt katavad tagamängijad vastase ääremängijaid, keskmängija katab vastase tsentrit ja ääremängijad tagamängijaid. Katmine sõltub ründemeeskonna käikudest ja on liikuva meeskonna vastu füüsiliselt väga nõudlik.

Mängija katmist kasutatakse siiski kombinatsioonis tsoonikaitses ja on ülimalt soovitatav väljaku teatud alades, eriti värava ees. Kui kaitsemeeskonna eesmärgiks on avaldada kõrget kaitseurvet, teevad



tipukaitsjad mees-mehe katet, et blokeerida kõik võimalikud sööduvõimalused ja sundida palliga mängijat halba otsust tegema. Loomulikult sõltub asetus vastase avangu kombinatsioonist, nagu joonistel näidatud.

Tagamängijad katavad oma maa-alasid, jälgides samal ajal vastase ründajaid. Edukaks mees-mehe kaitseks on ülimalt oluline, et mängijad katavad oma vastaseid tihedalt. Kaetava mängija vahetamine meeskonna-kaaslasega peaks toimuma ainult vastastikusel nõusolekul.

HARJUTUS 28

Eesmärk:

- treenida tsoonikaitset
- treenida erinevaid üleväljakaitse asetusi kollektiivina
- treenida liikumist, hoides samal ajal asetust

Korraldus:

- viis mängijat mõlemal pool
- kaitsemeeskond ilma keppideta (või kepid tagurpidi pööratud), et rõhutada liikumist ja ründemängu ning vältida keppide löömist
- harjutust võib alustada ründemeeskond oma nurkadest vabalöögiga või väravavaht viskab palli nurka pärast kaitsemeeskonna pealelööki

Teostamine:

- kaitsemeeskond organiseerub vastavalt valitud taktikale
- kui keppe ei kasutata, peaksid nad üritama sööduliine blokeerida üksnes liikumisega
- treener võib ka harjutuse peatada juba alguses ja paigutada mängijad õigetele positsioonidele, kui nad ei liigu õigesti
- erinevaid asetusi tuleks harjutada erinevatelt tasanditelt (väljaku tsoonid)
- treener võib näiteks määrata protsendi, kui kõrgelt üleväljakaitse peaks toimuma
- treener määrab ühe rünnaku kestuse märguandmise abil

Modifikatsioonid:

- kui mängijad on rollid ja kohustused selgeks saanud ning on võimelised otsustama, millist asetust millises olukorras kasutada, peaks neile andma vaba voli seda teha
- sel juhul peaks asetuse ja üleväljakaitse kõrguse otsustama tipukaitsja ja ülejäänud meeskond peaks mängima sellele vastavalt
- tipukaitsja peaks kasutama ka häält teiste juhendamiseks

Võtmepunktid:

- ründemeeskond ei tohiks alguses oma tegevusega liialt kiirustada
- mängijatele tuleks selgeks teha, millist asetust harjutatakse, eriti alguses
- selle harjutuse peamine eesmärk on hoida õiget asetust ning kontrollida vastaste mängu liikumisega ja maa-ala katmisega, mitte palli ära võttes

HARJUTUS 29

Eesmärk:

- treenida tsoonikaitset
- treenida üleväljakaitse asetusi kollektiivina
- treenida üleväljakaitse positsioonide hajutust

Korraldus:

- viis mängijat mõlemal pool vastavalt asetusele
- pallid värava peal

Teostamine:

- väravavaht viskab palli nurka
- ründemeeskonna mängija võtab palli ja peab enne rünnaku alustamist värava tagant läbi liikuma
- see annab kaitsemeeskonnale aega võtta sisse üleväljakaitse asetuse
- iga kord, kui kaitsemeeskond (meeskond ilma pallita) saab palli, tuleb palliga enne rünnaku alustamist värava tagant läbi liikuda
- treener määrab vahetuste kestuse (45-90 sek)

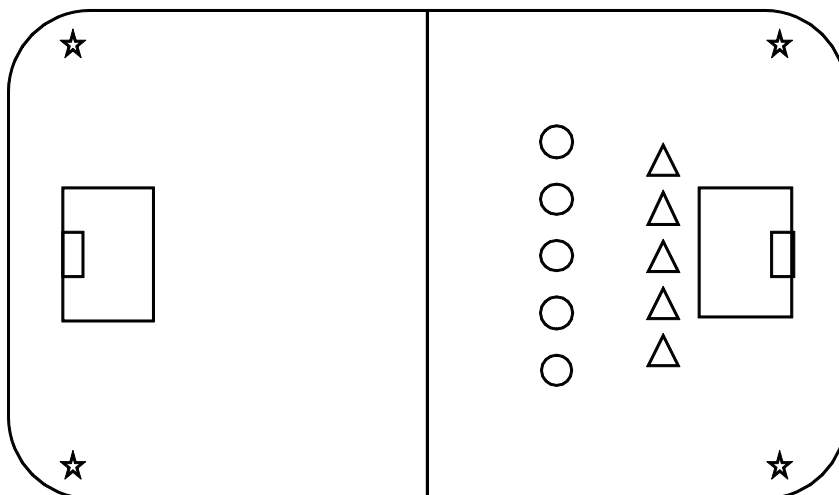
Modifikatsioonid:

- harjutust võib alustada ka nii nagu joonisel, kus ründemeeskond on rivistatud väravast umbes viie meetri ja kaitsemeeskond umbes kaheksa meetri kaugusele

- väravaht või treener viskab palli nurka, misjärel meeskonnad asetuvad vastavalt

Võtmepunktid:

- mängijad peaksid teadma, millist üleväljakaitse asetust kasutatakse
- esialgu võib kaitse asetuse määrata treener, aga kui mängijad on selgeks saanud kogu põhitaktika ja on võimelised mängima vastavalt vastaste avangule, võivad nad ise otsustada, millist varianti kasutada
- tähtis on mängijate liikumine
- tipukaitsja peaks otsustama üleväljakaitse intensiivsuse ja kõrguse
- harjutada tuleks kõiki intensiivsusi, samuti üleväljakaitse kõrget pressingut
- kõigi mängijate toetus; tipuründaja pressingust pole kasu, kui ülejäänud meeskond ei ole toetusdistanti kaugusel võimalike vaheltlõikamiste juhtudeks
- vahemaad mängijate vahel ei tohiks olla liiga suured
- kui tipukaitsja saab palli, kuid tal pole seda kellelegi sööta, on üleväljakaitse kasutu



HARJUTUS 30

Eesmärk:

- trennida mees-mehe kaitset
- trennida kõrge pressinguga üleväljakaitset

Korraldus:

- võib kasutada samu alguspunkte nagu harjutustes 28 ja 29

Teostamine:

- kui pall on visatud nurka, annab kaitsemeeskond häält kasutades otsekohe oma mängijatele märku (kõrge pressinguga üleväljakaitse) ja mängib olukorra lõpuni kuni treeneri märguandeni
- olukorda võib alustada ka ründemeeskonna vabalöögiga nurgast, kui pall on lahti mängitud, katavad kaitsemängijad igat vastasmängijat
- et trennida vähem agressiivset pressingut, kui ründemeeskond hoiab palli oma valduses, on kaitsemeeskond esialgu kaitsetsoonis paigutatud nagu täringuviis ja neil ei ole lubatud üle keskjoone minna enne treeneri märguannet
- see rõhutab ka üleväljakaitsemise intensiivsuse varieerumist
- kui kaitsemeeskond saab palli, on neil ainult üks võimalus kiirrünnakuks

Võtmepunktid:

