

ÕPETAJATE JA TREENERITE TASEMEKOOLITUS II TASE

KÄSIPALLI HARJUTUSVARA

MILVI VIŠNAPUU
PRIIT ALLIKIVI



Haridus- ja Teadusministeerium



ÕPETAJATE JA TREENERITE TASEMEKOOLITUS

KÄSIPALLI HARJUTUSVARA I OSA



TARTU 2012

SISUKORD

I OSA: SAALIKÄSIPALLI HARJUTUSVARA

SISSEJUHATUS.....	6
SAALIKÄSIPALLI HARJUTUSTES KASUTATUD TINGMÄRGID.....	7
1. HARJUTUSED PALLITA LIIKUMISE ARENDAMISEKS.....	8
2. SÖÖDU-PÜÜDMISE HARJUTUSED PALLI KÄSITSEMISE ARENDAMISEKS....	14
3. VISKEHARJUTUSED ALG- JA BAASÕPETUSEKS.....	22
4. SÖÖDU- JA VISKEHARJUTUSED KAITSEMÄNGIJATE VASTU.....	31
5. PETETE ÕPETAMINE JA KASUTAMINE.....	36
6. HARJUTUSED KATETE ÕPETAMISEKS JA KASUTAMISEKS.....	42
7. KIIRRÜNNAKU HARJUTUSED ALG- JA BAASÕPETUSEKS.....	46
8. MÄNGIJATE LIIKUMISED JA KOOSTÖÖ RÜNNAKUL.....	54

II OSA: RANNAKÄSIPALLI HARJUTUSVARA

SISSEJUHATUS.....	59
RANNAKÄSIPALLI HARJUTUSVARAS KASUTATUD TINGMÄRGID JA LÜHENDID.....	60
1. HARJUTUSED SÖÖDU- JA VISKETEHNİKALE.....	61
2. MÄNGULISED HARJUTUSED.....	64
3. HARJUTUSED MÄNGULISTELE LIIKUMISTELE.....	66

SISSEJUHATUS

Käesolev harjutusvara kogumik on esmakordne eestikeelne väljaanne, mis sisaldab ka eestikeelseid selgitusi. Varasemalt on eesti keeles olemas harjutusvara minikogumikud (E. Kübarsepp), mis jäävad aastakümnete taha. Neis puudub ka eestikeelne selgitav tekst. Kogumik on mõeldud abivahendiks eelkõige I ja II taseme käsipallitreeneritele ja kehalise kasvatusõpetajatele. Ehk saavad kogumikust mõnda kasulikku ka kogenud käsipallitreenerid, et leida mõnda uut harjutust laste treeningusse, või nende baasil arendada oma fantaasiat. Kogumik on abivahendiks ka üliõpilastele, kes omandavad käsipalli õpetaja-treeneri kutset.

METOODILISED NÕUANDED HARJUTUSVARA KASUTAMISELE

Harjutuste valikul on olulised üldpedagoogilised nõuded: lihtsamalt – keerulisemale, kergemalt – raskemale. Pea silmas soovitatavat valiku ja õpetamise järjekordest:

1. Sööduharjutused ja mängud paigalt
2. Sööduharjutused ja mängud liikumiselt
3. Sööduharjutused passiivse kaitse või takistustega
4. Sööduharjutused kaitsemängija aktiivse vastutegevusega
5. Söödumängud võrdse arvu vastasmängijatega, palli valdava võistkonna mängijate ülekaaluga, palli valdava võistkonna mängijate vähemuses olles

Sööduharjutuste sooritamine ja valik mängijate arvu järgi:

1. Sööduharjutused paarides; paigalt, liikumiselt
2. Sööduharjutused kolmikutes, nelikutes; paigalt, liikumiselt.
3. Sööduharjutused ringis; paigalt, liikumiselt
4. Sööduharjutused viirgudes, kolonnides; liikumiselt

Sööduharjutusi tuleks sooritada mänguväljakul erinevate asetustega, et kiiremini kohaneda normaalkäsipalliväljakul.

1. Sööduharjutused mänguväljakuga risti asetusega.
2. Sööduharjutused mänguväljakul suunaga väravalt – väravale
3. Sööduharjutused mänguväljaku ühel poolel, väravaala ees
4. Sööduharjutused kogu mänguväljaku ulatuses (kulgjoonte suunaga, otsjoonte suunaga)

Vahemaa järgi alusta sööduharjutustega lühemalt distantsilt, minnes järk – järgult pikematele sööduvahemaadele, kuni sööduharjutusteni kogu väljaku ulatuses.

Raskusastmelt järgi nõuandeid:

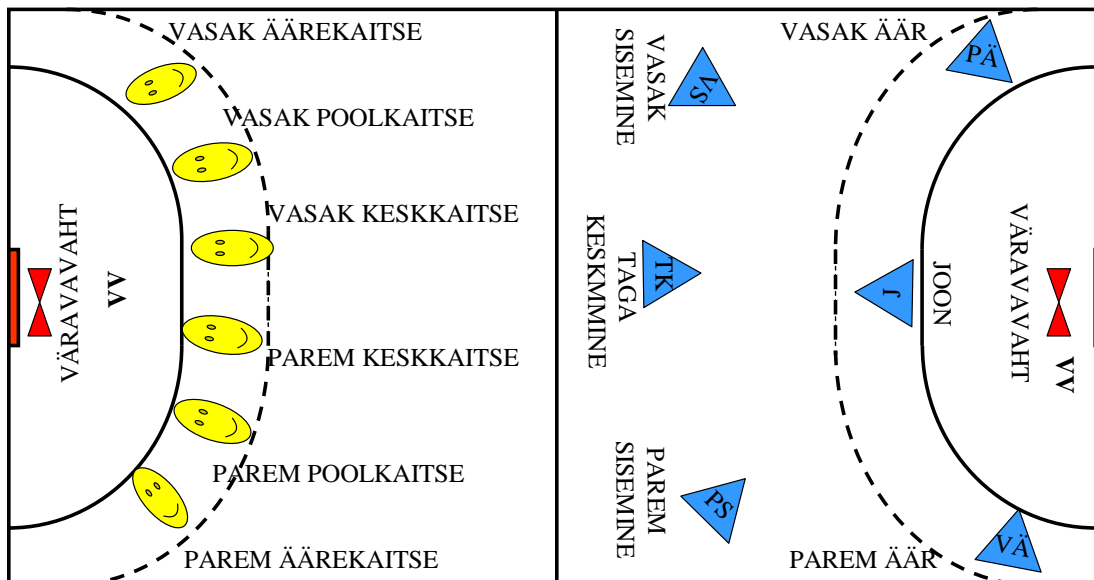
1. Sööduharjutused ühe palliga mitme (3-4) mängija kohta
2. Sööduharjutused ühe palli ja ühe kindla ülesandega paari peale
3. Sööduharjutused ühe palli ja lisäülesannetega paari peale
4. Sööduharjutused kahe palliga 4-2 mängija kohta
5. Järk – järgult sööduharjutuste keerukuse astet veelgi tõsta.

Harjutuste valikul on oluline silmas pidada mängijate vilumusi-oskusi. Kasutatavad harjutused peaksid olema arendavad ja vilumust kujundavad: samas mitte liigselt keerukad.

SAALIKÄSIPALLI HARJUTUSTES KASUTATUD TINGMÄRGID

		ründemängija		ründemängija uus asukoht
		kaitsemängija		kaitsemängija uus asukoht
		palliga mängija		mängija liikumine palliga
		visse		eraldustähised
		viskepete	VS	vasak – sisemine tagamängija
		kate	PS	parem – sisemine tagamängija
		pallita mängija liikumine	VÄ	vasak äremängija
		palli liikumistee,	PÄ	parem äremängija
		söödupete	VV	värvavaht
		põrge, põrgatamine	TK	taga-keskmine
		viskesammud	J	joonemängija
		pete,	T	treener
		ümber pööre		
		värvavaht		
		külgsuunaline liikumine		

KAITSEPOSITSIOONID JA RÜNDEPOSITSIOONID 6 : 0 asetusel VÄLJAKUL 3 : 3 asetusel



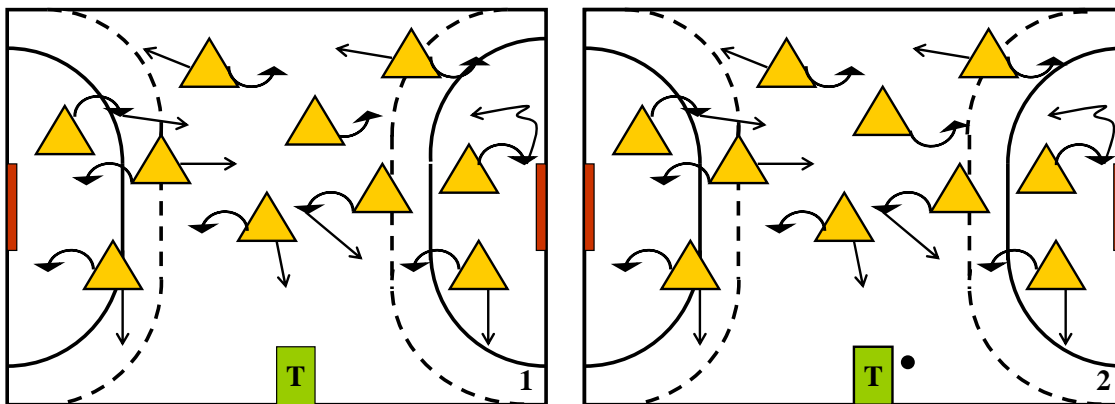
1. HARJUTUSED PALLITA LIIKUMISE ARENDAMISEKS

Eesmärgid:

- harjutused erinevate liikumistega üldise koordineerimise arendamiseks.
- baasoskused käsipalli spetsiifilisele liikumisele rünnakul ja kaitses.

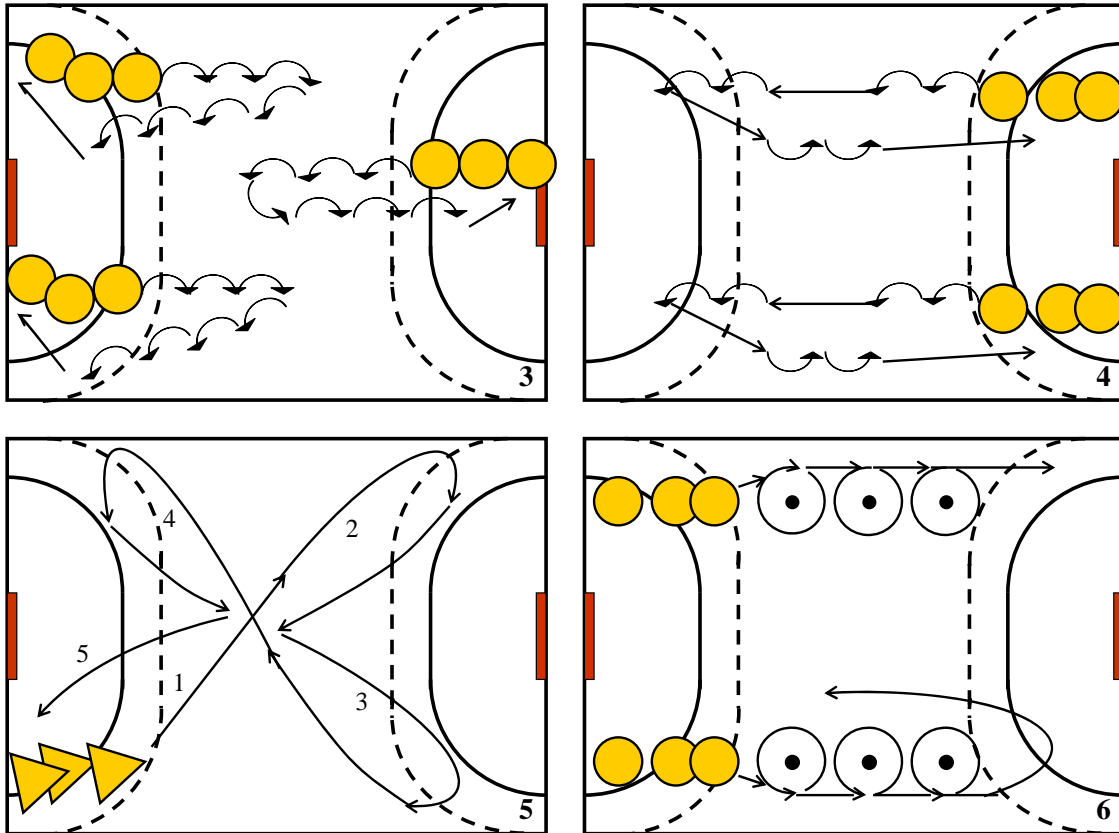
Lahendused:

- külgsuunalised liikumised, selg ees, näoga liikumise suunas, jooksul, hüpetega jne
- kolonnis, ringis, paaris, kolmikutes, nelikutes, grupis, väravaalaesisel, jne



Harjutus 1: Mängijad asuvad väljakul vabalt valitud kohtadel (vt joonis) ning liiguvad väljakul kasutades külgsuunalist (juurdevõtusammuga), ette, taha liikumist. Treeneri märguande peale (vile) mängijad vahetavad liikumise viisi. Võib sooritada ka nii ka iga erineva signaali peale kindel liikumise viis (nt 1 vile-külgsuunas, 2 vilet ette jne).

