

ÕPETAJATE JA TREENERITE TASEMEKOOLITUS KÄSIPALL II TASE



MILVI VIISNAPUU



Haridus- ja Teadusministeerium



ÕPETAJATE JA TREENERITE TASEMEKOOLITUS

KÄSIPALL

TARTU

2012

SISUKORD

SISSEJUHATUS.....	5
ÕPIKUS KASUTATAVAD TINGMÄRGID JA LÜHENDID.....	6
1. KÄSIPALLIMÄNGU OLEMUS JA MÄNGIJA KUJUNEMINE.....	7
1.1. LIIGUTUSLIK TEGEVUS MÄNGUS.....	7
1.2. MÄNGIJATE FUNKTSIOONID.....	10
1.3. MÄNGIJA KUJUNEMINE.....	12
2. KÄSIPALLIMÄNGU BAASTEHNIKA.....	15
2.1. RÜNDEMÄNGU TEHNIKA	15
2.2. KAITSEMÄNGU TEHNIKA.....	27
3. KÄSIPALLIMÄNGU TAKTIKA.....	31
3.1. MÄNGUTAKTIKA RÜNNAKUL.....	31
3.2. MÄNGUTAKTIKA KAITSES.....	44
3.3. VÄRAVAVAHI TEHNIKA JA TAKTIKA.....	53
4. KÄSIPALLI REEGLID.....	60
REEGEL 1: MÄNGUVÄLJAK.....	60
REEGEL 2: MÄNGUAEG.....	60
REEGEL 3: PALL.....	63
REEGEL 4: VÕISTKOND, VAHETUSMÄNGIJAD, VARUSTUS.....	63
REEGEL 5: VÄRAVAVAHT.....	64
REEGEL 6: VÄRAVAALA.....	64
REEGEL 7: MÄNG PALLIGA.....	65
REEGEL 8: MÄÄRUSTEVASTANE JA EBASPORTLIK KÄITUMINE.....	66
REEGEL 9: VÄRAVA LUGEMINE.....	70
REEGEL 10: ALGVISE.....	70
REEGEL 11: KÜLJESISSEVISE	71
REEGEL 12: VÄRAVAVAHIVISE.....	71
REEGEL 13: VABAVISE.....	72
REEGEL 14: 7 m KARISTUSVISE.....	73
REEGEL 15: VISETE SOORITAMISE ÜLDISED JUHISED.....	74
REEGEL 16: KARISTUSED.....	74
REEGEL 17: KOHTUNIKUD.....	76
REEGEL 18: SEKRETÄR JA AJAMÕÕTJA	76
JUHISED MÄNGUVÄLJAKU KOHTA.....	77
KOHTUNIKE ŽESTID.....	78
5. RANNAKÄSIPALLI REEGLID.....	79
6. LIIKUMISMÄNGUD KÄSIPALLI ELEMENTIDEGA.....	86
LISAD.....	100

SISSEJUHATUS

Mis on käsipall?

- Käsipall on dünaamiline, populaarne ja erutav spordiala, mis nõuab atleetlikkust, jõudu ja vastupidavust, suurepärast konditsiooni ja kõige enam võistkonnatööd
- Käsipall on kiireim sportmäng jäähoki järel
- Käsipall on üks populaarsemaid spordialasid maailmas
- Käsipallimäng aitab hoida ja säilitada tervist ning head kehalist seisundit
- Käsipall on väga kiire, dünaamiline ja kaasakiskuv mäng, milles kasutatakse paljude teiste spordialade liikumisi ja vastupidi käsipallile omaseid liikumisi ja tegevusi kasutatakse paljudel teistel spordialadel.
- Käsipalli käsitletakse kui põhi- ehk alussporti, millele on iseloomulikud inimese loomupärased tegevused – jook, kõnd, hüppamine, viskamine
- Käsipall on lihtne mäng, mida võib mängida iga laps või täiskasvanu, kel on soov aega veeta lõbusalt ja emotsionaalselt.
- Käsipall on jalgpalli järel üks populaarsemaid spordialasid Euroopas ning üks kiiremini arenev sportmäng Aasias ja Aafrikas.
- Käsipallile on omased sagedased kehalised kontaktid, piiramatult vahetusi, visked väravale mille kiirus tihti ületab 100 km/h, mis kõik hoiavad kõrget emotsionaalset pinget mängus
- Eristatakse saalikäsipalli, rannakäsipalli ja välisväljakutel mängitavat nn. suurt käsipalli.

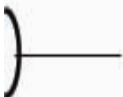
Fakte käsipallist

- Harrastajate hulgalt teine spordiala Euroopas
- Kiiruselt teine võistkonnaala jäähoki järel
- Mängitakse 165 maailma riigis, üle 15 miljoni osalejaga
- Olümpiamängudel esimest korda 1936 aastal
- Hääletatud parimaks spordialaks Sidney Olümpiamängudel

Miks käsipall ja kes mängivad?

- Käsipall on odav sportlik tegevus, mida saab kergesti lülitada oma tegevusplaani
- Käsipall arendab võistkonnatööd, koostööd ning lugupidamist-austust ja sõprust
- Käsipall arendab liigutuslikke põhioskusi, mida kasutatakse ka teistel spordialadel
- Käsipalli on kerge kohandada arvestades ruumilisi ja ajalisi võimalusi ning osalejate hulka
- Käsipall sobib inimestele igas vanuses, igast soost ja igat kasvu.
- Käsipall sobib nii algajaile kui ka kogenud mängijaile, nii harrastuseks kui ka kõrge meisterslikkuse tasandil. Võib mängida meeste, naiste ja segavõistkondadega.
- Käsipall on kergesti õpitav ning võimaldab saavutada ja hoida head kehalist vormi.

ÕPIKUS KASUTATUD TINGMÄRGID JA LÜHENDID

	ründemängija		ründemängija uus asukoht
	kaitsemängija		kaitsemängija uus asukoht
	palliga mängija		mängija liikumine palliga
	vise		eraldustähised
	kate	VS	vasak – sisemine tagamängija
	mängija liikumine	PS	parem – sisemine tagamängija
	palli liikumistee	VÄ	vasak ääremängija
	põrge, põrgatamine	PÄ	parem ääremängija
	viskesammud	VV	väravavaht
	pete	TK	taga-keskmine
	väravavaht	J	joonemängija
			treener

1. KÄSIPALLIMÄNGU OLEMUS JA MÄNGIJA KUJUNEMINE

1.1. LIIGUTUSLIK TEGEVUS MÄNGUS

Igal spordialal, ja ka sportmängul – sealhulgas käsipallil, on oma võistlusspordi mudel. Kõrge meisterlikkusega käsipallurite tegevus käsipalli võistlusmängus on etaloniks, millele on suunatud noormängijate pikaajaline ettevalmistus.

Liigutuslik tegevus mängus ei ole üksnes üksikvõtete summa, vaid mänguvõtete ühtne kompleks, mis on ühendatud ühtseks dünaamiliseks süsteemiks, mille eesmärgiks on võit.

Seetõttu pakub suurt huvi erinevast soost ja erineva kvalifikatsiooniga mängijate ning erineva väljakupositsiooni mängijate liigutusliku tegevuse ja energieetiliste kulutuste spetsiifika.

1.1.1. Väljakumängija liigutuslik tegevus ja mängu poolt esitatavad füsioloogilised nõudmised

Kõrge meisterlikkusega mängija läbib mängu kestel 4900 kuni 6700 meetrit: sealjuures rünnakult kaitsesse liikumisel 3700 – 4900 m, positsioonirünnakul 600-700 m, mängul kaitses 580-900 m.

Mängupositsioonilt väljakul mängijad läbivad rünnakul: taga-keskmine (mängujuht) läbib lühikeste spurtidena - 890 m, parem-vasak tagamängijad - 660 m, ääremängija – 540 m, joonemängija – 480 m.

Kaitses olles samade positsioonide mängijad läbivad: taga-keskmine – 730 m, parem-vasak tagamängijad – 560 m, ääremängija – 406 m ja joonemängija – 620 m.

Erineva meisterlikkusega mängijate võistlusmängudes tehtud uuringutel liigutusliku tegevuse kohta mängus on saadud järgmised andmed, mis on esitatud allolevas tabelis.

Tabel 1. Erineva meisterlikkusega mängijate liigutuslik tegevus võistlusmängus (näitajad ühes mängus)

Liigutuslik tegevus	Mängijate meisterlikkuse tase					
	Rahvusvahelise klassi meister		Rahvusliku taseme mängija		Keskpärase taseme võistlusmängija	
	Mehed	Naised	Mehed	Naised	Mehed	Naised
SÖÖT	415	450	460	380	327	332
VISE	49	62	66	49	52	49
PÕRGATAMINE	72	51	77	74	108	153
KIIRENDUS	165	215	150	203	113	93
SPURDID RÜN.	262	242	225	185	128	139
SPURDID KAIT.S.	377	241	274	178	153	149
HÜPPED RÜN.	46	62	71	36	63	48

Mängupositsiooniti - tagamängijad söödavad 2-3 korda sagedamini kui ääremängijad ning 6-8 korda sagedamini kui joonemängijad. Ääremängijad näitavad suurimat aktiivsust liikumisel rünnakust kaitsesse ja vastupidi, samas nende poolt sooritatavate spurtide hulk on kõige väiksem.

Mida väiksem on mängijate meisterlikkus, seda vähem on väljendunud mängijate spetsiifiline tegevus väljakupositsiooni mänguampluaa järgi. **Mängija mudeli kujundamisel tuleb aluseks võtta rahvusvahelise klassi mängijate näitajad.**

Võistlusmänge iseloomustavad mängu aktiivsed (kui mängija tegutseb palli tsoonis) ja passiivsed faasid. Mängus võrdse vastasega on passiivsed faasid lühemad kui mängus nõrga vastasega; aktiivsetes faasides märgatavat erinevust ei esine. **Aktiivsed faasid** kestusega kuni 5s moodustavad 40-65%, kestusega 5-10s moodustavad 25-35% ning kestusega 10-15s moodustavad 10-20% kõigist aktiivsetest faasidest.

Mängu **passiivsed faasid** kestusega kuni 5s moodustavad 40-50%, kestusega 5-10 s moodustavad 12-31% ning passiivsed faasid kestusega 10-15s moodustavad 5-17% kõigist passiivsetest faasidest. Seega kõrge meisterlikkusega mängijate (nii nais- kui ka meesmängijate) kõrge ja madala intensiivsusega töö vahelduvad 5-20s tagant.

Sellest tulenevalt võib **käsipalli iseloomustada kui intervallmeetodile põhinevat tööd.**

Vastavalt sellele saab treeningprotsessis planeerida võistlusmodelile lähedast treeningut.

Võistlusmängu koormust hinnatakse südame löögisageduse (SLS) järgi. Mängijad alustavad võistlusmängu SLS-l 130-150 lööki/minutis. Juba kolmandal mänguminutil ulatub SLS 174-186 l/min. Kõige kõrgemale tõuseb SLS peale mitut järjestikust kiirendust ning palliga mängijale vastuliikumisel kaitsemängus. Mängija keskmine SLS ei tõuse üle 182 l/min. SLS-st võistlusmängus mõjutab mängu tähtsus, mängu kulgemise iseloom. SLS-e kulg erineb oluliselt mängus tugeva ja nõrga vastasega. Mängus nõrga vastasega on SLS kulg hüplev, tugeva vastasega mängus aga stabiilselt kõrge (174-182 l/min).

Käsipall on võistkonnamäng, kus spurdid, stardid, hüpped, suunamuutused, visked väravale sooritatakse plahvatusliku jõu ja energiaga. Mitmed uurimused kinnitavad **anaeroobsete ainevahetusprotsesside otsustavat tähtsust käsipallimängus**, viidates verelaktaadi taseme otsesele seosele mängulise tegevusega. Kõrged **aeroobsed võimed võimaldavad kehtvalt säilitada mängulist intensiivsust** (kiiruslikku ja plahvatuslikku) Meestippkäsipalluri maksimaalse O_2 tarbimise tase ulatub $60 \text{ ml} \cdot \text{min}^{-1} \cdot \text{kg}^{-1}$.

Sobivad morfoloogilised tunnused, kõrge motoorne ja südame-vereringe ning hingamissüsteemi võimekus, abistavad psühho-füsioloogilised tunnused ning kõrged intellektuaalsed võimed on olulised eeldused tippkäsipalluri kujunemisel. Tippkäsipalluri kaasaegset mudelit iseloomustavad järgmised morfoloogilised tunnused:

- suured keha pikkusmõõdud ja sõrmede siruulatus, suured skeletiristimõõdud, tugevad liigesed, laiad õlad
- hea ringliikuvus liigestes, mis on kaetud tugeva lihaskoega, kuid mis ei takista painduvust õlaliigestes, ega avalda negatiivset mõju kiirusele, koordineerimisele ja lihastunnetusele
- minimaalse nahaaluse rasva kogus kõigis keha segmentides

Kõrge motoorne võimekus koos kardiovaskulaarse ja hingamissüsteemi võimekusega moodustavad teise grupi tippkäsipallurile vajalikke olulisi omadusi. Erinevate uuringute andmetel on kõrge meisterlikkusega käsipalluri motoorse võimekuse näitajad järgmised:

30 m sprint	-	3,8 – 4,4 sek.
paigalt üleshüpe	-	80 – 100 cm
paigalt kaugushüpe	-	280 – 300 cm

paigalt kolmikhüpe	-	900 – 930 cm
käsipallivise	-	50 – 60 m
Cooperi test	-	3200 – 3600 m

Kõrge motoorse võimekuse eeldusteks on maksimaalselt väljendunud:

- jalgade ja õlalihaste elastsus ning plahvatuslik jõud
- osavus ja koordineatsioon
- funktsionaalne võimekus hingamise, kardio-vaskulaar- ja rakutasandil, st. kõrge aeroobne-, anaeroobne- ja jõuvastupidavus
- spetsiaalne kinesteetiline lihastunnetus

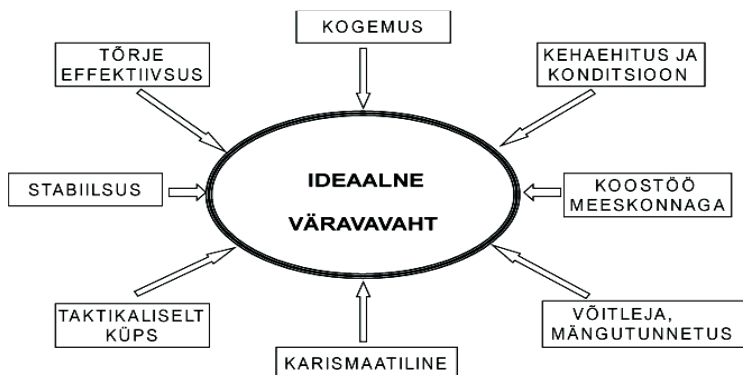
Erinevad autorid rõhutavad psüühiliste omaduste ja intellektuaalsete võimete tähtsust tippmängija kujunemisel. Neist tähtsamateks hinnatakse:

- eneseusku ja enesekontrolli, kontsentratsioonivõimet, pingetaluvust, analüüsi-sünteesivõimet, etteaimamist, temperamenditüüpi.

Käsipalluri motoorse võimekuse tõstmine tagab tehnilis-taktikaliste võtete sooritamise kaotamata kiiruses, osavuses, jõus ja vastupidavuses ning vastupidi, tagab, et kiirust, osavust, jõudu ja vastupidavust jätkuks mängu lõpuni, et tehnilis-taktikaliste võtete sooritamisel säilitada efektiivsus ja resultatiivsus.

1.1.2. Tippväravavahi mudel

Maailma üks parimaid käsipalli väravavahte lähiminevikust, Mats Olsson, suhtub väravavahti kui privileegi, nimetades tema panust mängu sedavõrd eriliseks, et väravavahti võib pidada kõigi oma kohustuste ja kasuteguriga individuaalseks sportlaseks võistkonna sees. Väravavahi välja-paistev esinemine mõjutab nii võistkonnakaaslaste kui ka vastaste psüühikat – vastane kaotab enesekindlust, samas oma võistkond vastupidi ammutab enesekindlust.



Ideaalse väravavahi mudel

Effektiivsus: Tippväravavahide tõrjeeffektiivsus ulatub kiirrännakutel 25%-ni, kaugvisetel 48% ja lähivisetel 37%-ni.

Stabiilsus: Psüühiline ja füüsiline pinge on tippmängudes sedavõrd suur, et eelis on neil võistkondadel, kes omavad 2-3 võrdväärset väravavahti, mis võimaldab neid igal momendil mängu saata ning säilitada mängulise stabiilsuse võistkonnale ja igale väravavahile eraldi.

Kogemus: Kogemus aitab kaasa väravavahi stabiilsele esinemisele pingelistes olukordades. Män-

gude hulk, kus väravavaht vastutab lõpptulemuse eest (pingelised mängud), rahvusvaheliste tippmängude hulk tõstavad väravavahtide mänguküpsust ning nende võimeid kriitilistes mängudes kallutada võit oma võistkonna poole.

Kehaehituslikud eelised: Tänapäeva tippväravavahid on enamasti pikakasvulised ja atleetlikud (pikkus 190 – 200cm), mis võimaldab neil katta suurema pinna väravast ning ka kõrgete ja madalate pallide tõrjumisel on kehaliste võimete osatähtsus väiksem. Samas lühemakasvulised väravavahid peavad kompenseerima oma tõrjetegevuse paremate kehaliste võimetega (jalgade plahvatuslik jõud, kiitus, painduvus).

Taktika: Väravavahtide poolt kasutatav taktika sõltub oluliselt võistkonna kaitsetaktikast. Suuremat koostööd väravavahi ja kaitse vahel kasutatakse kaugvisete tõrjumisel, et vähendada väravas seda pinda, mis tuleb VV-l katta. Isegi 1 : 1 mänguolukordades kaitse tegevus on suunatud sellele, et ründemängija suruda halvemale viskepositsioonile, või väiksema viskenurga alla, et VV-l oleks kindlam tegutseda. Väravavahi individuaalne taktika avaldub karistusvisete ja kiirrünnakute tõrjumisel.

Juhtimine, organiseerimine: Verbaalne koostöö kaitsega kuulub samuti väravavahi kohustuste hulka. Kaitsemängu oskuslik juhtimine organiseerib ja distsiplineerib kaitset ning on suureks abiks VV-le. Kuid VV ei tohi sealjuures unustada oma põhitegevust – tõrjetegevust.

Karismaatiline: Karisma on see, mis teeb heast väravavahist superhea väravavahi. VV superkvaliteet avaldub siis, kui mäng on tasakaalus ning mängijatel väljakul on eneseusk kadumas, kuid VV käitumine süstib võistkonda erilise energia. Kahtlemata sõltub karismaatilisus VV vanusest ja kogemusest, kuid määrav on siin VV isiksus – kuidas tal õnnestub ergutada võistkonda.

Võitleja loomus ja mängu tunnetamine: Nimetatud omadused arendavad väravavahis mänguvaistu ja võitlejahinge. Mängu tunnetamine ja võitleja loomus toovad kaasa:

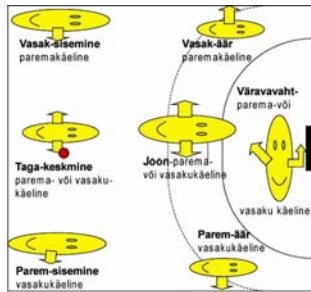
- iga mängusituatsiooni täpse hindamise ning oma tähelepanu kontsentratsiooni vastava juhtimise
- valmisoleku võidelda „viimse tilgani”
- vastastes austuse väravavahti
- oskuse sooritada tõrjet võimatuna tundavas olukorras

1.2. MÄNGIJATE FUNKTSIOONID

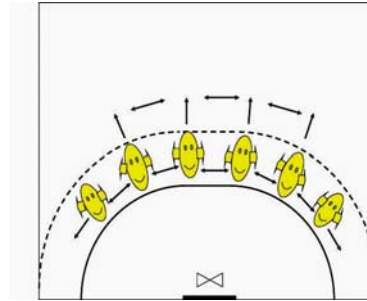
Teatud ettevalmistusetapil tuleb hakata tegelema ka mängijate spetsiaalettevalmistusega kindlale mängukohale. Seejuures tuleb arvestada lapse kehalisi võimeid, antropomeetrilisi näitajaid ning psüühilisi omadusi. Spetsialiseerumine ei tähenda, et mängija teistel mängukohtadel ei tegutseks. Spetsialiseerumine käsipallis tähendab kompleksset ettevalmistust kus mängija tegutsemine ühe kindla koha peal on efektiivsem ja kasulikum võistkonnale, kus tulevad eriliselt esile mängija individuaalsed oskused ning võistkond püüab iga mängijat ära kasutada ja viskele viia just sellelt viskepositsioonilt, kus see tal kõige paremini õnnestub.

A. “Parem äär” (PÄ) - võimaluse korral vasakukäeline mängija (viskamisel suurendab viskenurka väravale), kuid ka paremakäelised tegutsevad selle koha peal edukalt (vise kukkumiselt, käeviimisega pea kohale). Ääremängijad võivad olla lühikesekasvulised. “Parem äär” on kiirrünnakute initsiaator ja läbiviija. Seega kiirus on oluline omadus. Ta peab suutma liikuda suure kiirusega kaitsemängijate vahel väravaala juures, peab valdama head söötmise-püüdmise tehnikat, erinevaid viskeviise (hüppelt, kukkumiselt, erinevatesse värava nurkadesse - pörkega,

üle väravavahi). Kuna ääremängija vastu tegutseb alati ka äärmine kaitsemängija, peab suutma temast mööda mängida, et pääseda viskele. **PÄ** tegutseb põhiliselt eesliinis.



Mängulised positsioonid rünnakul olles



Mängulised positsioonid kaitses

B. “Vasak äär” (VÄ) - paremakäeline, kasvult võib olla samuti väike, kiire (teine kiirrünnaku teostaja). Kuna tihti tuleb vahetada kohta vasaksisemisega, siis peab suutma visata ka tagamängija kohalt. Ääremängijate liikumisega ühelt äärelt teisele muutuvad nende taktikalised ülesanded - kaitse eksitamisega luuakse ründevõimalusi tagaliinimängijatele ning püütakse ise viskele pääseda. Kui vise väravale toimub ühelt äärelt, peab teise ääre mängija võitlema väravavahist või -postist põrkava palli pärast. Kui vise toimub värava keskosast, peab ääremängija juba viske momendil tõmbuma tagasi, et kindlustada tagalat vastase kiirrünnaku eest.

C. “Joonemängija” (J)- asub alati aktiivses rünnakutsoonis. Kehaliselt peab olema tugev, sest on pidevas kehalises kontaktis kaitsemängijaga, peab hästi käsitsema palli (püüdma ühe, kahe käega, põrkest, väravaala kohal). Põhiülesanne - võitluses vastasega saavutada soodne positsioon palli püüdmiseks ja väravale viskamiseks.

- Peab pidevalt omama ülevaadet rünnakust, et luua katetega viske- ja läbimurdevõimalusi tagaja ääremängijatele.
- Aktiivselt blokeerima kaitsemängijaid ja võitlema väravavahist ja postist tagasipõrkavate pallide pärast.
- Kui palli valdab vastase väravavaht, siis lahkub viimasena vastase värava alt takistades vastase väravavahil palli mängu panemist, et ära hoida kiirrünnakut.

D. “Taga keskmine” (TK) - on mängujuht, ees- ja tagaliinimängijate vahelise koostöö organisator. Võistkonna edu sõltub tihti tema oskusest hästi ja täpselt juhtida mängu. Kasvult peaks olema üle keskmise, liikuv, külmavereline, kaalutlev, sihikindel, taiplik, hea mängutunnetusega. Peab omama autoriteeti kaaslaste hulgas, tihti ka võistkonna kapten. Mängujuhi ülesanded baseeruvad tehnilisel täiuslikkusel ja mängulisel mõtlemisel (mängu käigu etteaimamisel), võimel ootamatult ja kindlalt visata väravale, mis tugineb mitmekülgsel visketehnikale. Ta peab olema “söödumeister”. Mängujuht peab suutma suunata mängu kulgemist lähtudes vastase nõrkadest ja oma võistkonna tugevatest külgedest.

E. “Parem sisemine” (PS) - võimalusel vasakukäeline, pikakasvuline.

- Hea hüppevõimega, valdab tugevat ja täpset kaugviset, on jõuline (et pidurdada vastase 1: 1 läbimurdeid).
- Peaks valdama erinevaid viskeviise kaug- ja keskpositsioonilt (toelt, hüppelt, petetega).
- Väga hea pallikäsitlemisega.

- Oskab vajadusel mängida äärel ja vasaksisemise kohal.
- Valdab head katete sooritamise oskust ning kaitsest vabanemise oskust.

F. “Vasak sisemine” (VS) - mängumaneerid samad mis “paremsisemisel”.

- Tihti kõige resultatiivsem mängija võistkonnas.
- “Sisemiste” kohtade mängijad valdavad hästi ja kombinatsioonirikkalt positsioonirünnaku “kunsti” (täpsed ja kiired liikumised palliga ja pallita ja koostöö erinevate partneritega).
- Kõige suurema töövõimega - läbivad kõige suurema vahemaa mängu kestel.
- Oma liikumised kooskõlastavad taga-sisemiste kohtade mängijad teiste mängijatega. Võistkonna ründetaktika ehitatakse tihti “taga-sisemiste” kooskõlastatud liikumiste peale. Olulised on siin pallita liikumised, kuna kaitse tähelepanu on palliga mängijal, siis “taga-sisemine” sooritab löike suurel kiirusel rünnakutsoonis, saab söödu, möödub kergesti kaitsest kiiruse arvel ja viskab väravale.

1.3. MÄNGIJA KUJUNEMINE

1.3.1. Laste ehk minikäsipall

Kasutades terminit laste või minikäsipall ei osutata ainult kindlale vanusegrupile, vaid peetakse silmas samuti tervet harjutuste kogumit, väikesi mängu ja täiuslikku metodoloogilist süsteemi. On vaja kannatlikkust ja mõistmist, et noore mängija arenemine on protsess, mis võtab mitu aastat ning tema kogemuste hulk kasvab aeglaselt. Järgmised aspektid pälvivad erilist tähelepanu:

- vanuses 5 – 10 aastani
- laste käsipall ei ole täiskasvanute käsipall
- minikäsipallil on oma filosoofia käsipalli arendamiseks
- see on pallimäng lastele, võimalus mängida lastega
- individuaalsete tehniliste ja taktikaliste oskuste arendamisel ei kasutata täiskasvanute treeningu kontseptsioone ja reegleid
- minikäsipalli filosoofia nurgakivid on:
 - tuleb arvesse võtta laste „mänguinstinkti”
 - mistahes ettepanekud peavad olema mängule orienteeritud
 - vilumus saavutatakse mängu vormis
 - lõbu, rõõm ja uued kogemused on esiplaanil
 - saavutus peab jääma tahaplaanile, mis ei tähenda, et lapsed ei võiks võita.
 - lapsed peavad kogema erinevat liiki liikumist ja liigutusi
 - liigutuslikud põhioskused arenevad läbi mängu
 - et ära hoida tüdimust, ei tohi unustada vaheldust
 - ülesannetega varieerimine on oluline, sest see sunnib aju end ise kohandama muutustele mudelis, mis kindlustab tähtsa koostisosa liigutuste õpetamise protsessis.
 - suurt rõhku tuleb panna koordineerimisele: koordineerimiselised omadused nagu reaktsioon, orienteerumine ruumis, rütm, kohanemine erinevate liigutuslike olukordadega, tasakaal – on püsivad eesmärgid
 - staatilistele ja monotoonsetele harjutustele tuleb eelistada erinevate ülesannete loomingulist lahendamist

Käsipalli õpetamise algfaasis tuleb vältida õpetuse alustamist põhikäsipallist (7:7 käsipall) ning hoiduda spetsiaalkäsipalli treeningust.

On oluline silmas pidada, et mängu kohandamisel arvestataks antud vanusastmele omaseid spetsiifilisi käitumisviise ning kehaliste võimete iseärasusi liigutuslikus tegevuses.

Ei piisa üksnes väljaku, värava, palli mõõtmete muutmisest ning võistkonna liikmete arvu vähendamisest. Oluline on laste grupp komplekteerida vastavalt võimetele, oskustele ja kogemustele. Sel viisil nad leiavad sõpru ja käsipallimäng muutub koos sõpradega naudinguks. Oluline on pakkuda lastele hulgaliselt kogemusi (elamusi) ja treeningu sobivat sisu, et juhtida neid käsipalli juurde pakkudes lõbu ja naudingut.

Algstaadiumis laste käsipallimäng erineb oluliselt põhikäsipallist ja fundamentaalselt täiskasvanute mängust. Kuid sissejuhatava faasi lõpuks võib laps saavutada antud vanuseastme (õpetustasandile) mängija mudelile esitatud nõuetest paremad oskused ja võimed, mis on eelduseks, et põhikäsipalli mudelis end maksma panna.

1.3.2. Käsipalli algõpetuse sisu.

4-7aastased - see on lapsepõlve kuldne aeg, mil liikumine on eluliselt tähtis ning eelkõige vajalik nii kehaliseks kui psüühiliseks arenguks. Järk-järgult laps mõistab liikumise põhjust ja toimet ning õpib tunnetama oma keha ja keskkonda. Laste pingeline soov, olla aktiivne, tuleb ära kasutada sundimatul viisil - meeldivate lõbusate lihtsate, kergete tundide näol. On oluline, et laps naudiks mängu ja arendaks liigutusvilumusi, mis ergutab ja julgustab hiljem tegelemist spordiga.

Edu mängus ja kiitus eduka tegevuse üle omavad olulist rolli, kuna selles eas soov mängida ei ole täielikult välja arenenud.

Esmakordsel osalemisel on oluline, et oleksid kohal ka vanemad, õed-vennad ja sõbrad.

Tähtis on, et õppeprotsess käivituks. Võimed avalduvad hiljem.

7 - 10aastased - esimesed kooliaastad on **vilumuse omandamise parimad aastad**. Eelnevale kiirele arengustaadiumile järgneb nüüd stabiilne arenguperiood, kus aju on praktiliselt välja arenenud.

Selles eas lapsed soovivad innukalt õppida ja tegutseda. Spordi osa muutub oluliseks ning on koolivälise tegevuse tähtis komponent. Sportlik tegevus loob võimaluse saavutada tähelepanu ja lugupidamist sõprade ja kaaslaste hulgas. Tahe silma paista ja etendada olulist osa võimaldab pikemaajalist tähelepanu kontsentreerimist (15 min).

10 - 12aastased - kompleksseid liigutusi ja liikumisi, mis on mängus tihti kasutusel, eristatakse, jäljendatakse ja õpitakse kiiresti ilma komplikatsioonideta.

Põhiliste tehniliste võtete ja liikumise korrektne tutvustamine ja õpetamine on peamised ülesanded. Eesmärk on järk-järgult omandada käsipallimängu tehnilised elemendid. Vastavalt konditsioonile on oluline viia tasakaalu kaalu ja jõu suhe. Spetsiaalselt tuleb arendada hüppevõimet. Eriti tähtis on kiirus kuna see on hilisemas vanuses vähe arendatav. Ka mitmekülgne vastupidavustreening on vajalik, spetsiaalvastupidavustreeningut tuleks vältida, kuna treeningu sisus on reaktsiooni, kiirendus- ja kiiruslikud võimed kõige tähtsamad. Ka koordinatsioon on eelisarendatav. See arenguetapp tuleb intensiivselt ära kasutada, sest see on **parim iga liigutusvilumuse kujundamiseks ning mängu baasvõtete omandamiseks**.

1.3.3. Eeldused ja nõuded mängija kujunemisel.

Tipptaseme noored käsipallurid ei sünni, vaid neid “luuakse”. Noormängija arenguprotsessis tuleb arvesse võtta mitmeid määravaid faktoreid. Ütlema tagi on selge, et talendikus on üks tippsportlase kujunemise eeltingimusi, seda igal spordialal. Erinevate talendikuse (andekuse) määratluste võrdlemisel, selgub, et “andekus” on sünnipärane omadus, mis avaldub juba väga noores eas. **Andekust tuleb märgata, avastada.** Vahendid, et seda leida on üsna lihtsad. Et leida last (4-7 aasta vanuses), kes oleks andekas käsipalli jaoks, tasub vaid jälgida, kuidas ta käsitseb palli loomulikus mängu keskkonnas; kui kiiresti ta kohaneb erinevate ülesannete ja reeglitega, mida esitavad treener/õpetaja või mängukaaslased. Kuid ainult andekusega mitte kunagi, mitte mingil juhul ei kujune tippklassi käsipallurit. Andekus peab põimuma teiste sünnipäraste omadustega nagu loominguilisus, mänguline intelligentsus, võime ette näha teiste mängijate (nii kaas- kui ka vastasmängijate) liigutusi-liikumisi ning tegevusi või kogu mängusituatsiooni arengut.

Lisaks, on rida teisi faktoreid, mis kindlasti peavad toetama noormängija arengut tippmängijaks:

- haridustee ja perekondlik taust
- klubi kvaliteet (kontaktid, saavutused jne.) tipptasemel, ambitsioonikas treener
- treeningprotsessi ja individuaalse treeningu kvaliteet, katkematus ja terviklikkus
- kvaliteet ja kvantiteet rahvusvaheliste standardite järgi
- kaasaegsete treeningmeetodite ja sporditeaduse viimaste saavutuste kaasamine
- vajaliku meditsiinilise ja füsioterapeutilise teeninduse kaasamine
- adekvaatsete erinevate sportlike ja ühiskondlike põhiressursside tagamine
- kaasaegsete mentaalsete ja kehaliste taastumistehnikate ja –vahendite kasutamine
- sagedane osalemine rahvusvahelistes ja oma riigi kõrgetasemelistes mängudes et testida oma tehnilist, taktikalist ja kehalist valmisolekut arvukate omaealiste mängijate vastu, see tähendab erinevate käsipalli koolkondade ja filosoofiate vastu.

Rahvusvaheline vastandumine aitab noorel mängijal hinnata oma mängutaset, motiveerib teda veelgi tõsisemalt treeningusse suhtuma, et üldist mängukvaliteeti tõsta ning parandada neid tehnilis-taktikalisi oskusi, kus avalduvad puudujäägid.

On veel üks oluline koostisosa, mis paneb lõpp-punkti igale treeningprotsessile ja kujundab õige professionaalse tippmängija. See koostisosa on **isikuline** (indiviidi personaalne) **komponent**, mis määrab tunde ja tunde kestva raske töö tulemuslikkuse. Kui räägitakse terminist “isikuline komponent”, siis mõeldakse **mängija enda osa mängijaks kujunemisel**. See tähendab:

- mängija vormib endast ise rahvusvahelise klassi tippmängija
- treenib täpselt ja järjekindlalt, mõistab, et tema treeningprotsess on ainult tema enda personaalne vastutus
- saab aru, et tema ise isiklikult vastutab igal ajamomendil oma tervisliku seisundi eest (vigastuste ennetamine, sotsiaalne elustiil, vastav toitumine).
- nõuab regulaarset, objektiivset kontrolli oma individuaalse treeningprotsessi üle, ja kompetentsustaseme üle
- aktsepteerib positiivset kriitikat ning ettepanekuid ja soovitusi kui hädavajalikke abinõusid, et parandada oma üldist efektiivsust.
- võtab osa “käsipallielust”, st. loeb käsipallialast kirjandust ning püüab mõista ja haarata uusi tendentse treeningmetoodikas, jälgib käsipallialaseid videosid jne., et suurendada oma analüüsivõimet
- on valmis pühendama 10 -15 aastat oma noorest elust pea et ainult käsipallile.

2. KÄSIPALLIMÄNGU BAASTEHNIKA

2.1. RÜNDEMÄNGU TEHNIKA

Tehnika all mõistetakse kindla mänguvõtte sooritamist kõige otstarbekohasemate ja ratsionaalsemate liigutustega. Mänguvõtete tehniliselt eeskujulik sooritamine tõstab oluliselt mängija taktikalisi võimalusi soovitud resultaadi saavutamiseks mängus.

2.1.1. Mängija põhiasend

Mängija põhiasend on lähteasendiks mängu õpetamisel tervikuna ja enamuse mänguvõtete jaoks.

Põhiasend - jalad põlvist kergelt kõverdatud, keha veidi ette kallutatud, käed küünarliigesest kõverdatud, keha raskus võrdselt mõlemal jalal, vaade suunatud vastasele ja pallile. Sellest asendist sooritatakse kergelt mängu ründe ja kaitsevõtteid

Õpetamine - juba esimestes käsipallitundides püütakse seda õpetada ja omandada. Selleks sooritatakse mängu ja liikumisi põhiasendis kolonnides ja viirgudes erinevates suundades (ette-, taha-, küljesuunas).

Võimalikud vead:

- mängija seisab sirgetel jalgadel
- keha raskus on kantud ühele jalale
- jalad on põlvist liialt kõverdatud ja keha liiga ette kallutatud.

2.1.2. Palli hoidmine.

Lähteasend **palli hoidmisel kahe käega** (joonis all)

- jalad põlvist kergelt kõverdatud
 - käed küünarliigesest kergelt kõverdatud, randmed vöö kohast veidi kõrgemal
 - pall laiali (harali) hoitavate sõrmedega pihkudes
 - kõik need asendid olgu loomulikud ja mugavad, hoiduda kramplikest, pingutatud asenditest
- Õige asend palli hoidmisel võimaldab mängijal sooritada iga tehnilist võtet - sööta, kehaga palli kaitsta, minna üle põrgatusele, läbimurdele.

Kuna aga söödud, visked sooritatakse käsipallis põhiliselt ühe käega, siis on väga oluline ka **palli hoidmine ühe käega** (joonis all).

- tugevasti laialiasetatud sõrmed haaravad tihedalt palli, surudes seda kergelt
- palli hoie ühe käega on eelliiigutus järgmisele tegevusele
- omandamiseks on oluline hea tasakaalu hoidmine järgneva tegevuse ettevalmistusperioodil

2.1.3 Palli püüdmine.

Palli sööt - püüdmine on lahutamatud mängulised tegevused.