- mängijad peaksid jääma kaetava vastasmängija lähedale
- kui pall on sügaval ründetsoonis, võivad tagamängijad katta tagaliini, kuni ründemängijad kaitsetsoonis toetavad üleväljakaitset
- kui treener otsustab, et ka tagamängijad võivad katta määratud mängijaid, tuleb neile järgneda isegi ründetsooni
- palliga mängijat kattev kaitsemängija võib mängijat suunata ka teatud ala poole, kui võimalik
- pallita mängijad peaksid olema tihedalt kaetud, et sundida palliga mängijat palli enda käes hoidma. See teeb palliga mängijat katval kaitsemängijal palli äravõtmise lihtsamaks
- kui kaitsemeeskonnal õnnestub pall kätte saada, peaksid mängijad olema valmis vastasest vabane-ma ja ründama

Siin on mõned kokkuvõtavad põhieeglid kaitsetegevuse kohta ründetsoonis:

1. Suunata palliga mängija ala poole, kus oma meeskond on kõige tugevam. Niiviisi on meeskonnal kontroll mängu üle isegi ilma pallita.
2. Hoida meeskonda koos. Osalema peavad kõik mängijad, nii et vahemaad meeskonnaliikmete vahel ei oleks liiga pikad. Palliga vastase tagamängijat üleväljakaitstes kõrgelt pressides peab kogu meeskond seda toetama, muidu muutub tipuründaja töö tähtsusetuks.
3. Toetada tipuründajat. Tipukaitsja vajab tuge juhul, kui ta üle mängitakse. Suunavas üleväljakaitstes ei vaja tipuründaja nii suurt tuge kui kõrge pressinguga üleväljakaitstes, sest suunav tipuründaja juhib palliga mängijat pigem kindla ala poole ja ei ole nii suurt ohtu, et ta üle mängitakse.
4. Ärge tehke palliga mängijale viga, millele järgneb vabalööök. Sellega kaotate kontrolli olukorra üle ja annate vastasele võimaluse mängu avada.
5. Vältige palliga mängija suunamist nende värava taha. See annab palliga mängijale võimaluse kasutada väravat kui sirmi ja tipuründaja üle mängida.
6. Mõelge tehnikale. Palliga mängijale survet avaldaval tipuründajal peab olema madal raskuskese, ta peab pidevalt liikuma ja hoidma kepilaba pidevalt maas, selleks et vastast takistada.

KAITSEMÄNG KAITSETSOONIS

TASE 1

Niipea kui vastane saab palli kõrgeimast kaitsemängijast mööda, nimetatakse edasist kaitsetegevust kaitsemänguks kaitsetsoonis. Ka kaitsetsoonis toimub passiivne üleväljakaitse, kuid erinevus seisneb selles, et ülemine kaitsemängija on endiselt palli ja värava vahele.

Kaitse eesmärgid tuleks mängijatele selgeks teha kaitsetaktikate tutvustamise ajal. Tuleks ka rõhutada, et kaitse koosneb koostööst, distsipliinist ja valmisolekust end ohverdada. Kui mängijad on põhiideest aru saanud, on neid lihtsam motiveerida õppima kaitsetegevuseks vajalikke tehnilisi oskusi.

Individuaalsed tehnilised oskused, mida heaks kaitsemänguks vaja, on enamasti samad mis ründetsoonis kaitse puhul. Madal asend ning oskus blokeerida sööduliine ja pealelööke, kasutades nii keppi kui keha, on olulise tähtsusega takistamiseks vastasel väravat saavutada. Kasutada võib samu harjutusi, mis esitatud peatükis üleväljakaitse, tase 1.

TASE 2

Aega ja ruumi, mis vastasel ükskõik millise ründetegevuse sooritamiseks on, tuleks minimeerida palliga mängijat suunates ja talle survet avaldades ning kattes pallita mängijaid. Kõige tähtsamad oskused, mida mängijatele tuleks õpetada, olenemata valitud taktikast, on järgmised:

- palliga mängija suunamine soovitud väljakualale
- sööduliinide ja pealelöövide blokeerimine
- maa-ala katmine värava ees ja keskel
- vastasmängija katmine
- duubeldamine
- valmisolek vasturünnakuks

Kaitsmine pallita mängijate vastu on olulise tähtsusega, sest tavaliselt on just pallita mängijad ründemeeskonnas kõige ohtlikumad. Lõppude lõpuks on ilma pallita liikumine palju lihtsam kui palliga. Mängijaid tuleks julgustada vastast jälgima ja mitte ainult palli vaatama, mis tavaliselt juhtub eriti laste ja vähem kogunud mängijatega. Tuleks rõhutada ka valmisolekut vasturünnakuteks. Kui ründemeeskond kaotab palli, siis toimub see kõige haavatavamas staadiumis. Seega tuleks vähemalt ründajatel hoida varbad vastase värava suunas juhuks, kui õnnestub pall vahelt ära löigata.

HARJUTUS 31**Eesmärk:**

- treenida kaitsemängu kaks ühe vastu olukorras
- treenida palliga mängija suunamist
- treenida sööduliinide blokeerimist/mängija katmist

Korraldus:

- mängijad on jagatud kolme ritta
- kaks rida ründajaid nurkades ja üks rida kaitsemängijaid värava taga pallidega
- kaks tähist keskjoone lähedal äärtel

Teostamine:

- kaitsja B1 söötab palli ühele ründajatest A1-le jooksu peale
- B1 liigub värava ette, valmis kaitsma
- A1 palliga ja A2 pallita jooksevad ümber tähistest ja ründavad B1 vastu
- pärast sooritust vahetavad mängijad päripäeva, nii et A1 vahetab A2-ks, A2 B1-ks ja B1 A1-ks

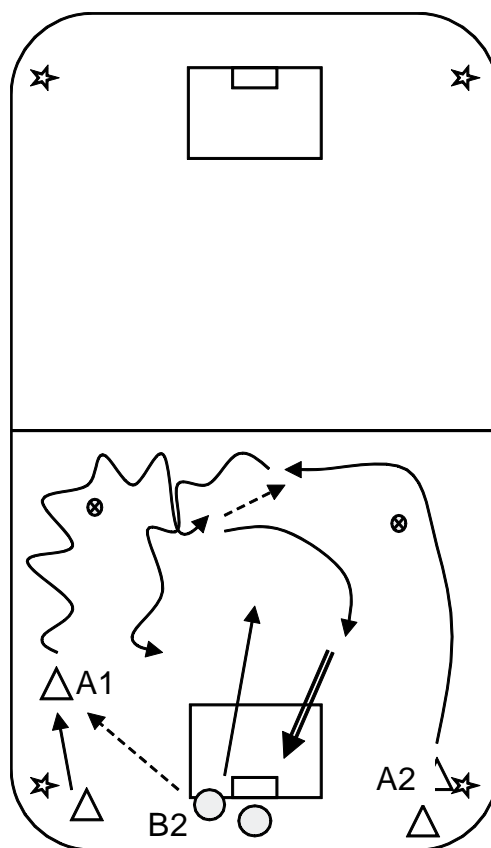
Modifikatsioonid:

- kaitsjad võivad pallidega rivistuda ka keskele
- kaitsja teeb värava suunas kerge pealelöögi, mille väravavaht kinni püüab ja söötab ühele ründajatest

Võtmepunktid:

- treener võib otsustada kas kaitsemängijad peaks:
 - a) blokeerima sööduliini ja jääma ründajate vahele
 - b) katma pallita mängijat
 - c) suunama palliga mängija äärele ja blokeerima pealelöögi
- kõige ohutum on blokeerida sööduliin ja lasta väravavahil pealelööki tõrjuda
- kui palliga mängija jõuab värava lähedale, blokeerib kaitsemängija pealelöögi
- veel üks võimalus on katta pallita mängijat, mis on peaaegu sama ohutu kui eelmine variant, ent jätab palliga mängijale võimaluse värava ette jõuda ja kaitsemängija ei jõua pealelööki takistada
- kaitsja võib katta ka palliga mängijat ja takistada tal söödu andmine või pealelöömine, suunates palliga mängija äärele
- tehniliselt osaval palliga mängijal peaks siiski olema lihtne sööta pall kaitsemängijast mööda teisele ründajale
- eesmärgi tuleks rõhutada ja treener peaks andma tagasisidet iga kord, kui mängijad ei tee harjutust õigesti
- alguses tuleks korraga täita ühte eesmärki
- kui mängijad on iga individuaalse taktika erinevusest aru saanud, võivad nad vastavalt olukorrale neist ühe valida
- need individuaalsed otsused tuleks üle viia ka mänguolukorda
- samad põhimõtted kehtivad ka rohkemate mängijatega olukordades

Vt ka harjutusi 26 ja 27.