Harjutus 2: Mängijad asuvad väljakul vabalt valitud kohtadel (vt joonis) ning liiguvad väljakul kasutades külgsuunalist (juurdevõtusammuga), ette, taha liikumist. Treeneril on pall käes. Palli asukoha (põrandale, paremas käes, vasakus käes, pea kohal, jne) muutmisele järgneb ka mängijate liikumise muutmine. Harjutus on väljaku nägemise arendamiseks. Liikumiste muutmine võib olla vabalt või ette määratud – kindlale palli hoidele järgneb ka ettenähtud liikumise viis.

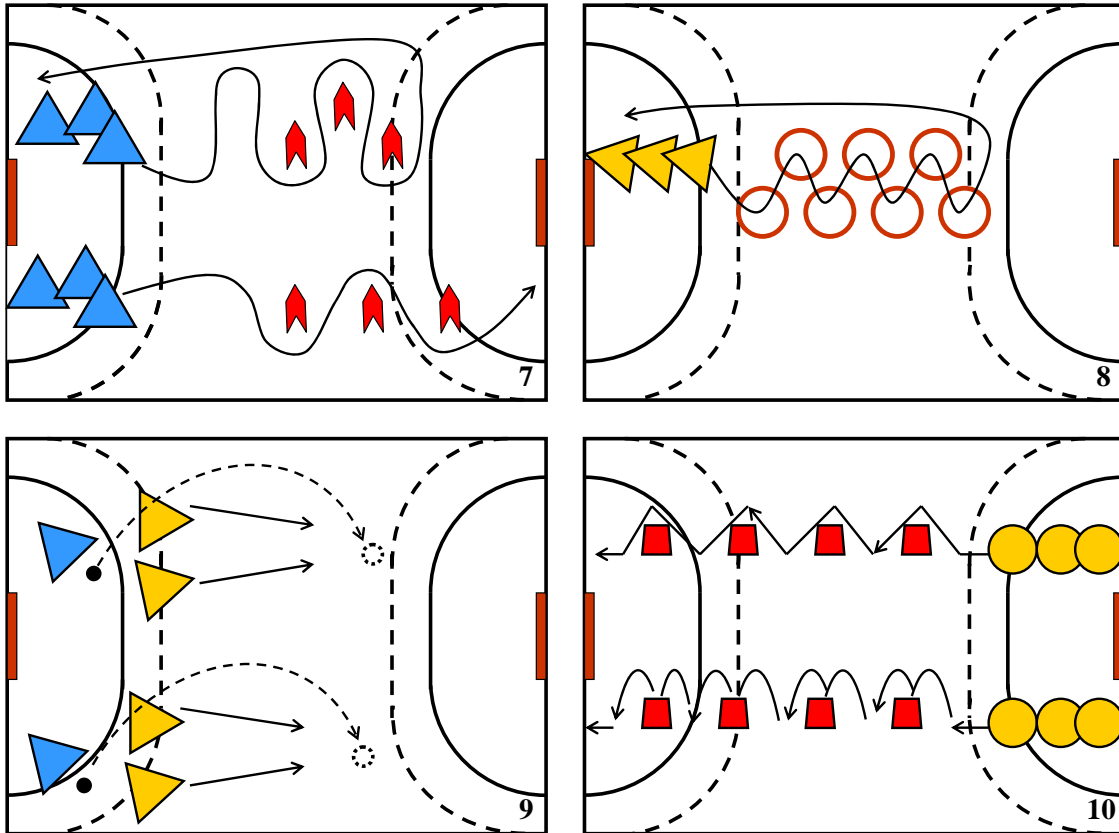


Harjutus 3: Mängijad asuvad kolonnides (vt joonis). Kasutades juurdevõtusammuga külgsuunalist liikumist liikuda märgitud tähiseni (koonus, väljaku keskjoon, vabaviskejoon vm) ning tagasi kolonni lõppu. Kasutada liikumist nii parem kui vasak külg ees.

Harjutus 4: Sama, mis harjutus 3, kuid kasutada vaheldumisi külgsuunalist liikumist ja spurti ette (vt joonis).

Harjutus 5: Mängijad asuvad väljaku nurgas kolonnis (vt joonis). Mängijad üksteise järel jooksevad joonisel esitatud kujundi järgi. Jooks lõpetatakse siirdumisega kolonni lõppu ootamaks uut kordust. Liikumise suund ja “aasade” sooritamise järgnevus on tähistatud vastavalt noolte ja numbritega.

Harjutus 6: Mängijad asuvad kolonnides. Kolonni ette ritta on asetatud topispallid või käsipallid, koonused (vt joonis). Mängijad jooksevad üksteise järel ümber iga tähise nagu näidatud joonisel ning liiguvad vastasotsajoone taha, kust kolonn alustab uuesti sama tegevust, või oma kolonni lõppu, alustades uut kordust (vt joonis).

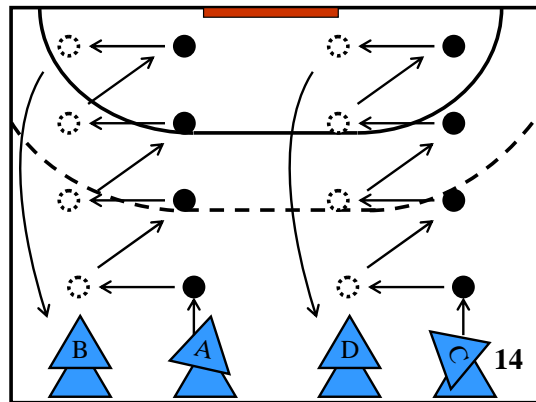
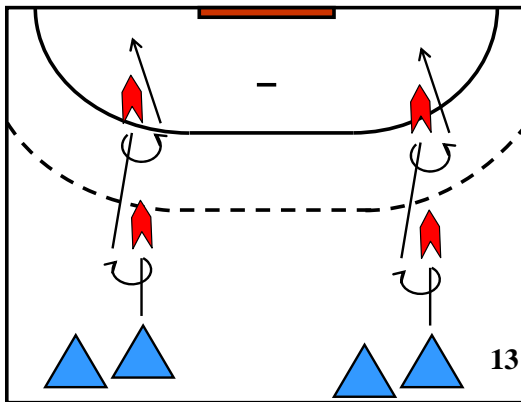
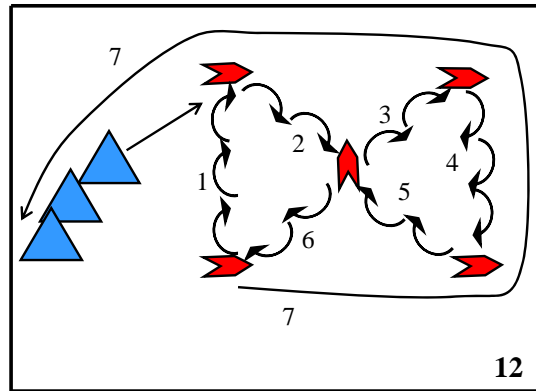
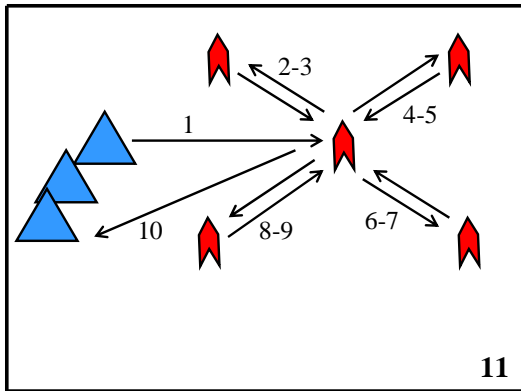


Harjutus 7: Mängijad asuvad kolonnides. Kolonni ette ritta on asetatud koonused (vt joonist). Mängijad üksteise järel läbivad slaalomiraja. Slaalomirajal võib koonuste paigutusega reguleerida liikumise ulatust külgsuunas. Võib kasutada külgsuunalist liikumist, liikumist jooksuga jm. Raja läbimisel võib liikuda tagasi oma kolonni lõppu, või ka väljaku teise otsajoone taha (vt joonist).

Harjutus 8: Mängijad asuvad kolonnis (suurema arvu mängijate korral mitu kolonni). Põrandale, 2-te ritta, on asetatud rõngad (topispallid vm), nagu näidatud joonisel. Mängijad läbivad üksteise järel raja astudes igasse rõngasse (puudutades jalaga topispalli) ning jooksevad oma kolonni lõppu. Harjutust võib sooritada ka võistlusele.

Harjutus 9: Moodustatakse 3-sed grupid. Kaks mängijat on eespool, kolmas nende selja taga 2-3m tagapool, pall käes. Eesolevad mängijad sooritavad treeneri poolt antud üldarendavaid harjutusi erinevatest lähteasenditest (lamades, istest jt). Tagaolev mängija viskab palli üle eesolevate mängijate 7-10 m kaugusele. Eesolevad mängijad spurdivad palli hankima. Kellel õnnestub pall hankida, saab punkti. Võib sooritada ka kohavahetused – palli oma valdusse saanud mängija jääb uuesti ette, kaotaja aga vahetab koha selja taga oleva mängijaga.

Harjutus 10: Mängijad asuvad kolonnis (suurema arvu mängijate korral mitu kolonni). Kolonni ette ritta on asetatud pinged või kastid (vt joonis). Mängijad üksteise järel läbivad raja hüpetega üle kastide või hüpetega kastile – maha – kastile jne (joonisel mõlemad variandid).

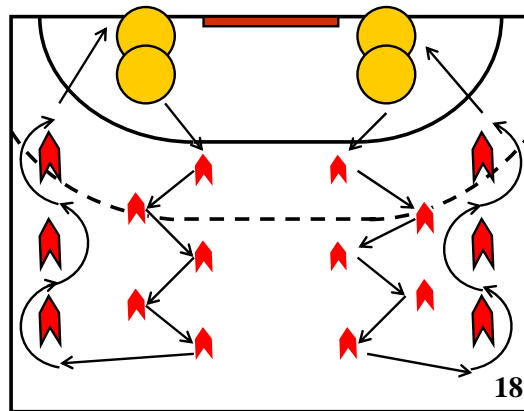
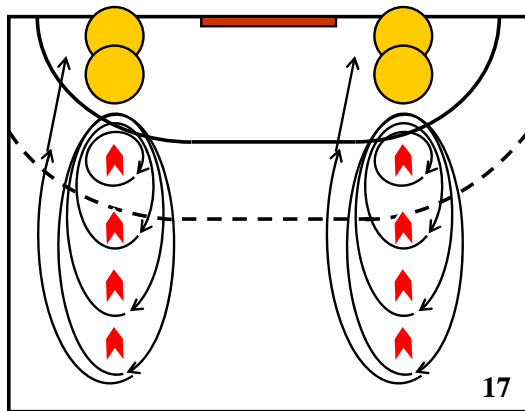
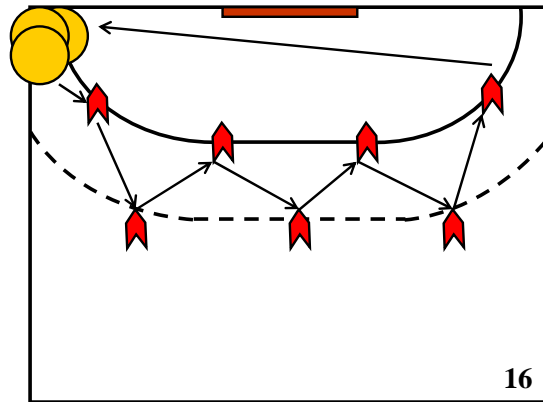
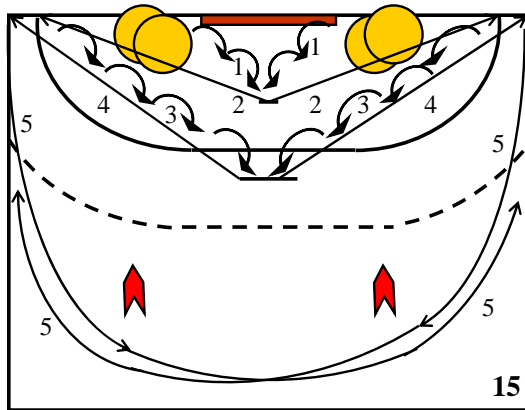


Harjutus 11: Mängijad asuvad kolonnis (suurema arvu mängijate korral mitu kolonni). Kolonni ette väljakule on asetatud koonused või topispallid nagu näidatud joonisel. Mängijad üksteise järel (uus mängija võib alustada ka enne kui eelmine lõpetab) läbivad raja joonisel näidatud järjestuses. Iga löigu läbimisel puutuda käega torbikut. Liikumiseks võib kasutada erinevaid viise – juurdevõtusamm külgsuunas, näoga liikumise suunas. Võib sooritada ka selliselt, et üks mängija toob koonused ühe kaupa stardijoonele kokku, järgmine asetab nad ühekaupa samadele kohtadele tagasi.