Palli võib püüda paigal, liikumiselt, hüppelt, küljelt, alt, ühe käega, kahe käega, veereva palli püüdmine. Üldreeglina püütakse palli **kahe käega**: mängija pöörab näoga lendava palli poole, sirutab vastu liigestest kergelt kõverdatud käed (pöidlad peaaegu koos, teised sõrmed

lehtrikujuliselt harali). Palli ootamisel on keha raskus ees põidadel, püüdmisel läheb üle jalatalla tagaosadele. Palliga kokkupuutel sõrmed haaravad seda, käed aga kõverduvad edasi küünarliigesest amortiseerides palli lennukiiruse ja –jõu. Seejärel mängija valmistub edasiseks tegevuseks - sööduks, viskeks (*joonised all: paremalt-vasakule*)

Kõrgelt lendavate pallide püüdmiseks hüppab mängija üles, sirutab käed üles pihkudega palli poole. Madalalt lendava ja veereva palli püüdmisel jalad põlvist kõverdatud, keha ette painutatud, käed väljasirutatud sõrmedega alla, pihkudega palli poole.



Palli hoie - kahe käega



ühe käega - pealthaare ja - taganthoie



Palli püüdmine

Püüdmisel esineva vead:

- käed ja sõrmed liialt väljasirutatud ja krambis
- pall võetakse sõrmede ja randmetega õigesti vastu kuid palli liikumise kiirust ei amortiseerita käte sujuva kõverdamisega enda poole
- palli haaratakse pihkudega külgedelt
- palli haaratakse ühe käega ülalt teisega alt
- enne püüdmist käed liiguvad laiali.

2.1.4. Palli söötmine.

Palli söötmine on üks ründemängu teostamise **põhivõtte**. Edu mängus sõltub oluliselt oskusest anda täpset ja õigeaegset söötu. Vastase kaitset saab lõhkuda kollektiivse mänguga, mille olulisem element on täpne, õigeaegne ja kiire sööt. Olenevalt mängusituatsioonist kasutatakse sirget, kaarega, põrkega söötu, söötu petete kasutamistega.

Sööt käe tööga ülalt (*joonis all*) - on kõige enam kasutatav nii meistrite kui algajate mängus, sest on lihtne ja loomulik ning vastab käsipallimängu kiirele iseloomule.

- Lähteasend palli söötmiseks ülalt: vasak jalg ees, keha raskus võrdselt mõlemal jalal, pall enda ees kahes käes, kiire pilguga määratakse eeldatav pallilennu trajektoor.
- Hooliigutuse alustamisel liigub parem (söödukäsi) käsi palliga üles-taha, raskus paremale jalale, nurk õlavarre ja käsivarre vahel veidi suurem kui täisnurk.
- Söötu alustatakse tagaoleva (parema) jala sirutamise ja raskuse ülekandmisega eesolevale (vasakule) jalale. Tagaolev (parem) jalg ei tohi maast lahti kerkida.
- Söödu sooritamiseks liigub käsi ette, alustades liikumist õlavarrest, seejärel käsivars. Sööt lõpetatakse lõdva randmeliigutusega (sähvakaga).
- Söödueelse hooliigutuse võib sooritada ka palli viimisega eest-alla-taha üles.



Joonisel (vasakult-paremale) - sööt käe tööga ülalt

Võimalikud vead algõpetuses

- hooliigutusel käsi küünarliigesest liialt kõverdatud - järgneb tõukesarnane liigutus, häiritud söödu täpsus
- hooliigutusel käsi küünarliigesest liialt sirutatud - häiritud söödu kiirus ja täpsus
- palli hoitakse kramplikult liialt tugevasti pihku surutuna või tugevasti sõrme otstega
- söödu sooritamisel viiakse keharaskus kiiresti eesolevale jalale, tagaolev jalg tõuseb maast lahti; sööt sooritatakse tegelikult ühel jalal olles - häirib söödu täpsust ja suuna muutmist.

Sööt käe tööga küljelt (puusalt) - lähteasend söödu alustamisel sama, mis eelmise söödu juures.

- hooliigutusel viiakse küünarliigesest kõverdatud käsi taha, **õlavars keha lähedal all**
- söödu sooritamisel õlavarre liikumine ette, paralleelselt väljakupinnaga oleva käsivarre ja randme liikumine ette ning sööt lõpetatakse kiire lõdva liigutusega (sähvakuga) randmest, mis suunab palli.
- sööt käe tööga küljelt ei ole mängus sageli kasutatav, kuid selle õppimine on vajalik, sest **vis** tugiasendist käe tööga kõrvalt sooritatakse samasuguste liigutustega, kuid kiirelt ja jõuliselt.

Võimalikud vead algõpetuses

- õlavars ei ole alla lasted
- õlavars kehast liialt eemal
- käsivars ei ole paralleelselt väljakupinnaga vaid lastakse ainult jalgadest alla - sööt ikka ülalt
- labakäsi on palli all, andes pallile tõmbega pöörleva liikumise - sööt ebatäpne
- keha raskuskese vajub söötu sooritava käe suunas.

Teisi käsipallimängus enamkasutatavaid sööte:

Õlavarre ja randmesööt kõrvale (joonised all) - parema käega paremale, vasakuga vasakule.

Sööt seljatagant - parema käega endast vasakule, vasaku käega paremale (joonised all)

Sööt alt-taha, nn. "tõste" (vt. joonised all)

Pörkesööt



Õlavarre ja randmesööt kõrvale - eestvaade



tagantvaade



Sööt selja tagant

Söödu - püüdmise õpetamine.

- Õpetamisel kasutatakse harjutusi ja mängu paigalt, liikumiselt, paarides, kolonnides, ringis.
- Alustada õppimist mängude ja harjutustega lihtsates tingimustes - paigal, kõndides, aeglaselt jooksult.
- Harjutuste ja mängude sooritamise tingimusi muuta pidevalt raskemaks - tõsta liikumise kiirust, muuta söödu tugevust, kiirust ja täpsust.
- Harjutuste ja mängude sooritamise keerukust tõsta - takistuste kasutamine, passiivse kaitsemängija kasutamine, aktiivse kaitsemängija kasutamine, spetsiaalsed sööduharjutused liikumisega erinevatel mängupositsioonidel.
- Vastavalt mänguoskuste arengule järgneks söödu - püüdmise kinnistamine ja täiustamine värava-ala ees mängijate paralleelsetel liikumistel, ristliikumistel, vastuliikumistel ning söödu-püüdmise sidumine võistkonna taktikaliste liikumistega.



Sööt alt-taha, nn. "tõste"

2.1.5. Palli põrgatamine

Kui sööt, püüdmine ja vise on mängu põhivõtted, siis **põrgatamine** on **abistav võte**. Arvestades käsipallimängu dünaamilisust ja kiiret tempot, on põrgatamise liigne kasutamine mängutempot aeglustav võte.

Kuna käsipallis lubavad määrused passiivselt palli hoides liikuda 3 sammu, siis need ongi eelduseks mängu kiirele tempole. Need 3 sammu on ettevalmistavaks tegevuseks täpsele ja õigele söodule, hoovõtuks viskele minekul või põrgatamise alustamisel - kokkuvõttes õige otsuse vastuvõtmisel. Samme, mis võimaldavad palli käes hoida, tuleb otstarbekalt ja sihipäraselt kasutada, mis muudabki käsipallimängu kiireks, dünaamiliseks ja jõuliseks.

Et põrgatamise kasutamisel tohib palli hoides liikuda 3 sammu enne põrgatamist ning teist korda peale põrgatamise lõpetamist, muudab see eriti soodsaks **ühe pörke** variandi kasutamise.

Põrgatamist kasutatakse kui:

- kaaslased on tihedalt kaitse kontrolli all - pole kellelegi sööta
- kiirel üleminekul kaitselt ründesse, kuid väravavahialani liiga pikk maa
- möödamängimisel vastasest (eriti ühe pörke variant) nii kiirrünnakul kui pettega läbimurdel.

Põrgatamine - see on pehmete tõukesarnaste liigutuste sooritamine käe kõverdamise ja sirutamisega küünarliigesest ja randmest harali sõrmede ja pihu abil (*joonis all*)

Algõpetuses esinevad vead:

- sõrmed on liialt sirutatud ning palli tõuge toimub lahtise peopesaga
- liikumise ja põrgatamise kiirus ei ole kooskõlas - pall takerdub jalgadesse või kaob eest ära
- palli suunatakse otse enda ette - aeglustab liikumist, pall takerdub jalgadesse



Põrgatamine paigal (joonis vasakul) ja rahulikult jooksul (joonised paremal)

Põrgatamise õpetamine.

- Põrgatamine seistes paigal ühe käega, vaheldumisi parema ja vasaku käega, erineva kõrgusega. Võistlusmoment.
- Põrgatamine kõnnil - harjutused ja mängud üksi, paarides, kolonnides, ringis.
- Põrgatamine jooksul - harjutused ja mängud üksi, paarides, kolmikutes, kolonnides.
- Põrgatamine ootamatute suunamuutustega - harjutused, mängud, võistlusmomendiga.
- Põrgatamine kiirusele - harjutused, mängud, võistlus.
- Põrgatamine nägemise kontrollita.
- Väheaktiivsest kaitsemängijast möödamängimine (petted).
- Aktiivsest kaitsest möödamängimine petete ja põrgatamisega.

Kasutatakse:

- kõrget põrgatamist - pall põrkab vööst kõrgemale (kuni õlani). Seda kasutatakse takistuseta liikumisel vastase värava suunas, näit. kiirrünnaku olukorras. Palli suunatakse käega võimalikult kaugemale ette
- keskmise kõrgusega põrgatamine - pall põrkab vöö kõrgusele - vastasest mööda põrgatamisel ja rahulikul liikumisel
- madalat põrgatamist - põrge puusa kõrgusele - vastasest möödamängimisel, läbimurdel

2.1.6. Enamkasutatavad visked - nende sooritamise tehnika ja õppimine

Mängijate visketehnikast ja sooritatavate viskeviiside hulgast sõltub võistkonna poolt valitav ründetaktika. **Vise väravale** ning nende ärahoidmise viisid on **kõige olulisemad** käsipallimängu võtted. Visked väravale sooritatakse kas hüppelt, tugiasendist või kukkumiselt.

Tugiasendist sooritatakse viskeid paigalt, liikumiselt värava suunas, diagonaalselt väravaalaga
Hüppelt sooritatakse viskeid paigalt hüppelt, liikumiselt värava suunas, liikumiselt piki värava ala, kukkumiselt.

Sooritatava **viske valik** sõltub mängusituatsioonist, mängija asukohast värava suhtes, viske sooritamise kaugusest, kaitsemängija vastutegevusest.

Põhinõuded viske sooritamisel: ootamatus, kiirus, täpsus, variatiivsus; kiire ja õigeaegne otsus viskele minekuks. Kuna käsipallis viset väravale tuleb sooritada kaitse aktiivsel vastutegevusel, siis tuleb ka viskeid õpetada ja harjutada mängule lähedastes tingimustes.

A. Tugiasendist sooritatavad visked.

Vise paigalt - kasutatakse 7 m karistusviske, 9 m vabaviske sooritamisel ja ootamatult ettevalmistuseta erinevatelt viskepositsioonidelt ja kaugustelt. Vise paigalt sarnaneb sööduga käe tööga ülalt, kuid liigutused sooritatakse suurema ulatuse ja jõuga.

Sooritamine: hooliigutusel viiakse käsi palliga taha, keharaskus paremale jalale, keha pööre paremale. Parema jala tõukega ning käe kiire tõmbega antakse palli lennule jõud ja kiirus. Vise lõpetatakse randmetööga (sähvakaga), mis annab viskele lõpliku jõu ja täpsuse (*joonised all*).

Vise ristsammuga eest (käe tööga ülalt) - on käsipallimängus üks enamkasutatavaid. Sooritatakse kesk- ja kaugdistantilt, varjatud positsioonidelt.

See viskeviis sarnaneb sööduviisile kõverdatud käega ülalt, kuid sooritatakse maksimaalse jõu ja kiirusega (joonis all)



Viske paigalt



Viske ristsammuga eest (käe tööga ülalt)

Viske sooritamine 3-lt sammult

- püütakse pall paremale jalale või kahele jalale samaaegselt
- samm vasakuga otse, põid veidi pööratud sissepoole,
- samm vasaku jalaga paremast mööda, põid pööratud sissepoole (nn. ristsamm), palliga käe viimine alt kaarega (või otse) taha lõpetatakse, ülakeha pöördes, vasak õlg ees
- viske-eelne hooliigutus käega taha-üles algab esimesel sammul ja lõpetatakse ristsammul.
- viimasel sammul (viskesamm) sirutatakse vasak jalg põlvest ning asetatakse maha, põiaga sissepoole (tugireaktsioon), seejärel ülakeha pööre viske suunda samaaegse kiire vibutaolise tõmbega õlast, käsivarrest, randmega lõpetades.

Tugiasendist ristsammuga eest sooritatava viske õppimist alustatakse koos söödu õppimisega käe tööga ülalt.

Viske ristsammuga tagant

- Palli püüdmine või pörkest võtmine paremale jalale (samuti nagu viskel ristsammuga eest) või kahele jalale samaaegselt
- Järgneb samm vasakuga (põid paremale pööratud) samaaegse õlavöö pöördega paremale (parem õlg taha), pall veel kahes käes.
- Edasi lühike kiire samm parema jalaga vasaku tagant mööda (parema jala põid tugevasti paremale pööratud - risti liikumise suunaga), samaaegne õlavöö pööre edasi paremale-taha koos lühiajalise keharaskuse viimisega paremale jalale, palli viimine ühte kätte.
- Järgneb pikk jõuline samm vasakuga ette, keha pööratakse vasaku küljega viskesuunda, parem käsi sirutatakse taha -üles

- Edasi jõuline tõmme parema käega õlg - käsivars - ranne, keha raskuse ülekanne vasakule jalale tugeva keha ette liikumisega (vasaku jala põid veidi paremale pööratud) - viske lõpetab jällegi kiire randme liigutus.

Vise jooksusammult - selle viske sooritamise kiirus on kõige suurem, sest ei nõua pikka ettevalmistavat hooliigutust ega viske-eelset pausi (ülakeha ja õlavöö pööret ei toimu) Viske momendil on tugijalaks viskekäepoolne jalg (võib ka vastasjalg). Oluline, et viskeliigutus ja tugi-jala mahapanek oleksid kiired ja samaaegsed. Viset võib sooritada ühelt, kahelt, kolmelt sammult (*joonised all*). Viske sooritamine püüdmise- või ühelt sammult on eriti ootamatu ja efektiivne.



Vise jooksusammult

Vise käe tööga kõrvalt - nõuab mängijalt juba spetsiaalettevalmistust, kuid on mängus väga efektiivne. Sooritatakse põhiliselt kaitse lähedalt, kaitsemängija käe alt. Väravavahil on raske tabada viske algfaasi, kuna on kaitsemängija poolt varjatud. Viske tehniline sooritus sarnaneb söödule kõverdatud käega kõrvalt, ka võimalikud algõpetuses esinevad vead samad.

B. Hüppelt sooritatavad visked.

Hüppelt jooksusammudelt sooritatav kaugviske (väravaalast eemalt, käe tööga ülalt)

- Pall püütakse või võetakse põrkest paremal jalal, hoitakse kahes käes vöö kõrgusel.
- Kiired, tõuget ettevalmistavad sammud vasaku, seejärel parema jalaga, veel samm vasakuga, põid asetatakse maha tõuke suunas.
- Järgneb tõuge üles, parem jalg kõverdatakse põlvest ja viiakse ette-üles-kõrvale(hooliigutus), palliga käsi viiakse alt-üles-taha (või ka otse üles-taha) õlast kõrgemale. Keha vertikaalasendis, ülakeha pöördega paremale, vasak õlg ette pööratud.
- Hüppe kõrgeima punkti saavutamisel parem jalg sirutatakse ja viiakse kiiresti alla-kõrvale (pidurdab sellega keha edasiliikumist)
- Ülakeha pööre viske suunda, palliga käsi saadab plahvatusliku “piitsaliigutusega” palli värava suunas. Viske lõpuliigutus(suunav liigutus) randme ”sähvakaga”.
- Pärast viske sooritamist maandumine pehmelt kahele jalale, või tõukejalale (*joonised all*)

Võimalikud vead algõpetuses.

- äratõukel parema jala hoog vähe rõhutatud
- viske sooritamisel hoojala vähene sirutamine alla-kõrvale
- lennufaasi liigne venitamine ja viske sooritamine langemisel

- käe tööga kiirustamine, ülakeha vajub vara ette, tõuge nõrk
- kaugvisete sooritamisel vähene tõuge, tõuge liialt edasi, hoojala põlv jäetakse ette
- äratõuge sedavõrd nõrk, et õhufaas jääb lühikeseks.



Hüppelt jooksusammudelt sooritatav kaugvise

Lähivise liikumiselt tõukega väravaalasse.

Lähiviset liikumiselt värava suunas tõukega väravaala kohale kasutatakse kiirrünnaku olukorras, samuti kasutatakse viset liikumiselt tõukega väravaalasse nurgaposisioonidelt sooritatud visete korral. Lähiviset hüppelt väravaalasse väravaalajoone keskosast sooritatakse sarnaselt kaugviskega, kuid rõhuasetusega äratõukele edasi, värava suunas.

C. Visked kukkumiselt.

Tänapäeva käsipallimäng on mõeldamatu kukkumiselt visketa. Põhiliselt kasutavad neid joone- ja ääremängijad, kuid ka tagaliini mängijad valdavad neid - kasutavad läbimurretel, 7 m karistusviske sooritamisel, visetel nurgast.

Kukkumiselt viske tehnika on suuresti individuaalne, kuid enamkasutatavad ja ratsionaalsemad on vise kukkumiselt ette-rinnale (joonemängija poolt) ning veerega üle õla (visetel nurgast), kukkumiselt puusale (naised, tüdrukud).

Vise kukkumisega ette (joonemängija visked)

- mängija seisab seljaga värava poole, jalad õlgade laiuselt põlvist kõverdatud
- peale palli püüdmist samm vasaku jalaga vasakule või paremaga paremale, pööre näoga värava poole, vaba jalg tugijala juurde maha,
- põlvist tugevasti alla lasta, pall kahes käes,
- kahe jala tõukega keha tugevasti ette viia, palliga käsi hoogsa liigutusega viia üles õla kohale
- vise väravale, vasak käsi alla lastud
- kukkumine rinnale, vasak käsi läheb kõige enne maha, vältides keha jäika kukkumist. Peale palli äraviskamist toetub mängija ka paremale käele.

Kirjeldatud viset sooritatakse ka tõukega ühelt jalalt. Paremakäelised sooritavad peale palli saamist sammu vasaku jalaga vasakule kaitsemängijast mööda ning sooritavad samalt sammult tõuke väravaala kohale, järgneb vise (sooritatakse siin kaitsemängijast vasakult) väravale. Viske sooritamisel kaitsemängijast paremalt, astub joonemängija esimese sammu parema jalaga paremale. Järgneb samm vasakuga samaaegse keha pöördega, nii et vasak õlg ja nägu pööratakse värava poole. Järgneb tõuge väravaala kohale ning vise väravale. Silmas pidada, et tõuge ei toimuks otse väravavahi suunas (raskendamaks väravavahil tõrjet)

Võimalikud vead algõpetuses:

- mängija “vajub” väravaalasse - puudub jalgade tõuge (keha õlgadest liialt ette viidud, tõuke eel põlved vähe kõverdatud)
- rinnale kukkumisel ei kõverdata jalgu taha (põlved puutuvad põrandat enne viske sooritamist)
- vasak käsi puudutab väljaku pinda väravaalas enne kui pall lahkub paremast käest.

Kukkumiselt sooritatava viske õpetamine.

Kukkumiselt viske õpetamisel tuleb ennetada võimalikke vigastusi ja traumasid ja kasutada abivahendeid (matid) ja ettevaatusabinõusid.

Enne kukkumiselt viske sooritamist on hädavajalik õppida ja ladusalt sooritada hulk **abistavaid harjutusi**:

- käte jõu ja kõhulihaste arendamise harjutused - mängud
- akrobaatilised harjutused ja mängud (tirel, lendtirel, veered, lihtsad kukkumised)
- võrkpallile omased harjutused - veere vasakule, paremale, kukkumine ette maandumisega kätele, rinnale, kõhule, puusale.
- viskemängud ja harjutused erinevatest asenditest
- sööduharjutused, kus söödule järgneb tirel, veere, sööduharjutused erinevatest lähteasenditest

Kukkumiselt viske omandamise järgnevus

1. Topispallivisked istes olles.
2. Pallivisked põlvitusest järgneva kukkumisega ette.
3. Pallivise väravale sügavast poolkükist järgneva kukkumisega ette kätele.
4. Täielik viske sooritamine madalatest lähteasenditest kukkumisega rinnale.
5. Rinnale kukkumisega viske sooritamine hoopealt, pöördesammudelt.
6. Sama viske sooritamine pörgatuselt.
7. - 10. Sama, mis 3 - 6, kuid vise kukkumisega veerega üle õla.

2.1.7. Enamkasutatavad petteliigutused ja -liikumised

Petete kasutamist põhjustab soov vabaneda tiheda kaitse alt, vajadus anda kaaslasele ootamatu sööt, vajadus muuta viske suunda, viia eksitusele vastase väravavaht.

Petteliigutus - kehaga või käega, palliga või pallita, paigalt või liikumiselt - peab neutraliseerima vastase, provotseerides teda aktiivsele vastutegevusele enne tegeliku tegevuse algust ründemängija poolt. Pete algab tavaliselt mingi kindla mänguvõtte liigutusega, mis poole peal katkesta -takse ja minnakse üle mõnele teisele võttele. Et aga kaitsemängija reageeriks petteliigutusele, peab seda sooritama veenvalt. On oluline saavutada petteliigutuste sooritamise niisugune tase, et mängija iga tegevust võiks hinnata kui ehtsat (tegelikku) või kui petteliigutust. Pette sooritamise keerukus seisneb selles, et **petet sooritav mängija enamasti ei tea ka ise missuguste liigutustega või liikumisega see lõpeb**.

Petteliigutuste ja -liikumiste eesmärk on luua tingimused viske sooritamiseks väravale või luua mängijate arvuline ülekaal mingis ründekohas.

Petteliigutus tugiasendist viskele, järgneva möödumisega kaitsemängijast

Selle pette edukaks sooritamiseks peab mängija hästi valdama tugiasendist kaugviset väravale. Head kaugviset valdav mängija on pideva kaitse kontrolli all.

- viske-eelse hooliigutuse (tõmbe) sooritamisel ründemängija poolt, kaitsemängija ruttab seda blokeerima või läheb aktiivselt viskajale vastu
- niipea kui kaitsemängija kogu tähelepanu ja liigutused on suunatud viskekäele, katkestab ründemängija viske-hooliigutuse ning käe ületoomisega vasakule paneb palli põrkesse, toob parema jala kiiresti vasaku juurde ning
- jätkab kaitsemängijast möödaliikumist vasakult, lõpetades petteliigutuse lähiviskega väravale või sööduga kaaslasele.

Õpetamine:

1. Kujuteldavast kaitsemängijast möödamängimine peale hooliigutust viskele. Alustada paigalt.
2. Sama, mis 1, kuid liikumiselt (liikumisele söödu saamine kaaslasele).
3. Sama, mis 2; kaitsemängija asemel makett, või muu liikumatu objekt (post, tool jne).
4. Sama petteliigutuse sooritamine passiivse, seejärel väheaktiivse kaitsemängija vastu.
5. Petteliigutuse sooritamine aktiivse kaitse vastu ja mängulistes harjutustes

Petteliigutus hüppelt viskele.

Selle pettetegevuse sooritamiseks peab mängija valdama head kaugviset hüppelt.

- Ründemängija läheb hüppelt viskele, sooritab viske hooliigutuse (viskepette), millele kaitsemängija reageerib (tõstab käed või hüppab viske blokeerimiseks). Algab möödumine kaitsest.
- õhus olles lööb ründemängija palli põrkesse (1põrge), maandub, võtab põrkest palli, möödub kaitsemängijast vasakult või paremalt (sõltuvalt kaitse tegutsemisest)
- jätkab viskele minekut või söödab kaaslasele.

Nimetatud pettetegevust on hea jätkata sööduga joonemängijale, mis nõuab joonemängijaga head koostööd ning väga head sooritamise tehnikat:

- mängija hüppab viske sooritamiseks kõrgele üles,
- viske hooliigutuse sooritamisel üritab kaitsemängija seda blokeerida,
- järgneb pehme randmesööt joonemängijale üle blokeerija käte (pehme randmeliigutus ülalt alla).

Söödupete (petteliigutus söödule)

Petteliigutust söödule kasutatakse selleks, et nõrgestada kaitsemängija tähelepanu, või sundida liikuma söödupette suunas. Selle pettevõtte sooritamine nõuab head pallivaldamist (hoidmist) ühe käega. Petteliigutusega peab kaasnema keha raskuse viimine söödupette suunas või siis keha töö ja vaade peavad kaasa aitama pette tõepärasusele.

Sooritatakse väga **erinevaid söödupetteid**. Näiteks:

- söödupete paremale → sööt vasakule
- söödupete paremale → möödamängimine vasakult
- söödupete üles → sööt põrkega
- söödupete → viskele minek.

Söödupetete õpetamine

- Paigal seistes söödupetete sooritamise erinevates suundades pillamata palli. Sooritada viskekäega ja ka nõrgema käega.
- Sama harjutus liikumiselt.
- Söödupetete sooritamise paarides passiivse kaitsega jätkates uue mänguvõttega
- Söödupetete sooritamise paarides aktiivse kaitsega, jätkates sobival hetkel uue mänguvõttega

Läbimurdepettek

Iga pette sooritamist tuleb alustada plahvatusliku stardiga, mida alustatakse õigeaegselt ilma pallita - sellega kindlustatakse keha stardikiirendus. Mängija peab saama kaaslaselt õigeaegselt palli. Seejärel "pidurdab" parallel- või diagonaalsammul. Järgneb läbimurdepette kahes faasis:

- Petteliigutus - selle eesmärk on ahvatleda kaitsemängijat järgnema ründemängija petteliikumisele, viia ta tasakaalust välja. Pettefaas peab olema eriti veenev ja pikema kestusega kui järgmine faas.
- Täideviimise faas (tegelik liikumine) – see faas tuleb sooritada välkkiirelt ja ootamatult. Ründemängija peab liikuma maksimaalse kiirusega pettefaasile vastupidises suunas, enneta-des nii kaitsemängijat, kes juba reageeris ründemängija petteliigutustele.

Läbimurdepette täideviimise faas koondub pette teisele sammule. Läbimurdepette efektiivne sooritamine avab ründemängijale võimaluse jätkata ründetegevuse sooritamist. Pete lõpeb kolmanda sammuga, mis sisaldab põrgatusega liikumist edasi, viset väravale või söötu kaaslasele. Kui kaitsemängija **ei reageeri** pettefaasile, **kannab ründemängija pettefaasi üle täidesaatvaks faasiks samale poole kuhu sooritati pettefaas**. Kui kaitsemängija reageerib efektiivselt läbimurdepette mõlemale faasile ning hoiab ära ründemängija läbimurde soovitud suunas, saab ründemängija ühesammuliselt pettelt üle minna **kahesammulisele**.

Ühesammuline läbimurdepette - koosneb hulgast üksteisele järgnevatest liigutustest: hoovõtt, petteliigutus põrgatusele, keharaskuse ülekanne vastasest möödamängimisele vastupidises suunas, möödamängimine. Iga üksiktegevus on tervikliku pettetegevuse lahutamatu osa, sõltub eelnevatest liigutustest ning omakorda määrab järgneva liigutuse sooritamise edukuse.

Sooritamine: (sammupete paremale)

- Liikumisel kaitse suunas, saab söödu kaasmängijalt
- 1,5 - 2,0 m kaugusel "kaitsest" teeb palliga mängija parema jalaga sammu ette-paremale, kõverdades selle tugevasti põlvest.
- Pall kahes käes vöökörgusel, keha raskus kanda paremale jalale, täistallale, jättes mulje, et ründemängija möödub kaitsest paremalt.
- Liikumise jätkamisel sirutab mängija kiiresti parema jala, viib keha koos sammuga vasakule,
- Vasaku jala sammuga alustab mängija möödumist kaitsest vasakult (pall keha juures või käe ületoomisega)
- Möödumine kaitsemängijast vasakult (põrke kasutamisega või ka ilma põrketa)

Kahesammuline läbimurdepette.

Kahesammulist petteliikumist tuleb alustada kaitsemängijast veidi kaugemal.

Kui kaitsemängija reageerib esimesele petteliigutusele, siis see katkestada ja alustada keharaskuse ülekandmist ja liikumist kaitsemängija liikumisele vastupidises suunas.

Kahesammulise läbimurdepette juures ründemängija mängib kaitsest mööda sealt poolt kuhu sooritati esimene petteliigutus.

Ühesammulise ja kahesammulise läbimurdepette sooritamisel on pall kahes käes nii, et keha katab palli või ühes pettepoolses käes kõrval.

Võimalikud vead petete sooritamisel algõpetuses:

- Pettesammude sooritamisel palliga käes, vajalike pauside ajal mängija säilitab kontakti maaga ainult ühel jalal (vajalik kontakt kahel jalal), millele järgneb tasakaalu kaotamine ning kekssamm tugijalal.
- Niisugune tegevus ei oma petteliigutuse toimet.
- Palli hoitakse kaitsemängijale liialt lähedal - pallikaotuse oht.
- Petteliigutusi alustatakse liialt kaitsemängija lähedal.
- Petteliigutused sooritatakse väga väikese ulatusega ja kiiresti, millega kaotab pettetegevus tõepärasuse.

Vigade kõrvaldamiseks sooritada läbimurdepetteid aeglaselt ja ositi.

Õpetamine:

- Liikumismängud keha petetega.
- Ilma pallita vastasest möödamängimine.
- Läbimurdepette sooritamine aeglaselt osade kaupa - ilma pörgatuseta, pörgatusega.
- Petete sooritamine liikumiselt kolonnides kasutades tugiposte, makette.
- Petete sooritamine paarides passiivse kaitsega - paigalt, liikumiselt.
- Läbimurdepette sooritamine väheaktiivse ja aktiivse kaitsega.
- Petete kasutamine 2:2; 3:3 mängus.

Läbimurdepette sooritamisel kasutatakse veel pettesammule järgnevalt liikumise suuna muutusi pöördega, sammupetteid kahel jalal üheaegse „pidurdamisega“.

Petete edukas valdamine on kõrge individuaalse meisterlikkuse eelduseks.

2.2. KAITSEMÄNGU TEHNIKA

Niipea kui rünnakul olles pall läheb üle vastasele, algab võistkonna tegutsemine kaitstes.

Kaitstes oleva võistkonna põhiülesanded:

1. takistada palli viskamist oma väravasse
2. püüda pall vastaselt ära võtta palli vaheltlõikega
3. takistada pallita mängijal soodsa positsiooni saavutamist rünnakul osalemiseks.

Kaitsemängu põhiolemus on kõigi mängijate kiire pöördumine oma kaitsekohtadele organiseeritud kaitsemängu kindlustamiseks, et vastane ei saaks alustada kiirrünnakut. Selleks tuleb:

- takistada täpse söödu andmist vastase kiirrünnaku alustamiseks
- vähimagi võimaluse kasutamist palli vaheltlõikeks.

Kaitsemängija esmane kvaliteedinäitaja on kiire ja efektiivne kaitse (eriti olulised selleks on korrektne jalgade töö, kohalik, vajadusel kehaline kontakt, ründaja tegevuse ettenägemine)

Kuna kaitsemängu võtted on ühetaolised ja igavad ning monotoonised, siis on nende õppimine palju ebameeldivam kui ründevõtete õppimine. Kuid ka siin on algusest peale võimalik kasutada

palju mängulisi võimalusi ja -variante ning võistlusmomenti, mis teeb nende õppimise rõõmsamaks ja vähem väsitavaks.

2.2.1. Põhiasend kaitstes

Kaitsemängija **põhiasend on valmisolekuasend** vajalikuks liikumiseks kaitstes, mis evib pidevat ootamatust ning muutusi vastavalt ründemängija käitumisele. Kaitsemängu põhiasendis on mängija jalad õlgade laiuselt (mugav asend), paralleelselt või sammasendis, põlvist veidi kõverdatud, keha raskus võrdselt mõlemal jalal, kannad ei puutu maha. Selg on peaegu sirge, pingevaba, küünar-liigesest kõverdatud käed ees-kõrval (mugav asend nendega tegutsemiseks igas suunas). Vaade on suunatud vastasele, perifeerse nägemisega aga kontrollitakse palli liikumist ning teiste mängi-jate asukohta. Põhiasendis **põlvist sügavamalt allalaskumist** kasutatakse vahetus **1 : 1 võitluses** vastasega. Selleks, et niisuguses olukorras säilitada tasakaal ning võimalus liikuda igas suunas vastavalt ründemängija käitumisele, on vaja keha raskuse viia madalamale. Keha on samuti rohkem ette kallutatud, käed ees, õlgadest pingevabad.

2.2.2. Liikumine kaitstes

- kõnniga, jookuga, hüpetega
- tavalise ja juurdevõtu sammuga
- sikk-sakksammudega
- näoga liikumise suunas, seljaga liikumise suunas, paremale, vasakule
- hüpped paigal, liikumiselt tõukega ette, üles, kõrvale.
- ootamatud peatumised ja suunamuutused

2.2.3. Palli vaheltlõige.

Palli vaheltlõike sooritamiseks peab kaitsemängija jälgima väga täpselt ründemängija iga liigutust ning hoidma palli tähelepanu keskpunktis. Kindlasti on esmase tähtsusega ründemängija tegevuse ettenägemine.

- vaheltlõige paigalt söödu sooritamise momendil - kaitsemängija edukas kohalik
- vaheltlõige söödu sooritamisel - terava ootamatu spurdi abil.
- vaheltlõige kõrge hüppega
- vaheltlõige vastase poolt põrgatuse alustamisel, söödu või viske alustamisel – ootamatu samm ette ning pallile lähema käe lahtise peoga katab palli liikumise tee.
- palli äralöömine põrgatamisel ründetsoonis
- palli äralöömine põrgatamisel liikumiselt põrgatajale järele - pallile lähema käe lahtise peoga palli löömine küljesuunas või ettepoole (momendil kui pall lahkub põrgataja käe juurest või vahetult peale maast tõusmist)
- palli viskaja käelt äravõtmine - nõuab täpsust ja spetsiaalset harjutamist, et mängulistes olukordades seda kasutada, kui ründemängija valdab palli avatult ja ebakindlalt.

2.2.4. Viske blokeerimine

Viske blokeerimine on värava suunas lendava palli lennutee tõkestamine

- käte sirutamisega üles, küljele, alla - vastavalt palli lennusuunale: käed ja randmed pinges sõrmed koos - käed liiguvad viskele veidi vastu, et amortiseerida viskejõud.
- paigal ja liikumiselt
- tugiasendis ja hüppelt.



Viske blokeerimine

2.2.5. Mängija blokeerimine (käitumine 1 : 1 olukorras)

- palliga mängija blokeerimine viskel - viskekäe tõmbe momendil kaitsemängija tõstab käe üles viskekäele, teise kõrvale (valmis nn "siduma"), et vastane ei saaks mööda mängida; ülakehaga (rinnaga) surutakse ründajat kõrvale, takistades täpset koostööd kaaslastega.
- pallita mängija liikumistee blokeerimine – tohib ksutada ainult keha (mitte käsi, jalgu)

2.2.6. Pallita ründemängija katmine

Pallita mängija katmisel tuleb kõigepealt vastast tundma õppida. Kui kaitsemängija juba varem tunneb oma vastase mänguoskust ja –stiili, suudab ta teda ka edukalt neutraliseerida. Vastasel korral tuleb seda teha mängu esimestel minutitel ning seejärel luua oma taktika. Pallita mängija katmine on oluline kõikide kaitsesüsteemide ja -asetuste juures. Maa-ala kaitse korral pallita mängijat kaetakse nii, et takistada tema liikumist väljaku kesktsooni, mida teostatakse tema liikumistee tõkestamisega kaitsemängija poolt. Pallita ründemängija peatamist või liikumise tõkestamist kasutatakse selleks, et katkestada vastasvõistkonna planeeritud tegevust. Pallita mängija katmisel, vastavalt kaitseasetusele, kasutatakse:

- palli liikumistee tõkestamist, st. ründemängijale ei anta võimalust palli püüda
- vastasmängija liikumistee tõkestamine.

Pallita ründemängija katmise juures kasutatakse kaitsemängus järgmisi tegevusi:

- üleandmine ↔ vastuvõtmine (mängijate vahetus)
- 1 : 1 olukord
- liikumistee blokeerimine

- söödu takistamine, ärahoidmine
- õige kohavalikuga vastase ründevõimaluse kõrvaldamine
- jooks katkestatud (vahelt lõigatud) söödule järele (võitlus lahtise palli pärast)

2.2.7. Palliga ründemängija katmine

Palliga ründemängija on ohtlikum kui pallita ründemängija, mistõttu tema katmine on samuti rohkem tähelepanu ja oskusi nõudev. **Palliga ründemängija katmisel on olulised võtted:**

- provotseerida ründajat eksima;
- sundida positsioonirünnakule üle minema (kiirrünnaku katkestamine);
- pettevisked ja varjatud visked väravavahile, nende ettenägemine ja suunamine;
- rünnaku katkestamise võimaluste ettenägemine;

Kaitsemängija tegutsemine 1 : 1 olukorras palliga mängija vastu (standardolukorras):

- avatud diagonaalsammaseend, palli suunamist mõjutada käe asendiga.
- sundida ründemängijal kohandama visketehnikat kaitsemängija asendile, mis häirib korrektset sooritust
- keha raskus võrdselt mõlemil jalal, keha veidi ette kallutatud
- „aktiivne“ kehaasend, kannad ei puutu maha
- üks käsi palli lähedal olla kõrgusel, teine kaugemal, eemal pallist puusa kõrgusel, käsivarrest kõverdatud
- säilitada optimaalne koormuseelne asend kehaulatuse piires
- kehalisse kontakti minemine (asend kehalises kontaktis – säilitada tasakaal)
- kehaline kontakt viia täielikult lõpuni, et õnnestuks ajaliselt, ruumiliselt ja dünaamiliselt optimaalne ja edukas kehaline kontakt
- viskekäe tegevuse suunas on oluline hoida optimaalset vahemaad, et ajaliselt ennetada kaheammulist petet.
- kehalise kontakti ajal kaitsemängija keha inerts ja sisemise impulsi mõjul kutsub esile liikumise ründemängija suunas efektiivsemalt tegutsema
- ründemängija viskekäsi ise sunnib kaitsemängijat kohandama oma käe tööd viskekäe liigutusele ning järgneb sellele pea kohalt puusa kõrgusele
- ründaja puusa ja käe töö on fikseeritud, avaldades jõulist survet edasise tegevuse arengule – pidurdada ja ära hoida eemaldumist või taandumist.
- kaitsemängija „aktiivne“ e. ründav keha ja käte asend mõjutavad ründemängija tegevust ning piiravad sooritavate võtete hulka.