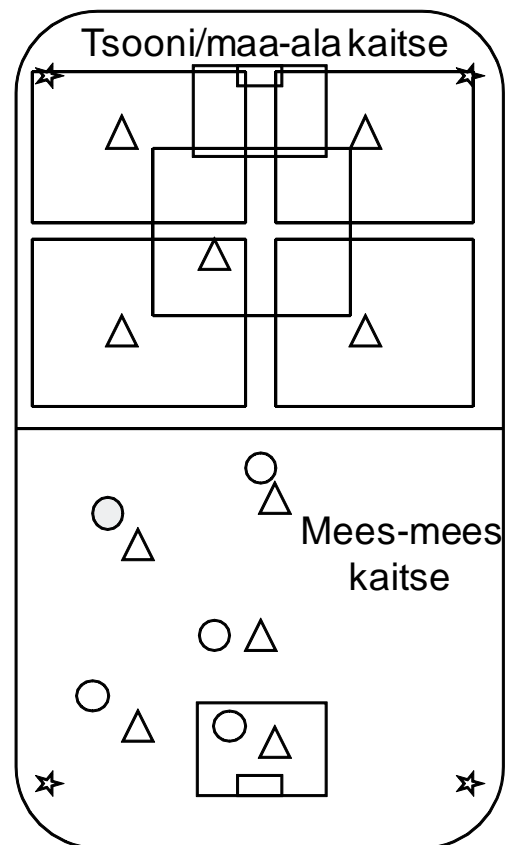
TASE 3

Kaitse eesmärkide saavutamise võimalused kaitsetsoonis sõltuvad mänguolukorrast ja nii enda kui vastasmeeskonna osavusest. Taktika valimisel peaks arvestama just nende muutujatega.

Võrdne ja järjekindel taktika kaitsetsoonis teeb mängijatel selle õppimise ja järgimise lihtsamaks. Mängijad peaksid saama üksteist ja valitud taktikat usaldada, selleks et keskenduda omaenese vastutustele. Iga mängija peaks olema teadlik ka meeskonnakaaslaste kohustustest, hoolimata palli asukohast.

Mängijad peaksid vältima vigade tegemist, mille tagajärjeks on vabalöök ja mis võimaldab vastasel mäng värava poole pöörata. See võib juhtuda siis, kui mängijad püüavad palli liiga agressiivselt ära võtta, haarates vastasest kinni või lüües vastu keppi. Parem variant palli enda kätte saamiseks oleks palliga mängija suunata äärele, takistada söötmist ja oodata, millal vastane eksib.

Kaitsetsooni kaitsemängus kasutatakse samu taktikalisi termineid nagu üleväljakaitstes. Samad on ka suunamise ja surve avaldamise põhimõtted, ainult vahemaad on lühemad. Siin tuleks vastasele jätta veel vähem aega ja ruumi otsuse tegemiseks kui ründetsoonis.

**Tsoonikaitse**

Kui mängijad katavad teatud ala kaitsetsoonis, nimetatakse seda tsoonikaitseks. Seda taktikat kasutatakse tavaliselt koos asetusega täringuviis. Tagamängijad katavad värava esist ja nurki, tšenter keskvälja ja äärründajad vastavaid ääri keskjoonest madalamal.

Mees-mehe kaitse

Mees-mehe kaitse põhineb sellel, et iga mängija katab üht vastast. See on füüsiliselt väistav, eriti kui mängitakse liikuva vastasega. Põhiline on sundida palliga mängijat eksima, avaldades palliga mängijale survet, kuid samal ajal tuleks takistada ka pallita mängijatele söötmist.

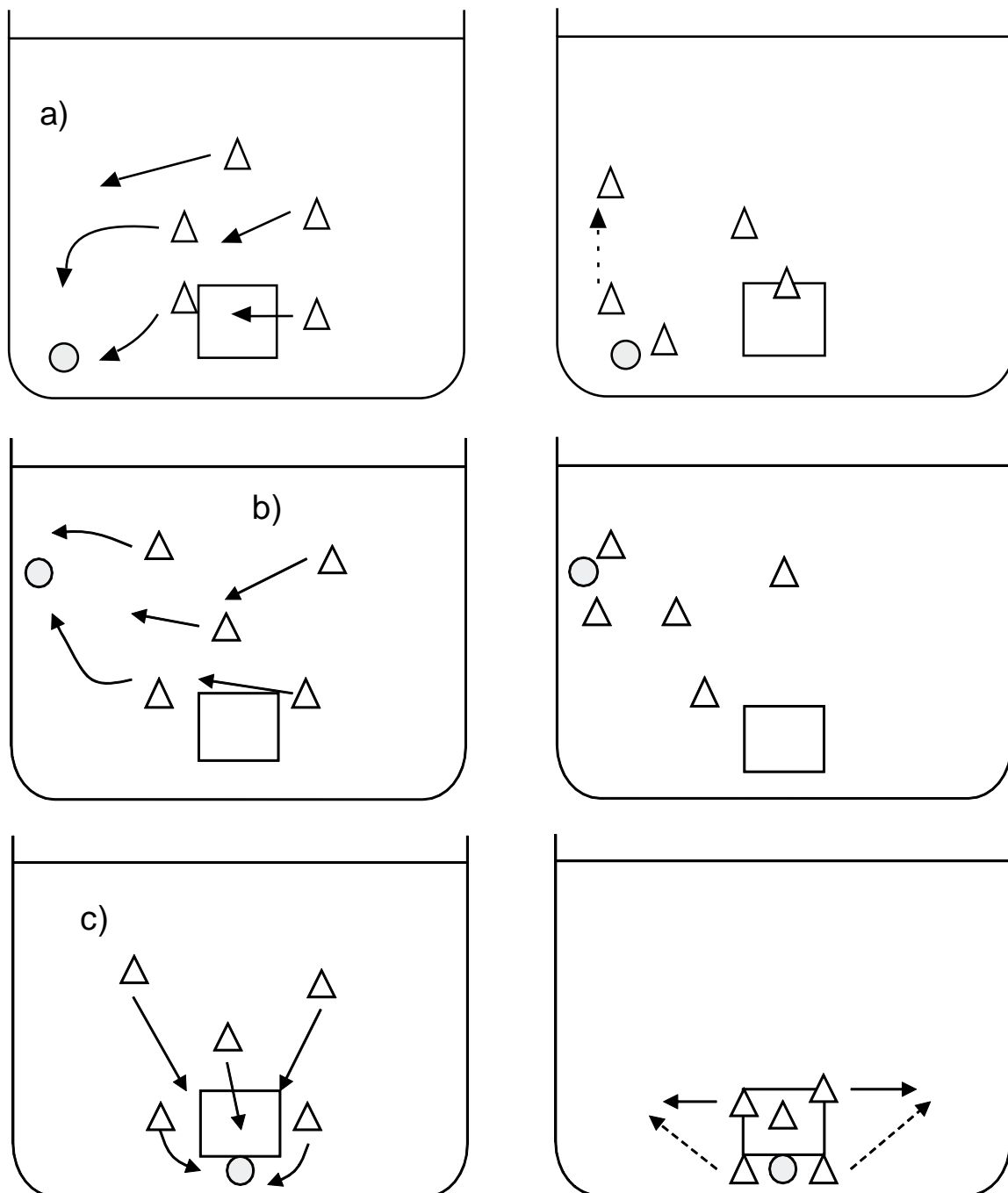
Täringuviis

Täringuviis on kõige tavalisem tsoonikaitstes kasutatav asetuse. Keskväli on alati kaetud, tavaliselt teeb seda tšenter, ja kui meeskond on üleväljakaitstes asetusega 2-1-2, leitakse kaitsetsooni positsioonid kergesti.