Harjutus 12: Mängijate ja koonuste asetus sama, mis Harjutus 11 (suurema arvu mängijate korral mitu kolonni). Mängijad liiguvad juurdevõtusammuga külgsuunas ühe torbiku juurest teise juurde joonisel näidatud järjestuses. Iga löigu läbimisel puutuda käega torbikut. Samaaegselt saab harjutust sooritada mitu mängijat, või ka ühekaupa võistlusena mitme grupi vahel.

Harjutus 13: Mängijad asuvad kolonnidest. Kolonni ette väljakule on asetatud koonused või postid, või toolid (vt joonis). Mängijad üksteise järel sooritavad harjutust järgmiselt: liikumiselt (jooksult) “pidurdamine” esimese takistuse ees ning sooritada täispööre ümber vasaku õla, mööduda takistusest paremalt, jooks järgmise takistuse ette – pööre ümber parema õla, möödudes takistusest vasakult, jne.

Harjutus 14: Mängijad jagunevad paaridesse, nagu näidatud joonisel. Kolonnide A ja C ette on asetatud koonuste (käsipallide) rivi. Kolonnide A ja C esimesed mängijad kannavad koonused joonisel näidatud järjestuses kolonnide B ja D ette rivi ja liiguvad ise vastaskoloni. Kolonnide B ja D esimesed kordavad sama teisele poole, jne. Kasutada käsipallile omaseid erinevaid liikumise viise.

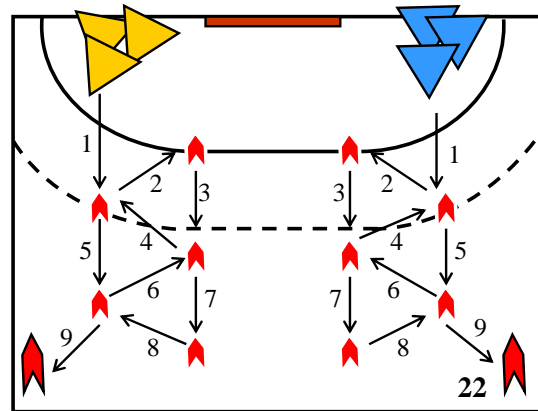
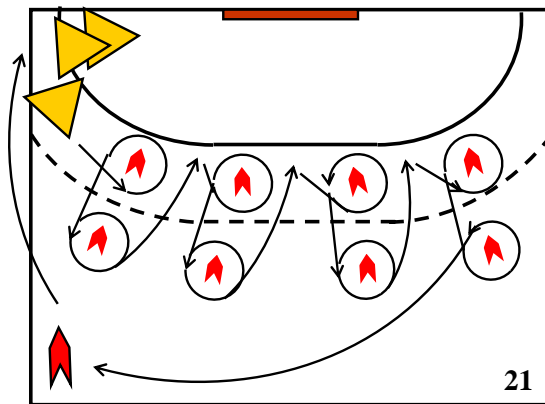
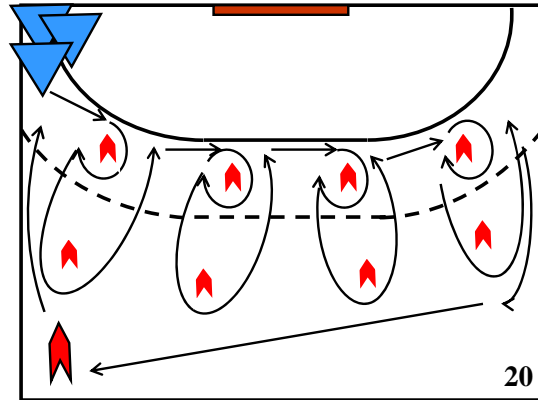
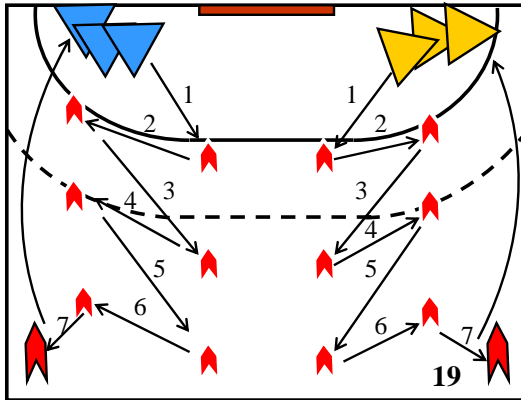


Harjutus 15: Mängijad asuvad 2-3 kaupa otsajoone taga, kahel pool väravat; väljakul liikumist piiravate tähistena 2 koonust (vt joonis); Kummagi grupi esimesed alustavad külgsuunalise juurdevõtusammuga liikumist väravaposti juurest VV liikumist piirava jooneni; puudutavad seda käega, jooksevad väravaalajoone ja otsajoone ristumiskohani; liiguvad külgsuunaliste juurdevõtusammudega 7 m karistusviske jooneni; jooksevad külajoone ja otsajoone ristumiskohani; lõpuks ümber väljakul asuvate koonuste jooks teise kolonni.

Harjutus 16: Mängijad asuvad väljaku nurgas. Väravaalajoonele ja 9 m vabaviskejoonele on paigutatud võrdsete vahemaadega 7 koonust (vt joonis). Mängijad liiguvad juurdevõtusammuga ühe koonuse juurest teise juurde, puudutavad iga koonust käega ning liiguvad uuesti grupi lõppu.

Harjutus 17: Mängijad asuvad 2-3 kaupa otsajoone taga. Nende ette, võrdsete vahemaadega, on paigutatud 4-5 koonust. Grupi esimene jookseb järjest ümber kõikide koonuste, nagu näidatud joonisel ning liigub uuesti grupi lõppu. Sama kordavad mängijad üksteise järel. Võib kasutada liikumist vahelduvalt näoga ja seljaga liikumise suunda.

Harjutus 18: Mängijad asuvad 2-3 kaupa otsajoone taga. Nende ette, võrdsete vahemaadega, on paigutatud 2 rida koonuseid ja 1 rida poste (toole). Mängijad liiguvad üksteise järel külgsuunaliste juurdevõtusammudega ühe koonuse juurest teise juurde, puudutavad neid käega, seejärel läbivad joostes postide vahelise "slaalomiraja" ning suunduvad rivi lõppu (vt joonis).



Harjutus 19: Mängijad asuvad 2-3 kaupa otsajoone taga. Nende ette, nagu näidatud joonisel, on paigutatud 2 rida koonuseid (topispallid, käsipallid) ja 1 lõputähis. Näoga liikumise suunas (joonisel vahemaad 1, 3, 5, 7) ja seljaga liikumise suunas (2, 4, 6) läbida rada. Iga kord puutuda käega rajal olevat tähist. Peale lõputähise puutumist joosta uuesti kolonni lõppu. Võib kasutada ka külgsuunalise juurdevõtusammuga liikumist.

Harjutus 20: Mängijad asuvad väljaku nurgas. Väravaalajoone ette ja 9 m vabaviskejoone taha (10-11 m) on paigutatud võrdsete vahemaadega koonused – kokku 8 koonust (vt joonis). Mängijad liiguvad külgsuunalise juurdevõtusammuga joonisel näidatud skeemi järgi. Võib ka nii, et väike kaar läbitakse jooksuga näoga liikumise suunas.

Harjutus 21: Mängijate asetus sama, mis harjutuses 20 (vt joonist). Ka ülesanne sama – külgsuunalise juurdevõtusammuga liikuda joonisel näidatud skeemi järgi.

Harjutus 22: Mängijad asuvad 2-3 kaupa otsajoone taga. Nende ette, nagu näidatud joonisel, on paigutatud 2 rida koonuseid (topispallid, käsipallid) ja 1 lõputähis. Rada tuleb läbida ühe koonuse juurest teise juurde joonisel näidatud järjestuses kasutades ette, taha ja külje suunas liikumisi.

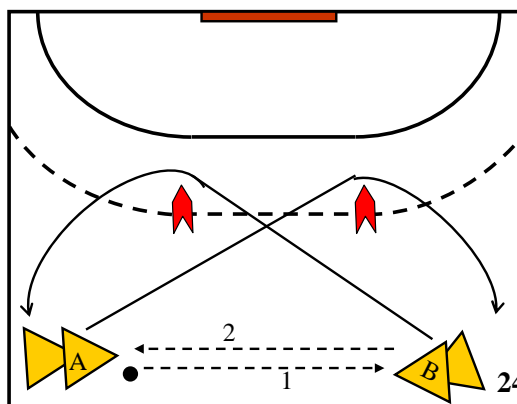
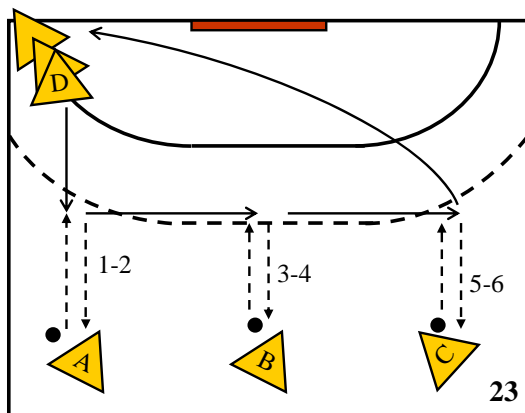
2. SÖÖDU-PÜÜDMISE HARJUTUSED PALLI KÄSITSEMISE ARENDAMISEKS

Eesmärgid:

- erinevate ülesannete ja lahendustega harjutused
- sissejuhatus söötmisele-püüdmisele käsipallispetsiifilistes olukordades