Kui ründemängija põrgatab vastase värava suunas, tuleb kaitsemängijal valida positsioon, mis võimaldaks vastast suruda väljaku külgsuuna suunas. Kaitsemängija võtab positsiooni põrgatava mängija suhtes nii, et ta tõkestada tema põrgatamist sissepoole viskekäe poolt.

Kui kaitsemängija jookseb põrgatava ründemängija kõrval, võtab kaitsemängija asendi väljaku sissepoole, et suruda põrgatajat üha enam väljaku nurga suunas.

3. KÄSIPALLIMÄNGU TAKTIKA

Mängija taktikalise ettevalmistuse aluseks on individuaalsete mänguvõtete, grupi- ja võistkonna koostöövõtete tundmine ning nende valdamine vilumuse tasandil, et olla valmis neid kasutama mängus – seda nii rünnakul kui ka kaitses olles.

Taktikaline vilumus – see on mängija teadliku mängulise tegevuse automatiseeritud komponendid, mida arendatakse ja täiustatakse treeningprotsessis. Sobiva taktikalise võtte valimine ja kasutamine nõuab loomingulist mõtlemist. Mängija võimet mänguolukorras kiiresti orienteeruda ja valida õige taktikaline lahendus nimetatakse taktikaliseks mõtlemiseks. Taktikalise mõtlemise aluseks on õige ja kiire mänguolukorra hindamine.

Taktika õpetamine algab üldise mängu ülesehituse ja kulgemise tutvustamisega. Treener formuleerib ülesanded, mida tuleb mängus lahendada ning sellele vastavalt kulgeb taktikaline ettevalmistus treeningprotsessis. Mängus püstitatud taktikalised ülesanded ja lahendused peavad vastama mängijate ettevalmistustasemele (algõpetuse tasandil ei saa kasutada samu võtteid, mida edasijõudnud mängijate juures). Taktikaliste võtete ja nende kasutamise õpetamist alustatakse individuaalsete, seejärel grupi ja lõpuks võistkondlike võimaluste ja lahendustega. Samas ei tohi nad olla üsteisest lahutatud – **teatud pagas individuaalseid taktikalisi oskusi peab võimaldama sama ettevalmistustaseme grupitaktika võtete omandamist ja arendamist ning edasi võimaldama kasutada neid ka võistkondlikult.**

Iga taktikalise tegevuse õppimine kulgeb kindlas järjestuses:

- Seletus ja ettenäitamine
- Taktikalise tegevuse praktiline sooritamine passiivse kaitsega (abivahendite kasutamisega)
- Taktikalise ülesande sooritamine aktiivse kaitsega, kellele on antud kindlad ülesanded
- Taktikalise ülesande sooritamine aktiivse kaitsega võistlussituatsiooni loomisega
- Õpitu kinnistamine kahepoolses mängus

3.1. MÄNGUTAKTIKA RÜNNAKUL

Juhindu mängus järgmistest reeglitest

- Palli valdamisel jälgi “palli hoidmise reeglit”, st pall läheb vastasele alles peale viset väravale
- Kui pall on võistkonnakaaslase käes, siis otsi pidevalt vaba kohta söödu saamiseks.
- Rünnaku kulgemisel ära ole passiivse hoiakuga; palli valdamisel loo ise teravusi ning loo kaaslastele võimalusi vastase värava ründamiseks.
- Olles palliga või ilma, pea silmas põhieesmärki - visata värav vastase väravasse, kuid ära unusta, et kogu võistkonna ühispingutusena on see lihtsam.
- Ootamatutes mängusituatsioonides (mitteootuspärane mängu joonise kulgemine) püüa tegutseda seal, kus oled kõige enam vajalik.
- Teatud mängutaseme saavutamisel hoia või liigu ettenähtud mängukohta väljakul, et ei tekiks segadust oma võistkonnas.

3.1.1. Individuaalne taktikaline tegevus.

Individuaalsete ründevõtete all mõistetakse neid mänguvõtteid, mida ründemängija kasutab kaitsemängija vastupanu ületamiseks tihti ilma kaaslaste abita. **Siia kuuluvad:** kohavalik, visked väravale, põrgatamine, sööt-püüdmine, petteliigutused ja -liikumised, löiked, katted. Individuaal-

sete ründevõtete kasutamise meisterlikkus on aluseks võistkonna edule. Individuaalsete ründevõtete kasutamist ei tohi vastandada võistkonnategevusele, vastupidi - need peavad soodustama võistkonna tegutsemise efektiivsust. Lisaks õigele taktikalisele otsusele peab mängija valitud taktikalise võtte (sööta, visata väravale jne) sooritama ka ratsionaalse otstarbekohase tehnikaga.

Individuaalse taktikalise tegevuse õppimine algab samaaegselt õpitavate mänguvõtete tehnika õppimisega.

Kohavalik

Suurema osa mänguajast tegutseb mängija ilma pallita, mistõttu on kohavalik üks olulisemaid, tihti määrav individuaalse taktika võte - see on pidev nn aktiivse ründetsooni tabamine ja õigeaegne vabale mängupositsioonile liikumine. Liigvarane löige vabale positsioonile ei õigusta end, sest ei järgne söötu. Vabanemine kaitsemängijast ja lõikamine vabale positsioonile toimugu ootamatult ja söödu saamiseks sobival momendil.

Vabale positsioonile liikumiseks kasutatakse :

- paralleellõiget - siin söödetakse pall mängijast ettepoole, arvestades tema liikumise kiirust
- diagonaallõiget - siin söödetakse pall mängijast ettepoole, arvestades tema liikumise kiirust
- vastuliikumine e. löige palliga mängija suunas - mängija liigub palliga mängijale vastu.
- eemaldumine või löige palliga mängijast kaugemale
- ristlõige - löige palliga mängija eest või tagant.

Juba algajate treeningus õpetada mängu ilma pallita, mis nõuab suurt tähelepanu, enda allutamist kaaslastele, kehapetteid. Algõpetuses kasutada palju liikumismänge.

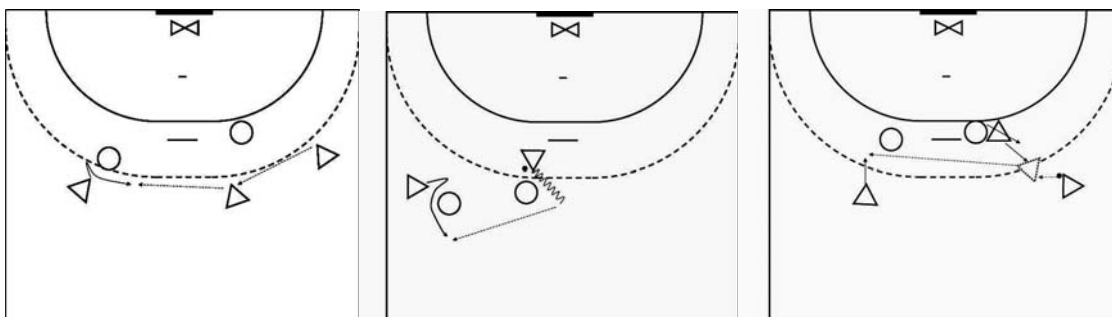
1 : 1 olukorra lahendamine

Seoses käsipalli kiire arenguga viimastel aastatel, mil mängutempo on oluliselt tõusnud, on kasvanud ka situatsioonide hulk, kus ründe- ja kaitsemängija jäävad tegutsema 1 : 1 vastu. Kaitsemäng on muutunud agressiivseks ja tihti kasutatakse kaitseasetusi, kus kaitsemängijad tegutsevad kaugel väljas, mis muudab komplitseerituks kogu võistkonna kombinatsioonilise mängu. See aga omakorda nõuab mängijatelt rohkem individuaalset, st. 1 : 1 olukorras tegutsemist – nii palliga kui ilma pallita. Agressiivsete kaitseasetuste juures on tähelepanu koondunud mänguolukordadele, kus on tegemist iseseisvate kaitse – ründepaaridega mingil väljakuterritooriumil. Nii sugune tendents tõstab nõudeid nii ründe- kui kaitsemängijate individuaalsetele oskustele. Oluliselt paranenud kehaline võimekus soodustab samuti ründemängijate poolt 1 : 1 olukordade loomist, sellest tingituna ka aktiivsemat tegutsemist kaitsemängijate poolt. Mängijatele esitatavad spetsiifilised nõuded etendavad samuti suurt osa individuaalse meisterlikkuse kasvavas rollis.

Ründemängija võimeid “mängida üle” oma otsene vastane kaitstes, arvestatakse kui eeltingimust, mis on aluseks kõigile ründetegevustele grupis või kogu võistkonnas. See on eriti tähtis olukordades kui ründemängija valdab palli või tema ülesanne on jõuda positsioonile (1 : 1 olukord ilma pallita), mis võimaldaks palli saamist ning sellele järgnevat tegevust (viset, söötu) ilma kaitse vastutegutsemiseta.

1 : 1 olukorra lahendamisel ilma pallita on kaks võimalust:

- ründemängija vabaneb palliga mängija suunas (näidates, et ta tahab söötu saada). See esineb tihti olukordades, kus tegevusala on piiratud (näiteks mees – mehe kaitse korral või segakaitse süsteemi korral mõnel väljakuosal), või siis kui pall tuleb “transportida” antud mängijale nimetatud alasse.



*Pallita mängija vabanemine
palliga mängija suunas*

*Pallita mängija vabanemine
pallist eemale*

*Joonemängija poolt palli
„ülekanne” kaugemasse tsooni*

- ründemängija vabaneb “katmata alale” palliga mängijast eemale. Niisugune olukord esineb tihti kiirrännaku korral. Joonemängija poolt palli „ülekanne” kaugemasse ründetsooni

Kõigil juhtudel vabanemise suuna valik on mänguolukorra poolt esile kutsutud, st. oleneb palliga mängija või teiste pallita mängijate tegevusest.

Palliga ründemängija möödumine kaitsemängijast kutsub alati esile järjestikuse palliga mängija vabanemise. 1 : 1 olukorra lahendamist tuleb pidada edukaks, kui ründemängija pääseb viskele, söödab paremal positsioonil olevale kaaslasele või „vabastab” mõne teise väljakuterritooriumi kaitsest. **1: 1 olukorra edukaks lahendamiseks palliga mängija** poolt on kaks olulist tingimust

- tegevuse alustamisel peab ründemängija hoidma kaitsemängijaga piisavat vahemaad
- võime muuta tempot tegevuse sooritamise käigus. Kui kaitsemängijast möödumisel (liikumisruumi loomisel) ründemängija võimaldab kehalist kontakti kaitsemängijaga, on tingimata vaja avaldada “vastusurvet”, et mitte kaotada kasulikumat liikumise suunda. Keha raskuskeskme viimine madalale võimaldab keha asendit paremini säilitada. Lisaks on tähtis omandada niisugune keha asend, mis võimaldab palli kaitsta vastase eest.

Pettetegevused

Petteliikumisi sooritatakse kaitse kontrolli alt vabanemiseks ja söödu saamiseks, viia kaitsemängija eksitusse, luua ülekaal. Pettetegevusi sooritatakse palliga ja pallita.

- Petteliikumised ilma pallita - sikk-sakkliikumised, jooks pööretega, peatustega, spurdid. Põhiliselt tempo- ja suunamuutmisel.
- Pettetegevused palliga:
 - a) söödupete – viia kaitse ja väravavahi tähelepanu kõrvale mängijalt, kellega tahetakse koostööd jätkata, teisele kaaslasele, ning ise kasutada tekkinud olukorda.
 - b) viskepete - kasutatakse väravavahi ja kaitse eksitamiseks. Näiteks:
 - * viskepete käe tööga ülalt → vise küljelt,
 - * viskepete → läbimurre,
 - * viskepete → sööt vabanevale mängijale jne.
 - c) läbimurdepete - kasutatakse ühesammulist ja kahesammulist läbimurdepetet
 - * pete vasakule poole → möödamängimine paremalt poolt,
 - * pete paremale → vasakule ↔ möödamängimine paremalt.

Õigeaegne aktiivsesse (vabasse) ründetsooni lõikamine, palliga liigutuste ja liikumistega vastase eksitamine või mingis ründetsoonis ülekaalu loomine, söödu-püüdmise, põrgatamise ja õige

viskeviisi kasutamine iga mängija poolt vajalikul rünnakumomendil loob võistkonnast ühtse terviku, kus kõik alluvad ühele eesmärgile - võita vastast.

Pettetegevuse treening individuaalse ründetegevuse õpetuses

Petted on mängu loomulik osa käsipalli atraktiivses arengus. Petete sooritamise variatiivsus, samuti nende kombineerimise võimalused teiste mänguelementidega on suure tähtsusega nii individuaalses kui grupi- ja võistkonnataktikas. Need moodustavad olulise osa mitmekülgsest, muutuvast käsipallimängust.

1 : 1 vastu mängus on pettetegevus ebareaalne, kui üks pettetegevust mõjutavatest teguritest-aeg, ruum, liikumine - on sooritataud ebakorrektselt, mis muudab kogu pettetegevuse ebaefektiivseks. Tihti on ebakorrektsus tingitud puudulikust õpetusest pettetegevuse liigutusfaaside sooritamisel.

Petete kasutamisel on mitmed efektiivset sooritamist tagavad reeglid:

- Enne pette sooritamist ründemängija peab haarama ja analüüsima võimalikult palju informatsiooni oma otsese vastase käitumise kohta:
 - kas ta tegutseb aktiivselt või passiivselt
 - mida ta teeb oma kätega
 - kas ta üritab esile kutsuda ründaja viga
 - kas ta on eriti tugevalt orienteeritud ründaja viskekäele
 - kaitsemängija jalgade liikumise ulatus
- Peale palli saamist tuleks see kanda ühte kätte, järgneva liikumise suuna poolsesse. Palli ei hoita keha ees kui kaitse on lähedal. Erinevates variantides palli üleviimine ühest käest teise võib anda taktikalise eelise.
- Stardifaasi liigutuste struktuur, mis kutsub esile kaitsemängija eksimise, tuleb sooritada oluliselt aeglasemalt kui järgnev, pette täidesaatev osa (nn. pete ise).
- Stardifaasis, mil läbimurderuum kaitsemängija lähedal on piiratud, peab ründemängija sooritama kõigepealt liikumise külgsuunas.
- Vahemaa kaitsemängijast, kus alustatakse pettetegevust, on oluline. Ettevalmistavas e. stardifaasis sammujoonis peab olema kohandatud nii liikumise suunale kui ka liikumise kiirusele, et kaitsemängija reageeriks.
- Pettetegevuse lõppfaasis, endale või kaaslasel soodsa viskepositsiooni loomiseks, ründemängija ei tohi eeldada kaitsemängija käitumist teataval viisil, vaid peab olema avatud ning reageerima vastavalt tekkinud situatsioonile.
- Kahesammulist petet kasutatakse selleks, et otsene vastane "meelitada" tasakaalust välja, samal ajal kutsuda esile naaberkaitse „ülereageerimine“ ning sel viisil luua soodus viskepositsioon kellelegi võistkonnakaaslastest.

Visketaktika

Visketaktika õpetamist tuleks teostada allpool esitatud järgnevuses:

- Väravavahi "ülemängimine". Selleks peaks mängija eelnevalt valdama teoreetilisi teadmisi väravavahi mängust ning väravavahi ja ründemängija tegevuse seostest. Oluline on teada:
 - milliseid raskusi tekitab palli suunamine erinevatesse kohtadesse väravas
 - väravavahi tugevad-nõrgad kohad erinevate visete korral
- Kaitsemängija "ülemängimine" 1 : 1 olukorras. Eelnevalt tuleks treeneril esitada võimalikud viske sooritamise variatsioonid ning võimalikud otstarbekad viskesuunad vastavalt kaitse tegutsemisele (küljelt, ülalt jne). Viske ettevalmistavas faasis peaks mängija pettetegevusega

varjama oma tegelikku viskevariatsiooni ja -tehnikat. Alustada visetega tühja väravasse kaitset "üle mängides", seejärel tabada väravasse paigutataud sihtmärke otstarbeka ja ratsionaalse viskeviisi valimisega kaitse vastutegutsemisel.

- Kaitsemängija ja väravavahi samaaegne "ülemängimine" otstarbeka ja ratsionaalse viskeviisi valimisega

Söödu kasutamise taktika

- Koos erinevate sööduviiside õpetamisega luua mängijates arusaam erinevate sööduviiside kasutamise eelistest-puudustest erinevates mänguolukordades, et konkreetse mänguolukorra hindamisel mängijad õpiks sellega arvestama.
 - Sööt on mänguvõtte mis taktikalises plaanis, ühendab mängijad tervikvõistkonnaks
 - Õpetada varjatud söötude kasutamist, mis eeldab söödupetete oskuslikku kasutamist.
- Õpetamisel kasutada sööduharjutusi **2:1; 3:2** olukordades (st. 2 ründajat ühe kaitse vastu, jne)

Mitmekülgsse individuaalse treeningu tähtsus noorte treeningus

Mitmekülgsset individuaalset treeningut tuleb tähtsustada noorte treeningus ning erinevate individuaalsete oskuste arendamine peaks toimuma selleks soodsatel arenguetappidel, et vältida hiljem suurt treeningute hulka tehtud vigade kõrvaldamiseks või viimiseks miinimumini. Vale ajastusega treeningprotsessi läbiviimine võib viia selleni, et mängija kunagi ei saavuta oma võimete maksimumi. Valiktegevusi õpitakse ja testitakse muutuvates mänguolukordades, milleks on tuntud või omaloomingulised mängud. See, kes valdab variatsioonide laia spektrit, valdab püsivalt võimeid tegutseda vastavalt situatsioonile ning on võimeline improviseerima vastavalt situatsioonile - nii suletud kui avatud mängufaasis - saavutab edu ka mängus. Variatiivsuse võib viia veel kõrgemale tasemele läbi positsioonilise variatiivsuse (erinevate võtete valdamine "oma" mängupositsioonil ning mitmekülgsus tegutsemiseks teistel mängupositsioonidel). Varajane spetsialiseerumine kombineeritult mänguvõtetega, mida sooritatakse stereotüüpselt, on suuremad takistused noorte käsipallurite arengus, pealegi kui lühiajaline edu sel viisil on ahvatlev. Noortetreenerid on tihti orienteeritud pigem momendi edule kui pikaajalisele arengule. Et tõsta käsipalliatraktiivsust, vajatakse rohkem mängijaisiksusi. Kuna nad ei "küpse" kiiresti, vastavalt loomusele ja treeneri soovile, peab andma neil aega arenguks.

Individuaalsed mänguoskused on võistkondliku mängu aluseks.

Et saavutada mängus edu pea silmas järgmisi soovitusi:

- Hoia "oma kaitset" pideva pingel all, mis raskendab kaitsemängijail kaaslase abistamist.
- Ole valmis võitlema väravavahist ja väravapostist tagasipõrkava palli pärast, kindlusta oma võistkonna tagalat.
- Leia väljakul koht, et omada ülevaadet mängust, lihtsustada koostööd kaaslastega, vastastel aga raskendada kontrolli mängijate ja palli üle.
- Püüa palli kahe käega.
- Igal rünnaku momendil ole täielikult keskendunud mängule, ole tähelepanelik ja valmis püüdma palli ka siis kui puudub silmside söötjaga.
- Kiired lühikesed söödud ilma ülearuste petete ja põrgatamiseta hoiavad mängu tempot, mis annab mängulise eelise - pikad aeglased söödud on vastasele kergesti "lõigatavad".
- Petete kasutamisel varieeri nendega.
- Vali ratsionaalne ja ootamatu vise arvestades tegevust ning väravavahi asukohta
- Õpi ja kasuta erinevaid viskeviise, et ei muutuks ühekülseks.

3.1.2. Grupitaktika rünnakul (2–3 mängija koostöö)

Taktikalised kombinatsioonid on võistkonna tegutsemise aluseks. Nende sooritamise oskus sõltub mängijate kehalisest ja tehnilisest ettevalmistusest, kokkumängust, ka mängulisest mõtlemisest.

Enne kui hakatakse õppima taktikalisi kombinatsioone, tuleb palju tegelda nn. “naaberkohtadel” mängivate mängijate koostööga, s. o kahe mängija koostööga erinevates lülides. Näiteks:

- vasak sisemine ↔ vasak äär
- parem sisemine ↔ parem äär
- taga keskmine ↔ joonemängija
- vasak sisemine ↔ joon
- parem sisemine ↔ joon
- vasak äär ↔ joon
- parem äär ↔ joon

Kui koostöö ja teineteisemõistmine paarides on saavutatud, minnakse üle mängijate koostööle ja üksteisemõistmisele kolmikutes. On oluline saavutada hea üksteisemõistmine järgmistes lülides:

- tagakeskmine ↔ joon ↔ vasaksisemine
- tagakeskmine ↔ joon ↔ paremsisemine
- vasaksisemine ↔ joon ↔ vasakäär
- paremsisemine ↔ joon ↔ paremäär
- vasaksisemine ↔ joon ↔ paremsisemine
- paremsisemine ↔ tagakeskmine ↔ paremsisemine (tagamängijad omavahel).

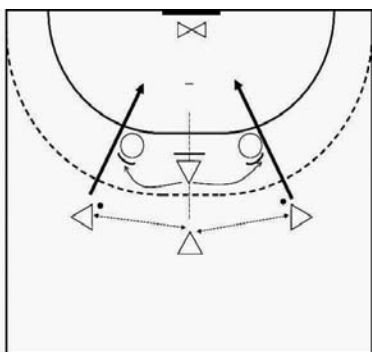
Kui mängijad mõistavad ja valdavad koostööd paarides ja kolmikutes on juba lihtsam üle minna keerulisematele liikumistele, kus tihti on haaratud kõik 6 mängijat.

Põhivõtted koostöö teostamiseks

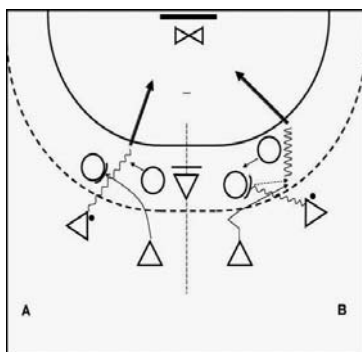
Sööt paarides - kõige lihtsam kahe mängija koostöövõte. Ilma selle omandamise ja valdamiseta ei saa mängus edasi minna. Selle korrektseks sooritamiseks on oluline hea söötmise-püüdmise tehnika paigalt, liikumiselt, kohavahetusega kaitsemängija vastutegutsemisel. Käsitatud tegevuse põhiülesanne seisneb selles, et kaitse vastutegutsemisel (lähenedes kaitsele) antakse sööt kaaslasele ning vabanetakse uuesti palli saamiseks.-

Kate - kõige olulisem 2-3 mängija koostöö võte. Katte abil pallita ründemängija tõkestab kaitsemängija liikumise tee, et luua kaaslasele möödamängimise või viskelemineku võimalusi. (ei tohi lükata ega takistada kätega). Kasutatakse erinevaid katte variante.

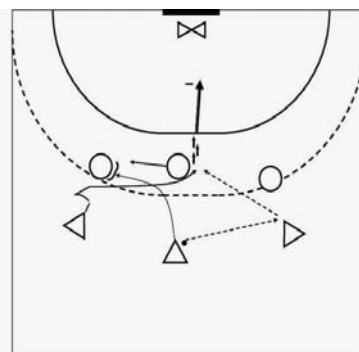
- sisemine kate e. eesmine e. viskekate (joonis all) - pallita mängija asub palliga mängija ja teda katva kaitsemängija vahel (näoga või seljaga kaitsemängija poole). **Sisemise katte** abil võimaldatakse kaaslasel viskele minna (tavaliselt üle katte hüppelt vise, et kaitsemängija ei saaks vastu liikuda).



Sisemine e. "viskekate"



väliline e. külmine kate
A – pallita mängija asetab katte,
B – palliga mängija asetab katte



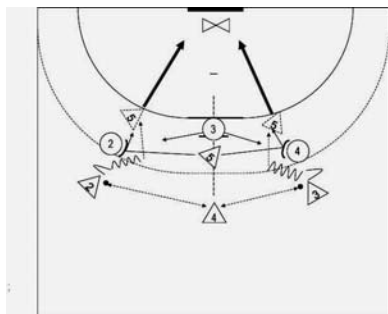
kattega mäng kolme mängija
koostöös

- väliline e. külmine kate (joonised ülal) - katte asetaja seisab kaitsemängija vasakule või paremale küljele, näoga kaitsemängija poole. Nii tõkestab katteasetaja kaitsemängija liikumise möödamängiva kaasmängija suunas. Siin katte asetaja ei jätka liikumist enda vabanemiseks kaitsest.

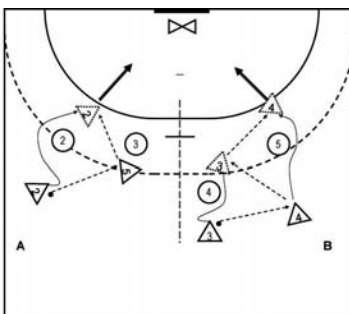
Katte sooritamist võib alustada pallita või palliga mängija, samuti võib katet sooritada palliga või pallita mängijale vaba liikumisvõimaluse loomiseks.

- väliline kate katteasetaja vabanemisega (joonis all) Koostöö variant, kus katte sooritaja väljub varjatult kattedest (pöörab kattedest välja värava suunas näoga kattedest möödamängu sooritava palliga kaasmängija poole) momendil kui kaasmängija on saavutanud oma kaitse suhtes minimaalse eelise (on paralleelselt kattega).

Katet võivad sooritada joonemängija, ääremängijad, samuti tagamängijad. Välimise katte **põhieesmärk** ongi arvulise ülekaalu loomine **enesevabastamise** teel.



Joonemängija vabanemine
kattedest



Pallita mängija samasuunaline
löige(A-1, B-2 järjestikust löiget)



Palliga mängija(nr 2) pete-löige

Katte sooritamisel tuleb arvestada:

- aseta kate varjatult (märkamatu).
- ära puutu kaitsemängijat, seisa temast 10-20 cm kaugusele.
- võimaluse korral soorita kate seljaga kaitsemängija poole: nii on vähem võimalusi rikkuda katte sooritamise reegleid ja kergem kattedest väljuda.
- katte asetamisega vabastatav mängija ei tohi alustada liikumist liiga vara.
- kaitsemängija tähelepanu eemale juhtimiseks peab kattega vabastatav mängija kasutama petteid.

Paralleelne, e. samasuunaline löige (joonised ülal) - see on kahe , kolme mängija koostöö võtte, kus löigete korral ründemängijate liikumisteed ei ristustu.

- Lõige, mille sooritamisel **ei toimu kaitsemängijate kokkutõmbumist** (joonis ülal keskel). Siin sooritab lõiget pallita mängija. Antakse sööt kaaslasele ning vabastatakse (möödutakse) end pettega kaitsemängijast ja saadakse sööt tagasi, nn. „sööda – lõika“. Sageli kasutavad tagamängijad omavahel või tagamängija ja ääremängija.
- Lõige **kaitsemängijate kokkutõmbumisega** (joonis ülal paremal). Palliga mängija sooritab pettega läbimurde, möödudes oma kaitsest, millega sunnib naaberkaitse appi tulema, vabastades sellega kaaslase kaitsest. Seda võtet kasutatakse ka kogu võistkonnaga (kombinatsioon “trepp”).

Paralleelsete löigete sooritamisel tagavad edu oskus suurel kiirusel kasutada kiireid, täpseid varjatud sööte, petteid.

Ristlõiked - ristlõigete sooritamisel ründemängijate teed rünnakul ristuvad.

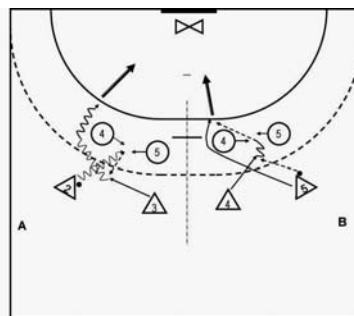
- **Ristliikumiste** (joonised all) sooritamisel edu saavutamiseks pea silmas:
 - petete ja löigete kasutamise loo ülekaal
 - ründetegevusse lülitumisel range järjekord - selle mittejärgimisel tekivad mängijate vahel arusaamatused
 - ründetegevuse sooritamine kiirusel, mis tekitab kaitsemängijate tegevuses segadust (st. veidi kiirem ja täpsem olla kui vastase kaitse)
 - pette või varjatud söötude kasutamine

Ristlõikeid sooritab tihti joonemängija parema söödupositsiooni saamiseks või kaaslasele tee vabastamiseks. Tihti sooritavad ristlõikeid ka ääremängijad tagamängijatele viskevõimaluse või läbimurdevõimaluse loomiseks, ja tagamängijad omavahel või tagamängija ja ääremängija.

Ristlõiget võib alustada palliga või pallita mängija ning ristlõiget sooritatakse nii pallita kui palliga mängijale edasiste tegevusvõimaluste loomiseks.



Ristlõige kahe mängija koostöös



*Ristlõige 2 mängija koostöös:
A – alustab palliga mängija,
B – alustab pallita mängija*



Ristlõige 3 mängija koostöös

- **Ristliikumise** (joonised ülal) korral liikumist alustav mängija liigub kaaslase suunas, lähendades nii kaitsemängijad teineteisele. Varjatud sööt (“tõste”, viskepete) sooritatakse mängijate ristumise momendil (tekitab kaitsemängijate segaduse - ümberlülitumise).

Ülekaalu või mängulise eelise loomiseks ristliikumise kasutamisel pea silmas:

- ristliikumist alustav mängija peab liikuma kaaslase suunas
- kasuta pettesöötu

- peale söötu soorita viskepete (imiteeri viset väravale)
- peale söötu jätku liikumist, et viia kaitse eemale
- rünnakut lõpetav mängija sooritab kiire viske lühikeselt hoolt
- hea kiirus.

3.1.3. Võistkondlik rünnak

Võistkondliku rünnaku õpetamine toimub paralleelselt grupitaktika õpetamisega.

Iga rünnak eeldab kolme etappi:

- 1) Kiirrünnak - kui kaitsemängijad ei ole jõudnud oma positsioonidele
- 2) Positsioonirünnak - eesmärk liikumisega ja söötudega vastase kaitse nõrgestamine, segadusse viimine ning vastase tundmaõppimine (tugevate ja nõrkade külgede).
- 3) Viskepositsiooni ettevalmistamine, sundida vastast eksima kaitses

• Rünnaku teostamise põhinõuded:

- Mängudistsipliini järgimine - mängujoonisest kinnipidamine - iga mängija poolt oma ettenähtud rolli täitmine.
- Loominguline lähenemine mängule. Nii individuaalse kui võistkondliku mängu rakendamine ja varieerimine.
- Üksteise abistamine - kaitse tähelepanu endale tõmbamine järgneva sööduga;
- Vaba positsiooni otsimine endale ja selle loomine kaaslasele; petete, katete, lõigete mitmekülgne kasutamine.
- Ülekaalu loomine mingis ründetsoonis individuaalselt ja mitme mängija koostöös,
- Mängu aktiivse ründetsooni kiire ülekandmine ühest kohast teise vastavalt vastase tegutsemisele kaitses.

A. Positsioonirünnak

Positsioonirünnaku õpetamisel omandatakse kõigepealt arusaamad mängijate asetusest väljakul, erineva positsiooni mängijate ülesannetest. Kahe-kolme mängija koostöövõtete baasil kavandatakse kombinatsioonid kindlatele mängijatele. Kõigepealt tutvustatakse mängijaid tervikliku kombinatsiooniga, seejärel õpitakse ja täiustatakse erinevates lülides ning lõpuks viiakse uuesti kokku kogu võistkonna tegevus.

• Mängijate asetused rünnakul

Erinevaid mängijate asetusi väljakul kasutatakse selleks, et mitmekesistada rünnakut, kasutada mängijaid rünnakul vastavalt nende võimetele ja oskustele, et rünnak toimuks kogu väljaku laiuses, mis raskendab kaitsemängijate tegevust.

3 : 3 on kõige levinum mängijate asetuse rünnakul (joonis all vasakul)

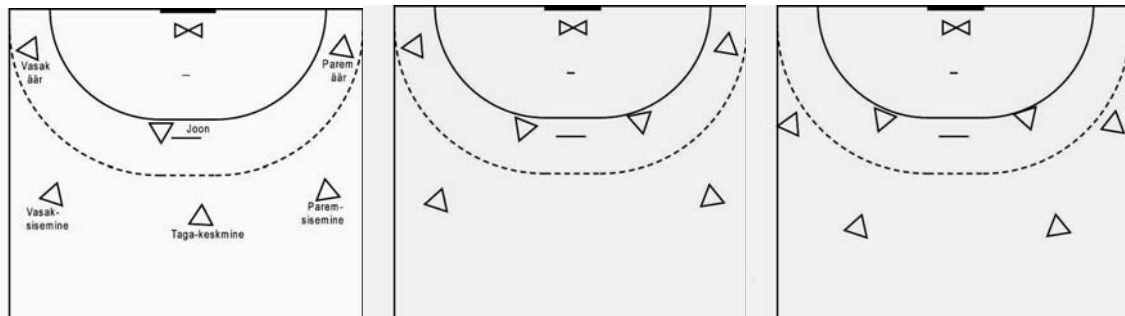
Siin 3 mängijat mängivad eesliinis, 3 tagaliinis.

Eesliini mängijad - vasaku ääre mängija, joonemängija ja parema ääre mängija - viskavad väravale põhiliselt nurkadest ja keskelt vahetult väravaala joone tagant.

Tagaliinimängijad - vasak sisemine (vasakul taga), parem sisemine (paremal taga), taga keskmine (mängujuht - taga keskel). Tagaliini mängijad peavad hästi valdama kaugviset, sest tihti tuleb väravale visata 9 - 10 m kauguselt.

Ees- ja tagaliini mängijate vahelise koostöö tulemusena, kasutades sööte, löikeid, katteid, luuakse mingil ründealal arvuline ülekaal, valmistatakse ette viskepositsioon värava saavutamiseks.

3 : 3 asetuse korral vähemalt 2 mängijat peaks olema suutelised väravale viskama kaugpositsioonilt (9-10 m tagant). Joonemängija peaks hästi püüdma palli ja valitsema keha (ta on pidevalt kehalises kontaktis kaitsemängijaga), looma viskesituatsioone, läbimurdekohti kaaslasele.



Mängijate asetused 3 : 3

Mängijate asetused 2 : 4

Mängijate asetused 4 : 2

2 : 4 mängijate asetused (joonis ülal keskel)

Eesliinis 4 mängijat - vasakäär, paremäär, 2 joonemängijat, tagaliinis 2 mängijat - vasaksisemise kohal ja parem sisemise kohal. Mõlemad tagamängijad peavad olema head kaugviskajad, head pallikäsitlejad ning üks neist kindlasti mänguorganisaator.

2 : 4 mängijate asetuse korral eesliin liikuv, loob tagaliini mängijale katete ja löigetega võimalusi viskeks. Nõuab mängijate head koostööd, õigeaegseid, kiireid ja täpseid sööte. **2 : 4** asetuse korral eesliini aktiivsus loob palju viskevõimalusi äärtelt ja joonelt. Tihti lahendatakse mänguolukordi kolmnurkades: vasakäär – vasak sisemine – joon, paremäär – parem sisemine – joon.

Mängusituatsioonid, mil täheldatakse **2 : 4** asetusega positsioonirünnakuga jätkamist:

- peale kiirrünnakut või kiiret lahtiviset, kui kaitse on positsioonidele jõudnud
- **3 : 3** ründeasetuselt ülekanne **2 : 4** asetusele
- positsioonirünnaku alustamisel
- peale mängu katkestamist, või peale vabaviset

2 : 4 ründeasetusel on järgmised **taktikalised eesmärgid**:

- luua laiapõhist rünnakut
- pikk sööt tahaliini on kiirem kui mitu lühikest söötu
- kooskõlastatud ründemäng, mis sisaldab formatsiooni muutusi, on efektiivne
- kaks joonemängijat aitavad lõhkuda kaitset, võimaldamaks tagaliinist kergemat viskele pääsemist.

4 : 2 mängijate asetust (joonis ülal paremal) - on **2 : 4** asetuse variant, kus 4 mängijat 9 m kaare taga väljaku äärest ääreni, kaks mängijat joonel. **4 : 2** mängijate asetuse korral ääremängijad algasetuses on äärel, vabaviskejoone juures (joonis ülal). Tipptasemel ei käsitleta niisugust mängijate asetust eraldi formatsioonina. **4 : 2** mängijate asetust kasutatakse olukordades, mil ääremängijate tehniline pagas on väike ning kehaline ettevalmistus ebapiisav, kus ääremängijad ei õigusta veel „0-nurgas mängimist, kuid eesliini on vaja tugevdada teise joonemängijaga. Ainult kahe tagamängijaga (VS ja PS) mängimine takerdub samuti palli käsitlemise ja taktikaliste oskuste taha. Seega võib öelda, et **4 : 2** mängijate asetust rünnakul kasuta-

takse käsipalli põhiõpetuses (kauem tütarlaste treeningus). Samas 2 joonemängijaga mängimisel peavad ääremängijad tihti tõmbuma tagasi vabaviskejoone piirkonda kindlustama tagalat, et rünnaku ebaõnnestumisel oleks kuhu sööta.