Passiivses täringuviies katab meeskond enamasti määratud alasid. Mängijad suunavad palliga mängija vähem ohtlikusse viskesektorisse ja ootavad, et vastane eksiks. Aktiivsema täringuviie puhul püüab meeskond esmalt palliga mängija suunata kindlasse kohta ja seejärel teda duubeldada. Sel juhul jääb üks vastane katmata, kuid tavaliselt on selleks passiivse ääre tagamängija.

Kui meeskond duubeldab:

- a) nurkades (nurgakaitse)
 - aktiivse ääre tagamängija surub palliga mängija nurka
 - tšenter tuleb appi
 - passiivse ääre tagamängija katab värava esist
 - passiivse ääre ründaja aitab värava esist katta, valmis ründama juhul, kui pall kätte saadakse, see jätab vastase vastava ääre tagamängija katmata
 - aktiivse ääre ründaja liigub piki äärt nurga poole, et tekitada sööduliini juhuks, kui pall saadakse kätte või vastane selle kogemata kaotab (valmis ründama)
- b) poordi ääres (äärtel)
 - aktiivse ääre ründaja suunab palliga mängija äärele
 - aktiivse ääre tagamängija liigub palliga mängija suunas, et dubleerimisel aidata



- tsenter liigub lähemale, et tekitada sööduliini või saada lahtine pall enda kätte (valmis ründama) ja et takistada vastasel tagasi söötmast
- passiivse ääre tagamängija katab värava esist ja hoiab silmsidet vastasega
- passiivse ääre ründaja liigub pallile lähemale, jälgides vastase tagamängijat, blokeerides võimalikke sööduliine ja olles valmis ründama, juhul kui pall kätte saadakse

c) värava taga

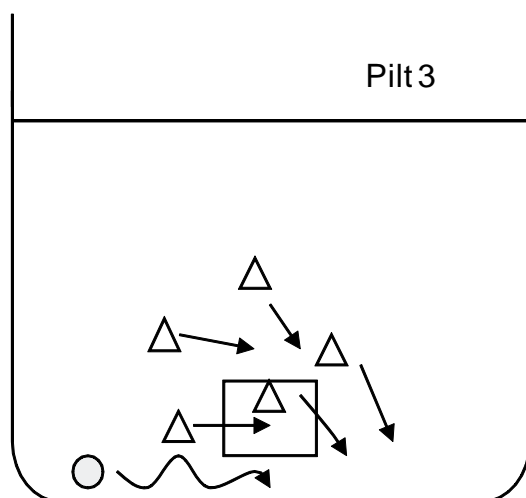
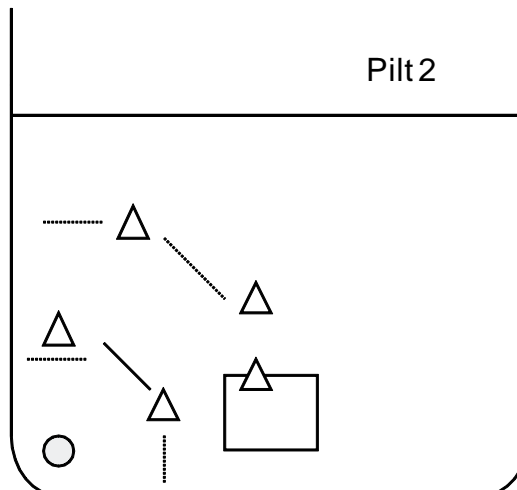
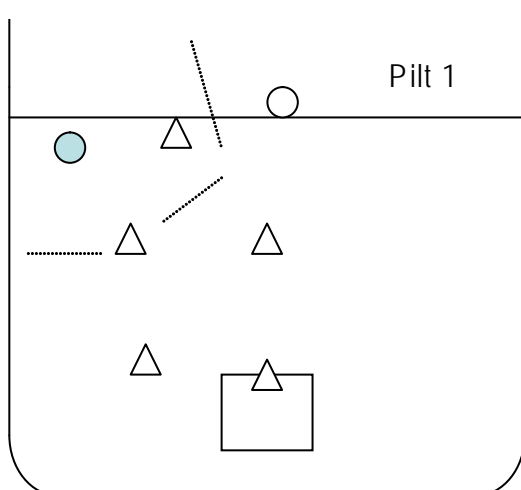
- tagamängijad duubeldavad palliga mängijat
- tsenter katab värava esist
- ääreründajad liiguvad värava suunas, kattes mängijaid ja blokeerides pealelööke, pakkudes samal ajal sööduliini äärele, juhuks kui pall ära võetakse
- duubeldamine peab lõppema palli äravõtmisega, muidu on vastasel värava ees arvuline ülekaal
- kui duubeldamine ebaõnnestub ja pall mängitakse värava ette, on ründajate aktiivsus olulise tähtsusega (vastase katmine, söötude ja pealelöövide blokeerimine, lahtiste pallide löömine ohutumatele väljakualadele)

Duubeldamise ajastamine on väga tähtis hoolimata sellest, kus ülekaalu olukord luuakse. Palliga mängija peab palli valdama. Kõik sööduliinid tuleks blokeerida, et palliga mängija oleks sunnitud koos palliga liikuma või veelgi parem, väljakule selga keerama. Ka kõige väikseimalegi kõhkluse märgile, näiteks palli viimine tagantkäele, peaks järgnema duubeldamine. Kui aga palliga mängijal on hea võimalus süüa, pole enda väljamängimisest kasu, avaldades kahe mängijaga survet. Järelikut tuleks rõhutada ajastamise tähtsust.

Kui palli äravõtmine on õnnestunud, on parimaks lahenduseks süütmise, et tekiks vasturünnaku võimalus. Seega peaks olukorra lähedal olema vähemalt üks sööduliin. Need sööduliinid on joonistel märgitud nooltega.

1-2-2

Seda asetust kaitsetsoonis väga palju ei kasutata. Oht seisneb tühjas keskväljas, mida tšenter ei kata. Asetus on põhimõtteliselt sama nagu üleväljakaitse asetuse puhul.