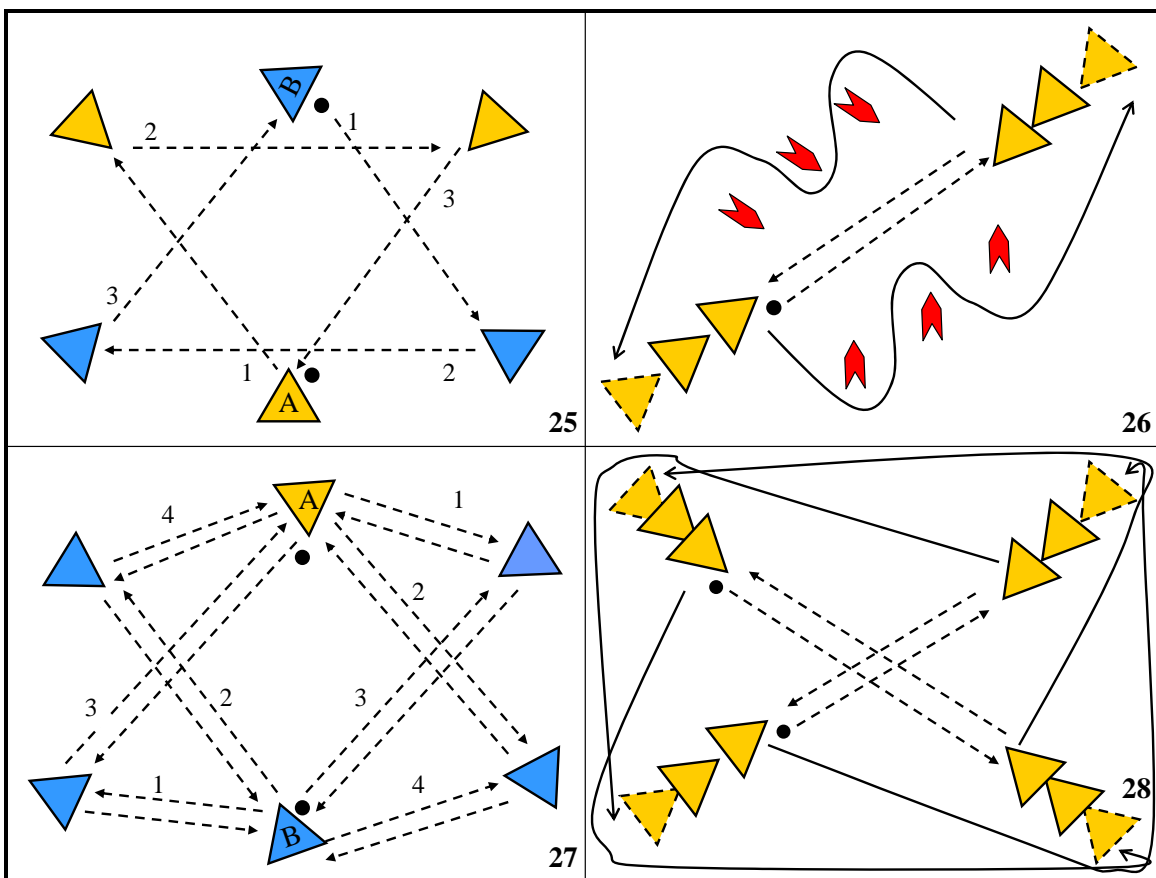
Lahendused:

- erinevad sööduviisid, vahemaad, liikumise suunad, asetused, ristliikumised
- parema ja vasaku käega, kahe käega; ühe, kahe, kolme palliga
- jooksult, hüppelt, kukkumiselt



Harjutus 23: Mängijad asuvad väljaku nurgas. Väljaspool 9 m joont (tagamängijate kohtadel) asuvad 3 palliga mängijat (A, B, C). Sööduharjutus liikumiselt – mängija D alustab jooksu nurgast, saab söödu mängijalt A – sööt tagasi; saab liikumisele söödu B-lt – sööt tagasi; saab liikumisele söödu C-lt – sööt tagasi; jookseb uuesti grupi lõppu. Nii järjest kõik mängijad. Söötjaid teatud aja tagant vahetada.

Harjutus 24: Mängijad asuvad 2-3 kaupa kolonnidesse, väljaku küljoone juurde: kolonnid vastamisi. Vabaviskejoonele on asetatud 2 koonust (posti, tooli). Asetusi vaata jooniselt. Sööt kolonnist A kolonni B – joosta ümber kaugema koonuse vastaskolonnini lõppu; kolonnist B sööt tagasi ning joosta samuti ümber kaugema tühise vastaskolonnini lõppu, nagu jooniselt. Sama kordavad teised mängijad.

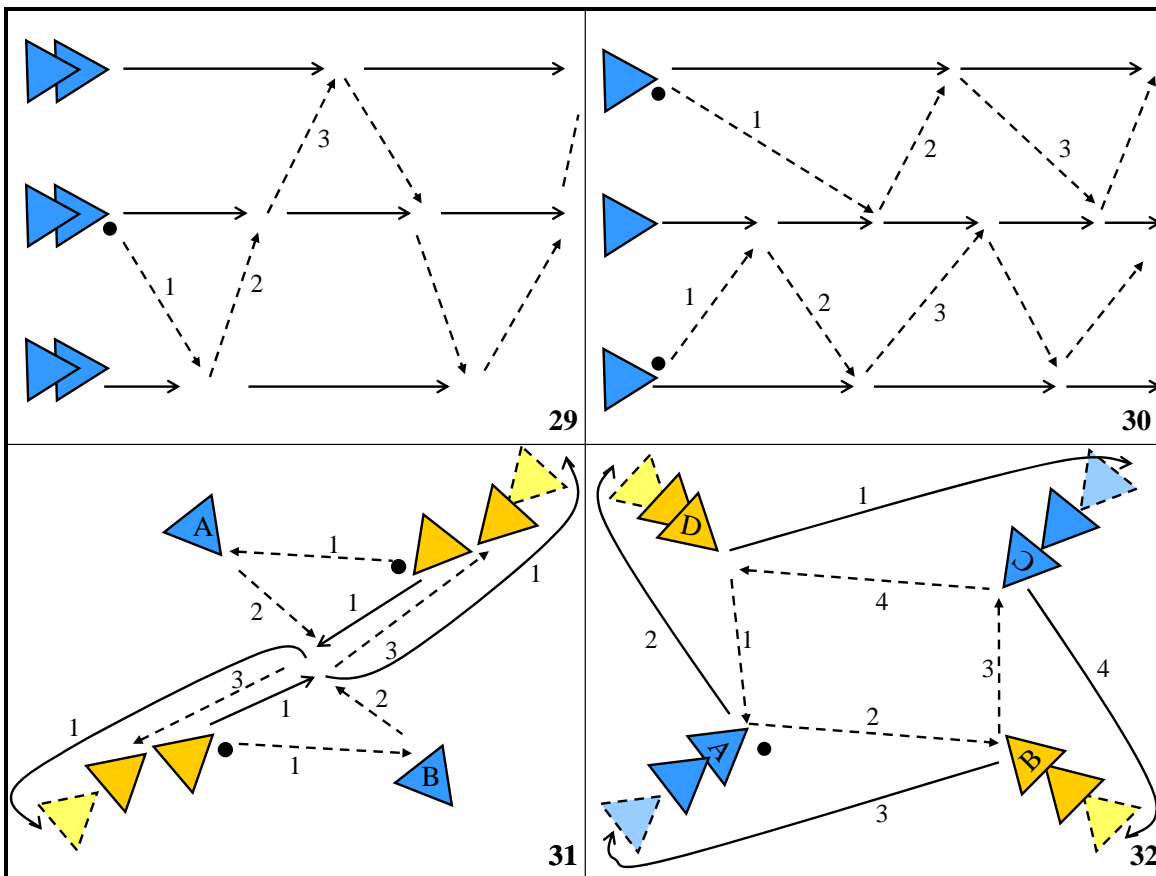


Harjutus 25: Mängijate asetus esitatud joonisel (6-sed grupid). Sööduharjutus 2 palliga. Palliga mängijad, A ja B, alustavad söötmist üheaegselt. Iga sööt sooritatakse üle ühe mängija. Sööduharjutust saab sooritada ka ühe palliga – siis peab olema paaritu arv mängijaid, et pall "käiks läbi" kõigi mängijate käest.

Harjutus 26: Mängijad asuvad vastaskolonnides: (vt joonist). Palli söödetakse ühest kolonnist teise. Peale söötu jookseb mängija ilma pallita vastaskoloni, läbides kõrvalolevate tähistevahel ise slaalomiraja. Liikumise kiiruse ja söödutempo tõstmiseks võib alustada 2 palliga (kolonnide esimesed) – siis esimene sööt kohe kolonni teisele mängijale.

Harjutus 27: Mängijate asetus sama, mis harjutusel 25 (6-sed grupid). Sööduharjutus 2 palliga – pallid mängijatel A ja B. Mängijad A ja B alustavad söötmist endast vasakul olevale mängijale. Nii kõigi (4) ringis olevate mängijatega sööt edasi – tagasi. Mängija A jätab vahele söödu mängijale B ning B – A-le (vaata joonist). Teatud aja tagant vahetada juhtsöötjaid ja söödu suunda.

Harjutus 28: Mängijad asuvad 4-s kolonnis. Kahe kolonni esimestel mängijatel on pallid (vt joonist) sööt risti vastaskoloni ja tagasi. Peale söötu liigub mängija vastupäeva (muuta: ka päripäeva) kõrvalkolonni. Pallide kokkupõrke vältimiseks söödul varieerida sööduviisidega (nt 2 kolonni pörkesööt, 2 kolonni sirge sööt).

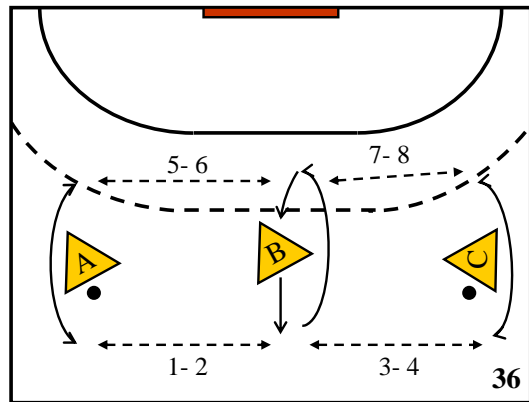
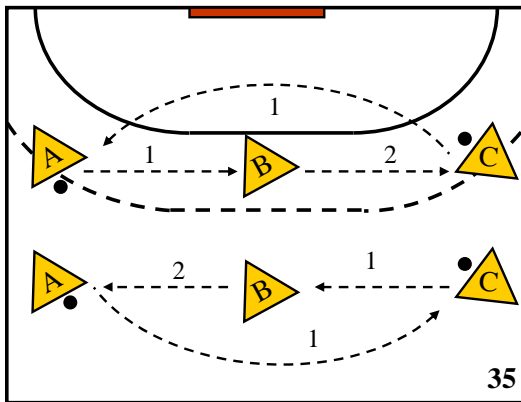
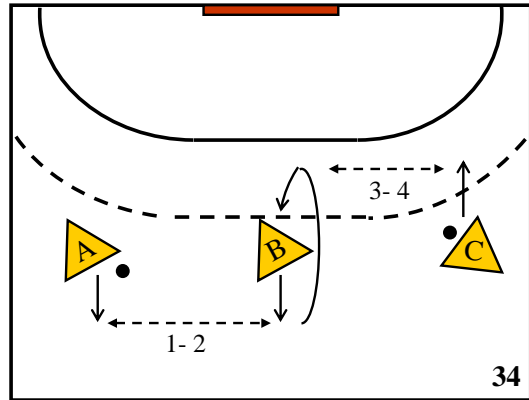
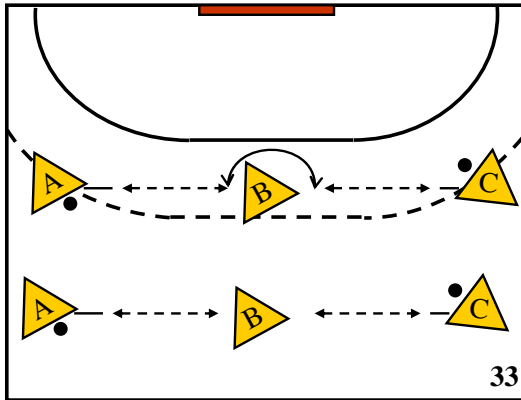


Harjutus 29: Moodustada 3-seeid grupid. Sööduharjutus liikumiselt kolmikutes (tempot võib tõsta kuni maksimaalseni). Pall on keskmisel mängijal – sööt paremale, tagasi keskele, edasi vasakule jne (vaata joonist). Liikumine kogu väljaku pikkuses. Sööduviise, söödujärjestust ja mängijate kohti teatud aja tagant muuta. Piisava söödu-püüdmisskuse korral saab sama harjutust sooritada ka mängijate kohavahetustega harjutuse sooritamise ajal.

Harjutus 30: Mängijate asetus sama, mis eelmise harjutuse juures (vt joonis). Sööduharjutus liikumiselt kolmikutes: siin 2 palliga.