5 : 1 mängijate asetust - 5 mängijat 9 m kaare taga, väljaku äärest ääreni, üks joonel. Tagamängijate löikeid kasutatakse mängijatele viskevõimaluste ja läbimurdevõimaluste loomiseks.

B. Kiirrünnak

Käsipall on muutunud viimasel 10-15 aastal väga kiireks. Enamväljendunud praktilised muutused mängus on:

- ei kasutata pikki, aeglaseid rünnakuid, paljude katkestamistega kaitsemängijate pool; hulk rünnakuid on väga lühiajalised – mõne sekundi kestel.
- kiirest mängutempost tingituna palju pallikaotusi
- suur hulk rünnakuid algab kiirrünnakuna
- mängijad püüavad nii palju kui võimalik, peale viset väravasse (vastase poolt värava saavutamist) rünnakut alustada kiire lahtiviskega.
- mängu jooksul visatakse keskmiselt oluliselt rohkem väravaid.

Need muutused mängus on põhjustatud:

- paranenud kaitsemängust – on väga raske saavutada väravat organiseeritud kaitsemängu vastu
- mängijate paremast ja spetsiifilisemast enamsobivast kehalisest, tehnilisest ja taktikalisest ettevalmistusest
- muudatustest mängureeglites
- pealtvaatajate nõudlusest, st. vaatamängulisusest.

Oluliselt tõusnud mängutempo nõuab metoodilisi muutusi ka treeningtöös. Juba noorte põhitreeningus võetakse hoiak kiirrünnakule niisuguselt, et kompleksed nõuded kõrgetasemelisele käsipallile oleks täidetud. Järgnevalt on esitatud üldised lähenemisenurgad kiirrünnaku õpetamise metoodikas ja taktikalises ülesehituses.

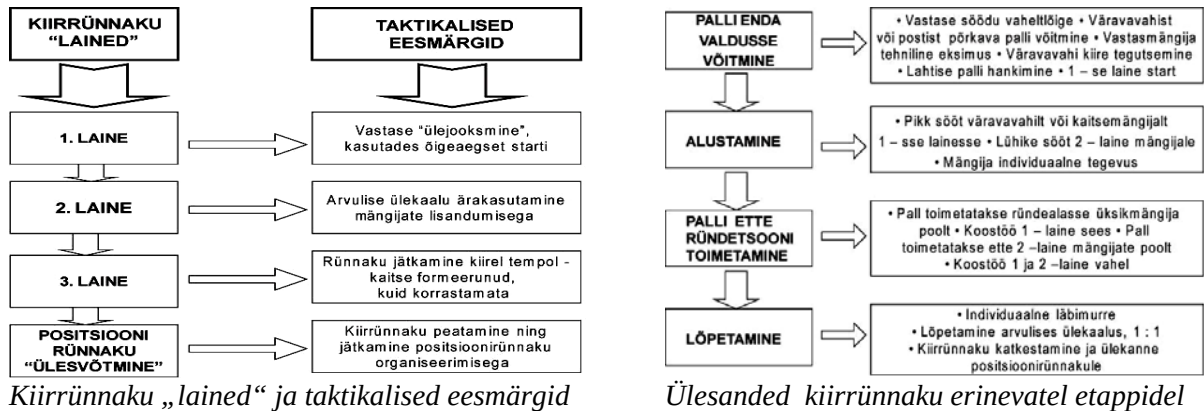
• Kiirrünnaku "lained" ja taktikalised eesmärgid (joonis all vasakul)

I - laine: 2 või 3 mängijat (tavaliselt ääremängijad ja kaitstes ees olev mängija) lahkuvad kaitsetsoonist varakult (otsekohe kui vastase poolt viske sooritamine on absoluutselt kindel), et "üle joosta" vastase kaitsele pöörduvad mängijad. Pikk sööt väravavahilt või ühelt kaitse tagalasse jäänud mängijalt mängijale I –sse lainesse – on tüüpiline I laine kiirrünnaku täideviimine.

II – laine. Kui palli ei saa sööta otse I –sse lainesse, siis II –laine mängijad (enamasti tagamängijad) liiguvad ette, kasutades kiireid, lühikesi sööte eesmärgiga saavutada ja säilitada arvuline ülekaal ründealal ning kasutada see viskele pääsemiseks.

III – laine. Kui vastasvõistkonna mängijail õnnestub kaitsele tagasi joosta ning ära hoida vise väravale I või II laine kiirrünnaku kaudu, siis kaitsemängijad on tihti passiivsed. Iga mängija ei ole veel kaitstes oma põhipositsioonil ning täpne tegevus vastavalt kaitse põhireeglitele ei toimi. Lühiajalise passiivsuse ning kaitseks mittevalmisoleku ärakasutamine ongi kiirrünnaku III –laine eesmärk. Niipea kui II –laine mängijad toovad palli ette, jätkatakse mängu otsekohe suurel

kiirusel eesmärgipäraste taktikaliste ründevõtetega, et saavutada viskepositsioon, kus kaitsemängijad on tagasi, kuid passiivsed (rännakut jätkatakse ilma vahepealse ülesehitamiseta).



• Kiirrünnaku 1-ne ja 2-ne „laine“ (joonised all)

Kiirrünnaku teostamisel määratletakse ülesanded mängijatele nii selgelt, lihtsalt, ja kõige enam nii ühetähenduslikult kui vähegi võimalik. (joonis ülal paremal)

Niisuguses keerulises mängusituatsioonis mängijad peavad olema võimelised tegutsema maksimaalselt kiiresti, efektiivselt ja edukalt. Kiirrünnaku läbiviimisel tuleb mängida organiseeritult, kuid mitte ülekombineeritud viisil. Kiirrünnakus saavutatakse edu olulisel määral mängijate loominguilise tegevuse kaudu. Mängijaid ei tohi suruda jäika mudelisse, mis on kergesti vastasele mõistetav (läbinähtav)

Kiirrünnaku üldkontseptsioon on ainult abivahendiks mängijaile, mis peab olema kohandatud paindlikult ja variatiivselt vastasvõistkonna käitumisele igas mängusituatsioonis.

Palli võitmine enda valdusse on kogu kiirrünnakus otsustav tegur, eriti I-laine kiirrünnakus.

Kiirrünnaku treeningus on eriti oluline väravavahi poolt palli üle kiire kontrolli saavutamine.

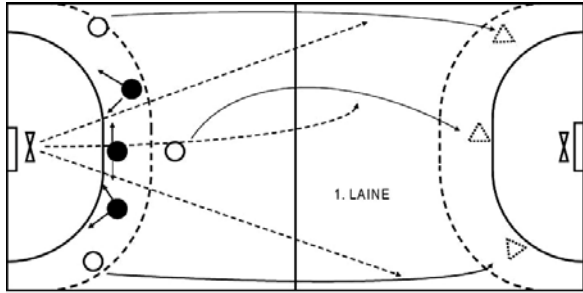
Ründetegevus peab algama otsekohe peale palli enda valdusse saamist: I-laine mängijate start. Reeglipäraselt 1-se laine kiirrünnakusse stardib alati kaks mängijat, nii et vasak ja parem äär oleks kaetud (joonis all). Kaitsemängijad, kes on aktiivses kaitseasetuses ees (näit. 3 : 2 : 1) osalevad samuti 1-laine kiirrünnakus, kuna nad kaitseasetuse tõttu omavad asendi eelist (joonis all). Üldjuhul kiirrünnaku 1-s laines osalevad ääre- või joonemängijad, kes rünnaku ajal liiguvad samuti oma spetsiifilisele eesliini positsioonile.

Kiirrünnaku 1- sse lainesse peavad mängijad startima varakult (ajal, mil vastane sooritab viset). 2-laine mängijad peavad kindlustama postist või väravavahist tagasipörkavate pallide hankimise. Avasöödu suund ja mängijate liikumise suunad oma väljaku poolel sõltuvad vastase tegutsemisest. Väravavahi liikumine ja tegevus on sel ajal tähelepanu keskpunktis.

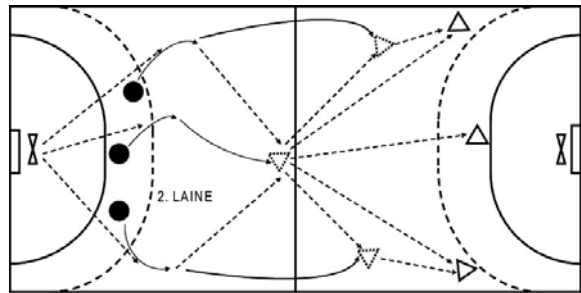
Tema otsused võivad olla:

A - pikk sööt mängijale kiirrünnaku 1-ses laines, või **B** – lühike sööt 2-laine mängijale. Väravavahi otsus võib olla tähtsaks pöördepunktiks kogu kiirrünnakule. Tavaliselt sooritatakse lühike sööt 2 -laine mängijale äärele, see tähendab 3 : 2 : 1 kaitse korral poolkaitsele sest kaitseesse pöörduvad vastasmängijad liiguvad väljaku keskosas. Kuid 2 -laine mängijad peavad võimaldama väravavahil sööta ka endale. Selleks tuleb liikuda hajutatult, hoida silmsidet väravavahiga ning anda märku valmisolekust palli saamiseks. Kiirrünnaku alustamisel lühikese sööduga on 2-laine mängijate põhivastutus palli toimetamine ette (joonis all).

Kiirränaku 1. laine



Kiirränaku 2. laine



Mängijad peavad vältima 1 : 1 (mees-mehe vastu) olukorda ning põrgatamist (ainult äärmisel vajadusel). 2-laine mängijad liiguvad samuti oma spetsiifilistele tagamängija positsioonidele, mis siiski sõltub vastase käitumisest. Kui kiirränaku alustatakse väravavahi lühikese sööduga 2-laine mängijale äärele, peab järgnema pikk sööt edasi, mis oleneb vastasvõistkonna tegutsemisest. Järgmise sööduga 2-laine mängijalt väljaku keskossa võib asuda kiirränaku lõpetamisele, kus tuleb silmas pidada järgmisi printsiipe:

- Kui keegi 2-laine mängijaist valdab palli, peab ta toimetama selle pika sööduga ette 1-laine mängijale veendudes, et see mängija on valmis palli vastu võtma. Hoida silmsidet!
- Taga-keskmine (kekmisel positsioonil olev 2-laine mängija) on „viimane mees“ („abiventiil“) kiirränakus ning peab positsioneerima nii, et kõigil mängijail oleks igal momendil võimalik temale sööta (*joonis ülal*). Ta peab jääma veidi maha teistest 2-laine mängijatest.
- Kui kiirränaku alustatakse pika sööduga 1-laine mängijale, 2-laine mängijad, ka ilma pallita, peavad otsekohe liikuma külje poole. Juhul kui 1-laine mängijail ei ole võimalik kiirränaku lõpetada, saavad nad palli sööta tagasi 2-laine mängijale nii, et kiirränak saaks jätkuda.

Põhiprobleem kiirränaku lõppfaasis on see, et vastasmängijad on tihti edukad ründetegevuse ärahoidmisel. Kiirränaku põhikontseptsioonis vastased liiguvad tagasi kaitsesse ešelonina.

Kiirränaku I – laine:

1 – se laine mängijad võtavad positsioonid äärtel ja (vajadusel) joonel.

Kiirränaku II – laine:

Vasak-sisemine (VS) ja parem-sisemine (PS) liiguvad 1 – laine mängijate järel.

Kiirränaku III – laine:

Taga-keskmine (TK) kui “vaba mängija”, on “viimane mees” kahe tagamängija (VS ja PS) järel. Kui ei ole hädavajalik, siis mitte muuta positsiooni.

• Nõuded kiirränaku õpetamisele treeningprotsessis

Kiirränaku treeningu algusetapp peab tuginema mängu põhireeglitele (3 : 2, 3 : 3, 4 : 3 jne. olukorrad) ning peab olema lähedane mänguolukorrale.

Kiirränaku põhitreeningu harjutused tuleb läbi viia lihtsate ja mängusarnaste vormidega, mis peaksid **tagama ja arvestama:**

- kiire ümberlülitumise kaitses rünnakule
- kiire väljaku ületamise (ettevalmistus II –ks laine)
- nõutavaid tehnilisi oskusi (sööt-püüdmine liikumiselt suurel kiirusel)
- nõutaval tasemel individuaalseid oskusi (vabaks mängimine, mäng ilma pallita).

Kiirränaku spetsiaalharjutuste sooritamisel järgi järgmisi reegleid:

- liikumisel ilma pallita ära jää kaitsemängija varju.

- ärge jookse ühel tasandil (ühel joonel)
- maksimaalselt kiiresti ületada keskväli (väljaku keskosa)
- maksimaalselt väldi põrgatamist (tee seda ainult äärmisel vajadusel)
- pallita mängijad, kes on tihedalt „kontrolli all“, peavad end vabastama kaitsest.

Kiirrünnak rajaneb reale üldreeglitele, mis tagavad:

- paremad ja efektiivsemad visked ja edasiliikumise suunad
- kindlate ründetsoonide hõivamise
- paljude erinevate ülesannete jaotuse

Kiirrünnaku treening

Põhireeglid, mida kiirrünnaku treeningus silmas pidada:

- 1.-s laines peab olema vähemalt 2 mängijat, et mõlemad ääred oleks kaetud
- kaitsemängijad tegutsevad aktiivselt
- mängijad liiguvad nii kiiresti kui võimalik oma mängupositsioonidele, et kiirrünnaku ebaõnnestumisel olla valmis positsioonirünnakuks
- palliga mängijal tuleb alati hoida silmsidet teiste mängijatega ja vastupidi.
- pallita mängijad peavad alati otsima soodsat positsiooni palli saamiseks
- sööduga mängimine on alati kiirem kui põrgatamine

Metoodilised juhised ja harjutused kiire mängu arendamiseks

Suure kiiruse ja kõrge mängutempo saavutamine mängus nõuavad:

- kiiret otsustusvõimet
- erinevate, liigutuskoordinaatsiooni nõudvate sööduharjutuste lülitamist treeningusse ning nende sooritamist suurel kiirusel
- erinevaid lahendusi nõudvaid põhiharjutusi söödukiiruse ja -täpsuse arendamiseks
- põhimängude ja eesmärgile orienteeritud mängude sooritamist erinevates tingimustes ja situatsioonides, mis tõstavad kehalise ettevalmistuse taset
- kõrge tegevussurve (näit. ajalimiit) kõigi harjutuste sooritamisel
- treeningu või mängu soojenduse osas sobivate harjutuste kasutamist.

3.2. MÄNGUTAKTIKA KAITSES

Üldtuntud on mõte, et “rünnak on mäng, kaitse raske ja kurnav töö”. Kõrge meisterlikkusega võistkond peab olema tugev kaitstes ja efektiivne rünnakul; kuid kui rünnak veab alt, kompenseeritakse seda tugeva kaitsega. Tänapäeval on kaitsemäng omandanud kaaluka tähenduse käsipalli arengus atraktiivsema mängu suunas, võttes initsiatiivi ja riske, millega saavutatakse oluliselt rohkem väravaid, mis erutavad mängijaid ja publikut. Kaitse eesmärgid ei ole muutunud – põhieesmärk on endiselt ära hoida vastase poolt „värava“ saavutamine ning palli tagasivõitmine ilma vastase poolt „väravat“ saavutamata, st. kaitsemängijad peavad võitlema, individuaalselt ja koos, ründemängijate ja palli liikumiste vastu tekitades ründajatele probleeme palli valdamisel, ega võimalda neil pääsemist soodsasse mängutsooni võitluseta palli pärast.

Kaitsemängu strateegia ja taktikalised eesmärgid:

- saavutada arvuline ülekaal palli pool
- ründepoolel ilma pallita selge arvuline vähemus kui rünnak võimaldab
- katkestada rünnak ja lõhkuda dünaamiline ründemäng, eriti tagaliinis

- arvulises vähemuses ei orienteeruta etteaimamisele.

3.2.1. Otsustamise ja tegutsemise kiirus tänapäeva käsipallis

Tänapäeva käsipallis on lisandunud teatud struktuurset (mängureeglite interpretatsioon – näit. passiivne mäng) ja intellektualset laadi elemendid, mis on muutnud kaitseülesannete teostamist. Võime ja oskused rünnakuga kergesti üle mängida traditsioonilisi ja staatilisema iseloomuga kaitseformatsioone on sundinud võistkondi (ka mängijaid individuaalselt) piirama ründemängijate tegevust, kasutades võtteid, mida varem peeti teostamatuteks. Tänapäeva mängus traditsioonilisi ülesandeid (isegi kui nad on varjatud) täidetakse suurema individuaalse initsiaatiiviga ja kohandatud võistkondliku kontseptsiooniga, mis toetuvad suuremale mitmekülgsele.

- Mitte tegutseda ettemääratud traditsioonilises kaitsekontseptsioonis. Kaitsemängija mitmekülgne tegutsemine otsese vastase suhtes muudab ründaja ebakindlaks. Kaitsemängijad on suute-lised katma ründemängijat kaugel, eemal väravaalast.
- Kaitsemängijad peavad suutma mängust aru saada niisugusel tasemel, mis võimaldab ründemängija tegutsemist ette näha ning seda ennetada. Kaitsemängija peab „lugema“ selgelt ja aru-saadavalt rünnaku kulgu ja olema võimeline suunama individuaalselt või kollektiivselt ründe-mängu võimalikku kulgu endale soovitud suunas, st. ründemängijaid suunama tegutsema vähem ohtlikku ründetsooni. Selle juures ei tohi kaotada üllatus efekti, ega kehalise kontakti võimalust, lootes abile ulatuslikul territooriumil.
- Kaitsemängu põhikontseptsioon tulevikus on ennetamine ja vastutoime suunamine ja muutmine. Selleks, et suuta ennetada, peab suutma agressiivselt kaitsta, muutes ründemängija tegutsemise väga raskeks. Ennetamine tugineb rünnaku kulgemise ettenägemisele.
- Kaitstes ei tohi tegutseda alati ühesuguselt. Võime tegutseda ettenägematul viisil, loob ründajas ebakindlust, nõrgestab ründaja variatiivset tegutsemist. Ka kaitstes tuleb kasutada pettetegevust, simuleerides üht tegevust, kuid jätkates teisega. Individuaalse pettetegevuse alustamisele järgneb ülekanne kollektiivsele kaitsetegevusele, mis ei tähenda et kõik kaaslased seda ühesuguselt mõistavad (mõni käitub ennetavalt, mõni aga ründaja vahetule tegevusele). Selle vältimiseks tuleb ühendada (üksteisele mõistetavaks teha) aktiivsel ja koordineeritud viisil individuaalne ja grupitegevus. Selleks on vajalik piisav kehaline konditsioon, mida saavutatakse treeningtöö kaudu. Selleks, et kaitsta ennetavalt ning olla võimeline vajalikul momendil reageerima adek-vaatselt, või kui ülesannete jaotus seda nõuab, on vajalikud kindlad oskused ja võimed. Need on:
 - kohustuse võtmine, kaaslaste julgestamine, tahtmine ennetada ja ette näha
 - võitluslikkus
 - liikuvus
 - ettenägemisvõime
 - ebakindluse tekitamine ning ründemängija tegevusruumi ja –aja piiramine
 - peale „probleemide“ lahendamist oma kaitsetsoonis, kaaslaste abistamine.

Hea koostöö palli suhtes on esmane ülesanne – mängu lugemine ning vastutöötamine ründemängijate liikumisele, mis eeldab vastavat suhtumist, põhitehnika valdamist ning sobilikku kehalist konditsiooni. Mentaalsel tasandil **ettenägemine on võime haarata ja käsitleda informatsiooni**, kaasa arvatud treeningu ülesehituses - eriti individuaalses taktikas. Mängija on siin vastamisi situatsioonidega, kust tuleb valida parim lahendus, selleks et alati ületada vastast tema otsese tegevuse äraarvamisel ja järgneva käitumise valikul, kohandades seda võistkonnakaaslastega.

Niisugune suhtumine saavutatakse ainult siis kui mängijal on stiimul oma käitumise varieerimiseks. **On tähtis esile tuua ja panna mängijat tunnetama, et mängusituatsioonis ei ole kunagi ainult üks lähenemise viis, ja kõige vähem veel ainult tema oma. Efektiivne ei ole see mängija, kes omab kõige rohkem teadmisi, vaid see, kes kõige kiiremini valib õige vastukäigu ning kohaneb mängusituatsiooni muutustega.**

- Ettevalmistus peab tagama selle, et kaitsetöös tähendab ennetamine, et mängijad on võimelised käivitama õiged võtted (vastureageeringud), mis tuginevad mänguolukorrale, et ründemängija katkestab oma esialgse planeeritud tegevuse ning järgnev tegevus on juba kaitsele meelepärase. Mentaalselt peab kaitsemängija alati olema valmis võitlema palli pärast. Seega võib mõtet kaitsemängu raskest tööst täiendada:

Kaasajal on kaitsemäng raske keheline ja vaimne töö, kus edu saavutamiseks peab olema vastasest ühe käigu võrra ees.

3.2.2. Individaalne kaitse

Tänapäeva käsipallis kasutatakse põhiliselt **maa-ala kaitset**, mis tugineb mängijate individuaalsetele kaitseoskustele, sest ka maa-ala kaitse korral on igal mängumomendil igaühel kindel mängija katta. Seetõttu on ikkagi eelkõige vaja omandada mees-mehe kaitse oskused ning individuaalne tegutsemine kaitses.

Kaitsemängija tegevuse määrab tema oskus neutraliseerida vastase tegevus rünnakul:

1. Tuleb “oma mängijat” katta nii, et tal ei oleks võimalik rünnata väravat, viia miinimumi tema osa rünnakul
2. Õigeaegselt julgestada ja abistada kaaslast.

Individaalse kaitsemängu juures järgi järgmisi nõuandeid:

- Ooteasendis hoia keha raskus mõlemal jalal võrdselt, et oleks kerge liikuda igas suunas.
- Ära hüple ründemängija ees - sellega võimaldad möödamängimist.
- Ära hiline oma mängijale vastumängimisega ja ära tee seda väga järsku - võimaldad endast möödamängimist.
- Jälgi asukohta “oma mängija” suhtes - asu tema ja värava vahel arvestades ründemängija viskekätt ning palli asukohta.
- Ära kaota palli vaateväljast, et oleks võimalik oma kohta muuta olenevalt palli asukohast.
- Kui pall on “sinu mängijast” eemal, ära kata mängijat tihedalt, tõmbu veidi tagasi, et oleks võimalik abistada kaaslast kuid säilitada nägemiskontroll oma mängija üle.
- Ära kunagi puhka kaitses.
- Üleminekul kaitsesse kata alati lähimat vastast, et takistada vastasel söödu saamist; alles seejärel asu oma kohale kaitses.
- Ära pööra pead söödu suunas - kaotad nägemiskontrolli “oma mängija” üle, mis võimaldab tal asuda soodsale ründepositsioonile.
- Õpi tundma enda poolt kaetava ründemängija iseärasusi - tema kehalist võimekust, tehnilisi oskusi ja taktikalist meisterlikkust.
- Käitu lähtuvalt mänguolukorrast, kuid püüa mõjutada ründemängija tegevust ette aimata, mis võimaldab efektiivsemalt mõjutada tema tegutsemist.
- Asu õigele positsioonile nii mängija kui ka palli suhtes
- Provotseeri kaitsemängijat eksima

- Ole valmis palli vaheltlõikeks, kui ründemängija ei valda palli kindlalt.
- Ole valmis püüdma vastase pikki ja aeglaseid sööte.

Vastase tundmaõppimisel jälggi:

- kas ta on parema- või vasakukäeline või tegutseb hästi mõlema käega;
- kas ta valdab kaugviskeid - kas tugiasendist või hüppelt;
- kas eelistab katetega läbimurdeid ja möödamängimist ise viskele pääsemiseks või eelistab luua viskesituatsioone teistele.
- petteid ja möödamängimise viise, mida vastane kasutab, lemmiksööduviise

Vastase jälgimine ja tundmaõppimine võimaldab teda paremini neutraliseerida ja rohkem kaaslasi abistada. Individuaalset kaitsemängu õpetatakse koos individuaalse taktikaga rünnakul.

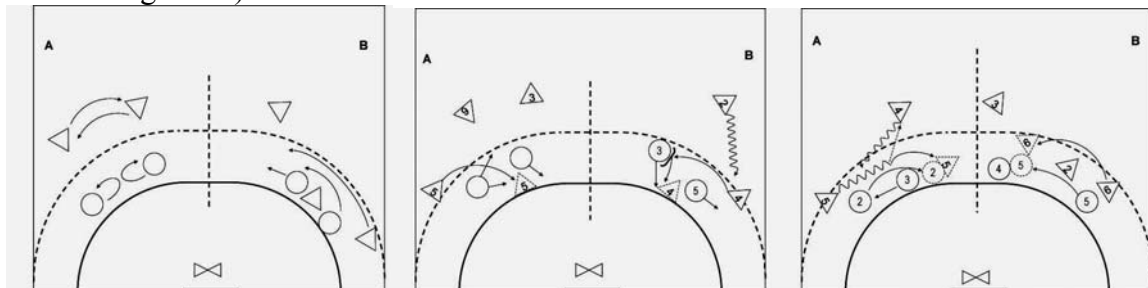
3.2.3. Mängijate koostöö kaitstes.

Mängija üleandmine (joonis all) ja **mängijate vahetamine** (joonised all). Ründemängijate ristliikumistel, kohavahetustel, katete sooritamisel toimub pidev kohtade vahetamine mida kõrvutiseisvad kaitsemängijad peavad arvestama saates „oma mängijat” kuni tema kaitsealasse tuleb uus mängija ning jätkab uue mängija katmist.

Ümberlülitumine (joonis all). Kui kaitsemängija vea tõttu tekib ründemängijate ülekaal, või mõnel muul põhjusel tekib mingis ründealas vastase ülekaal, mis ohustab väravat, tuleb „oma mängija” jätta järgmise kaitsemängija katta ja lülituda ümber väravat ohustavale mängijale. **Ümberlülitumine peab toimuma kõigi kaitsemängijate poolt, nii et katmata jääb pallist kõige kaugemal olev mängija.**

Läbilibistamine (joonis all). Läbilibistamine on kaitsemängu võte mida kasutatakse katte ja kokkupõrgete vältimiseks vastase katmisel, kasutatakse personaalse kaitse või segakaitse korral.

Julgestamine (abistamine) - iga kaitsemängija on alati valmis abistama kaaslast (eriti 1:1 möödamängimisel).



A – mängijate vahetamine
B – mängijate üleandmine.

A – ümberlülitumine ääre- ja taga-
mängija katmisel; B – mängijate
vahetamine katte korral.

A, B – „läbilibistamine”

3.2.4. Üleminek kaitsesse.

Kiire üleminek rünnakult kaitsesse ja selle organiseerimine on üks keerukamaid tegevusi mängus. Peale palli kaotamist teostavad mängijad üleminekut kaitsesse kahes etapis (laines).

- Esimese etapi ülesanne kaitses on neutraliseerida esimese laine kiirrünnak ning jõuda oma värava alla enne vastaseid. Kaitse esimeses etapis on kõige sagedamini hõivatud tagamängijad, ning ääremängijad – välja arvatud situatsioonid kui nad on lõpetamas ründetegevust (vise väravale, lõppfaas). Arvulise võrdsuse saavutamine siin on eelis, kuid arvulise ülekaalu saavutamine suurim eelis. Kaitsemängijad peavad siin lähtuma järgmistest printsiipidest:
 - ette nägema oma võistkonna rünnaku lõppu ning olema valmis pöörduma kaitsesse
 - pärast pallikaotust võtma otsemaid kaitsepositsiooni, pöörduma tagasi ründemängijast kiiremini, laskmata tal sooritada esimest pikka söötu.
 - katma tihedalt palliga mängijat ning suruma teda vähem soodsale positsioonile, muutes tema tegutsemise keerukaks, või likvideerides tegutsemisruumi üldse.
 - kui kaitsemängija ei kata momendil otseselt ühtki mängijat, siis tuleb tihedamalt hõivatud mänguala katta (asuda palli ja oma värava vahelisse tsooni).
 - kui ründemängija liigub vabasse ruumi kaaskaitsemängija lähedal ning muutub ohtlikumaks Sinu poolt kaetavast vastasest, siis abista kaaslast.
 - kui ründemängija liigub vabasse tsooni ning kaaslane abistab Sind, võta üle kaaslase roll (st. vahetage mängijad)
- Teise etapi põhiülesanded kaitsesse üleminekul:
 - lahkuda vastase väravaalusest tsoonist, et muuta keeruliseks, või võtta vastaselt võimalus teostada rünnakut.
 - pöörduda oma väravaalusesse tsooni nii kiiresti kui võimalik, et takistada vastase rünnaku teist lainet (etappi).
 - lõpetada kaitse organiseerumine oma väravaesises ruumis.

Neid ülesandeid 2-s etapis täidavad joonemängija ja veel 1 või 2 mängijat, kes lõpetasid rünnakut. Kui nad asuvad palliga mängija lähedal, katavad nad teda tihedalt. Samuti tuleb katta väravavahti kui ta on väljakul söödupositsioonil või söödab palli oma alast. Kaitsepositsioonidele liikumisel peavad 2. etapi mängijad järgima samu printsiipe kui 1. etapi kaitsemängijad. Asudes vabaviskejoone piirkonnas, muudavad nad keeruliseks visked rünnaku tagaliinist. Seejärel 2. laine kaitsemängijad organiseeruvad koos 1. laine kaitsemängijatega, valides vajaliku asetuse.

3.2.5. Võistkonnataktika kaitses.

Mees-mehe kaitse.

Mees - mehe kaitse korral katab iga kaitsemängija üht kindlat ründemängijat ning hoiab pidevalt kontrolli all ka palli. Samas ei saa läheneda mees – mehe kaitsele kui individuaalsele kaitsetegevusele. Mees – mehe kaitse on kogu võistkonna ühtne kaitse koos kõigi kasutatavate kaitsekoostöövõtete ja –vormidega, mille kaudu luuakse süsteem. Mees – mehe kaitset võib mängida 3-1 viisil: **üle kogu väljaku** (*joonis all vasakul*) , **oma väljaku poolel** (*joonis paremal*) ja **oma väravaesisel alal**.

Mees – mehe kaitses üle kogu väljaku iga kaitsemängija katab tihedalt oma vastast otsekohe peale palli kaotamist - pidurdada vastase rünnakut kohe algfaasis, on suur eelis. Puuduseks on

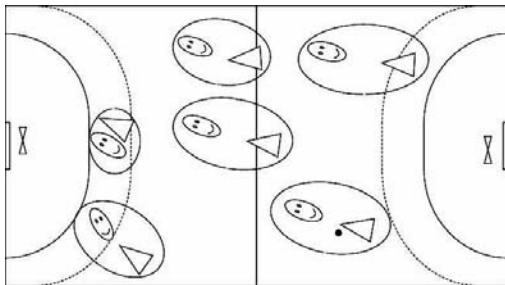
see, et tihti tuleb nõrgematel kaitsemängijatel katta tugevamaid ründemängijaid ja vastupidi. Kui niisugune olukord tekib, tuleb järgmise mänguseisaku ajal kiiresti ründemängijad ümber jagada. Kui igat ründemängijat katab kogu mängu kestel üks ja sama kaitsemängija, siis kõik kaitsemängijad jooksevad oma värava suunas ning kokkuleppeliselt - kekjoonel või vabaviskejoone piirkonnas ootavad „oma“ mängijat ning alustavad tema tiheda katmisega.

Mees – mehe kaitset kasutatakse kindlasti käsipalli õpetamise algfaasides, kuna mees-mehe kaitse tõstab individuaalseid kaitseoskusi, ei võimalda kaitstes puhata, õpetab kahe mängija koostööd kaitstes (mängijate vahetus, ümberlülitumine, abistamine).

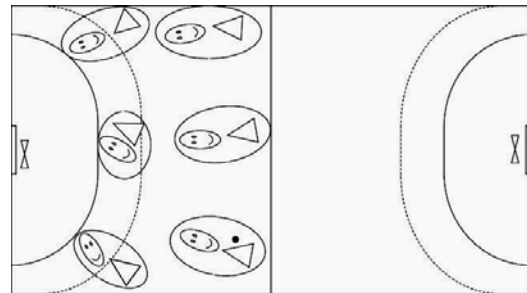
Mees-mehe kaitset kasutatakse:

- mängu lõpus, kui vastane valdab kindlalt palli, ka nõrgema vastase korral;
- kui vastasvõistkond ei valda hästi möödamängimist ja on aeglane
- väheste kogemustega võistkonna vastu.
- vastasvõistkonna “üllatamiseks” ja “ehmatamiseks”, mis soodustab valesööte.
- kui mängu kulg ei rahulda kaitsepoolt (kasutakse pressingut)

Ühe mängija eksimisel kaitstes tekib vastasel kohe võimalus aktiivselt rünnata kiirrünnakuga - kiire sööt vabale mängijale, palliga mängija ise lõpetab rünnaku väravale jne.



Mees – mehe kaitse kogu väljaku ulatuses.



Mees – mehe kaitse oma väljaku poolel.

Maa-ala kaitse.

Käsipallis kasutatakse erinevaid maa-ala kaitse asetusi, kus tuleb arvestada järgmisi reegleid:

1. Kaitsemängijate liikumine alati palli poole - see ei tohi hilineda.
2. Ei tohi ründemängijat (ei palliga ega pallita) enda selja taha lasta; see tähendab ründemängija ei tohi saavutada positsiooni väravavahile lähemale kui kaitsemängija.
3. Sundida ründemängijat kasutama põrgatamist - see aeglustab mängu tempot ning võimaldab kiiresti kaitasel võtta õigeid positsioone.
4. Ründemängija katmisel liigu alati veidi viskekäe poole.

Maa-ala kaitse eelised:

1. Piirab vastase eesliini mängijate tegutsemisvõimalusi.
2. Mängijate õige asetus ja liikumine kaitstes (aktiivselt vastu palliga mängijale) raskendavad vastasel rünnaku organiseerimist.
3. Sunnib vastasel rünnakul olema ettevaatlik, mis aeglustab rünnaku tempot.
4. Aitab kaitsemängijal jõuliselt võidelda palliga mängijaga seni kuni ründemängija ei loobu rünnakust ning jätkab sööduga kaaslasele.
5. Loob soodsad võimalused palli vahetlõigeteks.
6. On ökonoomsem jõuvarude kulutamisel.
7. On soodsam ja efektiivsem katetega mängu vastu.

8. Ka võistkondade vastu, kes ei valda kombinatsioonilist mängu on efektiivsem.
9. Pikakasvuliste mängijate kasutamine kesktsoonis võimaldab hästi blokeerida kaugviskeid.
10. Võimaldab edukalt võidelda väravavahist ja väravapostidest tagasipõrkavate pallide pärast.
11. Kaitsemängijate omavahelise koostöö õppimine maa-ala kaitse juures lihtsam ja arusaadavam kui mees-mehe kaitsesüsteemide puhul.

Maa-ala kaitse nõrgad kohad:

1. Ei ole piisavalt efektiivne kaugvisete ärahoidmiseks.
2. Kui tagaliini mängijail õnnestub sundida kaitset joonelt kaugelt välja tulema, siis on eesliini mängijail head võimalused väravat rünnata, milleks peab olema hea koostöö ees- ja tagaliini mängijate vahel.
3. Regulaarne maa-ala kaitse kasutamine baastreeningus nõrgestab individuaalseid kaitsemängu oskusi ja aktiivsust, eriti noormängijail ja algajail.

Enamkasutatavad maa-ala kaitse asetused

6 : 0 kaitseasetus (joonis all)

6 : 0 kaitse on kõige enam levinud maa-ala kaitse asetuse, mida iseloomustab:

- kaitse ulatus sügavuti varieerub sõltuvalt konkreetse võistkonna kaitsestrateegiast. Käesoleval ajal ulatub 6:0 kaitse üha sügavamale väljakule ning on muutunud palju avatumaks, sageli orientatsiooniga pallile.
- ümberpaiknemine naaberkaitses abistamiseks.
- tavaliselt kaitsemängija ei muuda positsiooni (näoga vastase poole) kui vastase tegevus seda ei nõua (pöörded, näod vastamisi)
- vastavalt 3-le põhilisele kaitse tunnusele – laius, sügavus ja tihedus – 6 : 0 on lai ja tihe kaitse, kuid mitte küllalt sügav.

Erinevate 6 : 0 kaitseasetuste kasutamise taktikalised erinevused seisnevad tegutsemise agressiivsuses ja kaitseala sügavuses: passiivne 6 : 0, ilma ründemängijatele pealekäimiseta ning agressiivne ennetava liikumisega ette, lisaks tuleb nimetada nende kahe variandi edukat varieerimist. Kasutatakse ka 6 : 0 varianti kus 2 keskmist kaitset on passiivsed, toetades võistkonna kaitsetegevust aktiivselt visete blokeerimisega, ääreakaitse ning sisemine kaitse tegutsevad aktiivselt suunitlusega pallile, ründetegevuse ettenägemise kaudu.

6 : 0 kaitseasetuse eelised:

- katab kogu kaitseala
- mängijate vahel on väike ruum, mis loob niiviisi suletud süsteemi
- kõik ründemängijad asuvad kaitsemängijate ees

6 : 0 kaitseasetuse puudused:

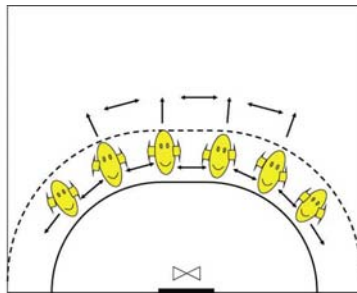
- võimaldab ründemängijate vaba liikumist ründetsoonis
- alati ei ulatu piisavalt sügavale.