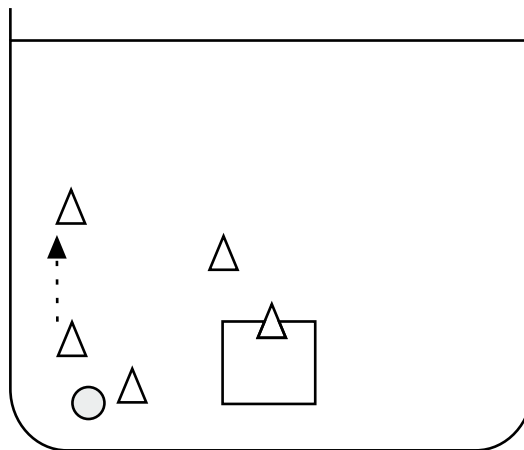
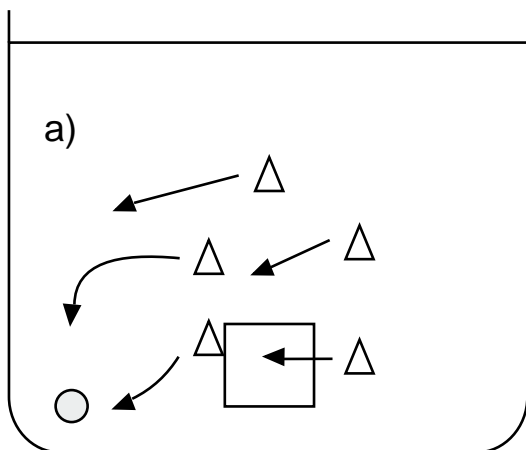


Suunamisel juhhib tipuründaja palliga mängija esiteks äärele ja blokeerib sööduliini vastase tagamängijate vahel (joonis 1). Ääreründajad blokeerivad sööduliinid piki väljakupiiret ja keskele. Aktiivse ääre ründaja suunab palliga mängijat, blokeerides sööduliinid tšentrile. Passiivse ääre ründaja katab tšentrit, valmis söödu vahelt ärälõikamiseks. Tagamängijad järgnevad palliga mängijale kaugemalt nurkadesse, kuid mitte värava taha (joonis 2). Kui palliga mängija liigub värava taha, blokeerivad tagamängijad sööduliinid värava ette, aga väldivad kokkupõrget väravavahiga (joonis 3). Värava esine peaks olema täielikult kaetud. Pallita mängijate vastu kaitsvad mängijad peaksid olema vastase tegevusest kogu aeg teadlikud.

Aktiivses mängus on eesmärgiks pall ära võtta, luues arvulise ülekaalu olukordi nagu eelnevalt. Kui meeskond duubeldab:

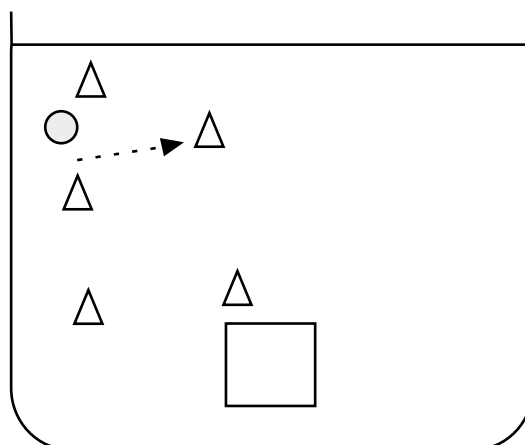
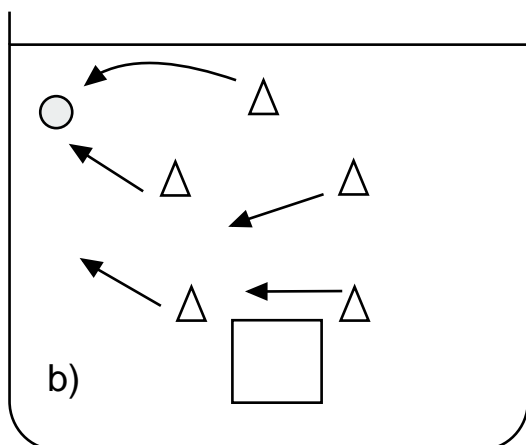
a) nurkades

- aktiivse ääre tagamängija ja vastava ääre ründaja duubeldavad palliga mängijat
- tipuründaja liigub äärele, valmis rünnakuks, juhul kui antakse sööt, võetakse pall ära või pall on lahtine
- passiivse ääre tagamängija katab värava esist, jälgides vastase mängijaid
- passiivse ääre ründaja katab keskvälja, valmis blokeerima sööduliine tšentrile ning sööte vahelt ära löikama ja ründama
- kõik kaitsemängijad peaksid pidevalt jälgima vastase liikumist



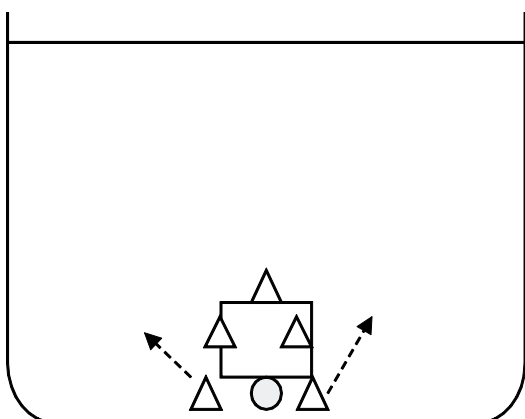
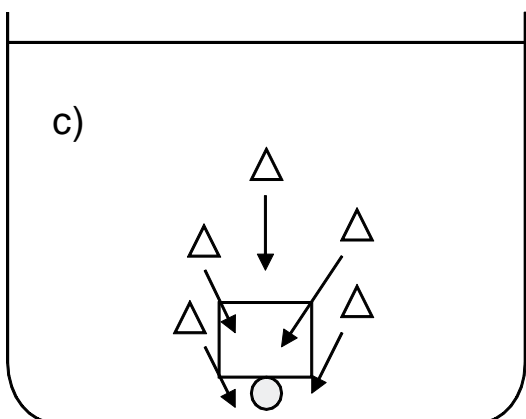
b) äärtel

- tipuründaja suunab palliga mängijat äärele
- vastava ääre ründaja liigub äärele ja blokeerib reeglite kohaselt palliga mängijat
- tipuründaja abistab duubeldamisel
- passiivse ääre ründaja katab keskvälja, valmis ründama, juhul kui pall söödetakse, võetakse ära või on lahtine
- passiivse ääre tagamängija katab värava esist, jälgides vastase ründajaid



c) värava taga

- värava taga duubeldavad palliga mängijat mõlemad tagamängijad
- ääreründajad katavad värava esist, takistades igat keskelt läbiminevat söötu ja võimalikke pealelööke, juhul kui pall mängitakse värava ette
- tipuründaja katab keskvälja vastase peale võtmisega, blokeerides sööduliine ja olles valmis rünnakuks, juhul kui pall ära võetakse või on lahtine (ei mingit söötmist keskväljale)



Tuleks rõhutada nii duubeldamise ajastamist kui valmisolekut vasturünnakuks, kui kaitsemeeskond saab palli enda kätte.

Muud variandid

Treener võib pakkuda ka oma variante, kuidas kaitset kaitsetsoonis organiseerida. Seni kuni mängijatel on selged need kohustused, mida taktika edu saavutamiseks nõuab, ja nad on õppinud mängima vastavalt taktikale, peaks kaitse olema ületamatu.