Harjutus 31: Mängijad asuvad vastaskolonnides, mõlemal pool kolonni lisaks veel üks mängija (statsionaarsed söötjad) – vt joonist. Mõlema kolonni esimestel mängijatel on pallid: sööt kõrvalparemal olevale mängijale, liikumine vastaskolonna, palli püüdmine liikumiselt, sööt vastaskolonna esimesele mängijale ning liikumine vastaskolonna lõppu. Söötude ja liikumiste järgnevus joonisel tähistatud numbritega. Kolonnide ja söötjate vahelist kaugust paigutada vastavalt harjutuse sooritamise eesmärgile ja mängijate sööduoskusele. Väiksema sööduoskuse korral võib harjutust sooritada ka ühe palliga.

Harjutus 32: Mängijad asuvad 4-s kaheses kolonnis. Pall mängijal A. Sööt vastupäeva kõrvalkolonna B, ise liikuda päripäeva kõrvalkolonna D, jne, nagu esitatud joonisel. Harjutust võib, vastavalt söödu-püüdmisskuse paranemisele, sooritada kuni 4 palliga.

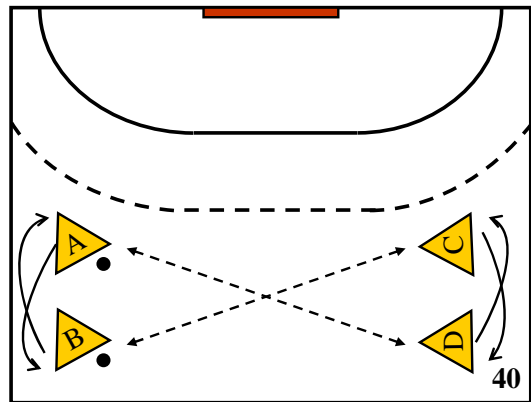
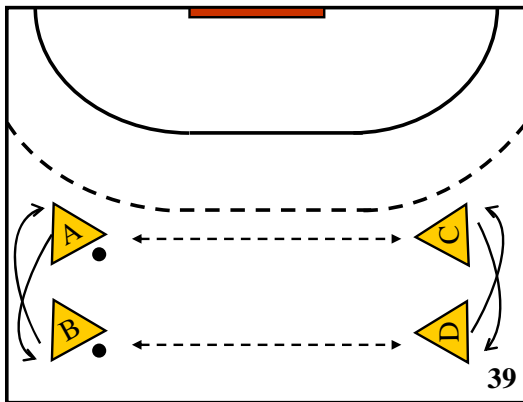
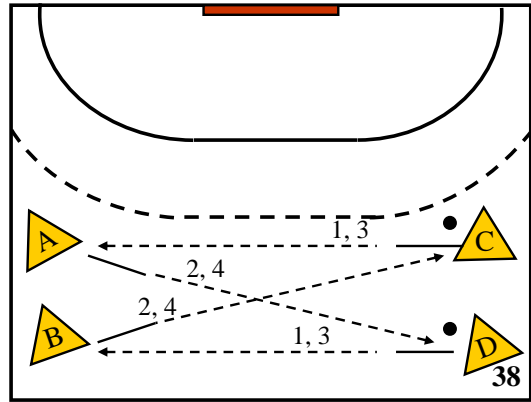
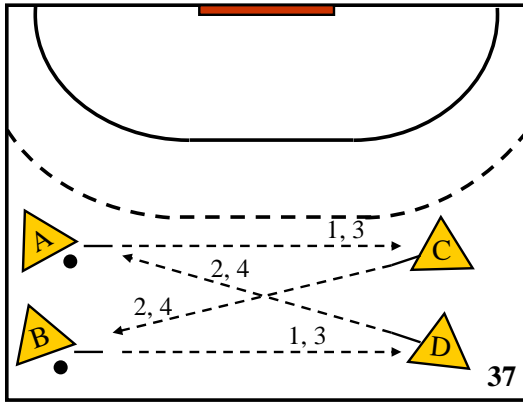


Harjutus 33: Sööduharjutus kolmikutes 2 palliga. Mängijad asuvad ühel joonel, äärmistel on pallid (vt joonist). Mängijad A ja B söödavad mavahel edasi-tagasi, mängija B pöörab ümber ning söötab mängijaga C edasi-tagasi jne. Teatud korduste arvu, või ajavahemiku järel vahetada söödukohti. Sööduharjutuse tempot ja liikumise ulatust võib muuta ette-taha suunas.

Harjutus 34: Sööduharjutus kolmikutes 2 palliga. Mängijate asetus sama, mis harjutusel 33. Mängijad A ja C söödavad kordamööda mängijaga B edasi-tagasi. Mängija A liigub paremale, mängija C samuti paremale, mängija B liikumisulatus vasakule külgsuunas on A-ga ühele joonele, peale pööret jälle vasakule, C-ga ühele joonele (B liikumisulatus külgsuunas 2x suurem kui A-l ja C-l – vt jooniselt).

Harjutus 35: Sööduharjutus kolmikutes, 2 palliga. Mängijate asetus sama, mis harjutusel 33. Äärmistel mängijatel (A ja C) on pallid. Söötmisel pallid liiguvad vastupäeva - mängija C söötab A-le, A söötab B-le, B söötab C-le jne. Sama harjutus nii, et pallid liiguvad päripäeva (vt joonist).

Harjutus 36: Sööduharjutus kolmikutes 2 palliga. Mängijate asetus ja sööduharjutus sama, mis harjutusel 34, kuid mängijate A ja C liikumisulatus on sama mis mängijal B. Söötude järgnevus märgitud jooniselt.

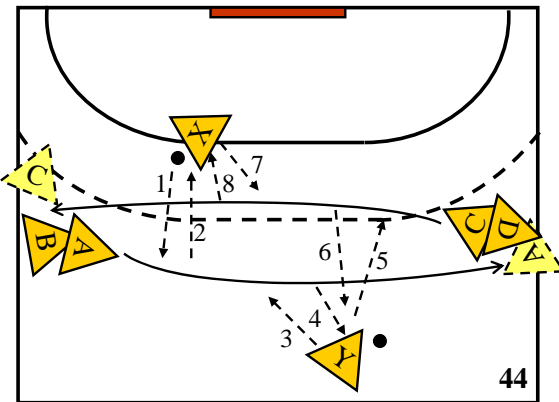
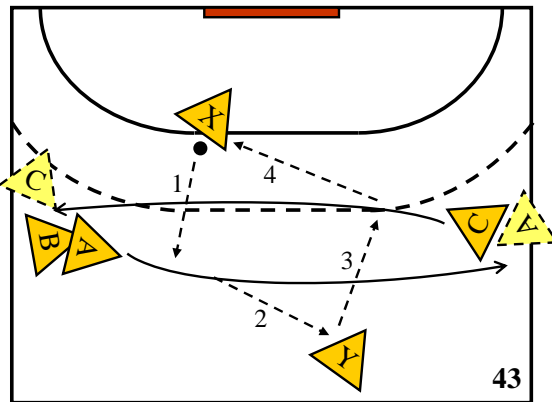
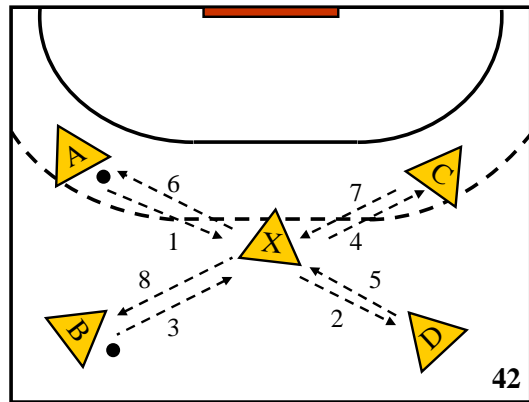
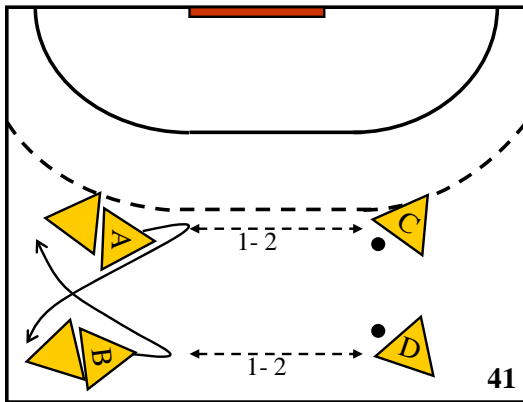


Harjutus 37: Sööduharjutus nelikutes 2 palliga. Mängijate asetus ja söötude järgnevus näidatud joonisel (vt joonist). Söötmist alustavad mängijad A ja B.

Harjutus 38: Sama harjutus nagu 37, kuid söötmist alustavad mängijad C ja D. Mängijate asetus ja söötude järgnevus näidatud joonisel (vt joonist).

Harjutus 39: Sööduharjutus nelikutes 2 palliga. Mängijate asetus ja söötude järgnevus näidatud joonisel (vt joonist). Üht palli söödetakse edasi – tagasi suunal A ↔ C, teist palli suunal B ↔ D. Mängijad A ja B vahetavad regulaarselt omavahel kohti, C ja D omavahel.

Harjutus 40: Sööduharjutus nelikutes 2 palliga. Mängijate asetus ja söötude järgnevus näidatud joonisel (vt joonist). Üht palli söödetakse diagonaali edasi – tagasi suunal A ↔ D, teist palli suunal B ↔ C. Mängijad A ja B vahetavad regulaarselt omavahel kohti, C ja D omavahel, nagu näidatud joonisel.



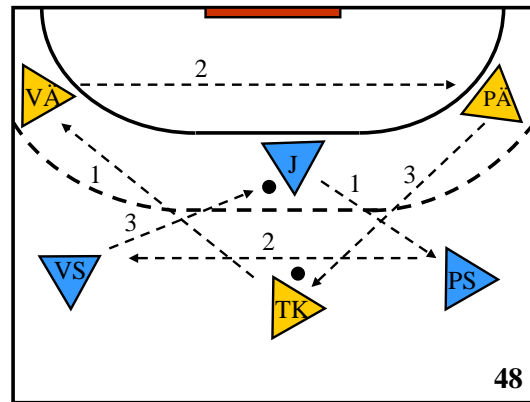
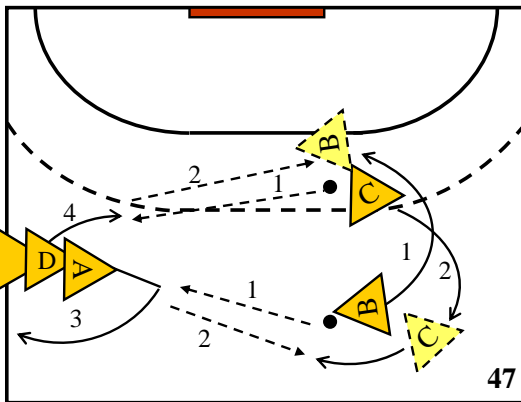
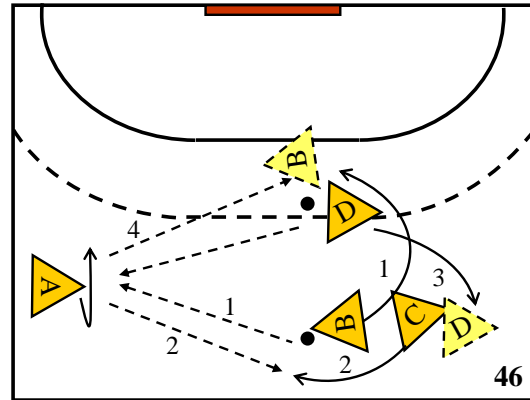
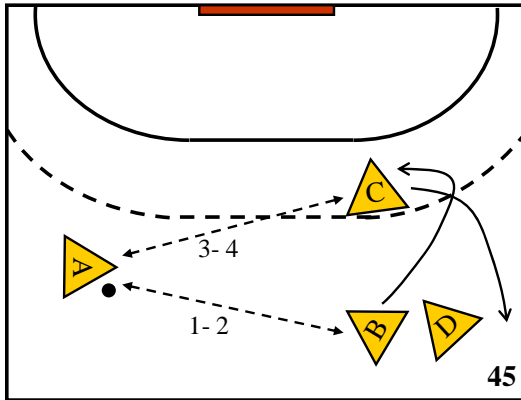
Harjutus 41: Sööduharjutus 2 palliga, suurema hulga (6-8) mängijatega Mängijate asetus ja söötude järgnevus näidatud joonisel (vt joonist). Üht palli söödetakse edasi-tagasi suunal $A \leftrightarrow C$, teist palli suunal $B \leftrightarrow D$, nagu harjutuses 39, kuid osa mängijaid asuvad kolonnisdesse A ja B ning vahetavad kohti kolonnisdes, nagu näidatud joonisel. C ja D on üksikud (6 mängija korral), ega vaheta omavahel kohti. Harjutuse sooritamisel 8 mängijaga on ka C ja D kahekaupa ning vahetavad omavahel kohti.