Tänapäeval kasutatakse üha liikuvamat ja paindlikumat 6 : 0 kaitseasetust, kus üha enam mängitakse ründavat (agressiivset) kaitset orientatsiooniga pallile – seda eriti ääremängijate poolt. Ka sügavuti liiguvad mängijad kaugemale ründetsooni, selleks et häirida rünnakut juba ettevalmistusfaasis. Mängijate parem kehaline ettevalmistus ja “spetsialistide” kasutamine teevad selle võimalikuks.

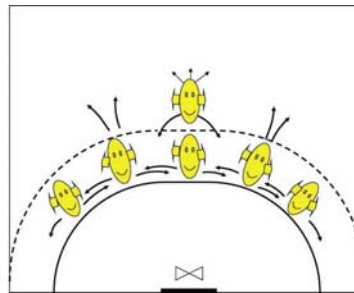
5 : 1 kaitseasetus (joonis all keskel)

5 : 1 kaitseasetuse juures ees olev kaitsemängija täidab järgmisi ülesandeid:

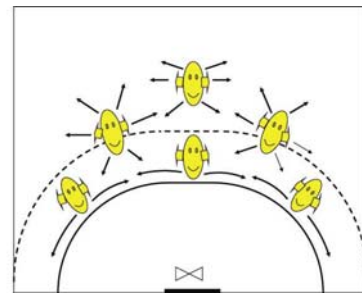
- piirab taga – keskmise (TK) tegutsemisruumi ning kontrollib vasak – sisemise (VS) ja parem – sisemise (PS) tegutsemisruumi.
- vastutab kogu tagamängijate tegutsemisruumi eest – liigub palliga mängualasse
- piirab pallile kõige lähemal oleva tagamängija tegutsemisruumi, et takistada tal söödu sooritamist



Maa-alakaitse 6 : 0 asetis



Maa-alakaitse 5 : 1 asetis



Maa-alakaitse 3 : 2 : 1 asetis

5 : 1 kaitseasetusega segatakse rünnakut juba ettevalmistavas faasis ning takistatakse kaugvisete sooritamist. Tihti kasutatakse 5 : 1 kaitseasetust vasturelvana 2 : 4 rünnaku vastu.

Mänguolukorrad 5 : 1 kaitse kasutamisel – eesoleva kaitsemängija ülesannetest lähtuvalt.

- Pallile orienteeritud 5 : 1 - kui pall on PS käes, tõkestab eesmine kaitsemängija sööduliini keskele, pallist kaugemal oleval äärel äärmine kaitsemängija tegutseb aktiivselt, et takistada VS tegutsemist
- Pallile orienteeritud 5 : 1 - eesmine kaitsemängija segab aktiivselt vastaste rünnakut sügavuti (11 – 12m väravast) selle ettevalmistavas faasis.
- Muutuv pallile orienteeritud 5 : 1 - kui pall on VS käes, eesmine kaitsemängija kaitseb väga aktiivselt sügavuti (11 – 12m väravast), samal ajal pallist kaugemal olev vasak-tagakaitse liigub kiiresti sissepoole, vasak-äärekaitse liigub samuti kiiresti sissepoole ning mängib aktiivset pallile suunatud kaitset PS ründaja vastu.
- Muutuv pallile orienteeritud 5 : 1 - 2 – 3 mängija koostööle tuginev 5 : 1 kaitseasetus – TK-lt sööt PS-le, agressiivselt tegutsev eesmine kaitsemängija lahkub keskmiselt positsioonilt ohtlikule PS-le ründajale vastu ning taganeb tagumisse kaitseliini (6 : 0).

3 : 2 : 1 kaitseasetus (joonis ülal paremal)

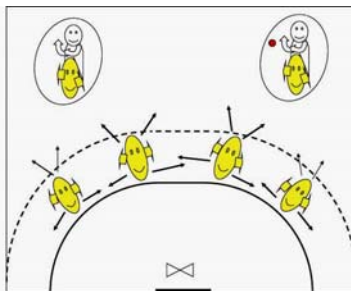
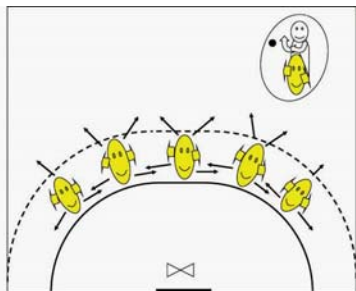
Kaitseasetust 3 : 2 : 1 käsitletakse kui “sügavat” kaitseformatsiooni, sest oma algpositsioonil mõned mängijad asuvad eemal väravaalajoonest, olles liikunud ette mänguväljakule. Oma põhiasetuses asuvad mängijad kolmes liinis ja asetuvad kolmnurga kujuliselt. Väravaalajoone ees asuvad **parem ja vasak tagakaitse ning keskkaitse**. Veidi sügavamal ründealas (8 - 9 m kaugusel väravast) asuvad **parem ja vasak poolkaitse**. Kõige sügavamal ründealas asub **eeskeskmine** - eespool vabaviskejoont. 3 : 2 : 1 kaitseformatsioon nõuab eeskujulikke individuaalseid võimeid ja oskusi, väga head koostööd kogu võistkonnaga ja erinevates lülides (grupikoostöö). Kõik mängijad peavad aktsepteerima kindlaid reegleid oma ja kogu võistkonna ühises tegevuses. Ainult sel viisil on võimalik 3 : 2 : 1 kaitseasetusega edu saavutada.

Parem- ja vasak-tagakaitse ülesanne on tagada kaitseala laius ning ära hoida visked äärepositsioonidelt. Seetõttu nad tegutsevad eriti suures ulatuses väravaalajoone lähedal. Parema- ja vasak-tagakaitse otseste ülesannete hulka kuulub **vastaste joonemängija tegevuse piiramine** ja pidurdamine, eriti kui joonemängija liigub suures ulatuses külgsuunas. Seega abistavad nad taga-keskmist kaitsemängijat, kelle põhiülesanne on vastase joonemängija katmine (koostöös teiste mängijatega). **Taga-keskmine kaitsemängija** on kaitse juht - abistab ettenägematutes mänguolukordades teisi mängijaid. Üldjuhul taga-keskmine kaitsemängija peab jääma väravaalajoone ette ja kontrollima situatsiooni sellelt positsioonilt. Niisugusel juhul poolkaitsed ja esimene (eesmine) kaitsemängija peavad vältima katteid ning katma otseselt oma vastas tegutsevat ründajat.

Segakaitse e. kombineeritud kaitse (joonised all)

Mees-mehe ja maa-ala katse süsteemide kõrval on tihti kasutusel ka segakaitse süsteem; siin osa mängijaid tegutsevad maa-ala kaitse süsteemi põhimõtetel, osa (1-2) mees-mehe kaitse põhimõtetel. Kombineeritud mees-mehe kaitset (segakaitse) ja ruumiliselt määratletud kaitseformatsioone kasutatakse kõigis vanusegruppides, samuti kõigil ettevalmistustasemetel. Võistkonnad kasutavad **5 : 0 + 1** ja **4 : 0 + 2** kaitseasetusi, et piirata vastaste heade kaugviskajate tegevusraadiust või hea mänguorganisaatori tegevust, et lõhkuda vastasmängijate omavahelist koostööd; ka mängu lõpus, kui tahetakse vastasvõistkonnaga mängu võrdsustada.

Edukamad võistkonnad kasutavad kaitseasetusi paindlikult. Lisaks kasutatavale põhi-asetusele, hoitakse varuks 2 - 3 alternatiivset kaitseasetust, mida saab kasutusele võtta igas mängu faasis, sõltuvalt järelejäänud mänguajast, momendi mängu skoorist või taktikalistest põhieesmärkidest. Kombineeritud kaitseasetused, kus ühte või kahte vastaste mängijat kaetakse tihedalt ning ülejäänud töötavad maa-ala kaitse põhimõttel - kuuluvad samuti alternatiivsete kaitseasetuste hulka.



5 : 0 + 1; 4 : 0 + 2 kaitseasetused

Kombineeritud kaitse süsteemis eristatakse põhiliselt 2 erinevat mängustiili:

- Ees ründetsoonis mängivad kaitsemängijad kasutavad tihedat mees – mehe katmist. Nende põhieesmärk on ära hoida palli saamine enda poolt kaetaval vastasmängijal, blokeerida kõik söödusuunad sellele mängijale.
- Ees ründetsoonis mängivad kaitsemängijad järgivad positsioonilise (maa-ala) kaitse taktikalisi printsiipe. Põhieesmärk on siin samuti piirata oma otsese vastase tegevusraadiust. Kuid sõltuvalt sellest kuidas mäng kulgeb, võivad nad üritada „vahelt lõigata” ründemängijate söötu, kes ei ole tähelepanelikud külgsuunaliselt oma positsioonile liikumisel, olles näoga vastamisi palli omava mängijaga.

Mõlemal variandil on eelised ja puudused. Ühelt poolt nad kindlustavad, et eriti edukad ründemängijad-viskajad isoleeritakse, teiselt poolt ülejäänud ründemängijad saavad ruumiliselt vabamalt tegutseda mängulise eelise saavutamiseks. Ei ole üllatav, et niisugused kombineeritud kaitsemängu stiilid ei too edu. Tihti nad annavad soovitud vastupidist efekti.

Kombineeritud kaitseasetuste murdmist teostatakse eelkõige **kattemängu** kasutamisega

3.3. VÄRAVAVAHI TEHNIKA JA TAKTIKA

3.3.1. Väravavahi kujunemist mõjutavad tegurid

Kõige enam mõjutavad väravavahi kujunemist kehaline konditsioon ning tehniline ja taktikline valmisolek. Väravavahi edukaks kaitsetööks on oluline nende õigeaegne kombinatsioon.

- Väravavahi tõrjetegevusest sooritatakse 90% erinevaid hüppeid kasutades, mis tähendab, et hüppevõime on baastehnika omandamisel eeltingimuseks.
- Väravavahi tegutsemise kiirust peavad toetama osavus ja hea paindumus.
- Väravavahi igasse treeningusse tuleb lülitada reaktsioonikiiruse harjutused
- Ülakeha jõu arendamine(eriti kõhu- ja seljalihaste) on vajalik tugevate visete tõrjumiseks ning aitab vältida vigastusi.
- Regulaarne aeroobne treening aitab väravavahil kontsentreerumist kogu mängu kestel



3.3.2.Väravavahi tõrjetehnika

Ei ole olemas üht ja ainsat väravavahi tõrjetehnikat. Korrektne tõrjetehnika sõltub väravavahi kehaehitusest ja motoorsest võimekusest. Väravavahi tõrjeliigutused peavad olema ratsionaalsed, täpsed ja maksimaalselt kiired.

- Väravavahi baastehnika omandamist tuleks alustada (13 – 14 aastasel) kõrgete, poolkõrgete ja madalate pallide tõrjetehnika õpetamisest.
- Baastehnika omandamisel tuleb arvestada kehalisi eeldusi. Tõrjetehnika ei ole ühesugune pikakasvulistele ja lühemakasvulistele.
- Mängus on sageli vaja kasutada vabu, sundimatuid liigutusi (tõrjetehnikast sõltumatuid). Tõrjetehnika õpetamisel tuleb seda arvesse võtta, lülitades treeningusse harjutusi väravavahi **painduvuse treenimiseks ajadefitsiidi tingimustes**.
- Head väravavahid tegelevad oma tehnika korrigeerimise, kohandamise ja optimeerimisega kogu tegevuskarjääri kestel.

Tõrjetehnika põhiliigutuste mudel

Väravavahi **tehnika põhialused**:

- Õige kohavalik väravas.
- Vastase viske lõppfaasi järgi määrata võimalik palli lennu suund.
- Kasutada vastavaid tõrjevõtteid

Põhilised väravavahi tegevust iseloomustavad **kaitsevõtted** (liikumised)

- liikumine väravas
- lähteasendi valik ja põhiasendi fikseerimine
- palli tõrjumine kehaga, ühe või kahe käega, jalgadega.

Hea väravavahi ettevalmistamine on pikaajalise töö tulemus.

Põhiasend (*joonis all*) - jalad õlgade laiuselt, põiad veidi välja pööratud, keharaskus kergelt põidadel. võrdsest kergelt kõverdatud jalgadel, keha veidi ette kallutatud, küünarliigesest kõverdatud käed kõrval, pihkudega ette. Väravavahi vaade suunatud pallile, Niisugusest lähteasendist on väravavaht valmis tõrjuma kesk- ja kaugpositsioonilt sooritatud viskeid. Rünaku kandumisel äärelle (nurka) liigub väravavaht väravapostile lähemale. Värava ründamisel paremalt äärelt, seisab väravavaht vasaku väravaposti juures nii, et vasak käsi kataks lähima ülemise värava nurga, parem käsi (veidi küünarliigesest kõverdatud) on suunatud kõrvale peopesaga ette ja kindlustab tagumist ülemist ja alumist viskesuunda. Värava ohustamisel vasakult äärelt, võtab väravavaht asendi värava parema posti juures.

Lähteasendis olles väravavaht

- määrab võimaliku palli lennusuuna väravasse
- valib tõrjevõtte ja selle alustamise viske tõrjumiseks.

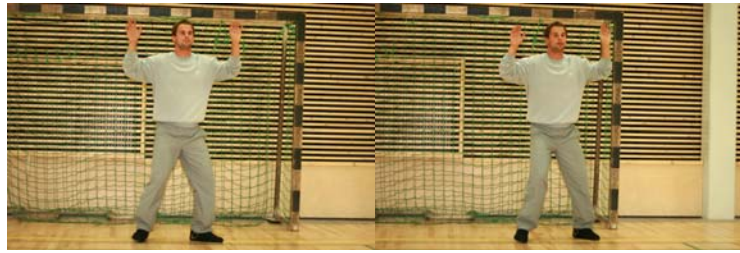
Liikumine väravas ja kohavalik (*joonised all*)

Rünaku käigus sunnivad ründemängijad kiirete omavaheliste söötudega väravavahti liikuma värava ees, kuna vise võib toimuda kiirelt ja ootamatult igalt positsioonilt. Väravavaht liigub joostes, hüpates, kasutades juurdevõtusamme (kõige sagedamini). Vastase poolt rünaku loomise faasis väravavaht liigub värava ees juurdevõtusammudega palli liikumise suunas. Väravavahi

asend väravaesisel peab alati hoidma palli vaateväljas. Et asuda tõrjetööle, peab väravavaht kõigepealt määrama õige asendi väravas ning fikseerima põhiasendi tõrjevõtteks.



Väravavahi põhiasend



Väravavahi liikumine väravaesisel

Palli tõrjumine kätega. (joonis all)

Värava ülemistesse nurkadesse visatud palle tõrjutakse kiire käe(käte) sirutamisega palli suunas, et lahtise peopesaga katta palli lennu tee väravasse. Lühemakasvulised väravavad kasutavad selleks enamasti hüppeid, pikakasvulised aga väljaastesamme (tihti ka hüppeid). Väravavahi lähedale visatud palle tõrjutakse õlaga, õlavarrega, käsivartega. Värava ülemistesse nurkadesse visatud pallide tõrjumisel kasutatakse äratõuget pallile vastaspoolse ja ka pallipoolse jalaga.

Palli tõrjumine äratõukel pallile vastaspoolse jalaga (joonis all)

- põhiasendist VV tõukab vasakult jalalt paremasse ülemisse nurka visatud palle, paremalt jalalt vasakusse ülemisse nurka visatud palle
- pallile lähemal olev jalg täidab hoojala ülesannet ning katab osaliselt ka väravat
- vältida vahesammu lähteasendi ja äratõuke vahel – see toob ajakulu.
- lähteasend peab võimaldama kohest äratõuget. Tugevama tõuke sooritamiseks peab lähteasend olema sügavam.



*Palli tõrjumine kätega
enda ette*



*Palli tõrjumine äratõukel pallile
vastaspoolse jalaga*

Selle äratõuke eelised:

- on sobiv peaaegu kõigi tõrjetegevuste kasutamisel, on kergesti omandatav
- kogu keha liigub pallile järele
- niisugune sammhüppe tehnika on sobiv nii kõrgete, poolkõrgete kui ka madalate pallide tõrjumisel.

Selle äratõuke puudused:

- pikk vahemaa värava nurka – nõrga hüppevõimega väravavad ei ulata tõrjuma nurka palle
- Sammhüppe tehnikal on olulised eelised ning seda tuleks kasutada kui baastehnika võtet noorte väravavahtide treeningus.

Tehniline teostus äratõukel pallipoolse jalaga:

- keha raskuskeskme üleviimine pallipoolsele jalale
- äratõuge pallipoolse jalaga värava ülemise nurga suunas

Selle äratõuke **eelised**:

- lühem vahemaa valitud värava nurga suunas
- mõlemad jalad jäävad maha kuni äratõukeni, mis võimaldab VV-l tõrjuda paremini suunda muutnud palle

Selle äratõuke **puudused**:

- selle äratõukeviisi tehnika on koordineerimiselt raskem
- ei saa kasutada madalate pallide tõrjumisel

Värvavahtide tehnikareperuaari tuleb laiendada siiski ka äratõukega pallipoolse jalaga.

Värava ülemisse ossa visatud pallide tõrjumine.

Kõigil võimalikel juhtudel tõrjutakse värava ülaossa visatud palle kahe käega, mis tagab:

- kogu keha katab palli
- kaetakse oluliselt suurem pind väravas
- tugevad, jõulised visked nõuavad kahe käega tõrjumist, et tõrje õnnestuks

Vaatamata sellele, tuleb õpetada ka kõrgete pallide tõrjumist ühe käega, sest kõikide värava ülanurkadesse sooritatud viseteni ei jõua ega ulata kahe käega.

Ühe käega tõrjel on ka **eelised**;

- suurem ulatus
- kiirem tõrjetegevus (tõrjetegevust reguleerib alati ajalimiit),

ja **puudused**:

- tõrjutav pall ei ole kaetud kogu kehaga
- suurepärase koordineerimise on eeltingimuseks selle võtte sooritamisel

Kogenud väravavahid kasutavad põhiliselt ühe käega tõrjeid, sest ajalimiit ja reaalse tõrjeks ettevalmistusaja puudumine (vahetu reageerimine viskele) sunnivad peale ühe käega tõrjumise.

Poolkõrgete pallide tõrjumine.

Poolkõrgete pallide tõrjumisel kasutatakse tingimata kahe käega tõrjet ning tõuget pallile vastaspoolsest jalalt. Puusa kõrgusel lendavate pallide tõrjumisel kasutavad väravavahid sageli jala eemaldamist frontaaltasapinnas, mida abistab jala kohale sirutataud käsi. Selle tõrjevõtte kasutamine nõuab head koordineerimist, painduvust, tasakaalu ning kogu keha jõudu, et saavutada stabiilset asendit. Keha raskuskese koondub tugijalale, ega tohi “läbi vajuda”.

Võimalikud vead algõpetuses:

- Üles paremasse väravanurka suunatud palli püütakse tõrjuda vasaku käega ja vasakusse ülemisse nurka visatud palli parema käega.
- Käed on jäigad palli tõrjumisel – pall lendab tagasi väljakule. Vajalik on käte amortiseeriv liigutus, et pall saada enda valdusse väravaalas.

Madalalt lendavate pallide tõrjumine jala ja käega (joonised all)

Üldiselt värava allossa visatud pallide tõrjumisel kasutatakse sammhüppe või -väljaaste tehnikat (äratõuge pallile vastaspoolsest jalalt).

Tehniline teostus värava allosa visatud pallide tõrjumisel jala ja käega:

- väljaastesammu või sammhüppega lendava palli suunas tõrjeks vajaliku asendi saavutamine
- ülakeha liigub väljaastejalale, et katta suuremat väravapinda
- väljaastepoolne käsi liigub jala kohale, teine käsi vastavalt tõrje vajadusele (katmaks jalgevahelist vaba ruumi (et pall ei "lipsaks" väravasse) või viskele vastaspoolse jala kohale)
- väljaastesammu sooritamisel pööratakse põid tugevasti välja
- tõrje sooritatakse käe ja jalaga, et katta suurem pind (näit: pall muudab suunda)



Värava allosa visatud pallide tõrjumine

Värava alumistesse nurkadesse visatud pallide tõrjumine "tõkke-iste" asendis (*joonis ülal*).

- pallipoolne jalg "visatakse löögiga" värava alumise nurga suunas
- palli tõrje teostatakse "tõkke-iste" asendis, kus asendi lõppfaasis pallipoolne jalg sirutatakse. Vajadusel veelgi enam – spagaatasendis, mis on rohkem omane naistele ja tütarlastele, sest nende paindumus on parem.
- pallipoolne käsi liigub kindlasti sirutatud jala (hoojala) kohale ning abistab sellega suurendada kaetavat pinda väravas
- ülakeha liigub väljaastejala peale – suurendamaks kaetavat pinda väravas
- pallile vastaspoolne käsi (nn. vaba käsi) täidab vajadusel samuti tõrjefunktsiooni.

Võimalikud vead algõpetuses

- Väljaastesammu sooritamisel käed ei abista tõrjetegevust.
- Värava allosa sooritatud visete tõrjumine kätega
- Ülakeha vajub liialt ette või kukutakse selili

Lähivisete tõrjumine (*joonised all*)

Lähivisete tõrjumisel on väravavahid väga loomingulised ning endale sobiva individuaalse tehnikaga. Nii jäävad pikakasvulised väravavahid tihti väravaalajoone lähedale või näiteks 7m karistusviske ajal võtavad juba lähtepositsiooni väravaalajoonest oluliselt eespool, sest neist on raske mängijal üle visata. Lühemakasvulised kasutavad tihti ootamatut vastuliikumist viskele. Siin on oluline katta kehaga viskekäsi ning tähtis on vastutulemise õigeaegne ajastamine, et mängija ei saaks visata üle väravavahi. Väravavaht peab siin tabama momendi, kus ründemängija on juba asendis, kust ei ole võimalik enam palli lennusuunda muuta.

Nurgavisete tõrjumisel peavad väravavahid arvestama veel sellega, et üldjuhul väravaposti ja väravavahi vahelt visatud väravad loetakse väravavahi eksimuseks, mis nõuab vastava lähtepositsiooni fikseerimist. Väravavaht peab katma kindlasti väravaposti poolse viskesuuna ning võimalikult suure osa kaugemast nurgast. Ka nurgavisete tõrjumisel kasutavad pikakasvulised

värvavahid rohkem tõrje lähteasendis värvaposti juurde jäämist, lühemakasvulised aga ootamatut viskele vastuliikumist.

Lähivisete tõrjumisel kasutatakse ka väga erinevaid tõrjepositsiooni muutmise viise – ühe jala tõukega, kahe jala tõukega harkhüppega, võimalikult toetuspinna lähedaselt, lähem – kaugem nurk jne.)



Värvavahilaadjoone keskosast visatud lähiviske tõrjumine



Nurgapositsioonilt sooritatud lähiviske tõrjumine

Üldised nõuanded värvavahile baastehnika omandamisel

- tõrjetegevuses püüa alati palli katta kehaga
- püüa katta võimalikult suur ala värvavast ülakeha, käe ja hoojalaga
- soorita tõrjevõtteid ilm vahesammudeta
- ära kasuta sirutusfaasi taha suunas (suureneb tõrjevõttesse jõudmise aeg)
- värvavahi väike kasv nõuab intensiivseid hüppeid

3.3.3. Palli mängu panemine.

Peale viske tõrjumist peab värvavaht maksimaalselt kiirest saama palli enda valdusse ning otsustama, kas jätkata rünnakut pika sööduga kiirrünnaku esimesse lainesse või lühikese sööduga tagamängijale 2. laine kiirrünnaku alustamiseks. Kiirrünnaku alustamiseks peab värvavaht tihti söötma palli kaugemale ette vastase ründetsooni. Selleks peab värvavaht valdama pikka ja täpset söötu (*joonis all*)



Palli hankimine ja mängu panemine

3.3.4. Väravavahi tegutsemine väljakumängijana

Kui oma võistkond on rünnakul, siis väravavaht tuleb väravaalast väljakule ning asub värava-alajoonest (6m) 3 – 4m ettepoole (umbes 9 – 10m) peal. Väravavahi ülesanne on kindlustada “tagalat”:

- palli üleminekul vastasvõistkonnale peab väravavaht ohustama vastase pikka söötu ”ette, et ära hoida kiirrünnakut - sobiva koha valikul ja õige ajastamisega õnnestub väravavahil tihti ka sööt vahelt “lõigata”.
- situatsioonis, kus oma võistkonna mängijail ei ole rünnakul olles kellelegi sööta (näiteks nurgaviske korral) asub väravavaht väljakul niisugusele positsioonile, et temale oleks võimalik sööta.

Väravavahi kaitsetöö on spetsiifiline, kuid ta peab valdama ka kõiki väljakumängija tegutsemisvõtteid.

4. KÄSIPALLI REEGLID (LÜHENDATULT–IHF REEGLITEST)

REEGEL 1: MÄNGUVÄLJAK (vt joonised all)

Väljak - 40 x 20 ristkülik, mis koosneb kahest väravaalast ja mängualast.

Värav - asetseb kummagi otsajoone keskel. Värava sisekõrgus on 2 m ja siselaius 3 m. Värava postid ja põikpuu on 8 cm ristlõikega. Väravapostid ja põikpuu värvitakse ühenduskohtades ühte värvi (kummalegi poole 28 cm), teised värvitriibud on 20 cm .
Pallide püüdmiseks on värava taga võrk.

Väravaala on piiratud väravaala joontega, mis märgitakse maha järgmiselt:
6 m raadiusega veerandkaared, mõõdetuna väravapostide tagumistest sisenurkadest. Värava ees veerandkaared ühendatakse 3 m pikkuse joonega.

Vabaviskejoon (9 m joon) on katkendjoon, mille lõigud ja vahed on 15 cm. Joon tõmmatakse paralleelselt väravaalajoonega, sellest 3 m kaugusele (sarnaselt 6 m joonele)

7 m karistusviskejoon on 1 m pikkune, paikneb paralleelselt väravajoonega (mõõdetuna selle tagaservast) otse värava ees. Väravavahi liikumist piirav joon on 4 m kaugusel väravajoone tagaservast, 15 cm pikkune.

Keskjoon - ühendab küljoonte keskpunkte.

Vahetusalajooned on keskjoonest mõlemale poole 4,5 m kaugusel ning piiratud 15 cm pikkuste joontega väljaku poole ja sellest väljapoole.

Kõik väljakule tõmmatud **jooned** on **5 cm** laiused ning kuuluvad alasse, mida nad piiravad. Väravajoone laius on 8 cm.

REEGEL 2: MÄNGUAEG.

Meeskondadel ja naiskondadel 2 x 30 min.

Noortevõistkondadel (12 - 16 a.) 2 x 25 min.

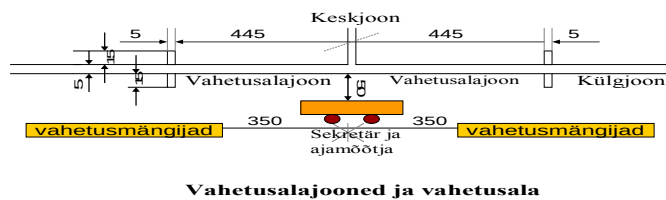
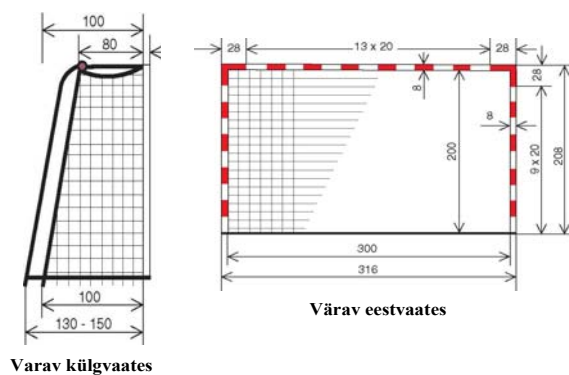
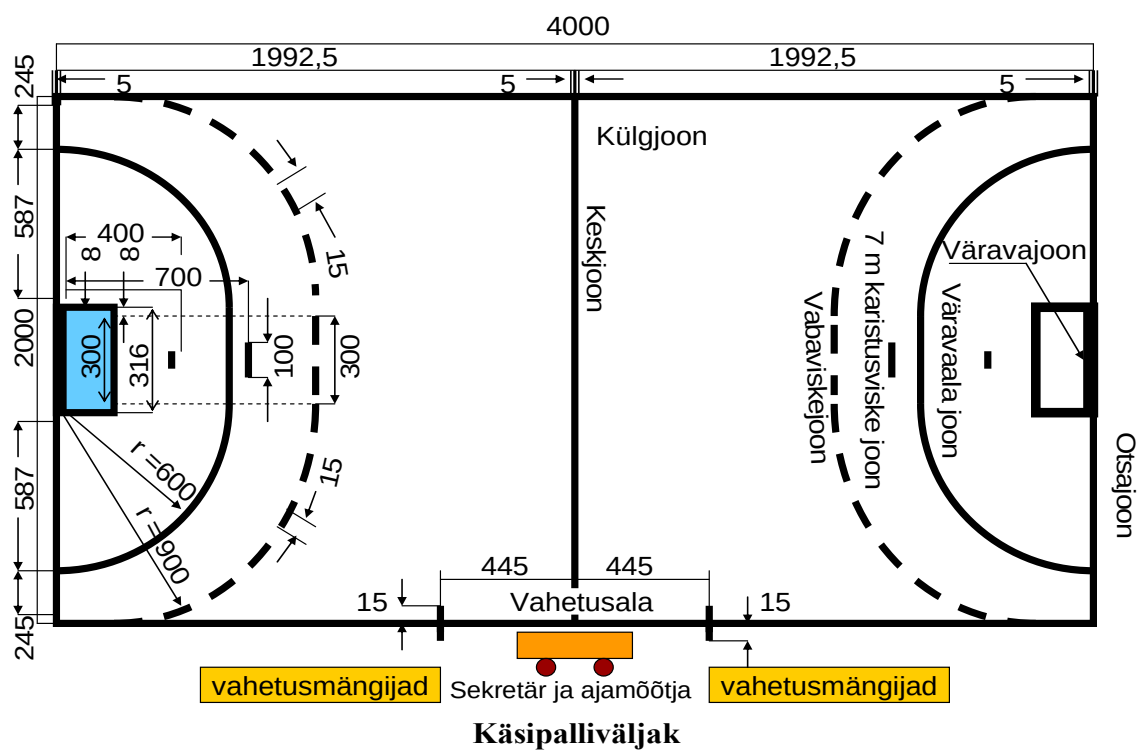
Noortevõistkondadel (8 - 12 a.) 2 x 20 min.

Kõigis vanusegruppides on kahe poolaja vahel 10 minutiline vaheaeg.

Mänguaega hakatakse arvestama väljakukohtuniku vilest algviskeks. Mänguaeg lõpeb tablookella automaatsignaali või ajamõõtja antud lõpusignaali peale. Kui neid signaale ei järgne, annavad väljakukohtunikud vilega märku mänguaja lõppemisest.

Pärast esimest poolaega vahetavad võistkonnad väljakupooled. Kui mängu normaalaeg lõpeb viigiga, juhend aga näeb ette võitja selgitamist, mängitakse pärast 5 min vaheaega 2 x 5 min. lisaega.

Palli valdaja ja väljakupooled loositakse.



Võistkonnale saab anda **“time-out`i** “ igal mängu momendil kui võistkond valdab palli. Ajamõõtja annab vilesignaali märku aja peatamiseks, näitab time-out`i žesti ning osutab võistkonna poole, kes soovis *time-out`i*.

Väljakukohtunik määrab time-out`i (näitab žestiga time-out`i aktsepteerimist). Alles nüüd paneb ajamõõtja käima eraldi kella *time-out`i* pikkuse kontrollimiseks. Sekretär märgib protokollis, kes aja maha võttis. 50 sekundi möödumisel annab ajamõõtja vilesignaali märku, et 10 sekundi pärast jätkub mäng väravavahi viskega või algviskega või vabaviskega. Peale kohtuniku viilet käivitatakse ajamõõtja.

Time-out`i lõppemisest ja mängu jätkamisest antakse alati märku vilega.

REEGEL 3: PALL

	Ümbermõõt	Kaal
MEESTEL ja noormeestel (üle 16. a.)	58-60 cm	424 - 475 g (suurus 3)
NAISTEL, noormeestel (12-16. a.) ning tütarlastel (üle 14 a.)	54-56 cm	325 - 375 g suurus 2
POISTEL (8-12 a.) ja tütarlastel (8-14 a.)	50-52 cm	290 - 330g suurus 1

Igas mängus peab olema kasutada vähemalt kaks määrustekohast palli. Reservpallid peavad kogu mängu ajal olema ajamõõtja lauas koheselt kättesaadavad.

REEGEL 4: VÕISTKOND, VAHETUSMÄNGIJAD, VARUSTUS

VÕISTKOND

Võistkonda kuulub 14 mängijat, kes peavad olema kantud ka mänguprotokollis.

Korraga viibib väljakul 7 mängijat. Mängu alustamisel peab võistkonnal olema väljakul vähemalt 5 mängijat. Mäng võib jätkuda ka juhul, kui ühel võistkonnal on jäänud väljakule vähem kui 5 mängijat. Kohtunikud otsustavad mängu jätkamise või katkestamise üle.

Võistkonnal on kogu mängu kestel väljakul üks mängija, kes täidab väravavahi kohustusi. Väravavahita ei tohi mängida. Väravavahi kohustusi täitev mängija võib mängu igal hetkel asuda väljakumängija kohale. Samuti võib igast väljakumängijast saada väravavaht.

Võistlusjuhendi kohaselt võib IHF kontinentaalsetel ja rahvuslike alaliitude võistlustel mängijate arvu tõsta 16-ni.

VAHETUSMÄNGIJAD

Mängijate vahetust võib teostada igal mängu hetkel ja korduvalt, informeerimata sellest ajamõõtja-sekretäri. Sama kehtib ka väravavahtide vahetuse kohta. Vahetatav mängija peab enne väljakult lahkuma, alles siis võib minna uus mängija väljakule. Mängijate vahetus toimub ainult oma võistkonna vahetusala kaudu. **Vale vahetuse teinud mängija eemaldatakse kaheks minutiks.** Mitme mängija valemahetuse korral samas situatsioonis karistatakse ainult esimesena valemahetuse sooritanud mängijat. Valemahetuse korral läheb pall üle vastasvõistkonnale ning pannakse mängu vabaviskega.

Kui **lisamängija** läheb väljakule ilma vahetuseta või sekkub määrustevastaselt mängu, eemaldatakse ta kaheks minutiks ning lisaks peab üks mängija väljakult lahkuma (võistkond

mängib kaks minutit vähemuses). Mängija, kes lahkub väljakult teise mängija karistamise tõttu ei kaota mänguõigust ning võib vahetusmängijana väljakule tulla ka karistuse ajal.

VARUSTUS

Ühe võistkonna väljakumängijail peab olema ühtne riietus, mille värvid on selgelt eristatavad teise võistkonna riietuse värvidest. Väravavahi riietuse värvid peavad selgelt eristuma mõlema võistkonna väljakumängijate riietusest. Mängijad kannavad numbreid 1 - 99 (kõrgus seljal vähemalt 20 cm, rinnal 10 cm). Mängu ajal ei ole lubatud kanda teisi mängijaid ohustavaid esemeid (näiteks pea- või näokaitsed, käevõrud, kellad, sõrmused, kaelakeed või -ketid, kõrvarõngad, tugevdatud raamideta või kinnituspaelata prillid jm esemed, mis võivad teistele mängijatele ohtlikud olla). Mängijad peavad kandma spordijalatsid

Kui mängija veritseb või tema kehal või võistlusvormil on verd, peab ta koheselt ja vabatahtlikult lahkuma väljakult (*sooritama tavalise mängijate vahetuse*) seniks, kuni veritsemine peatatakse,

REEGEL 5: VÄRAVAVAHT

Väravavahi kohustusi täitev mängija võib igal mängu hetkel asuda väljakumängija kohale, kui ta eelnevalt vahetab väravavahi riietuse väljakumängija riietuse vastu. Samadel tingimustel võib väljakumängija asuda väravavahi kohale. Nii väravavahi kui ka väljakumängija kohustusi kandval mängijal on üks number.

Väravavahil on lubatud:

1. Väravaalas väravat kaitstes puudutada palli mistahes kehaosaga.
2. Piiranguteta liikuda palliga väravaalas.
3. Lahkuda väravaalast ilma pallita ning osaleda väljakumängus. Siis allub väravavaht väljakumängija reeglitele.
4. Palli hankimisel lahkuda üle väravaala joone koos palliga (kui ta tegeleb palli hankimisega peale viset väravale) ning panna see uuesti mängu väljakul.