HARJUTUS 32

Eesmärk:

- treenida tsoonikaitset kollektiivina
- treenida erinevaid asetusi ja eesmärgi (passiivne/aktiivne)

Korraldus:

- mängijad jaotatakse viisikutesse või lihtsalt viie mängijaga gruppidesse
- sooritatakse väljaku ühes või mõlemas otsas, kui on küllalt mängijaid ja rohkem kui üks treener
- alguses on väljakul korraga ainult üks viisik

Teostamine:

- faas 1
 - viis kaitsemängijat on väljakule paigutatud vastavalt valitud taktikale
 - treeneril on pall keskjoonel
 - treener liigub palliga ja mängijad vastavalt olukorrale
 - kõik erinevad olukorrad peaks läbi võtma ja mängijatele tuleks anda võimalikud olukordade lahendused
 - mängijad peaksid esialgu liikuma juhtnöörideta ja alles siis kui neil ei õnnestu harjutust sooritada, annab treener edasised juhtnöörid
 - liikumise rõhutamiseks võivad mängijad esialgu mängida ilma keppideta
- faas 2
 - viis viie vastu mäng väljaku ühes otsas
 - mängijatel on jooksmine keelatud, et rõhutada kaitsemeeskonna õiget liikumist
 - kui mängijad ei tee õigeid otsuseid või ei liigu õigesti (vastavalt taktikale), peaks treener neile edasisi juhtnööre andma
 - kui kaitsemeeskond saab palli enda kätte, peaksid nad selle ründameeskonnale tagasi andma
 - meeskonnad vahetuvad pärast treeneri märguannet
- faas 3
 - viis viie vastu mäng väljaku ühes otsas
 - rõhk on kindlatel taktikalistel küsimustel, mille määrab treener
 - kui kaitsemeeskond saab palli enda kätte, annavad nad selle ründameeskonnale tagasi
 - pärast teatud aega (1-2 min) annab treener märku ja kui kaitsemeeskond saab palli kätte, lubatakse neil üks vasturünnak teha, mis peaks lõppema pealelööbiga
 - see rõhutab valmisolekut ründamiseks ja rünnaku lõpetamiseks
 - treener peatab harjutuse märguandega, kui ei toimu ühtegi palli vahelt äravõtmist
- treener võib määrata, kust alustada, et harjutada duubeldamist
 - värava taga
 - nurgas

Võtmepunktid:

- kolm faasi, vastavalt mängijate tasemele
- treener peaks määrama, milliseid taktikalisi küsimusi iga soorituse ajal rõhutada
 - aktiivne kaitse duubeldamisega (erinevad väljakualad)
 - passiivne kaitse suunamise ja sööduliinide blokeerimisega
 - pealelöövide blokeerimine jne.
- mängijate motiveerimiseks peaksid eesmärgid olema hoolikalt selgitatud
- treener peaks mängijate juhendamisel esitada küsimusi, et panna mängijad iseseisvalt mõtlema, näiteks: „Kus sa peaksid olema, kui palliga mängija on nurgas?“

ÜLEMINEK RÜNDEL T KAITSESSE

Väga ohtlik situatsioon tekib siis, kui meeskond kaotab palli ründetsoonis ja vastasel on võimalus sooritada kiire vasturünnak. Seega suutlikkus organiseerida kaitset kiiresti pärast palli kaotamist võib olla meeskonna tugevaks küljeks. Seda tuleb selgitada ja treenida, juhul kui meeskond tahab vältida kiireid vasturünnakuid. Esimene asi, mida rõhutada, on palli kaotamise riski minimeerimine, aga kui see ebaõnnestub, siis kaks tähtsat asja on rünnaku aeglustamine ja seejärel kaitse organiseerimine.

TASE 1

Mängijad peaksid üleminekufaasi õppimisel aru saama kaitse tähendusest ja eesmärkidest. Iga mängija väljakul peaks olema teadlik oma vastutusest, misjärel saab sisse viia ja arendada individuaalseid oskusi. Mängijad peaksid suutma kiiresti liikumissuunda muuta ja kaitsele üle minna. Harjutada tuleks ka vastase takistamist kepi ja keha liikumisega. Mängijaid tuleks julgustada jooksmata nii kiiresti kui võimalik omaenese värava poole, seega vajatakse ka kiirust. Neid oskusi saab treenida koordinaatsiooni jooksude abil nii kepi ja ilma kepi ja selliste harjutustega, nagu on toodud peatükkides üleväljakaitse, tase 1, ning üleminek kaitsest ründesse, tase 1.

TASE 2

Individuaalsed taktikalised oskused on samad, olenemata kasutatud taktikast. Peamine eesmärk on aeglustada kõigepealt vastase rünnakut:

- tehes palliga mängijale pressingut lähima mängija poolt
- suunates palliga mängijat vähem ohtliku ala poole
- blokeerides sööduliinid, eriti väravaalasse, ja pealelöögid
- mängijate ja ruumi katmine eriti väravaalal ja keskväljal

Kuni palliga mängijale lähim mängija rünnakut aeglustab, on ülejäänud kaitsemeeskonna töö organiseeruda kaitseasetusse.

HARJUTUS 33

Eesmärk:

- treenida kaitset kiire rünnaku vastu
- treenida individuaalseid oskusi, mida vajatakse üleminekul kaitsest

Korraldus:

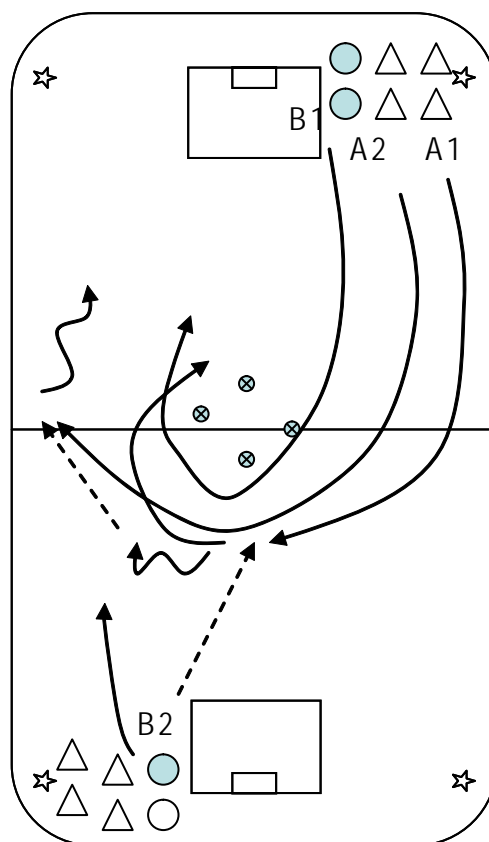
- mängijad moodustavad nurgas kolm rida
- kaks rida ründajaid ja üks rida kaitsjaid
- võib sooritada üheaegselt mõlemates nurkades, kui mängijaid on piisavalt
- tähised paigutatakse keskele, nagu joonisel näidatud

Teostamine:

- rea esimesed mängijad, kaks ründajat (A1 ja A2) ja üks kaitsja (B1), hakkavad üheaegselt jooksmata keskkohta poole
- nad jooksevad ümber tähistele, samal ajal saab üks ründajatest söödu vastasnurga teiselt kaitsjalt (B2) reas (kui sooritatakse mõlemas otsas, muidu võib söötjaks olla treener)
- mängijad teevad kaks ühe vastu rünnaku värava poole väljaku samas otsas, kust nad alustasid
- pärast sooritust read vahetuvad, nii et A1 vahetab A2-ks, A2 B1-ks ja B1 A1-ks

Modifikatsioonid:

- kui sooritatakse ainult ühes otsas, võib söötja (B2) muuta tagakaitsjaks
- pärast söötu abistab söötja B1-t kaitstes
- read vahetuvad, nii et B1 muutub B2-ks ja B2 A1-ks



Võtmepunktid:

- kaitsja peaks pöörduma näoga rünnaku poole
- kaitsja B1 peaks tegema otsuse, kas tüürida palliga mängijat ning blokeerida sööduliinid ja pealelöögid või katta pallita mängijat
- peamine eesmärk on siiski palliga mängijat aeglustada ja oodata tagakaitse tuge (kui tagakaitsjat kasutatakse)
- tagakaitsja peaks ruttama värava poole nii kiiresti kui võimalik, et kaitset toetada
- ründajaid tuleks julgustada kasutama väljaku kogu laiust

HARJUTUS 34**Eesmärk:**

- treenida individuaalseid oskusi, mida vajatakse üleminutiliseks ründest kaitsesse
- treenida rünnaku aeglustamist

Korraldus:

- üks rida kaitsjaid värava juures (B3)
- üks rida ründajaid keskjoone lähedal (A1, A2 ja A3)
- kaks kaitsjat paigutatud peaaegu keskjoonele, (B1 ja B2) valmis rünnakut kaitsma