Harjutus 42: Harjutus tähelepanu ja kontsentratsiooni arendamiseks palli käsitsemisel. Sööduharjutus 2 palliga. 5 mängijat asuvad, nagu näidatud joonisel. Mõlemad pallid "käivad" läbi keskel asuva mängija X: üks pall suunal $A \rightarrow X \rightarrow D$, teine pall suunal $B \rightarrow X \rightarrow C$. Söötude järgnevus märgitud joonisel. Mängijatel jälgida, et 2 palli ei liigu samaaegselt mängijale X.

Harjutus 43: Viis mängijat, üks pall. Mängijad asuvad nagu näidatud joonisel. Harjutuse alustamisel on pall mängijal X. Mängija A alustab liikumist, saab söödu X-lt, söötab edasi Y-le. C alustab liikumist, saab söödu A-lt, C söötab edasi X-le, jne. Mängija A liigub C kohale, C aga mängija B selja taha (palli ja mängijate liikumine näidatud joonisel). Väiksema sööduoskuse korral sooritada suurema arvu mängijatega. Teatud aja tagant vahetada statsionaarseid söötjaid.

Harjutus 44: Sööduharjutus 6 mängijaga liikumiselt; 2 palliga. 4 mängijat (A, B ja C, D) asuvad 2-kaupa vastamisi. 2 mängijat (X, Y) asuvad külgmistel positsioonidel, üks ühel, teine teisel pool kolonne. X ja Y on statsionaarsed söötjad, kelle käes on harjutuse alustamisel pallid. A, B, C, D liiguvad ühest kolonnist teise. Mängija A alustab liikumist, saab söödu X-lt, söötab tagasi, jätkab liikumist, saab söödu Y-lt, söötab tagasi ning jätkab liikumist vastaskolonna lõppu. Sama kordab mängija C, jne.

Harjutustel liikumiselt jälgida, et harjutuste eesmärgi täitmiseks oleks mängijate vahel sobivad vahemaad.

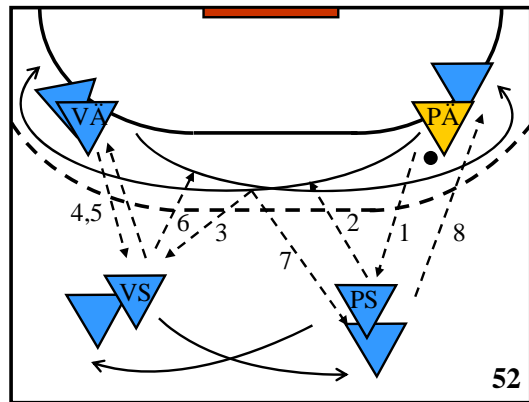
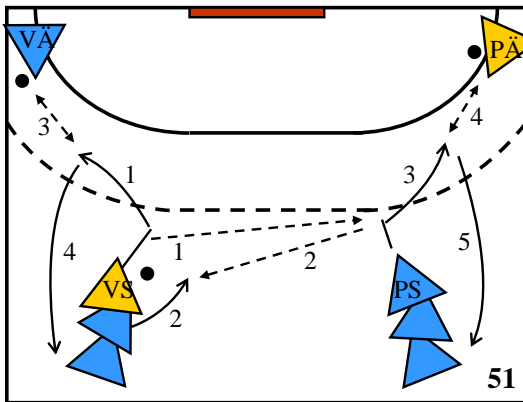
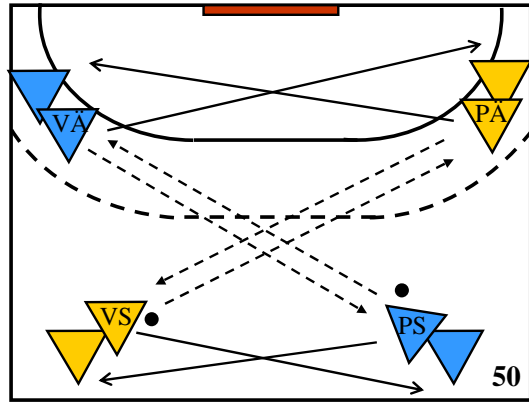
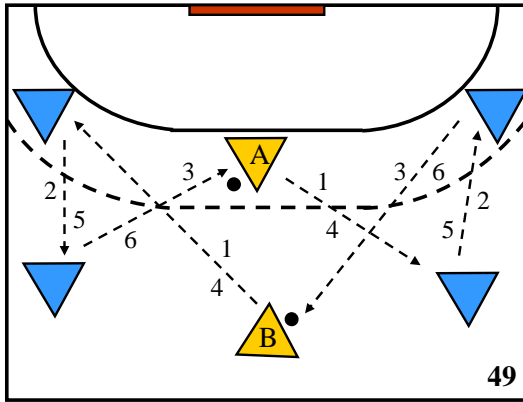


Harjutus 45: Sööduharjutus – 4 mängijat, 1 pall. Mängijate asetus, palli ja mängijate liikumine näidatud joonisel (vt joonist). Harjutuse alustamisel on pall mängijal A, kes söötab B-le; B söötab tagasi A-le ja liigub mängija C taha; A söötab C-le, kes söötab A-le tagasi ja liigub D taha, jne.

Harjutus 46: Sööduharjutus – 4 mängijat, 2 palli. Mängijate asetus sama, mis harjutusel 45, pallide ja mängijate liikumine näidatud joonisel (vt joonist). Harjutuse alustamisel on pallid mängijatel B ja D. Mängija B söötab A-le ja liigub D taha; A söötab C-le, kes on algul B taga: D söötab A-le ja liigub C taha, A söötab B-le, kes on nüüd D kohal, jne.

Harjutus 47: Sööduharjutus – 4 mängijat 2 palli. Mängijate ja pallide liikumised näidatud joonisel (vt joonist). Söötmist alustavad mängijad B ja C. Mängija B söötab A-le, C söötab A taga olevale D-le; Peale söötu kohe vahetavad B ja C omavahel kohad ning saavad söödu tagasi teiselt mängijalt (B→D-lt ja C→A-lt). A ja D vahetavad samuti kohti - liikudes teineteise taha .

Harjutus 48: Sööduharjutus 2 palliga, 6 mängijaga. Mängijate asetus väravaalajoone ees, igal mängupositsioonil üks mängija. Üht palli söödavad VS, J ja PS positsiooni mängijad; teist palli VÄ, TK ja PÄ omavahel (vt joonist) – söödetakse nii vastupäeva kui päripäeva, kasutades ka erinevaid sööduviise ja –trajektoore.



Harjutus 49: Sööduharjutus 2 palliga, 6 mängijat. Mängijate asetused väravaalajoone ees, igal mängupositsioonil üks mängija. Mängijad A ja B alustavad söötmist joonisel näidatud suunas ja järjestuses. Mõlemad pallid "käivad läbi" kõigi mängijate käest.

Harjutus 50: Sööduharjutus 2 palliga. Mängijad jagunevad VS, PS, VÄ ja PÄ positsioonidele. Harjutuse alustamisel on pallid VS ja PS käes. Üht palli söödetakse edasi-tagasi VS ja PÄ positsiooni mängijate vahel, teist PS ja VÄ positsiooni mängijate vahel. Äärepositsioonide (VÄ, PÄ) mängijad vahetavad kohti omavahel, ja tagaliini positsioonide (VS, PS) mängijad omavahel.

Harjutus 51: Sööduharjutus 3 palliga. Mängijad jagunevad VS, PS, VÄ ja PÄ positsioonidele – VÄ ja PÄ positsioonidel on üks mängija, kellede käes harjutuse alustamisel on pallid; üks pall on VS positsioonil. VS alustab söötmisega PS-le, ise liigub VÄ-le vastu, saab VÄ-lt söödu, söötab tagasi VÄ-le ning liigub VS kolonni lõppu. PS annab söödu tagasi VS positsiooni teisele mängijale. Seejärel PS liigub PÄ-le vastu, saab PÄ-lt söödu, söötab tagasi PÄ-le ning liigub PS kolonni lõppu, jne (vt joonist).

Harjutus 52: Mängijate asetust vaata jooniselt – 2 mängijat igal positsioonil. Sööduharjutus ühe palliga – pall PÄ positsioonil. PÄ alustab sööduga PS-le, ise liigub väravaala joone ees vastasääre suunas, saab söödu tagasi PS-lt, söötab edasi VS-le, ise liigub rivi lõppu VÄ positsioonil. VS-lt sööt VÄ-le, kes söötab liikumiselt tagasi VS-le, saab uuesti söödu VS-lt ning jätkab liikumiselt sööduga PS-le; ise liigub rivi lõppu PÄ positsioonil, jne järgmine mängija (vt joonist).

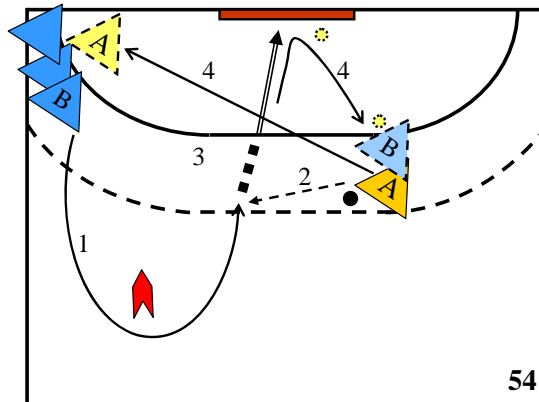
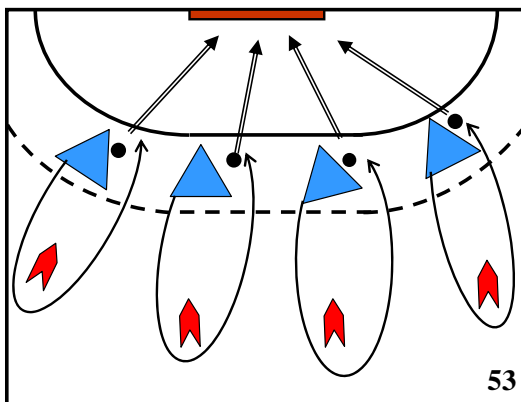
3. VISKEHARJUTUSED ALG- JA BAASÕPETUSEKS

Eesmärgid:

- õpetada erinevaid viskeviise (hüppelt lähivise, tugiasendist ja hüppelt kaugvise)
- erinevate viskeviiside kasutamine
- erinevate ülesannetega söödu-viskeharjutused ja nende lõpetamine viskega
- sissejuhatus viskeharjutuste kasutamisele mänguspetsiifiliselt

Lahendused:

- ühekaupa, paarides, kolonnidest, erinevatelt mängupositsioonidelt väljakul
- kõnnilt, jooksult, põrgatuselt, söödult, kohavahetustega – hüppelt, tugiasendist jt
- mängule lähedaste liikumistega