Väravavahil on keelatud:

1. Lahkuda oma valduses oleva palliga väravaalast
2. Pärast viset väravaalast puudutada palli väljaspool väravaala enne kui palli on puudutanud väljakumängija.
3. Väljaspool väravaala seisvat või veerevat palli viia väravaalasse või astuda koos palliga väravaalasse.
4. 7 m karistusviske tõrjumisel ületada väravavahi liikumist piiravat joont enne kui pall on lahkunud viskaja käest.
5. Puutuda jalaga altpoolt põlve palli, mis seisab väravaalas või liigub väljaku poole
6. Väravat kaitstes ohustada vastasmängijat

REEGEL 6: VÄRAVAALA

1. Väravaalasse on lubatud astuda ainult väravavahil.
2. Väljakumängija astumist väravaalasse **karistatakse** :

- a) väravavahi viskega kui palli valdava võistkonna palliga mängija astub väravaalasse või kui ta astub väravaalasse ilma pallita, kuid loob sellega mängulise eelise
- b) vabaviskega, kui kaitses oleva võistkonna mängija astub väravaalasse ning loob sellega mängulise eelise
- c) 7 m karistusviskega, kui kaitsemängija astub väravaalasse ning loob sellega mängulise eelise palli valdava vastasmängija suhtes (võtab ära kindla värava võimaluse)
3. Väljakumängija astumist väravaalasse **ei karistata**, kui:
 - a) mängija astub väravaalasse peale palli valdamist ega loo sellega mängulist eelist vastase suhtes
 - b) mängija astub väravaalasse ilma pallita ega loo sellega mängulist eelist
4. Väravaalas olev pall kuulub väravavahile. Väljakumängijal on lubatud mängida väravaala kohal õhus olevat palli.
5. Pall loetakse “mängust väljas olevaks”, kui pall on väravaalas väravavahi käes. Väravavaht paneb palli uuesti mängu.
6. Väravaalas veerev või seisev pall loetakse „mängus olevaks“ ja selle võistkonna valduses, kelle väravaalas pall asub ning ainult selle võistkonna väravavaht võib seda palli võtta ja mängu panna.. Määrusterikkumine väravavahi võistkonnakaaslase poolt annab vastasvõistkonnale vabaviske. Määrusterikkumisel vastasvõistkonna mängija poolt jätkab mängu väravavaht väravavahiviskega.
7. Palli sihilikku suunamist oma väravaalasse kvalifitseeritakse järgmiselt:
 - a) värav loeb, kui pall satub väravasse;
 - b) mäng jätkub külje sisseviskega (nurgaviskega) kui pall ületab otsajoone ilma, et väravavaht seda puutuks.;
 - c) jätkatakse vabaviskega kui pall jääb väravaalasse või kui väravavaht puudutab palli ning pall ei lähe väravasse;
 - d) mängu ei katkestata kui pall tuleb tagasi mängualale ilma, et väravavaht teda puudutaks.
8. Väravaalast väljakule tagasi tulnud pall jääb mängu.

REEGEL 7: MÄNG PALLIGA.

On lubatud:

1. Palli visata, püüda, peatada, lükata ja lüüa, kasutades selleks käsi (ka rusikasse surutud), käsivarsi, pead, ülakeha, reisi.
2. Hoida passiivselt palli kuni 3 sekundit
3. Teha palliga kuni 3 sammu. Samm loetakse sooritatuks, kui
 - a) mängija tõstab jalga või nihutab seda teise kohta
 - b) ühe jalaga põrandale toetuv mängija püüab palli ning toetab seejärel teise jala vastu maad.
 - c) pärast hüpet maandub mängija ühele jalale ning seejärel hüppab samal jalal või toob teise jala vastu maad
 - d) pärast hüpet maandub mõlemale jalale, tõstab siis ühe jala ning paneb maha
 - e) palli püüdmisel liikumiselt on palli püüdmise samm “0” samm.
4. Põrgatada palli üks kord (ka 1 põrge) ning püüda ühe või mõlema käega
5. Põrgatada või veeretada palli korduvalt ühe käega, siis üles võtta ühe või kahe käega
6. Viia palli ühest käest teise
7. Sööta põlvituses, istudes, lamades.

On keelatud:

1. Puudutada palli jalaga allpool põlve, v.a. juhul, kui vastasmängija viskab palli vastu jalgu
2. Hoida palli võistkonna valduses üritamata rünnata väravat; käsitletakse passiivse mänguna.
3. Kui palliga mängija astub mänguväljakult ühe või mõlema jalaga välja selleks, et mööduda kaitsemängijast, kuid pall jääb väljaku piiridesse, annab see vastasvõistkonnale vabaviske.
4. Mäng jätkub, kui pall puudutab väljakukohtunikku.

Passiivse mäng

Kui väljakukohtunik fikseerib passiivse mängu, tõstab ta oma käe näitamaks, et ei ole katset väravat rünnata (hoiatus passiivsele mängule). Hoiatav žest annab palli valdavale võistkonnale võimaluse oma rünnakut aktiveerida, säilitamaks palli valdamise õiguse. Kui rünnak ei muutu aktiivsemaks või võistkond ei tee katset visata väravale, järgneb vile, mis tähendab passiivset mängu. Pall läheb üle vastasvõistkonnale ning pannakse mängu vabaviskega kohalt, kus pall asus passiivse mängu fikseerimisel.

Ei ole lubatud viivitada algviske, vabaviske, väravavahi viske, küljesisseviske sooritamiseega.

REEGEL 8: MÄÄRUSTEVASTANE JA EBASPORTLIK KÄITUMINE

Määrustepärane käitumine

On lubatud:

- kasutada käsi ja käsivarsi viske blokeerimisel või võitluses palli pärast
- lahtise käega vastasmängijalt palli ära võtta ("puhtalt ära võtta")
- võitluses positsiooni pärast ainult ülakehaga blokeerida vastasmängijat
- kasutada kõverdatud käsi, et astuda vastasega kehalisse kontakti ning sel viisil liikuda temaga kaasa ja hoida kontrolli all vastase tegevust.

Määrustevastane käitumine, mida tavaliselt personaalsete karistustega ei karistata

On keelatud:

- vastasmängija käest palli ära tõmmata või lüüa
- blokeerida või takistada vastasmängijat käte, käsivarte või jalgadega
- vastasmängijal ümbert kinni haarata, teda hoida, tõugata.
- joosta või hüpata vastasmängijaga kehalisse kontakti

Määrusterikkumised, mis puudutavad suhtumist vastasesse, toovad kaasa kas vabaviske või 7 m karistusviske vastasvõistkonna kasuks.

Määrustevastane käitumine, mida karistatakse personaalsete karistustega

Määrusterikkumised, kus tegevus on suunatud üksnes vastasmängijale, mitte pallile, toovad iga järgmise rikkumise korral **karmima karistuse** (hoiatus, 2 min eemaldamine, diskvalifitseerimine). See tähendab, et lisaks vabaviskele või 7 m karistusviskele tuleb rakendada progresseeruvaid karistusi, alates **hoiatus**est, jätkates eemaldamisega mängust **2 minutiks** ja edasi **diskvalifitseerimisega**.

Tõsisema määrustevastase käitumise korral rakendatakse kolmetasemelist karistamist, lähtuvalt otsustuskriteeriumist:

1. määrustevastane käitumine, mille korral karistatakse otse eemaldamisega mängust 2 min,
2. määrustevastane käitumine, mille korral karistatakse diskvalifitseerimisega,
3. määrustevastane käitumine, mille korral karistatakse diskvalifitseerimisega ja sellele järgneva kirjaliku raporti esitamisega.

Otsustuskriteeriumid

Personaalsete karistuste määramisel erineva määrustevastase käitumise korral lähtutakse järgmistest **otsustuskriteeriumitest**, mida võib vajadusel tulenevalt situatsioonist kombineerida:

1. määrustevastaselt mänginud mängija positsioon (ees, küljel või taga);
2. kehaosa, mille vastu keelatud tegevus on suunatud (keha, viskekäsi, jalad, pea/kael/kõri),
3. keelatud tegevuse dünaamika (keelatud kehakontakti jõulisus ja/või määruste rikkumine, mis toimub vastasmängija täiel kiirusel liikumisel),
4. keelatud tegevuse tagajärg:
 - mõju keha ja palli kontrollile,
 - liikumisvõime väheneb või on takistatud,
 - mängu jätkamine on takistatud.

Määrustevastase käitumise hindamisel tuleb lähtuda ka konkreetsest mängusituatsioonist (nt. visete sooritamine, jooksmine vabale kohale, situatsioonid suure kiirusega jooksmisel).

Määrustevastane käitumine, millele järgneb otse eemaldamine mängust 2 minutiks

Olenemata sellest, kas mängija on eelnevalt karistatud hoiatusega või mitte, võib teda karistada teatud määrustevastase käitumise korral, otse mängust eemaldamisega 2 minutiks.

Seda rakendatakse sellise määrustevastase käitumise korral kui **süüdiolenev mängija ei hooli vastasmängijale tekkinud ohust**. Selline määrustevastane käitumine võib olla järgnev:

- määrustevastane käitumine kiiresti jooksva vastasmängija suhtes või suure agressiivsusega tehtud rikkumised
- vastasmängija pikka aega kinni hoidmine või tema pikali tõmbamine
- määrustevastane käitumine, mis on suunatud pea, kaela või kõri piirkonda,
- tugev löök vastu viskekätt või ülakeha piirkonda
- katse vastasmängija keha kontrolli alt välja viia, (nt tahtlik agressiivne tõukamine)
- suurel kiirusel vastasmängijale kehasse jooksmine või hüppamine.

Määrustevastane käitumine, millele järgneb diskvalifitseerimine.

Mängija, kes vastast rünnates **ohustab tema tervist, diskvalifitseeritakse**. Vastasmängija tervise eriliseks ohustamiseks loetakse eriti agressiivset määrustevastast käitumist, või kui vastasmängija on kaitsetu ja teda tabatakse ootamatult.

Lähtutakse järgnevatest otsustuskriteeriumitest:

- jooksmisel, hüppamisel või viske sooritamisel kaotab mängija täielikult kontrolli keha üle
- vastasmängija keha vastu suunatud eriti agressiivne tegevus näo, kõri ja kaela piirkonda (tahtlik jõuline kehakontakt),

- süüdi oleva mängija üleolev suhtumine määrustevastase käitumise korral.

MÄRKUS: Kui määrustevastane käitumine toimub hetkel, mil mängija on hüppel või jookseb ning on seetõttu kaitsetus olukorras, siis võib väiksemgi füüsiline kokkupõrge olla väga ohtlik ja nii võivad tekkida mitmed vigastused. Diskvalifitseerimisotsuse tegemisel tuleb sellises olukorras lähtuda ohust vastasmängijale, mitte kehakontakti jõulisusest.

Sarnaselt kehtib see reegel ka olukorras, kus väravavaht lahkub väravaalast, et püüda vastasmängijale mõeldud söötu. Väravavahti kohustuseks on kindlustada sellises situatsioonis vastasmängija tervise ohutus.

Väravavaht diskvalifitseeritakse, juhul kui ta:

- saab palli oma valdusesse, kuid tema liikumine tekitab kokkupõrke vastasmängijaga,
- ei saa palli kätte, ega oma valdusesse, kuid tema liikumine tekitab kokkupõrke vastasmängijaga.

7 m karistusvise määratakse juhul, kui kohtunikud on veendunud, et eelloetletud olukordades oleks vastasmängija talle mõeldud söödu kätte saanud, kui väravavaht poleks määrustevastaselt käitunud.

Diskvalifitseerimine eriti üleoleva ja hoolimatu, eriti ohtliku, ettekavatsetud või kuritahtliku tegevuse eest (järgneb kirjalik raport)

Kui kohtunikud leiavad, et tegevus on eriti üleolev või hoolimatu, eriti ohtlik, ettekavatsetud või kuritahtlik – peavad nad pärast mängu lõppu kirjutama raporti, mis võimaldab asjaomasel organil otsustada edasiste täiendavate abinõude rakendamise üle.

Otsustuskriteeriumiteks on järgmised näitajad ja iseärasused:

- eriti üleolev/hoolimatu või eriti ohtlik tegevus,
- ettekavatsetud või kuritahtlik tegevus, mis ei ole seotud mängusituatsiooniga.

MÄRKUS: Kui määruste rikkumine toimub mängu viimasel minutil eesmärgiga ära hoida värav, nimetatakse seda tegevust „jämedaks ebasportlikuks käitumiseks“ ning karistatakse vastavalt.

Personaalne karistamine ebasportliku käitumise korral

Ebasportlikuks käitumiseks loetakse verbaalset ja mitteverbaalselt väljendmist, mis ei sobi kokku hea sportliku tavaga. See kehtib mängijate ja ka võistkonna ametlike isikute kohta mänguväljakul ja väljaspool seda. Neljatasemelise erinevusega käsitletakse tegevusi, mida karistatakse ebasportliku käitumise, väga ebasportliku käitumise ning äärmiselt ebasportliku käitumise eest:

- progressiivselt karistatavad tegevused
- otsene eemaldamine mängust 2 min karistatavad tegevused
- diskvalifitseerimisega karistatavad tegevused
- diskvalifitseerimise ja sellele järgneva kirjaliku raportiga karistatavad tegevused

Progressiivne karistamine ebasportliku käitumise eest

Ebasportliku käitumise eest karistatakse progresseeruvalt, st iga järgmine karistus on karmim.

Hoiatus ebasportliku käitumise eest

- eesmärgiga mõjutada kohtuniku otsust verbaalse ja mitteverbaalse tegevusega või protestid kohtuniku otsuse vastu,
- žestide või sõnadega vastasmängija või võistkonnakaaslase ahistamine või vastasmängija peale karjumine, et hajutada tähelepanu,
- vastasmängija viske sooritamise viibimine, sest ei arvestata 3 meetri reeglit, või mingil muul põhjusel
- läbi “näitlemise” tahtmine eksitada kohtunikku vastasmängija tegevuse suhtes või liialdades tegevuse tegeliku mõjuga, et provotseerida time-outi või vastasele teenimatu karistuse määramist,
- labajala või jalaga aktiivselt blokeerida viset või söötu (reflektoorsed liigutused, nt.jalgade nihutamine kõrvuti ei ole karistatavad)
- taktikalistel põhjustel korduv sisenemine väravaalasse.

Otsene eemaldamine mängust 2 minutiks ebasportliku käitumise eest

Teatud ebasportlik käitumine on oma olemuselt raskem ning seetõttu tuleb määrata ilma eelneva hoiatuseta nii mängijale või ametlikule isikule otsene eemaldamine mängust 2 min. Seehõlmab:

- provokatiivne käitumine või valjuhäälsed protestid koos jõuliste žestidega
- olukord, kus otsus tehakse palli valdava võistkonna kahjuks ning selle võistkonna mängija ei pane palli koheselt käest maha põrandale või ei anna vastasmängijale viivitusega üle,
- vahetusalasse sattunud pallile juurdepääsu blokeerimine.

Diskvalifitseerimine mängust tõsise ebasportliku käitumise korral

Teatud ebasportlik käitumine, mida loetakse kui tõsine ebasportlik käitumine karistatakse diskvalifitseerimisega mängust. Siia kuuluvad:

- kohtuniku otsusele järgnev demonstratiivne palli eemale viskamine või löömine,
- kui väravavaht demonstratiivselt hoidub 7-m karistusviske tõrjumisest,
- mänguseisaku ajal vastasmängija sihilik jõuline palliga viskamine,
- kui 7-m karistusviske viskaja tabab väravavahi pead olukorras, kus väravavaht ei liiguta oma pead palli suunas,
- kui vabaviske viskaja tabab vastasmängija pead olukorras, kus vastasmängija ei liiguta oma pead palli suunas (tahtlik vise pea piirkonda)
- pärast karistuse määramist kättemaksutegu

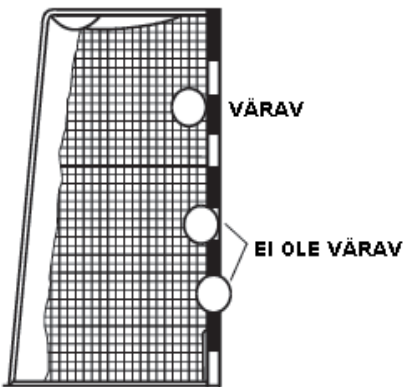
MÄRKUS: 7-m karistusviske või vabaviske korral on viskaja kohustuseks mitte ohustada väravavahti või vastasmängijat.

Diskvalifitseerimine eriti ebasportliku käitumise eest, millele järgneb kirjalik raport

Kui kohtunikud otsustavad, et tegemist on eriti ebasportliku käitumisega, peavad nad pärast mängu esitama kirjaliku raporti pädevatele organitele (distsiplinaarkomisjonile), kes otsustavad täiendavate abinõude rakendamise. Näited sellisest tegevusest:

- teise isiku (pealtvaataja, mängija, võistkonna ametliku isiku, delegaadi, ajamõõtja/sekretäri, kohtuniku) suunas solvav või ähvardav/ohustav käitumine, mis võib olla nii verbaalne kui muu (näoilme, žestid, kehakeel või kehakontakt);
- (I)võistkonna ametliku isiku sekkumine mängu mänguväljakul või vahetusalas või
- (II) mängija hävitab kindla väravavõimaluse lubamatu väljakule astumisega (reegel 4:6) või vahetusalas;
- kui pall on „mängust väljas olev“ mängu viimasel minutil ja mängija või võistkonna ametlik isik takistab või viivitab vastasmängija viske sooritamist, et ära hoida nende võimalust visata värav või saada kindel väravavõimalus – selline käitumine loetakse eriti ebasportlikuks käitumiseks, mis laieneb igasugusele sekkumisele (nt piiratud füüsilisele tegevusele, söödu vahetlõikamisele, palli mitteloovutamisele);
- kui mängu viimasel minutil rünnakul olles võetakse ebasportlike võtetega ära kindel värava võimalus, või oletatav väravasituatsioon, loetakse seda eriti ebasportlikuks käitumiseks, millele järgneb diskvalifitseerimine ja raporti esitamine.

REEGEL 9: VÄRAVA LUGEMINE.



Värav loeb:

1. kui pall on täielikult ületanud vastase väravajoone värava ees, tingimusel, et viskaja ega tema võistkonna kaaslased ei rikkunud määrusi enne viset ega viske ajal
2. kui kaitsemängija on viske ajal rikkunud määrusi, ent pall on sellest hoolimata sattunud väravasse.

Värav ei loe:

1. kui kohtunik on peatanud mängu enne kui pall on täielikult ületanud väravajoone.

Värav loetakse vastasvõistkonnale kui mängija viskab palli oma väravasse. Kord loetud väravat ei saa annulleerida, kui kohtunik on juba andnud vilesignaali märku järgneva algviskeks.

MÄRKUS: Värav kantakse tabloole otsekohe, kui kohtunikud on värava fikseerinud.

REEGEL 10: ALGVISE

1. Esimese algviske sooritab võistkond, kes loosimisel valib rünnakuõiguse.
2. Teist poolaega alustab algviskega teine võistkond.
3. Algviske õigus loositakse enne igat lisaega.
4. Pärast iga saavutatud väravat jätkub mäng algviskega võistkonna poolt kellele visati värav.
6. Algviske sooritatakse pärast kohtuniku vilet 3 sekundi jooksul väljaku keskelt, mistahes suunas.
7. Algviset sooritav mängija peab seisma ühe jalaga keskjoone keskpunktil oma väljakupoolel kuni pall on tema käest lahkunud.

Iga poolaja (ka lisaaja) algviske sooritamise ajal peavad kõik mängijad asuma oma väljaku-poolel. Pärast värava viskamist võivad värava visanud võistkonna mängijad ka algviske sooritamisel vastasvõistkonna poolt asuda vastase väljaku poolel. Vastasvõistkonna mängijail tuleb olla algviske sooritajast 3 m kaugusel.

REEGEL 11: KÜLJESISSEVISE.

Küljesissevise määratakse:

1. kui pall on täielikult ületanud küljejoone
2. kui kaitsemängija käest on pall läinud üle otsajoone (nurgavise).
3. küljesissevise määratakse ka juhul, kui pall on puutunud lage või väljaku kohal olevaid seadmeid, esemeid.

Küljesissevise sooritatakse:

- ilma eelneva kohtunikuvileta selle võistkonna mistahes mängija poolt, kes viimasena ei puutunud palli, enne kui see ületas joone
- kohalt, kus pall ületas küljoone või külj- ja otsajoone ristumiskohalt (otsajoone ületamisel).
- kui pall puutus lage või väljaku kohal olevaid seadmeid või esemeid, sooritatakse küljesissevise lähima küljoone juurest kohalt, mis on kõige lähem paigale, kus pall puutus lage või väljaku kohal olevaid seadmeid, esemeid.
- nii, et mängija üks jalg peab seisma küljejoonel kuni pall on tema käest lahkunud.

Küljesisseviske sooritamisel peavad vastasvõistkonna mängijad olema viskajast vähemalt 3 m kaugusel. Kuid on lubatud seista vahetult oma väravaalajoone juures ka siis, kui vahemaa viskajani on vähem kui 3 m.

REEGEL 12: VÄRAVAHAHIVISE.

Väravavahiviskega jätkatakse mängu:

- kui vastasvõistkonna (ründava võistkonna) palliga mängija on astunud väravaalasse,
- kui pall ületab otsajoone ning viimasena puutus seda ründemängija või väravavaht
- kui väravavaht tõrjus palli ning sai ta oma valdusse väravaalas
- kui pall satub väravaalasse (välja arvatud kaitsemängija poolt söödetud või väravavahi poolt väljakult viidud) ning väravavaht saab ta oma valdusse.

Neil juhtudel loetakse pall mängust väljas olevaks. Väravavaht paneb palli mängu ootamata kohtuniku eelnevat vilet ning see loetakse sooritatuks kui pall ületab väravaalajoone.

Vastasvõistkonna mängijatel on lubatud viibida vahetult väravaalajoone taga, kuid nad ei tohi puudutada palli enne, kui see on ületanud väravaalajoone.

REEGEL 13: VABAVISE.

Vabavise määratakse juhul kui võistkond, kelle valduses on pall, sooritab määrusterikkumise, millele järgneb palli valdamise õiguse kaotamine või kui vastasvõistkond (kaitsva võistkonna mängija) sooritab määrusterikkumise, mis viib ründava võistkonna palli valdamise kaotamiseni:

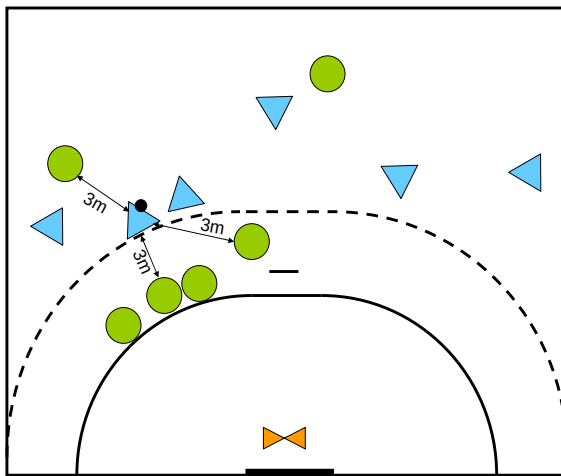
- valemahetuse või määrustevastase väljakule astumise korral
- määruste rikkumisel väravavahi poolt
- määruste rikkumised pallikäsitlemisel (3 sek., 3 sammu, kahekordne, jalg)
- sihilikul palli suunamisel üle külj- või otsajoone
- määruste rikkumisel vastasmängija suhtes
- määruste rikkumine väravavahiviske sooritamisel
- 7 m karistusviske määruste rikkumisel
- määruste rikkumisel vabaviske sooritamisel
- visete sooritamise korra eiramisel (ka väravavahi poolt)
- mängija hoiatamise, eemaldamise, diskvalifitseerimise korral

Vabavise sooritatakse määruse rikkumise või vea sooritamise kohalt üldjuhul ilma eelneva kohtuniku vileta.

Määruste rikkumisel **kaitsva võistkonna** mängija poolt väravaalajoone ja 9 m joone vahel, sooritab vabaviske ründav võistkond 9 m joone tagant määruste rikkumisele lähimast kohast.

Kui ründava võistkonna mängija asub palliga vabaviske sooritamise kohale, ei tohi ta palli enam maha panna, ega põrgatada.

Ründava võistkonna mängijad ei tohi astuda 9 m joonele, ega ületada seda enne, kui vabavise on sooritatud. Vabaviske sooritamise ajal peavad vastasvõistkonna mängijad olema viskajast vähemalt 3 m kaugusel. Vahetult väravaala joone ees võib seista.



Vabavise sooritatakse **peale** kohtuniku vilet mängija **hoiatamise, eemaldamise, diskvalifitseerimise ja viskekoha korrigeerimise korral.**

Otse vabaviskest saavutatud värav loeb.

REEGEL 14: 7 m KARISTUSVISE.

7 m karistusvise määratakse:

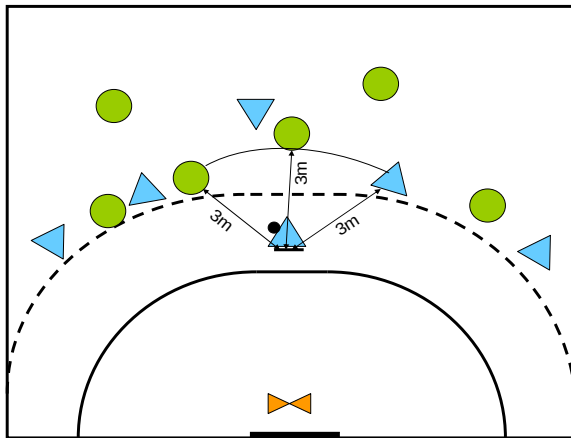
- määruste rikkumise korral mistahes väljakukohas, kui sellega võetakse ründajal ilmne väravavõimalus,
- kui kaitsmängija mängulise eelise saamiseks ründemängija vastu, astub väravaalasse,
- kui kindla väravavõimaluse rikub põhjendamatu vilesignaali,
- kui kindla väravavõimaluse rikub isik, kellel pole õigust väljakul viibida.

7 m karistusvise sooritatakse 7 m joone tagant pärast kohtuniku viilet 3 sekundi jooksul.

7 m karistusviske sooritamisel peavad kõik ülejäänud mängijad asuma väljaspool 9 m joont, lisaks peavad kaitses oleva võistkonna mängijad arvestama, et 7 m karistusviske sooritajast ollakse vähemalt 3 m kaugusel.

7 m karistusviske sooritamisel peab viskaja tugijala pööd olema kontaktis maaga kuni palli käest lahkumise momendini.

7 m karistusviset korratakse (v.a juhul, kui visati värav), kui väravavaht ületab 4 m joone enne, kui pall on lahkunud viskaja käest (väravavahile karistust ei määrata); kui kaitsmängija ületab 9 m joone või liigub 7 m karistusviske joonele lähemale kui 3 m.



"Kindlaks väravavõimaluseks" loetakse olukorda, kui:

- mängijal, kellel on pall ja kontroll oma keha üle ning kes asub vastasvõistkonna väravaalajoone juures, on võimalus visata värav ning ükski vastasvõistkonna mängija ei saa seda viset takistada määrusi rikkumata. Sama kehtib, kui mängija on loonud sarnase situatsiooni, kuigi ta ei valda veel palli ning vastasvõistkonna mängija ei saa viset takistada määrusi rikkumata,
- mängija, kellel on pall ja kontroll oma keha üle, jookseb (või pörgatab) üksi kiir rünna kusse ilma et kaitsmängijad suudaksid teda takistada (peatada kiirrünnakut)
- väravavaht on lahkunud oma väravaalast ja vastasvõistkonna mängijal, kellel on pall ja kontroll oma keha üle, on kindel ning takistamatu võimalus visata pall tühja väravasse

REEGEL 15: VISETE SOORITAMISE ÜLDISED JUHISED

Algviske, küljeviske, 7 m karistusviske, vabaviske sooritamisel peab viskaja üks jalg olema pidevas kontaktis väljakupinnaga.

Mäng jätkub kohtuniku vilesignaali

- alati, kui on tegemist algviske või 7 m karistusviskega
- peale time-out'i (nii võistkonna kui ka kohtuniku)
- kui ettenähtud viske sooritamise viivitatakse
- pärast mängijate asetuse või viskekoha korrigeerimist
- pärast suulise märkuse või hoiatuse tegemist, mängija eemaldamist 2 minutiks, mängija diskvalifitseerimist
- kohtunike eriarvamuse korral mängusituatsiooni lahendil.

Kõik ettenähtud visked sooritatakse peale vilesignaali 3 sekundi jooksul

Vise loetakse soorituks kui pall on mängija käest lahkunud. Kõik visked võib sooritada ka otse väravale. Palli sattumisel väravasse, loetakse värav saavutatuks (ainult viske sooritamisel väravavahi poolt palli pillamist oma väravasse ei loeta väravaks)

Kohtunikud ei korrigeeri kaitses oleva võistkonna mängijate vale asetust küljesisseviske või vabaviske sooritamise eel juhul, kui palli valdavalt võistkonnalt võetakse sellega saavutatud mänguline eelis (näiteks: ettenähtud kohast kiire palli mängu panemine kiirrännaku realiseerimiseks, kuid vastasmängija on vabaviske sooritajale lähemal kui 3 m).

Kõigi visete sooritamisel peavad nii palli valdava kui ka palli mitte valdava võistkonna mängijad arvestama ettenähtud mängijate asetust ja visete sooritamise korda.

Ettenähtud viske sooritamise **korduvat takistamist** vastasmängija poolt, karistatakse eemaldamisega mängust (2 min.).

REEGEL 16: KARISTUSED.

1. HOIATUS.

Hoiatust tuleb rakendada:

- vastasmängijasse suhtumist reguleerivate määruste rikkumise korral, mida karistatakse progresseeruvalt
- mängija või võistkonna ametliku isiku ebasportliku käitumise korral

Hoiatusest annab kohtunik märku ülestõstetud **kollase kaardiga**. Iga mängija võib saada mängu jooksul ainult **ühe** hoiatuse, võistkond **3** hoiatust. Mängijale, keda on juba karistatud 2-minutilise eemaldamisega, hoiatust enam ei anta (järgneb uus 2-min karistus).

2. EEMALDAMINE (2 minutiks).

Mängija eemaldatakse väljakult 2 minutiks:

- vale vahetuse korral, kui lisamängija astub väljakule või kui vahetusmängija segab määruste vastaselt mängu vahetusosalast
- määruste sellise korduva rikkumise korral, mille puhul rakendatakse progresseeruvat karistust (hoiatusele järgnevalt)
- mängija korduva ebasportliku käitumise eest väljakul või väljaspool väljakut
- võistkonna ametliku isiku ebasportliku käitumise korral, juhul kui ükskõik kes neist on eelnevalt saanud hoiatuse
- sellise ebasportliku käitumise eest, mille eest alati määratakse otse 2-minutiline eemaldamine
- mängija või võistkonna ametliku isiku diskvalifitseerimise korral mängu ajal
- mängija ebasportliku käitumise korral vahetult pärast tema eemaldamist 2 minutiks ja enne mängu taasjätkamist.

Erandjuhtudel võib mängija eemaldada ilma eelneva hoiatuseta. Kohtunik annab märku mängija eemaldamisest **kahe ülestõstetud sõrmega** (selgelt, arusaadavalt).

Sama mängija eemaldamine kolmandat korda toob kaasa mängija **diskvalifitseerimise**.

Eemaldatud mängijat ei saa eemaldusaja jooksul teise mängijaga asendada. Eemaldusaega hakatakse arvestama mängu jätkamiseks antud vilesignaalist.

Kui 2-minutiline eemaldusaeg esimese poolaja või esimese lisaaja lõppedes kestab, jätkub see teise poolaja algul.

Eemaldamine on alati 2 minutiks.

Karistust kandval mängijal ei ole õigust osaleda võitja väljaselgitamiseks määratud 7 m visete sooritamisel.

3. DISKVALIFITSEERIMINE.

Diskvalifitseeritakse:

- mängija, kes rikub jämedalt määrusi vastasmängija suhtes (vastast rünnates ohustab tema tervist - lööb, tõmbab enda taga oleva vastasmängija viskekätt, vastasmängijale löök ülalpool õlgu, löök jalaga või põlvega, lükkab jõhkralt tahtlikult jooksvat või hüppavat vastasmängijat)
- mängija, kes eemaldatakse (2 minutiks) kolmandat korda
- mängija või funktsionäär, kes astub väljakule omamata selleks õigust
- mängija või funktsionäär jämeda solvava teguviisi eest (märkused, kallaletung).

Mängija või funktsionääri **diskvalifitseerimine** mänguaja jooksul toob alati kaasa 2 minutilise eemaldamise, **st. võistkond mängib 2 minutit vähemuses**. Konkreetse mängija või funktsionääri diskvalifitseerimine kehtib kogu ülejäänud mänguaja kohta ning ta peab vahetusosalast lahkuma.

Peale eemaldamisaja lõppu võib võistkond diskvalifitseeritud mängija asemele saata väljakule uue mängija. Diskvalifitseerimisest annab kohtunik märku **punase kaardiga**.

MÄRKUS: punase ja kollase kaardi mõõtmed on 9 x 12 cm.

Kui väravavaht eemaldatakse 2 minutiks või diskvalifitseeritakse peab teda asendama teine mängija. Kui mängija või funktsionäär on korraga (või üksteise järel) toime pannud mitu eksimust, kohaldatakse neist määruse rikkumist, mis on kõige rangemalt karistatav.

REEGEL 17: KOHTUNIKUD.

Mängu juhivad **kaks võrdsete õigustega kohtunikku**, keda abistavad ajamõõtja ja sekretär. Enne mängu algust kontrollivad kohtunikud mänguväljakut, väravaid, võistkondade võistlusriietuse vastavust, valivad mängupalli, teostavad loosimise.

Mängu algul astub üks kohtunik väljakukohtuniku kohale algviset sooritava võistkonna väljakupoolle ning alustab mängu vilesignaali. Teine kohtunik alustab väravajoone kohtunikuna teise võistkonna väravajoonel. Kohtunikud vahetavad mängu kestel korduvalt positsioone.

Kohtunikud **tagavad mängus määrustest kinnipidamise** ning karistavad määruste iga rikkumist. Mõlemad kohtunikud peavad arvet saavutatud väravate üle, hoiatuste, eemaldamiste, diskvalifitseerimiste üle ning vastutavad mänguaja arvestuse eest. Kui on kahtlusi ajaarvestuse õigsuses, tuleb kohtunikel jõuda ühisele otsusele. Kohtunikud vastutavad, et mänguprotokoll saaks pärast mängu õigesti täidetud.

Kohtunike eriarvamuse korral karistuse ranguses, jääb jõusse rangem karistus. Kohtunike eriarvamuse korral (aut, määruse rikkumine), kummale võistkonnale eksimus fikseerida, jääb jõusse momendil väljakul tegutseva kohtuniku otsus. Mängu peatamine aruteluks on kohustuslik. Pärast kohtunike omavahelist arutelu antakse vastava žestiga märku ning mäng jätkub peale vilesignaali.

REEGEL 18: SEKRETÄR JA AJAMÕÕTJA .

SEKRETÄR:

- Kontrollib võistkondade ülesandmislehte, protokollide kandmist ning vastavust numbritele ja osalemisele mängus.
- Vastutab mänguprotokollide täitmise eest - kannab sinna mänguseisu, hoiatused, eemaldamised, diskvalifitseerimised, eemaldamised mänguaja lõpuni.
- Teeb protokollide kokkuvõtte (mängijate poolt visatud väravad, lõpptulemused, allkirjad jne).

AJAMÕÕTJA:

- Peab arvestust mänguaja kohta (signaali mängu peatamise ja käivitamise kohta annavad kohtunikud).
- Peab arvestust vahetusalas viibivate mängijate ning nende vahetuste kohta.
- Peab arvestust eemaldatud mängijate eemaldamise aja kohta.
- Annab signaali poolaja mänguaja, lisaaja lõppemise kohta.
- Mänguaja peatamise korral kohtuniku poolt informeerib võistkondi mängida jäänud ajast.

Kui ajamõõtja varustus (tabloo) ei võimalda näidata eemaldamise aega, märgib ta eemaldusaja lõppaja ja mängija numbri kaardile ning asetab oma lauale. Selle võimaluse puudumisel antakse vastav kaart või leht võistkonna ametliku esindaja kätte.

JUHISED MÄNGUVÄLJAKU MAHAMÄRKIMISE KOHTA

Mänguväljak (määruste joonis) on ristkülik mõõtmetega 40×20 m. Mänguväljaku suuruse kontrollimiseks tuleks üle mõõta kahe diagonaali pikkus. Nende mõõt ühe nurga välimisest piirist kuni vastasnurga välimise piirini peab olema 44,72 m. Ning mänguväljaku ühe poole diagonaalide pikkus nurkade välispiiridest kuni vastasasuva keskjoone välimise keskpunktini peab olema 28,28 m. Väravajoonte laius (väravapostide vahel) on 8 cm, sama lai kui väravapostid, kõikide teiste joonte laius on 5 cm.

Mänguväljaku mahamõõtmist võib teostada ka alljärgnevalt

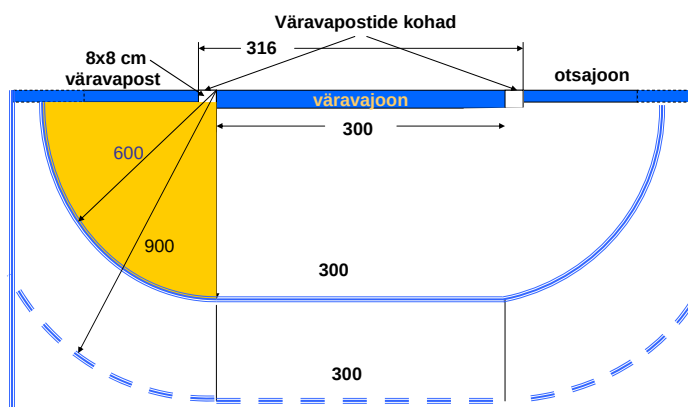
1. Märgi maha üks külgjoon pikkusega 40 m
2. Määra külgjoone keskpunkt, millest kummalegi poole märgi võrdse pikkusega lõik(nt 7 m).
3. Suurenda mõõdulindi pikkust (nt 20 m). Mõlemast külgjoonele märgitud punktist (antud näites 7m) tõmba kaar (siin 20m raadiusega) oletatavale keskjoonele, teise külgjoone suunas.
4. Tõmba külgjoone keskpunktist läbi kaarte ristumispunkti sirge, millele mööda 20 m– see on väljaku keskjoon.
5. Edasi jätka 20 m raadiusega kaarjoonte mahamärgimist olemasoleva külgjoone otspunktidest ja keskjoone vastaspunktist.
6. Kaarte ristumispunktide ühendamisel tekib kaks 20 x 20 m poolväljakut, st 20 x 40 m koguväljak, millele jätka teiste vajalike joonte märgimist vastavalt juhisele.