Teostamine:

- ründajad hakkavad jooksma keskjoone poole
- B3 söödab ühele ründajatest
- B3 järgneb söödule ja muutub tagakaitsjaks
- A1, A2 ja A3 teevad rünnaku B1 ja B2 vastu
- pärast sooritust mängijad vahetuvad, nii et kaitsjad vahetavad ründajateks, A1 ja A2 muutuvad B1-ks ja B2-ks ja A3 B3-ks

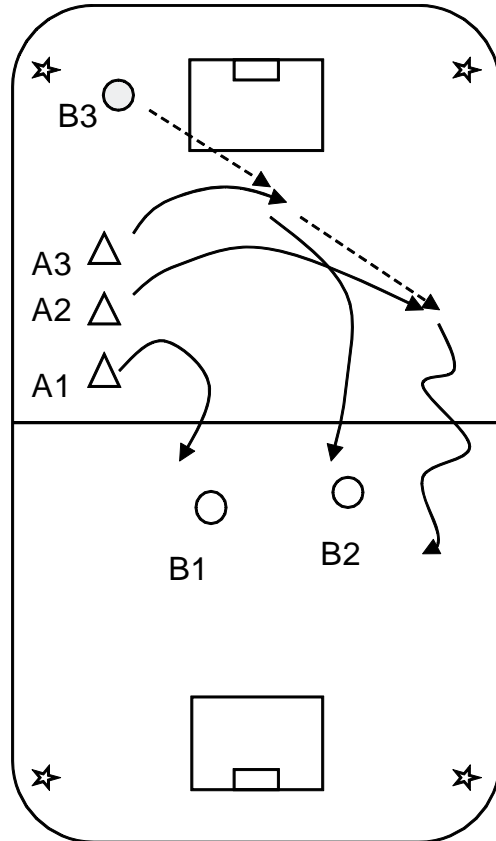
Modifikatsioonid:

- võib lihtsustada ka tavaliseks kolm kahe vastu rünnakuks

Võtmepunktid:

- mängusituatsiooni rollid tuleks enne sooritust üle vaadata, et meenutada iga rolli kohustusi
- situatsioon matkib vasturünnakut pärast palli kaotamist ründetsoonis
- üks kaitsjatest peaks suunama palliga mängijat ja teine ruttama värava poole, et katta ruumi ja mängijat väravaalas
- tuleks rõhutada ruumi ja pealelöögid blokeerimist
- kaitsjatele tuleks soovitada rünnaku aeglustamist, nii et tagamängijal oleks aega rutata kaitset toetama

Vt ka harjutuste 19 ja 20 modifikatsioone.



TASE 3

Igal erinevas positsioonis mängijal on üleminekufaasis oma kohustused. Need kohustused määrab taktika ning neid tuleks kõigepealt selgitada kogu meeskonnale ja seejärel rõhutada mängijatele individuaalselt.

Koht, kus pall kaotatakse, määrab samuti mängijate vastutuse ja valikud. Kui näiteks ülemine mängija kaotab palli ründetsoonis ega ole võimeline seda otsekohe tagasi saama, muutub ta tagakaitsjaks. Kui vastane alustab rünnaku kiire sööduga, peaks mängija ilmselt püüdma blokeerida sööduliini. Kui palliga mängija triblab, peaks mängija püüdma teda aeglustada, et anda meeskonnakaaslastele aega kaitseformatsiooni organiseerimiseks. Mida lähemal keskjoonele pall kaotatakse, seda ohtlikumaks muutub vastaste rünnak. Seega peaksid mängijad püüdma keskenduda ja mitte kaotama palli vähemalt kaitse- või kesktsoonis.

Kui mängija pole kindel, mida pärast palli kaotamist teha, on kõige ohutum rutata oma väravat kaitsma. Kaitsemängijad peaksid jääma palli ja oma värava vahele.

Treener otsustab, millist taktikat kaitsetsoonis kasutatakse, ning see määrab enamasti ära mängijate kohustused ja positsioonid.

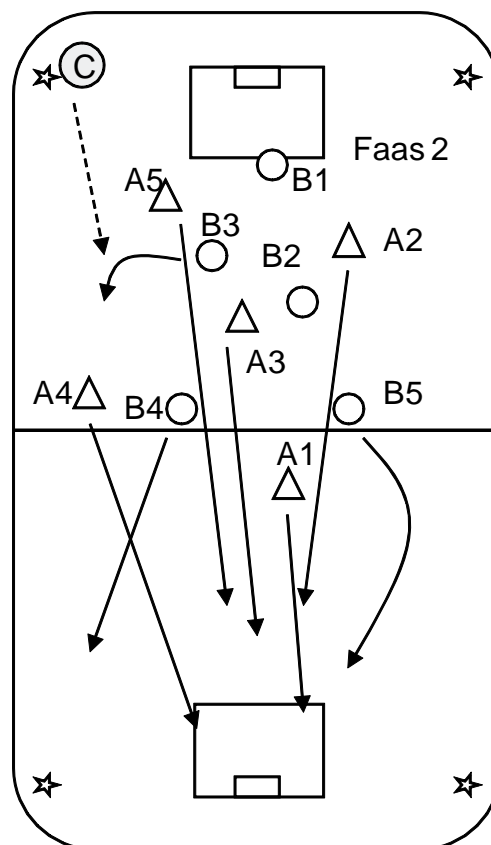
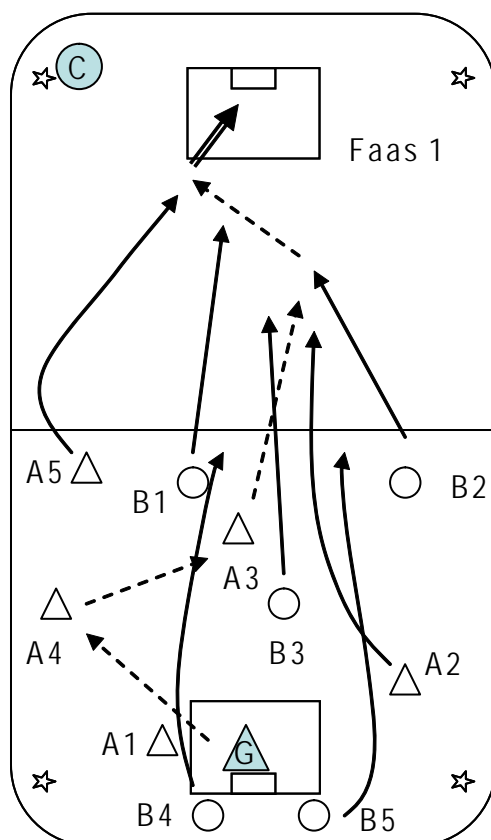
HARJUTUS 35

Eesmärk:

- treenida üleminekut viisikuna
- kaitsemeeskonnal harjutada kaitsmist arvulise ülekaaluga rünnaku vastu
- ründemeeskonnal harjutada kiiret rünnakut kõigi viie mängijaga

Korraldus:

- viis ründemängijat (A1-5) paigutatud, valmis ründama
- kolm kaitsemängijat (B1-3), kellest kaks on kaitsjad ja üks ründaja
- kaks kaitsemängijat (B4 ja B5) vastase värava taga
- pallid väravas
- treener (või mõni mängija) väljaku teises otsas rohkemate pallidega
- meeskonnad võivad olla jagatud vastavalt mängijate positsioonidele või viisikutele või vahetavad positsioone (eriti alguses või kui positsioonid pole määratletud)