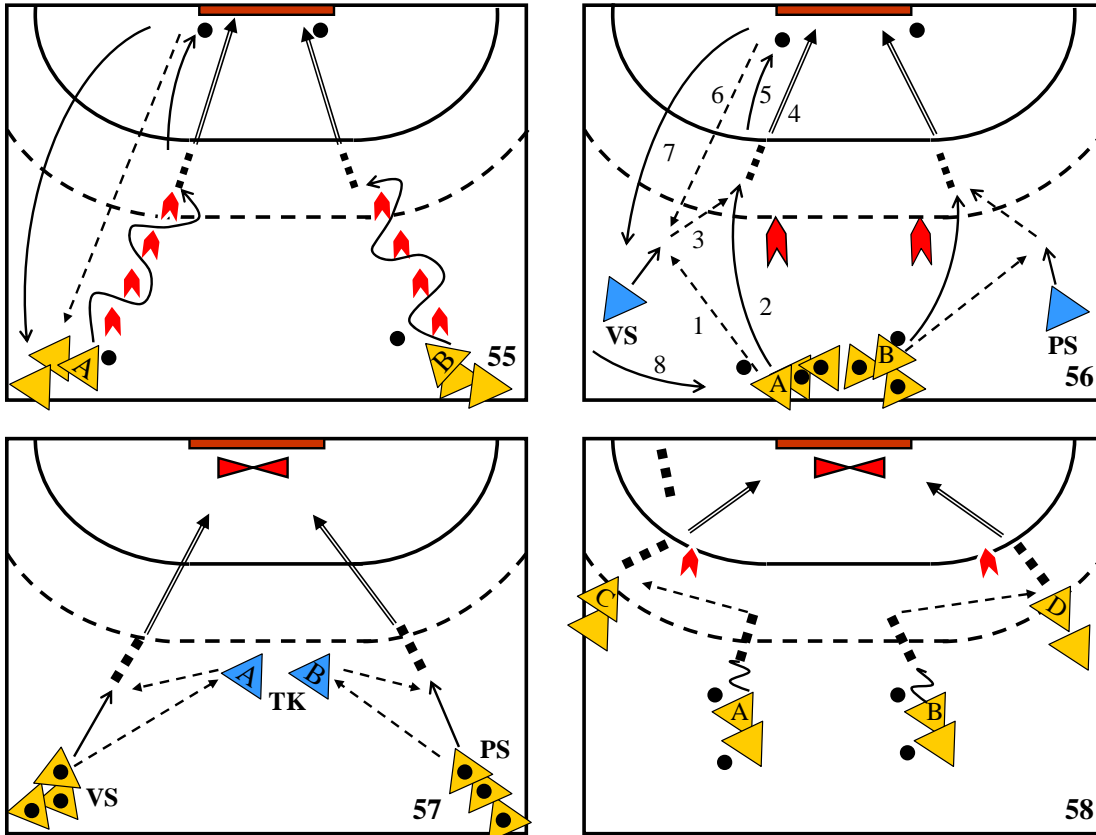


Harjutus 53: Mängijad asuvad väravaalajoone ees, igapähe pall. Väljaspoole 9 m joont on paigutatud iga mängija jaoks koonus. Treeneri märguande peale jooksevad mängijad ümber koonuse ning väravaalajoone tagant sooritavad viske väravale. Koos jooksevad palli järele, asuvad oma kohtadele ja sooritavad uuesti harjutust.

Jälgida, et viskele minekul oleks mängijate vahel piisavalt suured vahemaad. Viskekohti võib pidevalt vahetada. Suurema arvu mängijate korral sooritada mitmes ravis, või kahe värava all.

Harjutus 54: Mängijad asuvad üksteise taga väljaku vasakus nurgas (kolonn B); üks - palliga mängija asub väljaku keskel, 9m joonel (vt joonist). VS väljakupositsioonile (11-12 m) on asetatud koonus. Kolonni esimene mängija (B) jookseb ümber koonuse, saab A-lt söödu ja sooritab jooksusammudelt hüppelt viske väravale, jookseb palli järele ning asub koos palliga mängija A kohale. Mängija A jookseb väljaku nurka, kolonni lõppu, jne (vt joonist). Vilumuse kujunemisel (korduste arvu ja tempo tõstmiseks), võib harjutust muuta nii, et kolonnis olevatel mängijatel on pallid ning söötjal ei ole (mängijad tulevad põrgatusega koonuseni, söödavad A-le, jooksevad edasi, saavad söödu tagasi ning lähevad viskele. Algul võib söötja kohal olla ka treener. Võib kasutada ka erinevaid viskeviise.

Oluline on tagada ohutus.

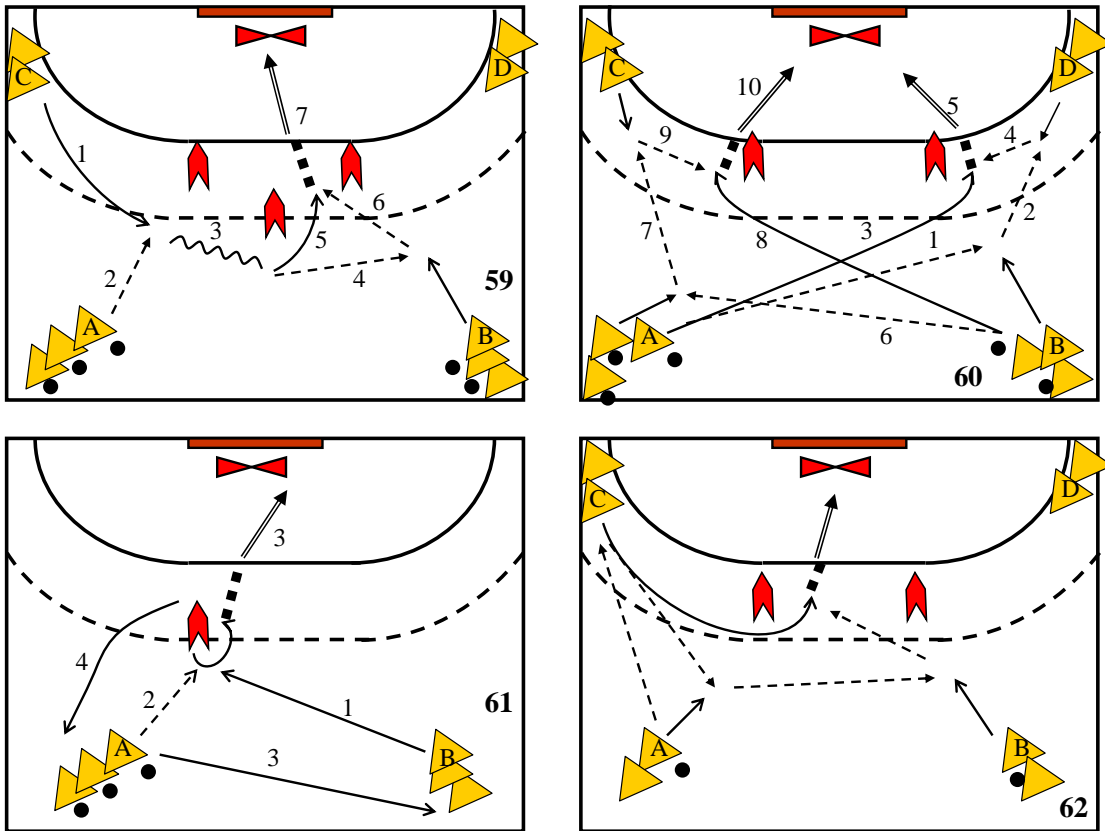


Harjutus 55: Mängijad asuvad üksteise taga väljakul VS ja PS positsioonidel. Kolonnide esimestel (A ja B) on pallid. Kolonnide ette on paigutatud takistuste rivi. Mängija palliga jookseb koonuste vahelt läbi ning sooritab hüppelt lähiviske, korjab palli, sööb kolonnis järgmisele; ise jookseb kolonni lõppu, (või vastaskolonni lõppu), jne. Sama harjutust võib sooritada nii, et slaalomiraja läbivad mängijad pörgatusega. Harjutust võib lõpetada ka tugiasendist kaugviskega.

Harjutus 56: Mängijad pallidega asuvad väljaku keskel 2-s grupis, söötjad asuvad – üks VS kohal, teine PS kohal. Vabaviskejoone taga, asuvad koonused, mis piiravad mängijate liikumist (vt joonist). Grupi esimene (A) alustab sööduga VS-le, kes sooritab viskesammud ning sööb tagasi mängijale A liikumisele, kes jookseb takistuse eest värava suunas, saab söödu ning sooritab lähiviske (vt joonist). Mängijate liikumine näidatud joonisel. Võib ka peale iga viskeseria vahetada söötjat. Sama sooritab väljaku paremal pool olev grupp.

Harjutus 57: Mängijad pallidega asuvad väljakul VS ja PS positsioonidel kolonnides. Mängijad A ja B asuvad TK positsioonil (vt joonist). Kolonni esimene sööb A-le, (B-le) liigub värava suunas, saab söödu liikumisele, sooritab sammudelt kaugviske. Kui kõik on viske sooritanud korjatakse pallid, vahetatakse söötjat ning korratakse harjutust uuesti.

Harjutus 58: Mängijad asuvad kolonnides, nagu näidatud joonisel. Mängijate viskele minekut piirab post (koonus). Mängijatel kolonnides A ja B on pallid. Kolonnide A ja B esimesed lähevad pörgatusega tugiasendist viskele, sooritavad viskeliigutuse ning söödavad kolonnide C ja D mängijatele, kes lähevad nurgast lähiviskele (vt joonist). Kui kõik on harjutuse sooritanud, korjatakse pallid, mängijad vahetavad kohad ning korratakse harjutust. Mängijad võivad kohti vahetada ka iga viske järel (siis rohkem tähelepanu ohutusele).

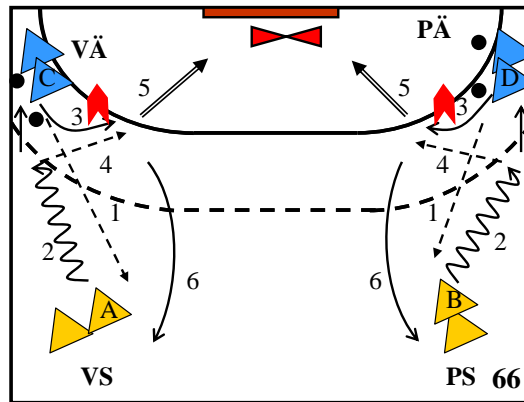
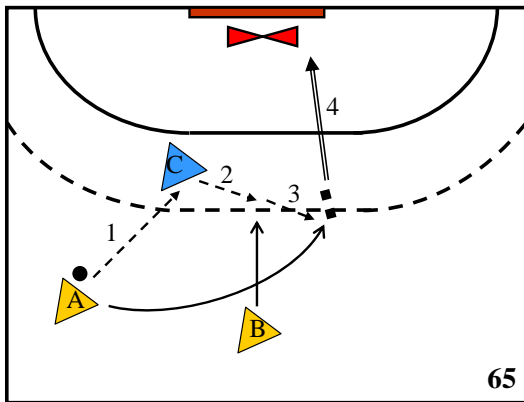
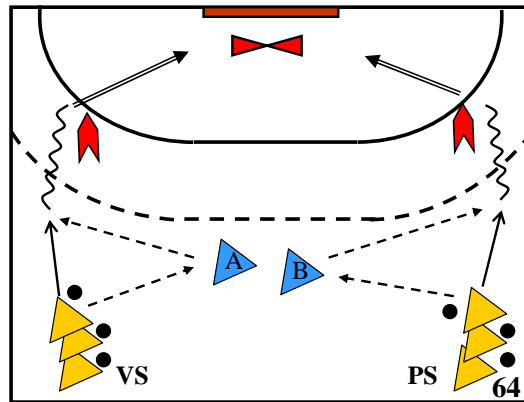
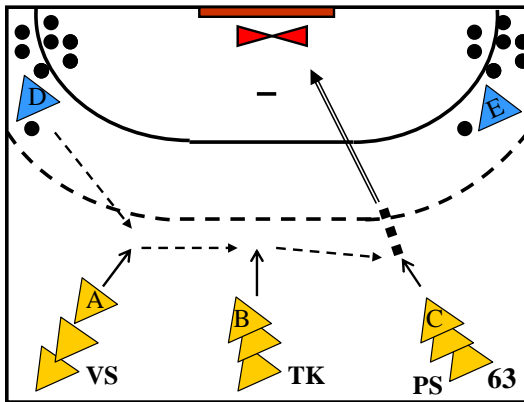


Harjutus 59: Mängijad asuvad VS, PS, VÄ ja PÄ positsioonidel kolonnides (A, B, C, D). Kolonnide A ja B mängijatel on pallid (vt joonist). Viskekoha ja liikumise piiramiseks on paigutatud koonused. Kolonnist C alustab mängija liikumist keskele, saab söödu VS-lt (kolonn A), jätkab pörkega liikumist TK tsooni, söötab B-le liikumisele, ise jätkab liikumist kahe koonuse vahelt värava suunas, saab B-lt söödu tagasi ning läheb lähiviskele (vt jooniselt tegevuse järjestust). Seejärel C korjab palli ja läheb uuesti äärekolonna lõppu. Teiselt äärelt jätkatakse samaga. Kohavahetusi võib teha ka peale iga söötu ja viset. Näit: ääred omavahel, tagamängijad omavahel; või VÄ ja VS positsioon omavahel, PÄ ja PS positsioon omavahel; või ka ringselt.