Ole mõõtmistel täpne ja kontrolli joonte pikkust, et tagada väljakul vajalikud täisnurgad

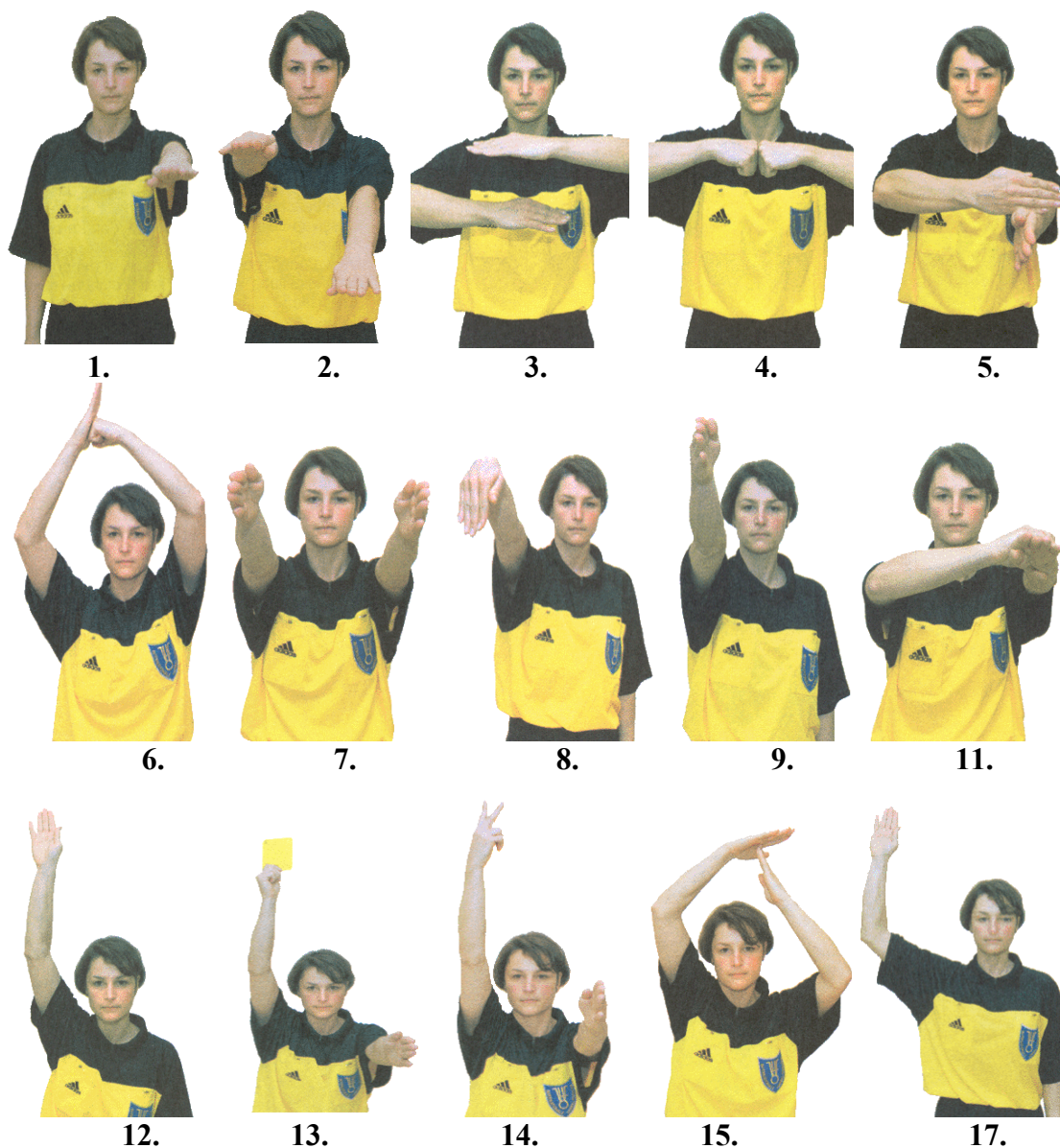
Värvate ees asuv **väravaala** koosneb riskülikust mõõtmetega 3 x 6 m ja kahest ühendavast veerandkaarest, mille kummagi raadius on 6 m. See ala märgitakse maha järgmiselt: värava ette tõmmatakse 3 m pikkune joon, mis on paralleelne väravajoonega ja asub sellest 6 m kaugusel (mõõdetuna väravajoone tagaservast kuni väravaalajoone kaugema servani). See joon jätkub mõlemal küljel veerandkaartega, mille raadius on 6 m (mõõdetuna väravapostide tagumisest sisenurgast). Kõik nimetatud jooned ja kaared on väravaala piiravateks joonteks ja neid nimetatakse väravaalajoonteks. Väliskaugus punktide vahel, kus kaks kaart puutuvad sel viisil kokku otsajoonega, peab olema 15 m (vt joonis).

Vabaviskejoon (9 m joon) on katkendjoon, mis on paralleelne väravaalajoonega ning asub sellest 3 m kaugusel. Selle jooneosad ja joonevahed on 15 cm pikad.

Väravaala mahamärkimine



KOHTUNIKE ŽESTID.



Kohtuniku žestide kirjeldused:

1. Astumine väravaalasse; 2. Pallikäsitlemise vead; 3. 3 sammu ja 3 sekundi määruse rikkumine; 4. Vastase kinnihoidmine, tõukamine, takistamine; 5. Löömised; 6. Ründaja viga – otsajooks jt; 7. Küljesissevise – viskesuund; 8. Väravavahivise; 9. Vabavise – viskesuund; 11. Passiivne mäng; 12. Värav; 13. Hoiatus (kollane kaart), diskvalifitseerimine (punane kaart); 14. Eemaldamine (2 minutit); 15. Time-out; 17. Hoiatus passiivse mängu eest; **Puuduvad:** 10. Hoia distantsti 3 m; 16. Luba 2 isikule isikule (kellel on õigus osaleda mängus) väljakule astumiseks, kui mäng on peatatud.

5. RANNAKÄSIPALLI REEGLID (LÜHENDATULT)

REEGEL 1: MÄNGUVÄLJAK

Mänguväljakuks (vt *joonis*) - on ristkülik, mis on 27 meetrit pikk ja 12 meetrit lai ning koosneb mängualast ning kahest väravaalast. Liivapind peab olema vähemalt 40 cm paksune ja koosnema peenest, kergelt kokkusurutud liivast. Mänguväljaku ümber peab olema 3-meetrine ohutsoon. Ilmastikutingimused ei tohi mängijatele vigastusohtu tekitada.

Mänguala on 15 m pikk ja 12 m lai. Mänguala piirjooned peavad olema märgitud elastse värvilise lindi või nööri, mille laius on kuni 8cm.

Värav - asub kummagi otsajoone keskel. Värava siselaius on 3 meetrit ja kõrgus 2 meetrit

Väravaala - iga värava ees on väravaala. Väravaala on piiratud väravaalajoonega, mis märgitakse maha järgmiselt:

- otse värava ette kinnitatakse paralleelselt väravajoonega lint, mis paikneb 6 m kaugusel

Vahetusala - väljakumängijate jaoks mõeldud vahetusala on 15 m pikk ja 3 m lai. Vahetusalad asuvad mänguväljaku mõlemal küljel, küljjoonest väljaspool.

- väravavahil ja mängijatel on lubatud mänguväljakult lahkuda oma meeskonna vahetusala poolelt lühimat teed pidi. Seega mängijad võivad mänguväljakult lahkuda ja siseneda kogu küljjoone ulatuses ja oma meeskonna vahetusalapoolse väravaala piirkonnast.
- väravavaht peab väljakule sisenema oma võistkonna väravaala sisenemisala kaudu
- vahetust ootav väravavaht **istub või põlvitab** (sama kehtib ka väljakumängijatele) oma meeskonna küljjoone alal, mis asub väravajoone ja väravaalajoone vahel st väravaala sisenemisal.

REEGEL 2: MÄNGU ALGUS, MÄNGUAEG, TIME-OUT

Mängu algus - enne mängu algust loositakse otsa- ja vahetusalad. Pärast poolaja vaheaega vahetavad meeskonnad otsaalad. Vahetusalasid ei vahetata.

Iga poolaja mäng ning ka „kuldne värav“ algab kohtuniku viskega pärast vilesignaali andmist kohtuniku poolt

Mänguaeg ja lõpptulemus

- Mäng koosneb kahest poolajast, mille punkte arvestatakse eraldi. Iga poolaeg kestab 10 minutit. Vaheaeg poolaegade vahel kestab 5 minutit.
- Kui poolaja lõpus on punktiseis viigis, kasutatakse „kuldse värava“ põhimõtet. Mäng algab uuesti kohtunikuviskega. Mõlema poolaja võitja saab ühe punkti.
- Kui mõlemad poolajad võidab üks ja sama meeskond, on ta mängu võitja, seisuga 2:0. Kui kumbki meeskond võidab ühe poolaja, on tulemuseks viik. Et mängus peab alati võitja olema, kasutatakse **shootout`i** (üks-ühele mäng väravavahi vastu).

- üks võistkond püüab selgelt aega venitada.
- vale vahetuse korral või üleliigse mängija tahtmatu väljakule astumise korral
- välised mõjud, nt. linnid või nöörid vajavad uuesti kinnitamist.

Mängu taaskäivitamisest pärast *time-out*'i tuleb alati vilesignaali märku anda ning ajamärkija taaskäivitab kella.

Võistkonna *time-out* - igal võistkonnal on õigus mängu normaalajal ühele 1-minutisele *time-out*'ile poolaja kohta.

- võistkonna ametlik esindaja, kes soovib *time-out*'i, kasutab *time-out*'i, soovist teada andmiseks selgelt nähtavat rohelist kaarti.
- ***Time-out*'i** saab võistkond paluda ainult siis, kui antud võistkond valdab palli (mängu ajal või mängu peatamise ajal).
- Võistkonna ametlik esindaja asetab roheline kaardi liivale keskjoonest 1 m kaugusele. Roheline kaart jääb keskjoonte vahele kuni poolaja lõpuni.

REEGEL 3: PALL

- Mängitakse ümmarguse kummipalliga, mis ei ole libe.
- Meeste pall kaalub 350–370 grammi ja on ümbermõõduga 54–56 sentimeetrit.
- Naiste pall kaalub 280–300 grammi ja on ümbermõõduga 50–52 sentimeetrit.
- Lapsed võivad kasutada väiksemat palli.
- Enne iga mängu algust peab olema vähemalt 4 reeglitele vastavat palli.

REEGEL 4: VÕISTKOND, VARUSTUS, VAHETUSMÄNGIJAD

Võistkond - rannakäsipalli võistlusi korraldatakse mees-, nais- ja segavõistkondadele.

- Võistkond koosneb 8 mängijast. Mängu alguses peab olema vähemalt 6 võistlejat; kui mängijate arv langeb alla 4, siis mäng katkestatakse ja võistkond loetakse kaotajaks.
- Korraga võib väljakul olla 4 mängijat (3 väljakumängijat ja 1 väravavaht), ülejäänud on vahetusmängijad, kes asuvad oma vahetusalas.

Varustus - ühe võistkonna väljakumängijad peavad kandma ühesugust riietust.

- Kahe võistkonna värvikombinatsioonid ja disain peavad teineteisest selgelt eristuma.
- Rannakäsipalli meeste riietus koosneb varrukateta ja nööpideta särgist, lühikestest pükstest ja soovi korral lisavarustusest.
- Naiste riietus koosneb topist ja bikiinide alumisest osast ning soovi korral lisavarustusest.
- Varrukateta särk/topp peab olema erksa ja heledama värvikombinatsiooniga (punased, kollased, rohelised, oranžid ja valged värvitoonid).
- Väravavaht peab kandma samasugust riietust (samasuguse disaini ja temale ette nähtud numbriga) nagu tema meeskonnakaaslased, kuid teistsuguse värvikombinatsiooniga, mis eristaks teda mõlema meeskonna väljakumängijatest ja vastasmeeskonna väravavahist
- Mängijad võistlevad paljajalu - on lubatud kanda spordisokke või spordisidemeid. Ühtki teist tüüpi jalatsit pole lubatud kanda.
- Sportlastel on lubatud kasutada järgmist lisavarustust: nokamütsi või mütsi (pehme nokaga või tugevdatud nokaga mütsi, mis on teistpidi keeratud, et vältida vigastusi),

- Kui mängijal on verejooks või tema keha või riietus on verega määrdunud, peab ta kohe vabatahtlikult väljakult lahkuma (toimub tavaline mängijate vahetus),

Vahetusmängijad - võivad mängu lülituda igal mänguhetkel ja korduvalt.

- Kui mäng tuleb peatada valesti tehtud vahetuse tõttu, karistatakse võistkonda vale vahetuse teinud mängija ajutise eemaldamisega (mäng jätkub vastase kasuks määratud vabaviskega) või 6 meetri karistusviskega.

REEGEL 5: VÄRAVAHAHT

Väravahaht – väravaalas ja värava kaitsmisel kehtivad samad reeglid kui saalikäsipallis

- Väravavahil on lubatud väljakule siseneda ainult oma võistkonna vahetusala poolelt väravavahi sisenemisala küljjoonelt. Väravahaht võib mänguväljakult lahkuda ainult oma meeskonna vahetusala poolelt - oma võistkonna vahetusala küljjoone või väravaala kaudu.

REEGEL 6: VÄRAVAALA

Väravaalas - on lubatud tegutseda ainult väravavahil. Väljakumängija astumist väravaalasse, **karistatakse** järgmiselt:

- väravavahivise, kui väljakumängija siseneb väravaalasse koos palliga
- vabavise, kui väljakumängija siseneb väravaalasse ilma pallita, luues mängulise eelise
- **6 meetri karistusvise**, kui kaitsemängija siseneb väravaalasse ja takistab viset

Väljakumängija astumist väravaalasse **ei karistata**, kui:

- pärast palli valdamist sisenemisel väravaalasse ei loo vastase suhtes mängulist eelist;
- ründemängija siseneb väravaalasse ilma pallita ega loo sellega mängulist eelist;
- kaitsemängija sisenemisel väravaalasse ei loo vastasvõistkonna suhtes eelist.

Kaitsemängija sihilikul palli suunamisel oma väravaalasse, järgnevad otsused:

- värav loeb, kui pall satub väravasse;
- vabavise, kui pall jääb väravaalasse, ka palli puutumise korral väravavahi poolt
- küljesissevise, kui pall ületab otsajoone
- mäng jätkub, kui pall läbib väravaala ja põrkab tagasi mänguväljakule, ilma et väravahaht seda puudutaks.

REEGEL 7: MÄNG PALLIGA; PASSIIVNE MÄNG

Samadel alustel kui **saalikäsipallis**

REEGEL 8: VEAD JA EBASPORTLIK KÄITUMINE

Üldiselt kehtivad saalikäsipallile omased reeglid. **Erand: siin kehib eemaldamine mängu lõpuni**

Rikkumiste puhul kus tegevus on otseselt suunatud vastasmängijale karistatakse progresseeruvalt mis tähendab, et rakendatakse lisaks **personaalseid karistusi**.

Mängija, kes vastast rünnates ohustab tema tervist, **diskvalifitseeritakse**.

Mängija, kes mängu jooksul tungib vastasele kallale, **eemaldatakse mängu lõpuni**.

Kui rikkumine takistab otseselt või kaudselt vastasvõistkonna resultatiivse viske võimalust, toob see kaasa **6 meetri karistusviske** vastasvõistkonnale.

REEGEL 9: VÄRAVA LUGEMINE JA MÄNGU LÕPPTULEMUSE MÄÄRAMINE

Värava lugemine – kehtivad samad reeglid, mis saalikäsipallis.

2 punkti vääriliseks loetakse: 1) loomingulisi ja silmapaistvaid väravasooritusi (õhus püütud-visatud pall) 2) 6 meetri karistusviskest saadud väravat, 3) Väravavahi visatud väravat

Pärast resultatiivset väravat jätkub mäng väravavahiviskest väravaalalt

Kui poolaja lõppedes on seis viigis, mängitakse „**kuldsele väravale**“, st võiduväravale .

Kui **kumbki võistkond võidab ühe poolaja, kasutatakse „shootout’i“** (üks-üks mäng väravavahi vastu). Igal võistkonnal on selleks 5 mängijat, kes sooritavad viskeid vastasvõistkonnaga vaheldumisi. Kui väravavaht on 1 viiest mängijast, saab temast sel hetkel väljakumängija. Võitjaks tuleb võistkond, kes on pärast viit viset saavutanud rohkem väravaid. Kui võitja ei selgu pärast esimest ringi, jätkatakse üks-üks süsteemiga. Selleks vahetavad võistkonnad väljakupooled (vahetusalasid ei vahetata). Taas kord valitakse 5 mängijat, kes sooritavad viskeid vaheldumisi vastasvõistkonnaga. Seekord alustab võistkond, kes esimesel korral alustas visetega teisena. Selles ja järgnevates ringides osutub võitjaks see, kes juhib ühe värava järel ühe mängijatepaari viskeid.

Mängu lõpptulemuse määramine „shootout’iga“. Üks-üks süsteemi (**shootout’i**) puhul loosivad kohtunikud valikuõiguse.

Mõlemad väravavahid seisavad esialgu vähemalt ühe jalaga oma väravajoonel. Väljakumängijad peavad seisma ühe jalaga paremal või vasakul pool väravaalajoone ja külgeoone ristumiskohal. Kui kohtunik annab vile, söödab väljakumängija palli tagasi oma väravavahile, kes asub väravajoonel. Söödu ajal ei tohi pall maapinda puudutada. Kui pall on söödetud, tohivad mõlemad väravavahid ette väljakule ja tagasi väravasse liikuda. Väravavaht, kes omab palli, peab jääma väravaalasse. Väravavaht peab 3 sekundi jooksul kas palli vastasväravasse viskama või söötma selle oma võistkonnakaaslasele, kes spurtis vastasvõistkonna värava suunas viskele minekuks. Selle söödu ajal ei tohi pall maapinda puudutada. Mängija peab palli kinni püüdma ja proovima sooritada resultatiivse viske ilma reegleid rikkumata. Kui rünnakul olev väravavaht või ründemängija reegleid rikub, loetakse rünnak lõppenuks. Kui ühe ringi jooksul langeb võistlejate arv alla 5, siis on vastaval võistkonnal ka vähem viskeid, sest ühelgi võistlejal pole lubatud kaks korda visata.

Kui kaitses olev väravavaht kaitses üks-üks mängus väravat ja rikub sel ajal reeglit, määratakse 6 meetri karistusviske. „**Shootout’i**“ valitud mängijatel on õigus sooritada 6 meetri karistusviset.

„**Shootout'i**“ ajal peavad kõik võistlejad viibima vahetusalas. Võistleja, kes on sooritanud viske, peab oma vahetusalasse tagasi minema.

REEGEL 10: KOHTUNIKUVISE

Iga poolaega ja „kuldset väravat“ alustatakse **kohtunikuviskega**. Kohtunikuviske tehakse väljaku keskelt. Kohtuniku vile järel sooritab väljakukohtunik vertikaalsuunalise viske. Vilistav kohtunik paikneb küljjoonest väljaspool, kohtunikelaua vastas.

Kohtunikuviske ajal peavad kõik mängijad (peale ühe mängija kummastki võistkonnast) olema viset tegevast kohtunikust 3m kaugusel, paiknedes väljakul vabalt. Kaks mängijat, kes hüppavad palli pärast, seisavad kohtuniku kõrval, oma väravale pool. Palli on lubatud mängida peale seda kui pall on saavutanud kohtunikuviske ajal oma kõrgpunkti.

REEGEL 11: KÜLJESISSEVISE

Küljesissevise tehakse kohalt, kus pall ületas küljjoone; vähemalt 1 meetri kauguselt otsajoone ja küljjoone ristumiskohalt, kui pall ületas otsa või küljjoone väravaala piires. Kaitsva võistkonna mängijad peavad seisma vähemalt 1 meetri kaugusel viset sooritavast mängijast.

REEGEL 12: VÄRAVAVAHIVISE

Väravavahivise määratakse juhul kui:

- a) vastasvõistkonna palliga mängija on sisenenud väravaalasse
- b) vastasmeeskond on visanud värava;**
- c) väravavahaht kontrollib oma väravaalas palli
- d) pall ületab otsajoone väravavahist või ründemängijast

Väravavahivise sooritatakse väravavalast ilma eelneva kohtunikuvileta. Väravavahiviske peab väravavaht alati sooritama enne, kui ta väljakult vahetusse lahkub.

REEGEL 13: VABAVISE

Vabaviske määramine - toimub üldjuhul samade reeglite alusel, mis saalikäsipallis.

Vabaviske sooritamisel - ei tohi ründava võistkonna mängijad viibida vastasvõistkonna väravajoonel lähemal kui 1 meetri. **Vabaviske sooritamisel** ei tohi vastased olla viset sooritavale mängijale lähemal kui 1 meetri.

Vabavise ei sooritata viset tegeva võistkonna väravaalast - vabaviske sooritamise koht tuleb viia lähimasse kohta väravavalast väljapoole. Kui vabaviske sooritamise koht on lähemal kui 1 meetri kaugusel oleva võistkonna väravaalale, siis tuleb see viia 1 meetri kaugusele väravaalast.

REEGEL 14: 6 MEETRI KARISTUSVISE

6 meetri karistusvise annab 2 punkti

6 meetri karistusvise - määratakse sarnaste määrusterikkumiste korral nagu 7 m karistusviske määramisel saalikäsipallis, st reeglite rikkumisel, kus vastasvõistkonna mängija või esindaja **võtab** väljaku mis tahes paigas teiselt võistkonnalt **kindla väravavõimaluse**;

„Kindel väravavõimalus“ on kui:

- d) olukord kus mängijal on võimalus väravaalajoone tagant takistamatult visata värav;
- e) kiirrünnaku olukord, kus ründemängija ilma kaitse sekkumata on viskesituatsioonis;
- f) väravavaht on lahkunud oma väravaalast ja vastasvõistkonna palliga mängijal on kindel ning takistamatu võimalus visata pall tühja väravasse.
- g) a) ja b) situatsioonid, kui mängijal on veenvalt palli püüdnud ja viskele minemas

6 meetri karistusviske ajaks **peatatakse mänguaeg** (kohtuniku *time-out*). 6 meetri karistusviske sooritatakse viskega väravale 3 sekundi jooksul pärast väljakukohtuniku vilesignaali.

6 meetri karistusviske sooritamise ajal peavad vastasvõistkonna **väravavaht ja mängijad jääma 1 meetri kaugusele viset sooritavast mängijast** (reegli rikkumisel kordusviske)

REEGEL 15: JUHISED VISETE SOORITAMISEKS

Kõik mängijad peavad olema viske sooritamisele ettenähtud positsioonidel. Mängijad peavad jääma oma positsioonidele nii kauaks, kuni pall pole viset sooritava mängija käest lahkunud.

Iga vise võib lõppeda väravaga, ka „omaväravaga“ ja väravavahivise, kus „omavärav“ ei loe.

REEGEL 16: KARISTUSED. AJUTISELT MÄNGUST EEMALDAMINE

Ajutiselt mängust eemaldatud mängija - ei saa määratud karistuse ajal osaleda mängus ja teda ei saa teise mängijaga asendada. Mängust ajutise eemaldamise aega hakatakse arvestama vilest, mis taaskäivitab mängu. Eemaldatud mängija võib väljakule astuda või teise mängija vastu vahetada **uue pallivahetuse ajal**. Mõiste „pallivahetus“ all mõeldakse seda, kui pall läheb ühelt võistkonnalt teise kätte.

Teise poolaja alguses, „kuldse värava“ ja *shootout* ajal võivad ajutiselt eemaldatud või vahetust ootavad mängijad väljakule tulla.

Mängija eemaldamisel näitab ajamärkija kaarti mängijatele ja kohtunikele. Kaardile on märgitud „1“, mis tähendab esimest kõrvaldamist ja „2“ teist kõrvaldamist.

Diskvalifitseerimine – lisaks nendele, mis on omased saalikäsipallile järgneb diskvalifitseerimine ka **mängija teistkordsele eemaldamisele** (kehtib mänguaja lõpuni). Järgneb kohtuniku *time-out*. Kohtunik annab karistuse saanud mängijale ning ajamõõtjale diskvalifitseerimisest märku **punase kaardiga**. Mängija diskvalifitseerimisel mängib võistkond vähendatud koosseisus kuni toimub palli valdamise vahetus.

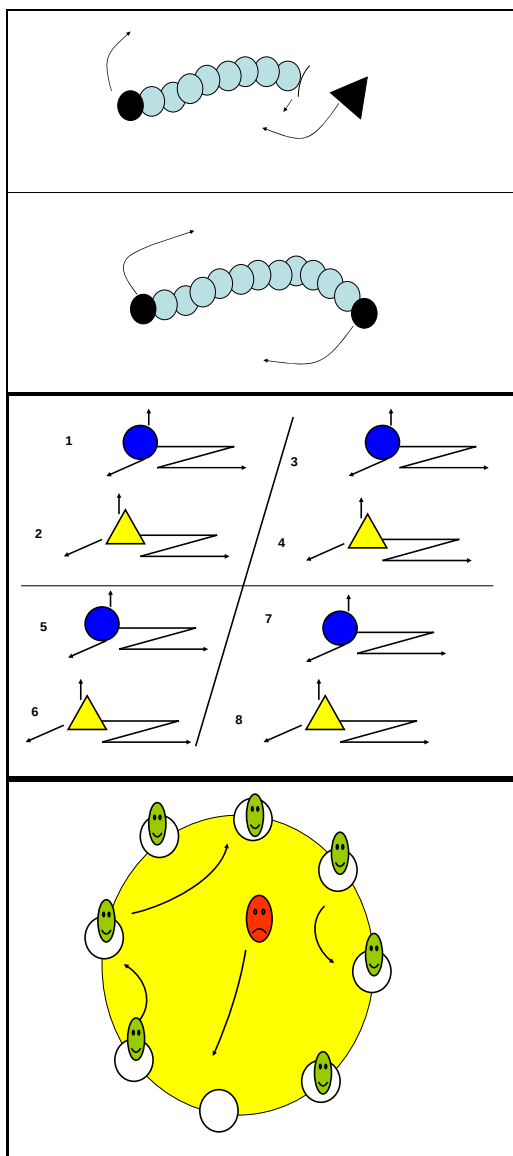
Eemaldamine mängu lõpuni - mängija eemaldatakse kogu ülejäänud mängu ajaks ja võistkond peab jätkama mängimist vähemuses. Eemaldatud mängijat ei saa asendada ja ta peab viivitamata väljakult ja vahetusastalt lahkuma. Eemaldamise kohta esitavad kohtunikd mänguprotokolli selgituse. „**Eemaldamine mängu lõpuni**“ – hõlmab ka „kuldset väravat“ ja *shootout*’i.

REEGEL 17: KOHTUNIKUD JA AJAMÕÕTJA/SEKRETÄR

Kohtunike ja ajamõõtja/sekretäri ülesanded ja kohustused alluvad samadele reeglitele, mis saalikäsipallis.

LIIKUMISMÄNGUD KÄSIPALLI ELEMENTIDEGA

- MÄNGUD PALLITA - JOOKS, HÜPPED, KEHATÖÖ



a) “Kull ja kana”.

5-6 mängijat seisavad üksteise järel, ühe “kana” taga, hoides üksteise vöökohtadest kinni. “Kull” üritab püüda viimast “tibu”. Peale kinnipüüdmist toimub vahetus: püütud “tibu” läheb “kulliks” ja vastupidi.

b) “Pea hammustab saba”.

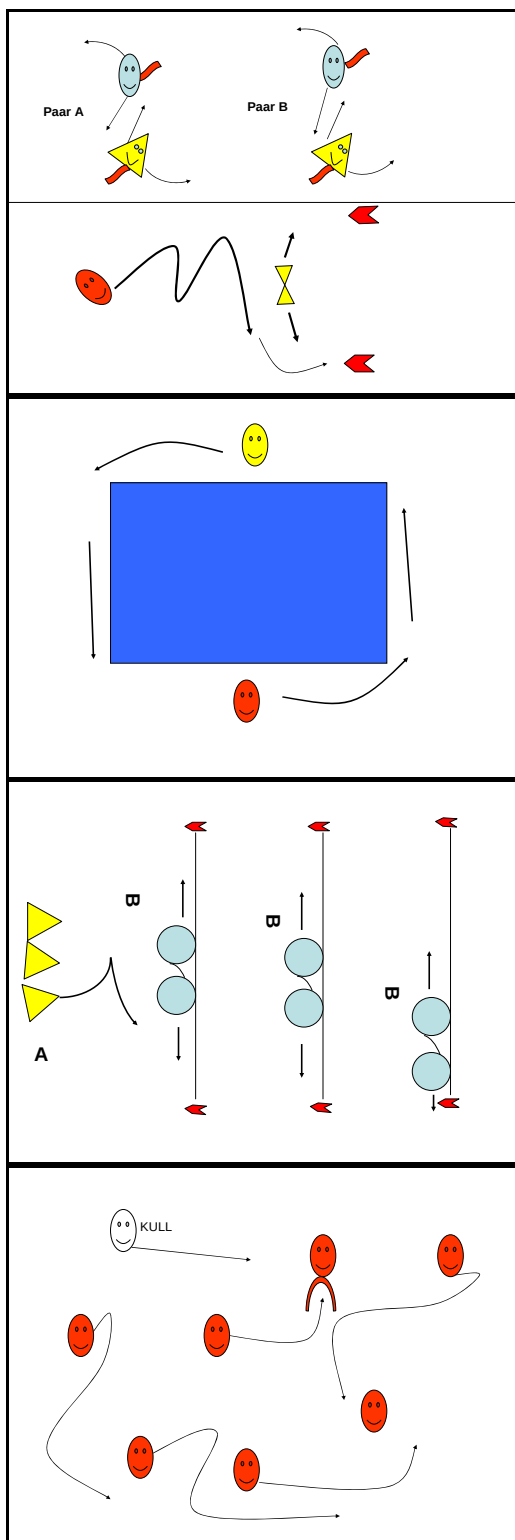
Sama mängijate asetuse nagu eelmises mängus. Mängijate kolonni esimene püüab “kulliks lüüa” (puudutada) kolonni viimast.

Peegelpilt.

Mängijad 1, 3, 5, 7 liiguvad külgsuunaliselt, ette, taga. Mängijad 2, 4, 6, 8 püüavad nende liikumisi võimalikult täpselt järele teha.

Leia koht ringis.

Iga mängija seisab ringis, mis teistega koos moodustab omakorda ringi. Üks ring jääb tühjaks. Keskkel olev mängija peab üritama ringi pääseda. Välisringis olevad mängijad üritavad teda takistada pidevalt omavahel kohti vahetades.



a) Värviliste paelte “näppamine”

Kumki mängija kinnitab värvilise paela otsapidi oma vöökohta. Paarilised püüavad teineteiselt ”saba” ära tõmmata. Sama mängu võib mängida rühmaga, kus igaüks püüab korjata võimalikult palju ”sabasid”.

b) Haara ”torbik”

Paarides. Kaitsjast vasakul ja paremal on torbik. Ründemängija üritab kaitsjast mööduda ning haarata torbikut.

Jookse ümber mati. (Püüa mind)

Kaks mängijat seisavad teineteise vastas, kummalgi pool matti. Kasutades ümber mati liikumiseks juurdevõtu samme, püüavad mängijad teineteist (matile ei tohi astuda).

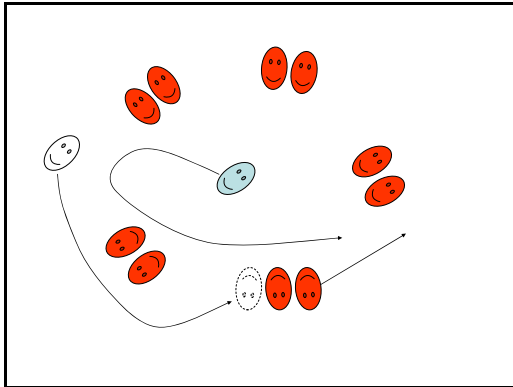
Võib kasutada ka muid liikumisviise.

“Kala võrgus”

Võistkonna A mängijad üritavad võistkonna B “võrgust” läbi pääseda. Võistkonna B mängijad hoiavad kätest kinni liikudes ainult külje suunas ning püüavad takistada vastaste läbipääsemist.

Hargikull (“Püüa ja päästa”).

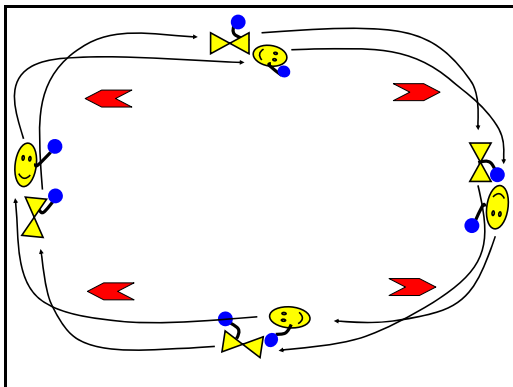
Üks mängija (kull) püüab puudutada võimalikult suurel arvul teisi. Mängija, keda on puudutatud, peab jääma seisma jalad harkselt. Ta on uuesti vaba, kui mõni teine mängija roomab tal jalge vahelt läbi.



“Pesa kahele”

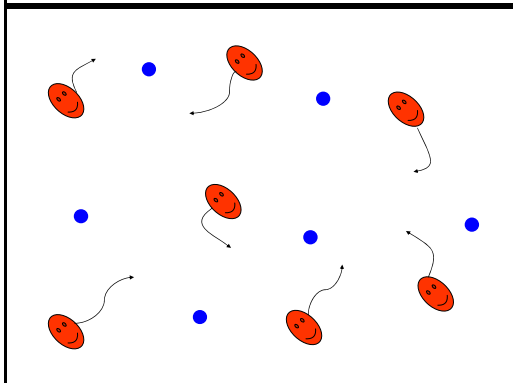
Mängijad lamavad paarides põrandal. Üks on “jänest”. Teine mängija püüab “jänest”. Kui “jänest” heidab mõne paarilise juurde kolmandaks, muutub kolmiku teine äärmine mängija uueks “jäneseks”.

• MÄNGUD PALLIGA – JOOKS PALLIGA JA PALLITA, KEHA- TÖÖ, PALLIDE KANDMINE



”Mitme päeva jook”

Kaks (3) võistkonda. Mõlemad üritavad võimalikult kiiresti palli mänguväljakul ringselt käest-kätte kanda. Iga mängija kannab palli kindla vahemaa. Ring on tähistatud postidega(torbikud), ümber mille tuleb joosta. Võib kasutada ka muid liikumisviise.

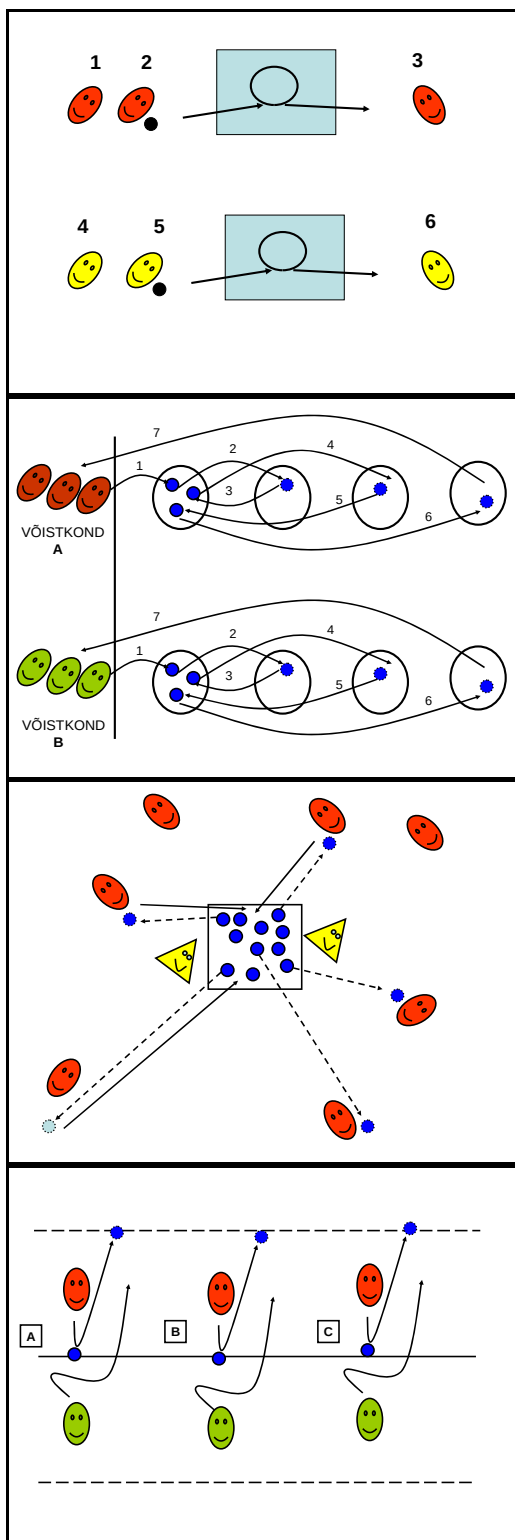


a) Leie pall.

Iga laps paneb oma palli maha ja peab vabalt mänguväljakul ringi jooksmas. Treeneri märguande peale püüab igaüks endale palli leida. Siin võrdne arv mängijaid ja palle.

b) Kes on ilma pallita?

Sama mäng nagu eelmine, kuid väljakul on üks pall vähem kui mängijaid. Treeneri märguande peale kõik mängijad otsivad endale palli. Kes jääb ilma?



Kombineeritud teatevõistlus.

Kolmesed (2,4) grupid. 2 ja 5 jooksevad palliga, panevad selle mati kõrvale maha, sooritavad tireli, võtavad palli üles ja annavad selle 3-le ja 6-le, kes jätkavad sama. Jne.

a) "Operatsioon transport"

3-5 - liikmelised rühmad: Kummagi võistkonna esimene mängija peab lähimast ringist ühe palli järgmisse viima, teise palli kolmandasse ringi ja kolmanda palli neljandasse ringi. Seejärel jookseb võistkonna juurde ning annab plaksuga järgmisele ülesande pallid samal viisil uuesti esimesse ringi kokku tuua. Jne.

b) Sama võib ka nii korraldada, et iga mängija kannab ühe palli.