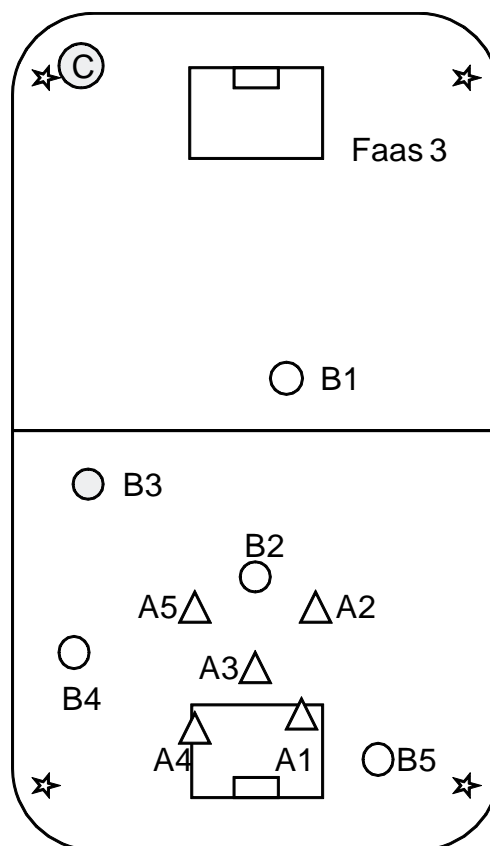


Teostamine:

- väravavaht alustab, söötes palli ühele ründemängijatest
- ründemeeskond ründab viis kolme vastu
- kaks kaitsemängijat B4 ja B5 peavad kaitset toetama (tagakaitse), kui pall on keskjoone ületanud
- pärast pealelööki, kui väravavaht on palli tõrjunud, pall on piiridest välja löödud või kaitsemeeskonna käes, söötab treener kaitsemeeskonnale teise palli, mis algatab omakorda kiire rünnaku viis viie vastu
- pärast rünnakut lõpetab treener soorituse vilega

Võtmepunktid:

- tuleks üle vaadata erinevad mängusituatsiooni rollid
- palliga mängija vastu kaitsev mängija peaks palli ja vastase liikumist aeglustama, suunama palliga mängijat äärtele ning blokeerima sööte ja pealelööke
- pallita mängijate vastu kaitset teostavad mängijad peaksid katma maa-ala ja tegema katmist väravaalas, blokeerides sööte ja pealelööke
- kaitsemängijad peaksid hoidma silma peal ka vastaste pallita mängijatel, mitte jälgima ainult palli
- vastaste pallita mängijate liikumist tuleks järgida, sest nad on tõenäolised pealelööjad
- ääremängijad peaksid jooksuma kaitsetsooni nii kiiresti kui võimalik, et kaitset toetada
- kõik kaitsemängijad peaksid olema valmis ründama, kui nad saavad võimaluse
- rõhutada tuleks kaitsmist ja ründamist kõigi viie mängijaga



Siin on mõned üldised reeglid, mida tuleks vasturünnakute kaitses rakendada:

1. Kaitsjad peaksid alati suunama palliga mängija keskelt poordi ääre poole. Pealelöögid äärtelt on kaugelt vähem ohtlikud ja söötmissalvatiivid halvemad kui keskelt.
2. Kaitsjad peaksid vastast aeglustama kas pallita mängijate katmisega või suunates palliga mängijat väljaku ääre poole. Mõlemal juhul annavad kaitsjad teistele mängijatele aega kaitseformatsiooni organiseerida.
3. Juhul kui vastane ründab arvulises ülekaalus, peaksid kaitsemängijad blokeerima söödualternatiivid, samal ajal kui otselöögi tõrjub väravavaht.
4. Kaitsemeeskonna ääremängijad peaksid jõudma kaitsetsooni enne vastast, et kiiresti aidata kaitset, kattes tsooni ja vähendades sellega vastase mänguala.

JÄRELDUS

Toimiva meeskonnataktika teostamine nõuab individuaalsete taktikaliste oskuste omandamist, samuti organiseeritud koostööd mängijate vahel. Treener vastutab selle eest, et meeskonnal oleks keskkond, kus neid mõlemaid saaks harjutada igal treeningul. Ei ole üht spetsiifilist taktikat, mis oleks iga meeskonna jaoks täiuslik, kuid õpetades meeskonnale, kuidas mängu lugeda, saab iga taktikat kergesti sooritada ja iga meeskonna jaoks kohandada. Meeskonna juhtimine sammhaaval peaesmärgi poole teeb igasuguse meeskonna täiuslikuks.



Hetk 2008. a Eesti meistriliiga finaalseeria mängust TTÜ/Team Exeli ja Jõgeva Tähe vahel



Hetk 2008. a Eesti naiste liiga finaalmängust Saku Fortuna ja Jäneda vahel

NEILE, KES ON RAAMATUT LUGENUD

Mis järgmiseks? Kus on füüsilise ettevalmistuse osa ja standardolukorrad? Need küsimused peaksid esile tõusma, kui oled omandanud käesoleva raamatu harjutusvara ja lülitanud need oma treeningprotsessidesse.

Treeneritöö peab alati olema plaanipärane. Kui hakata liiga varakult koostama juunioride või algajate vabalöögi- või arvulise ülekaalu kombinatsioone, jäävad nende põhioskused puudulikuks. Kui mängijad on piisavalt õppinud (individuaalne tehnika ja taktika ningmeeskondlik taktika), hoolitsevad nad standardolukordade planeerimise eest iseseisvalt. Keskendu seega selles raamatus pakutule oma võistkonna algtaset arvestades piisavalt kaua.

Materjale standardolukordade kohta leidub hulgaliselt kõikjal sind ümbritsevast spordikeskkonnast. Kujunda harjumuseks käia vaatamas oma ala ja teiste alade tippmänge ja omanda väärtuslikke ideid. Kui keegi on välja mõelnud hea arvulise ülekaalu või vabalöögikombinatsiooni, joonista see endale üles ja võta kasutusele oma treeningul. Kuid pea alati meeles: ükski tippmeeskonna kombinatsioon ei toimi, kui mängijate põhioskused ei ole piisavalt kõrge tasemel.

Füüsilise ettevalmistuse korrigeerimiseks leidub kirjandust mitmete teiste alade juhendmaterjalides. Ka saalihokile on tehtud nt Soomes füüsilise ettevalmistuse programme. Uuri eelmainitud materjale ja kasuta neid oma võistkonna huvides. Kuigi see raamat keskendub tehnikale ja taktikale, peaks kõige alus olema mängija füüsiline vorm. Kui mängija on sinu juhendamisel tegelnud piisavalt füüsilise ettevalmistusega väljaspool pallisaali, on ta vastuõhtlikum üha nõudlikumatele harjutustele saalis. Isiklikult soovitan mitte kulutada saaliaega spetsiaalselt ainult füüsilise võimekuse arendamiseks. Õpeta mängijatele algusest peale, et kõik füüsilise ettevalmistusega seotud harjutused (jooksusessioonid, jõutreening jne) saab ja peab sooritama väljaspool saaliaegasid.

Tervitades

JP Anttila

Jari-Petri Anttila (1966) viis peatreenerina Eesti meeste saalihokikoondise 2006. aasta MM- il A- divisjoni maailma 10 tugevama hulka.

- 1986 asutas SSV klubi Helsingisse
- SSV- s mängijana Soome meistrivõistluste hõbe- ja pronksmedal
- SSV- s treenerina kaks Soome meistrivõistluste kuldmedalit ja üks hõbemedal ning Soome karikavõit
- Viikingite treenerina 1998 Soome meistrivõistluste pronksmedal
- Soome meeste saalihokikoondise teine treener 1994 (EM- hõbe)
- Eesti koondise peatreener 1995 -1996
- Aasta saalihokitreeneri tiitel Soomes 1995
- Soome koondise teine peatreener 1997-1998 (MM- pronks)
- Eesti koondise peatreener alates juulist 2000