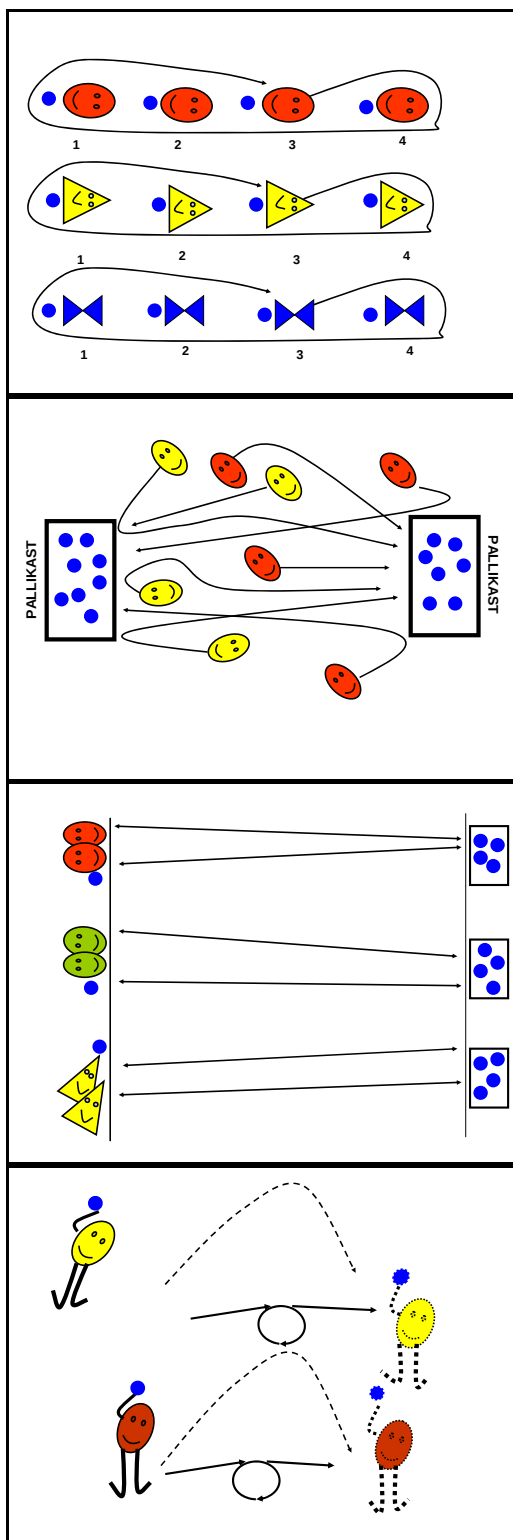
Tühjenda kast.

Üks või kaks mängijat üritavad kasti või korvi tühjendada, palle sealt igas suunas välja visates. Teised mängijad peavad üritama võimalikult kiiresti palle kasti tagasi toimetada.

Võib ka nii, et igaüks loeb oma pallid. Ning võitja on see kes kõige rohkem palle jõudis korjata.

"Näppa" pall.

Mängijad seisavad paarides teine teisel pool keskjoont, mida nad ületada ei tohi. Iga mängija üritab erinevate petteliikumiste ja -liigutuste abil palli oma pesajoonest üle viia nii, et vastane teda kätte ei saaks.



“Numbrite jooks”.

Neljased grupid. Igal mängijal on pall. Mängijad, kelle number hõigatakse, peavad ümber oma grupi jooksuma, kandes või veeretades palli ning kiiresti oma kohale asuma. Võib kasutada erinevaid lähteasendeid.

Transpordivõistlus I.

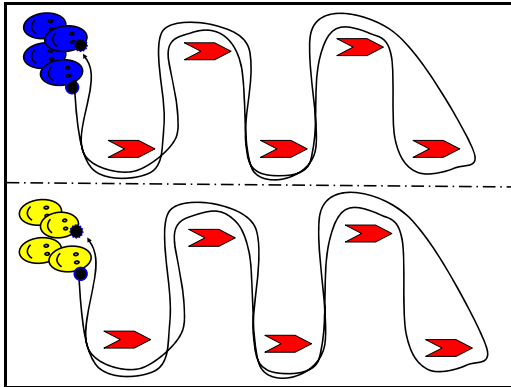
Võistkond A üritab võimalikult palju palle kasti B viia ja võistkond B vastupidi. Peale kindlat ajavahemikku mäng peatatakse ja pallid loetakse üle. Kumba võistkonna kastis on vähem palle, on võitja.

Too pall.

Paarides. Mängijad paarides käivad mänguväljaku teisest otsast palle toomas: üks pall korraga; a) milline paar kindla aja jooksul toob kõige rohkem palle, on võitja. b) või mängitakse seni, kui kõik pallid on ära toodud. c) või kiiruse peale üks pall ära tuua, kui võistkonnal on mitu paari.

Osavus ja koordinatsioon 1.

Mängijad peavad palli üles viskama, tireli sooritama ja üritama ise palli uuesti kinni püüda.



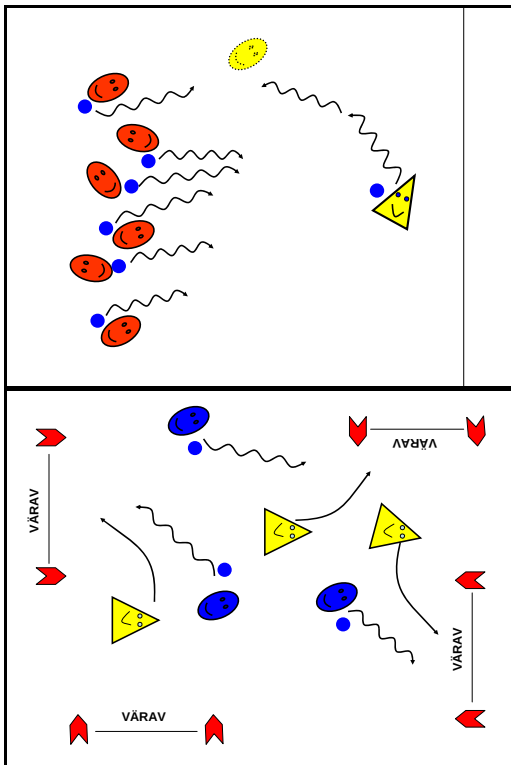
“Ussijooks”

2 või rohkem võistkonda. Iga mängija peab kiiresti läbima sikk-sakk raja ”torbikute” vahel.

Võitjat võib määrata

- kui rühma kõik mängijad on raja läbinud
- või ka iga üksiku mängija jooksu järel punkte lugeda.

• MÄNGUD PALLI PÕRGATAMISEGA



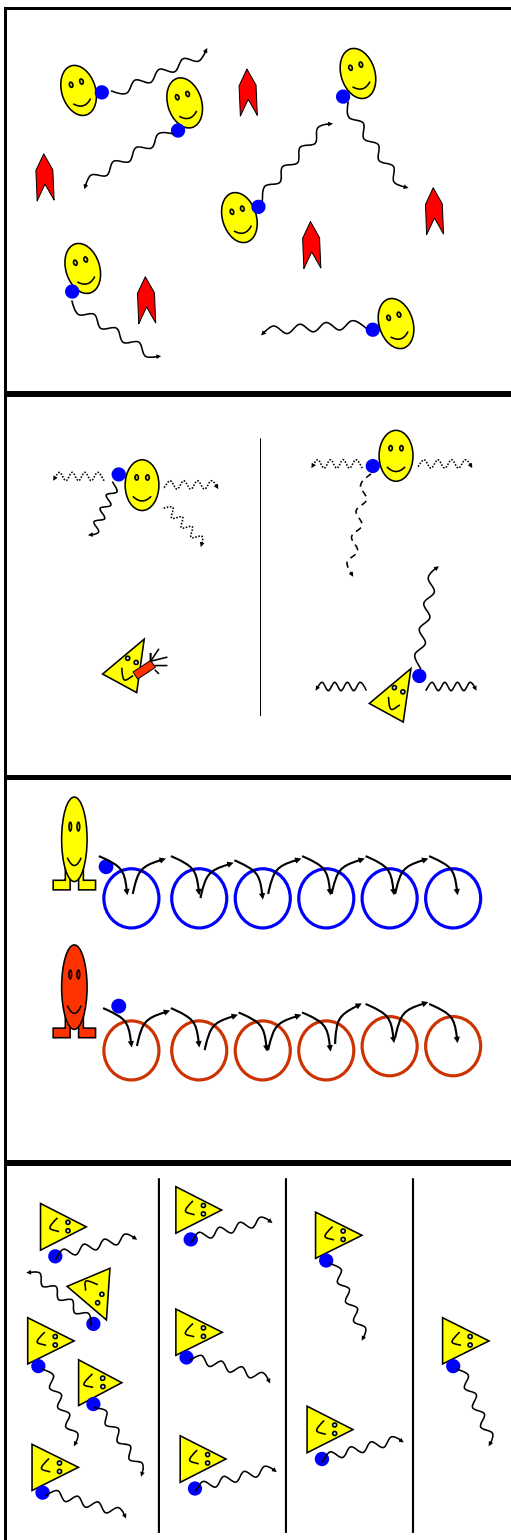
“Nurjatu mees” (põrgatamisega).

Mängijad üritavad oma palle mänguväljaku ühest otsast teise põrgatada.

“Nurjatu mees” lööb mängijaid “kulliks”. Kullikslöödu hakkab ”nurjatu” mehe abiliseks.

Palli põrgatamine läbi värava

3:3/4:4. Punkt teenitakse iga kord, kui võistkond suudab palli läbi värava põrgatada. Palli põrge peab toimuma väravajoone taga. Mängitakse teatud hulga punktideni, või palli kaotamisel vastasvõistkonna mängijale, jätkab teine võistkond põrgatamist läbi väravate. Väravatena saab kasutada torbikuid vm.



Põrgatamise kull

Kõigil mängijatel on pall ning põrgatavad seda vabalt mänguväljakul “torbikute” vahel. Üks on “kull”. Mängija, kelle “kull” põrgatamise ajal ära puutub, on uus “kull.”

Loe sõrmi.

a) Paarides. Üks mängija põrgatab palli ise edasi liikudes ja peatumata ning peab samas püüdma lugeda, mitut sõrme partner näitab.

„Põrkepeegel“

b) Paarides. Üks mängija põrgatab palli ise edasi erisuundades liikudes. Paariline püüab kõik kaaslase liikumised järgi teha.

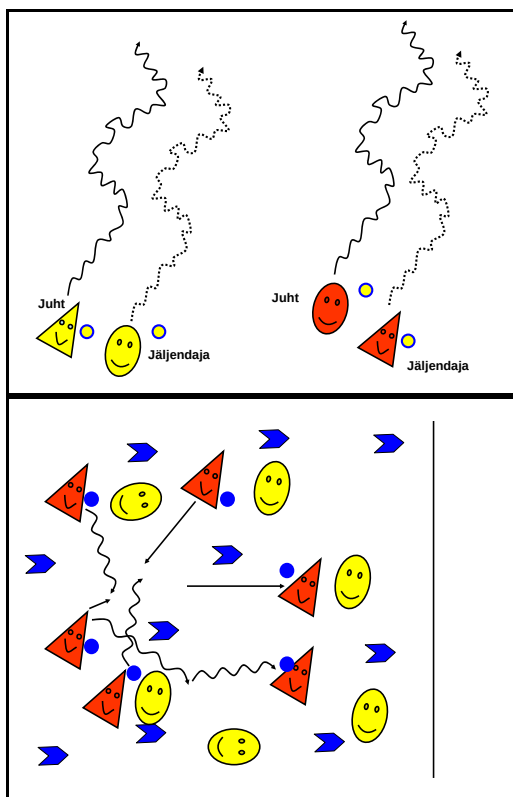
Ringide ahel.

Iga mängija põrgatab palli ringide ahelas nii, et igas ringis sooritatakse üks põrge. Harjutust võib sooritada rühmades teatevõistlusena ja ka põrgatamise õpetamiseks.

”Põrgatajate kuningas.”

a) Iga mängija põrgatab oma palli. Kõik alustavad esimeselt rajalt. Kes kaotab kontrolli oma palli üle, st. katkeb pidev põrgatamine, peab minema teisele rajale. Kes püsib esimesel rajal kõige kauem, on ”põrgatajate kuningas”.

b) Sama, mis a), kuid teistel mängijatel on lubatud palli ära lüüa (st. sundida neid põrgatamisel eksima).

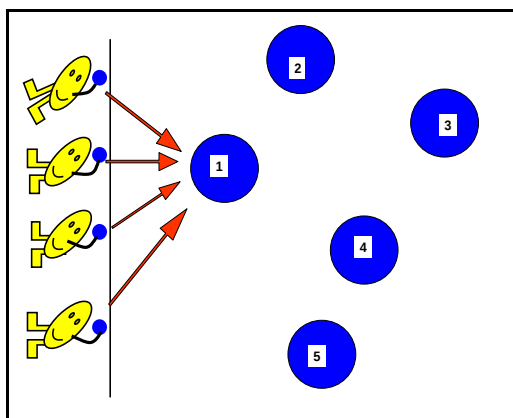


“Peremees koeraga” (põrgatamine).
Paarides. Mängijad põrgatavad palli.
“Peremees” põrgatab kõndides või
joostes mööda mänguväljakut ja
“koer” püüab “peremehe” kõrval
püsida.

Palli “hoidmine”.

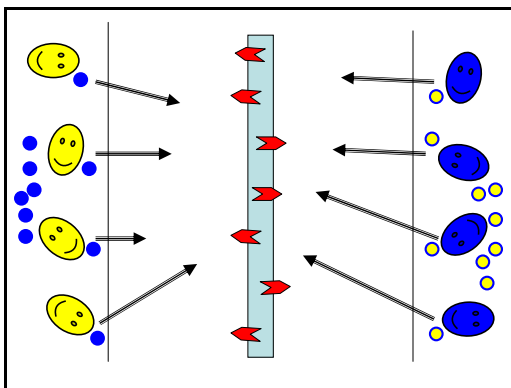
Ründevõistkond (3-6mängijat) alustab pallidega
põrgatamist mänguväljaku ühel poolel, torbikute
vahel. Eesmärk on pallid põrgatamise või käest-
kätte andmise teel toimetada üle kodujoone.
Teine, ilma pallita võistkond, püüab neid takistada.
Kui kaitsemängijatel õnnestub pall kätte saada,
pannakse see kõrvale. Mäng lõpeb, kui kõik pallid
on üle kodujoone viidud või kaitsjate poolt ära
võetud. Loetakse üle joone viidud pallid ning
võistkonnad vahetavad osad.

• VISKEMÄNGUD



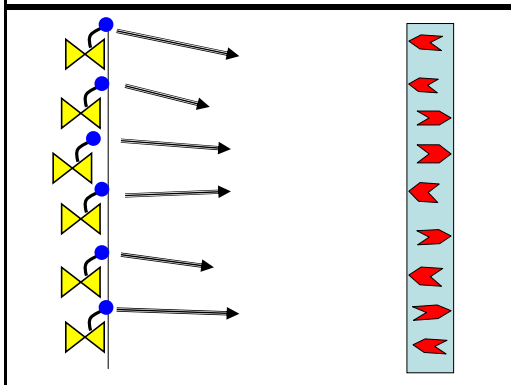
Vise täpsusele.

Mängijad üritavad maha visata kõik ”torbikud”
või muud põrandale paigutatud esemed.
Mängijad viskavad sihtmärkide pihta kindlas
järjekorras: kui esimese märgi tabab järje-
korras 2. mängija, siis teise märgi pihta viska-
mist alustab 3. mängija. Iga tabatud sihtmärk
annab ühe punkti(või: kaugema märgi tabamisel
saadakse rohkem punkte). Või kasutada ka vära-
vasse paigutatud sihtmärke.
Kes kogub rohkem punkte?



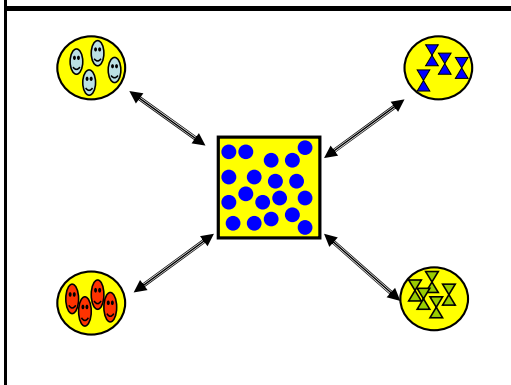
Löö pallid pingilt maha.

Pingid on võimla keskel reas. Topispallid või "torbikud", topsid jne. nende peal. Etteantud joonte tagant püüavad võistkonnad, kellel on võrdsel arvul palle, tabada topispalle või teisi esemeid. Kumb võistkond lööb pingilt maha rohkem palle, "torbikud", topse?



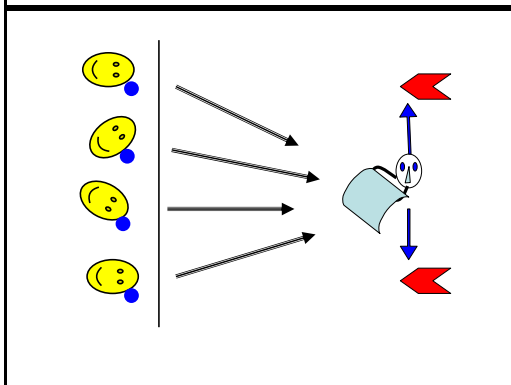
Visse täpsusele ja kiirusele.

Mängijad üritavad kiiresti maha visata kõik "torbikud", karbid või muud esemed, mis on pingil. Igäühel on üks pall. Peale viset käiakse jooksuga uue, vaba palli järel ning visatakse uuesti joone tagant. Kes tabab rohkem märke, on võitja.



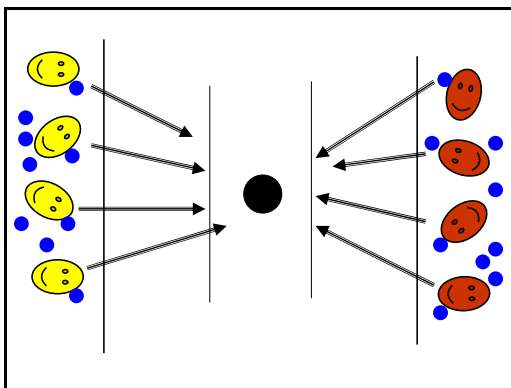
"Transport tähtedele".

Kõik pallid on võimla keskel kastis. Treeneri märguande peale peab iga võistkond oma kasti võimalikult palju palle viima (viskama). Võib kasutada erineva suurusega palle (ka tennispalle näiteks), et mängu alustamisel oleks suurem hulk palle.



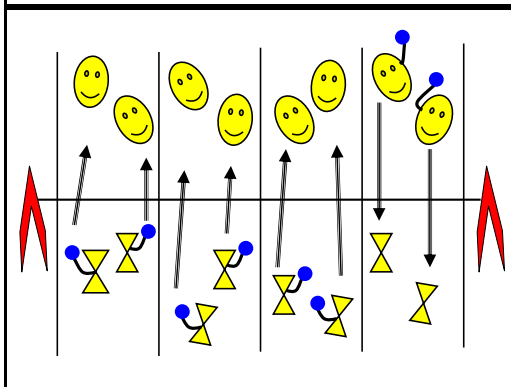
"Koletis".

Treener, (vanem mängija), kes on kaetud "kilbiga", liigub ühe posti ("torbiku") juurest teise juurde. Kes tabab palliga "koletist"? (kindlasti pehmed pallid)



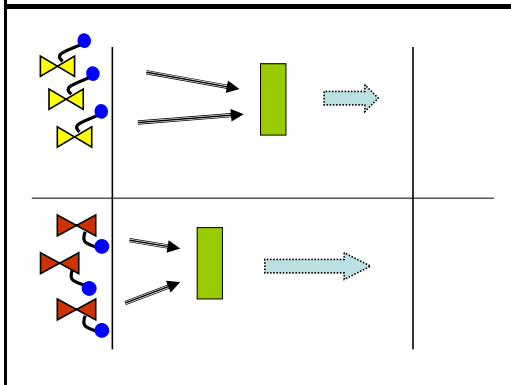
Taba märki.

Üks topispall on mänguväljaku keskel. Kaks võistkonda püüavad välimiste joonte tagant topispalli pihta visates palli üle vastase kodujoone "ajada" (pallile lähimad jooned). Kodujoonte kaugust võib muuta vastavalt mängijate osavusele.



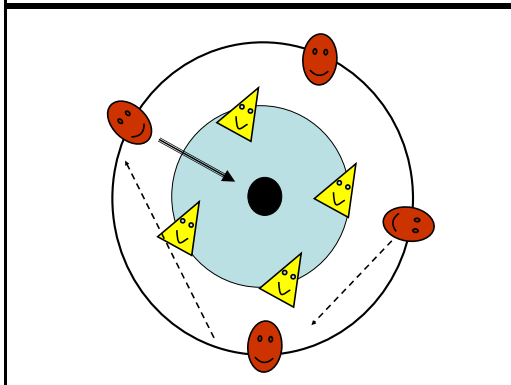
Püüa pall.

Kaheliikmelised võistkonnad. Ühe võistkonna mängijail on pallid (või üks pall), kes püüavad vastasvõistkonna mängijaid palliga tabada. Iga vastast tabanud pall annab ühe punkti. Palli kinnipüüdmisel aga läheb punkt maha. Sama teeb vastasvõistkond, kui pallid on nende väljakupoolele visatud. Võistkondade väljakupoole võib eraldada joonega, võrguga jm.



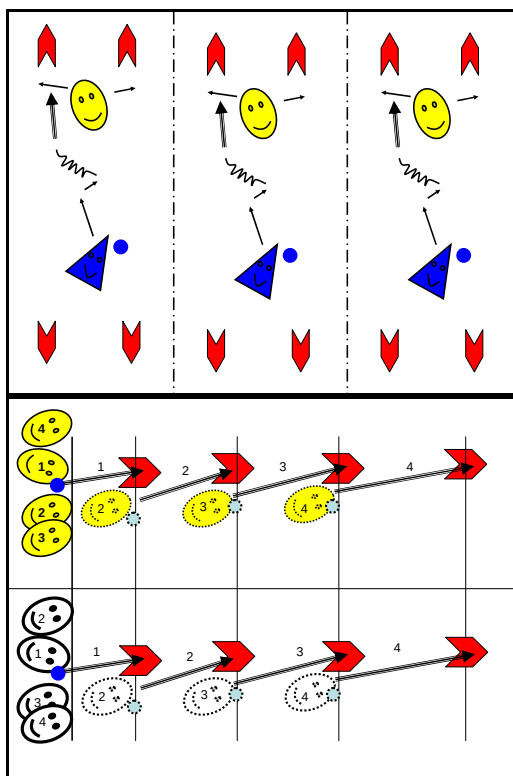
Taba märki II

Kaks võistkonda (2-4mängijat), igaühel pall, püüavad tabada nende ette paigutatud kasti, topispalli või muud eset ning tabavate visetega toimetada kasti üle ettenähtud "kodujoone". Peale viset käiakse jooksuga palli järel ning visatakse uuesti. Seda seni kuni karp on üle joone saadud.



Kaitse oma linna.

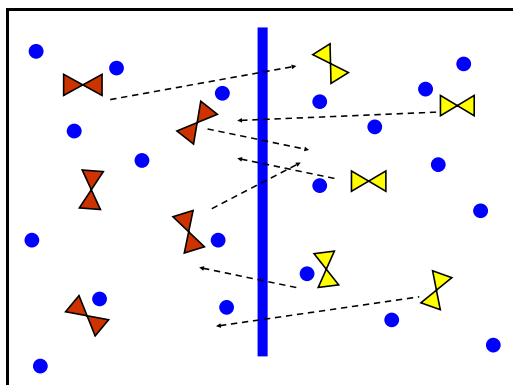
4:4. Ründajad üritavad palli võimalikult kaua mängus hoida, kuni kaitsjate vahel tekib "auk," mille kaudu topispalli tabada.. Siseringis olevad mängijad püüavad palli vahelt ära lõigata või lükata. Vahetus peale palli vaheltlõiget, või topispallist möödaviset.



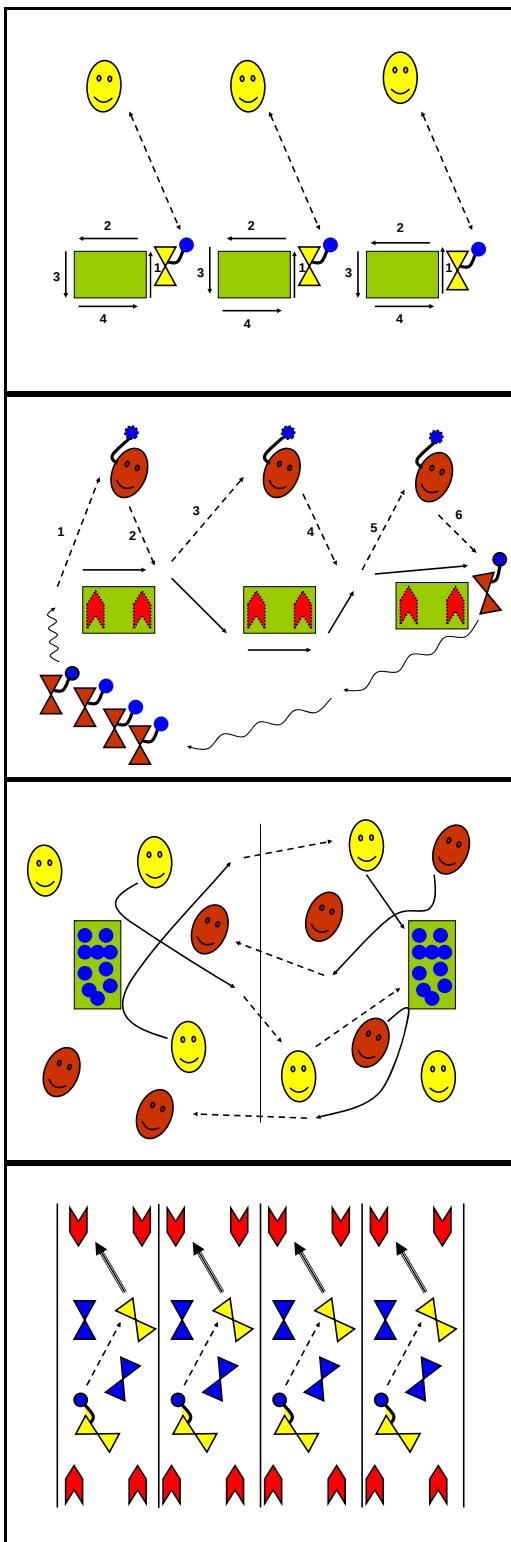
Väravavaht ja ründaja.(1:1 mäng)
Kaks mängijat seisavad teineteise vastas, ca 8 m vahega. Kumbki mängija kaitseb oma matti või kasti, või torbikuid, samal ajal üritades tabada vastase sihtmärki.

Taba märki III
Kaks võistkonda (2-4 mängijat). Torbikute rivi: esimene mängija viskab seni kuni tabab 1. märki; viib palli järgmisele, kes teise joone tagant viskab kuni tabab 2. märki, jne., kuni kõik torbikud on pikali ja võistkond oma algsel positsioonil.

• SÖÖDU- VISKEMÄNGUD



Hoia väljak tühi.
a) Väljak jagatakse pinkidega kaheks. Kumbki võistkond püüab oma väljaku pallidest tühjana hoida, visates palle tagasi vastase poolele. Mängitakse aja peale. Siis loetakse pallid üle.
b) “Hispaania müür”
Sama mäng nagu a), kuid vastaspoole vaatevälja segavad batuudid või muud kõrgemad takistused. Pallid tuleb visata üle nende takistuste.



Sööda täpselt

Paarides. Üks kaaslane jookseb ümber takistuste (matt, 4torbikut, 2 tooli vm). Iga kord kui ta takistuste tagant välja tuleb, annab kaaslane talle söödu ning see omakorda tagasi ning jätkab jooksu. Sooritatakse kindla arvu söötudele, või ajale. Seejärel vahetatakse osad.

Liigu sikk-sakk ja sööda

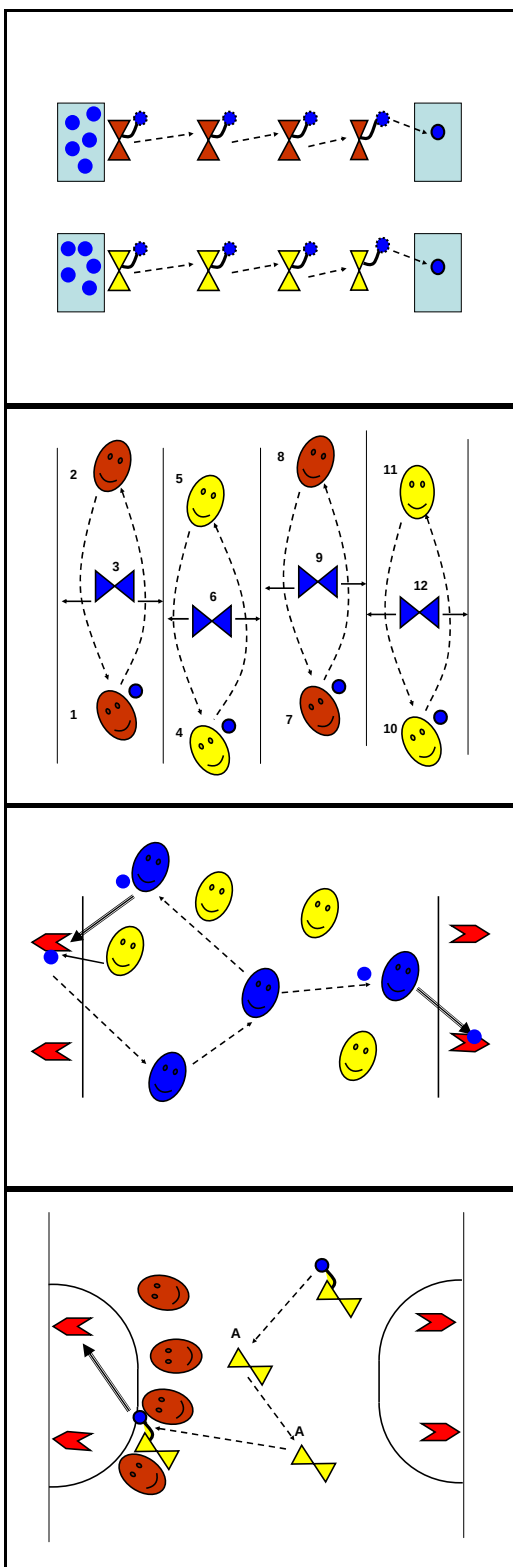
Väljaku keskele on paigutatud takistuste rivi, milde vahel tuleb sikk-sakk liikuda. Mängijad (3-6) asuvad pallidega mänguväljaku nurgas. Teisel pool takistuste rivi, iga takistuse juures, asuvad pallita mängijad. Mängijad üksteise järel põrgatavad esimese takistuse tagant, sööt 1-sele kaaslasele, saab palli tagasi, sööt 2. kaaslasele, liigub teise takistuse tagant läbi, saab söödu jne. Läbinud raja, põrgatab rivi lõppu. Järgmine alustab, kui eelmine on 1-se takistuse juurest lahkunud.

Transpordivõistlus II.

Võistkond A üritab võimalikult palju palle kasti B viia, võistkond B vastupidi. Pooled kummagi võistkonna mängijaist võivad liikuda ainult ühel mänguväljaku poolel. Väljaku keskel tuleb pallid üle anda (sööta) võistkonna-kaaslasele, kes võib liikuda võimla teises pooles, et need sihtkohta viia. Peale kindlat ajaperioodi mäng peatatakse ja pallid loetakse üle.

Võida punkt (taba märki)

Kaheliikmelised võistkonnad. Ühe võistkonna mängijail on pall, kes püüavad omavahel söötes (põrgatades) vastasvõistkonna takistusi (torbikuid) palliga tabada. Iga tabamus annab ühe punkti. Vastasvõistkond jätkab mängu kui pall on nende valduses (on vastaselt pall väljakul kätte saadud või vastane on visanud nende takistuse pihta)



Konveieril söötmine.

Iga võistkond üritab palle A-st B-sse võimalikult kiiresti toimetada, söötes palle mängijalt mängijale. Kui on üks pall, võib mitu korda edasi-tagasi sooritada, võib äärmistele lisa-ülesande anda (näiteks palliga jookse ümber kasti, mati, torbiku vm), seejärel jätkab tagasisöötmist.

Tiigripall

Kolmikutes. Mängijad 1 ja 2 söödavad omavahel edasi-tagasi, mängija 3 ("tiiger") püüab palli vahelt ära võtta või lükata. Selle õnnestumisel vahetab kohad mängijaga, kelle söödu ta rikkus või kätte sai. Sama teevad kõik kolmikud.

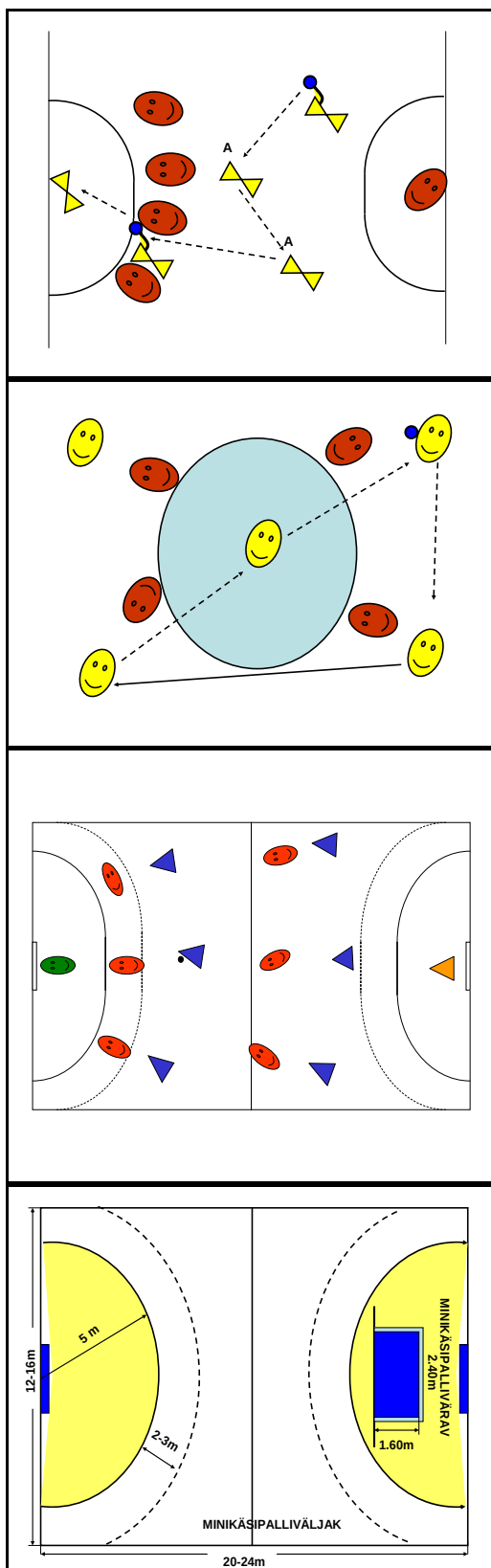
Võistlusmäng. Kaks võistkonda (3-4 mängijat).

a) Üks võistkond, omavahel söötes, püüab palliga tabada vastasvõistkonna takistusi (torbikuid). Iga tabamus annab punkti. Vastasvõistkond jätkab mängu kui pall on nende valduses (vastaselt pall väljakul ära võetud või vastane on visanud nende takistuse pihta, või visanud mööda). Visata võib ainult ette märgitud joone tagant. **b)** Sama võib sooritada nii, et takistuste asemel on mängija, kelle kätte tuleb pall sööta.

Mäng ilma väravavahita.

Minikäsipalli väljakul 3:3/4:4.

a) Väljaku otsajoonel seisavad torbikud või muud sobivad takistused on värava eest. Palli viskamise takistuse pihta annab punkti, mille järel jätkab mängu vastasvõistkond oma takistuste eest, väravaalast. **b)** Takistusi võib valvata ka värava vaht. Väravavahist möödavise annab punkti. Nii palli püüdmisel kui ka värava viskamisel jätkab mängu üks väravavaht väravaalast.



Minikäsipallimäng mängureeglite järgimisega minikäsipalli väljakul.

"Tiigripall" ringis.

Kaks võistkonda (üks suures, teine väikeses ringis) ja "tiiger". Suures ringis olevad mängijad (ründav võistkond) söödavad palli üksteisele ning püüavad leida võimalust sööta ringi keskele "tiigrile". Mängijad väiksemas ringis (kaitsev võistkond) püüavad palli vahelt ära võtta. Kui see õnnestub, jätkab võistkond suures ringis söötmist. Kui ühel võistkonnal õnnestub pall "tiigrile" toimetada, saadakse punkt ning jätkatakse "tiigri ründamist".

Mäng 2 x 3 : 3

- *2 võistkonda 6+1 mängijaga
- *Normaalkäsipalliväljak, mis on jagatud kumagi võistkonna kaitse- ja ründepooleks
- *Kummalgi väljakupoolel on mõlemal võistkonnal 3 mängijat, kes ei tohi ületada keskjoont, pall antakse üle keskjoone vv sööduga (võib ka läbi kaitsemängija)
- *Mäng algab kohtuniku viskega
- *Peale värava saavutamist paneb väravavaht, kellele visati värav, otsekohe palli uuesti mängu
- *Iga mängia peaks saama mängida teatud aja ründemängijana ja teatud aja kaitsemängijana

Minikäsipalliväljak ja -värav