Harjutus 60: Mängijate asetus sama, mis eelmisel harjutusel; 6 m joonel 2 koonust (vt joonist). Pallid tagamängijatel. VS positsiooni mängija A alustab sööduga PS positsiooni mängijale B, ise liigub risti B eest. B söötab PÄ mängijale D, kes annab söödu temale vastu liikuvale A-le. Mängijal A läheb takistuse tagant lähiviskele (vt joonist). Rõhutada söödu saamist liikumisele. Sama korrata teiselt äärelt. Mängijate kohavahetusi võib teostada erinevalt (nagu eelmises harjutuses).

Harjutus 61: Mängijad asuvad kahes kolonnis VS (mängija A) ja PS positsioonil (mängija B). Kolonni A mängijatel on pallid. Väljaku keskossa, 9m joonele on paigutatud takistus (koonus, tool, vm). Harjutust alustab mängija B liikumisega takistuse suunas, saab mängijalt A söödu, sooritab pöörde ümber vasaku õla, möödub paremalt ümber takistuse ning lõpetab lähiviskega (vt joonist). Mängija A liigub kolonni B, mängija B korjab palli ning liigub kolonni A.

Harjutus 62: Mängijad asuvad kahekaupa VÄ, VS, PÄ, PS positsioonidele. Tagaliini mängijatel (A ja B) on pallid. Mängija A alustab harjutust sööduga C-le, kes söötab tagasi mängijale A liikumisele. Mängija A annab edasi söödu B-le. Samaaegselt C liigub väljaku keskossa., ümber takistuse, saab söödu B-lt (PS-e positsioonilt) ning sooritab lähiviske (vt joonist). Sama jätkub teiselt poolt (alustab mängija PS positsioonilt sööduga PÄ-le, jne..)

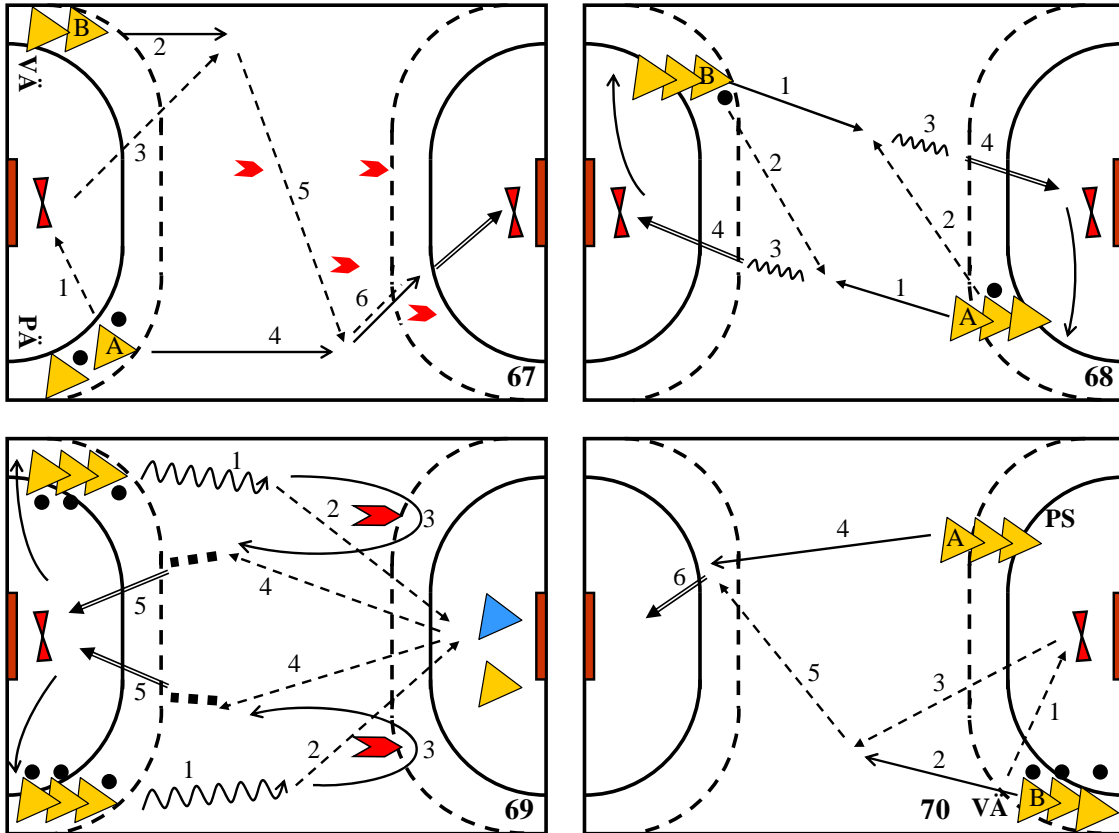


Harjutus 63: Mängijad asuvad VS, TK ja PS positsioonidel kolonnides; ääremängijatel on pallid, lisaks pallikorb pallidega. D alustab sööduga A-le, kes söötab edasi B-le, see edasi C-le. C lõpetab tugiasendist kaugviskega (vt joonist). Sama kordub teiselt äärelt alustades – siis lõpetab viskega mängija VS positsioonilt, jne. Juhtida tähelepanu sellele, et sööt saadakse liikumisele.

Harjutus 64: Mängijate asetus on näidatud joonisel. TK positsioonil asuvad mängijad A ja B. Väravaalajoonele on paigutatud viskele minekut piiravad tähised (koonused, postid). VS ja PS positsioonil olevatel mängijatel on pallid. VS söötab A-le, liigub vasaku ääre poole, saab söödu tagasi ning läheb vasakust nurgast viskele. Sama sooritatakse PS positsioonilt.

Harjutus 65: Mängijad A, B, C asuvad nagu näidatud joonisel. VS positsiooni mängijal A on pall, kes alustab harjutust sööduga C-le. Mängija C söötab edasi värava suunas liikuvale TK positsiooni mängijale B. B söötab edasi tema selja tagant risti liikuvale mängijale A, kes lõpetab harjutuse kaugviskega väravale. Kohti vahetada vastavalt treeneri korraldusele (nt iga viske järel, liikudes päripäeva, või ka teatud aja tagant).

Harjutus 66: Mängijad asuvad kahekaupa VÄ, VS, PÄ, PS positsioonidele. Väravaalajoonele – on paigutatud liikumist piiravad tähised. Mängijatel C ja D on pallid. VÄ mängija C alustab sööduga VS-le A, kes liigub pörgatusega VÄ suunas. VÄ mängija C liigub väravaalajoone suunas, saab söödu tagasi VS-lt (A) ning läheb koonuse tagant viskele. Iga soorituse järel vahetavad VS ja VÄ mängijad kohti (vt joonist). Sama sooritatakse väljaku paremal poolel.

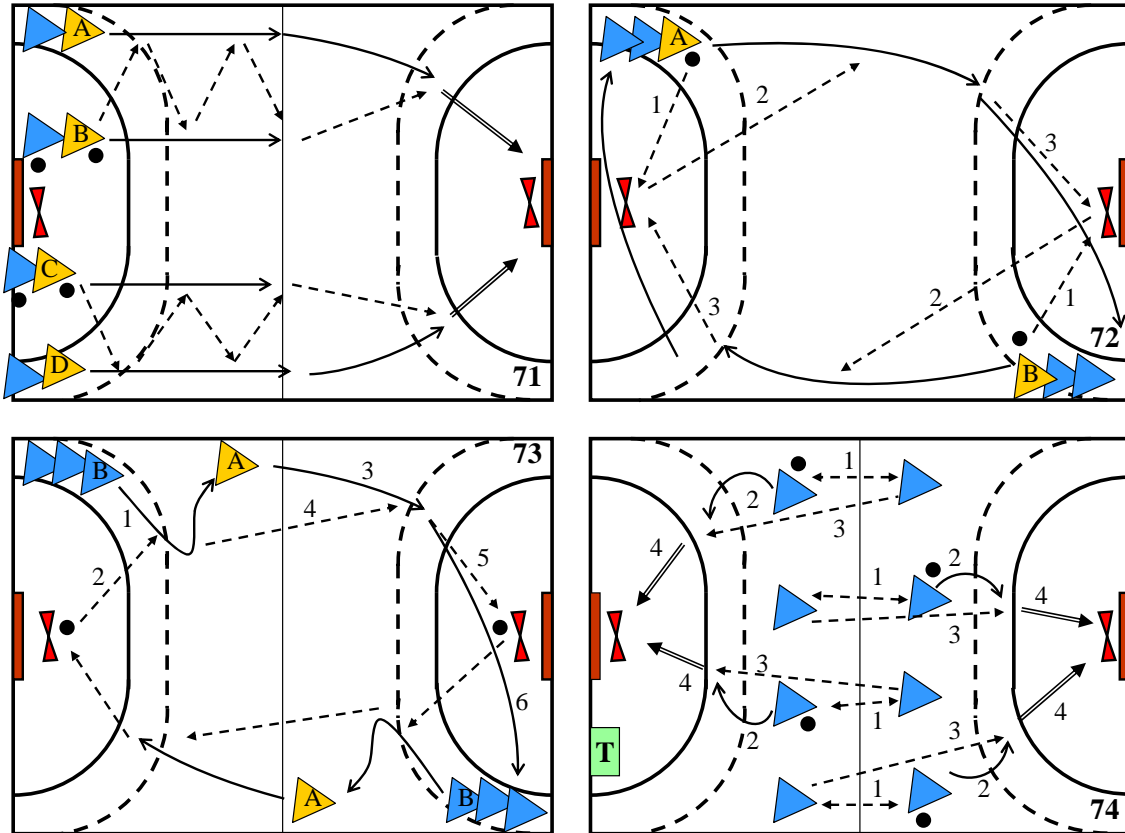


Harjutus 67: Harjutus kogu väljaku ulatuses. Mängijad asuvad kolonnides VÄ ja PÄ positsioonidel. Väljakule on paigutatud teatud hulk segavaid takistusi (poste). PÄ mängijatel on pallid (vt joonist). PÄ mängija A alustab harjutust sööduga VV-le, samaaegselt alustavad mõlema ääre mängijad jooksu vastasvärava suunas. VV annab söödu VÄ mängijale B, kes risti üle väljaku annab söödu A-le. Liikudes takistuste vahelt läbi, lõpetab A harjutuse ähviskega.

Harjutus 68: Harjutus kogu väljaku ulatuses. Mängijad asuvad mõlema värava all VÄ positsioonidel kolonnides Kolonni A esimesel ei ole palli, teisel aga on; kolonni B esimesel on pall, teisel ei ole (vt joonist). Kolonni A mängija alustab liikumist (jooksu) vastasvärava suunas, saab söödu kolonni B esimeselt, kes alustab samuti liikumist (jooksu) vastasvärava suunas ning saab söödu kolonni A teiselt mängijalt. Mõlemad lõpetavad harjutuse põrgatuse ja tugiasendist kaugviskega (võib ka hüppelt lähiviskega). Mängijad korjavad pallid ja lähevad kolonni lõppu, jne (vt joonist).

Harjutus 69: Harjutus kogu väljaku ulatuses. Mängijad asuvad kolonnides VÄ ja PÄ positsioonidel. Vastaväljakupoolele, 9m joonele on paigutatud 2 tähist. Ühes väravas on VV, teises võib olla VV, või mängija, või ka 2 mängijat, (et söödu ja liikumise tempo harjutusel ei langeks). Mängijatel kolonnides on pallid. Harjutust alustavad mängijad põrgatusega, enne tähist sööt vastasväravaalale olevale mängijale; jooks ümber tähise, väravaalst pikk sööt tagasi ning järgneb kaugvise VV-le (vt joonist).

Harjutus 70: Harjutus kogu väljaku ulatuses. Mängijad asuvad kolonnides VÄ ja PS positsioonidel. VÄ mängijatel on pallid, VV on väravaalal (vt joonist). VÄ mängija B alustab sööduga VV-le, jookseb vastasvärava suunas, saab söödu VV-lt. PS mängija A alustab samaaegselt jooksu, saab söödu B-lt ning lõpetab harjutuse hüppelt lähiviskega (vt joonist). Mängijate kohavahetused vastavalt treeneri juhistele (kordust võib jätkata teise värava alt, või ka liikuda tagasi sama värava alla, kasutades erinevaid liikumise viise).

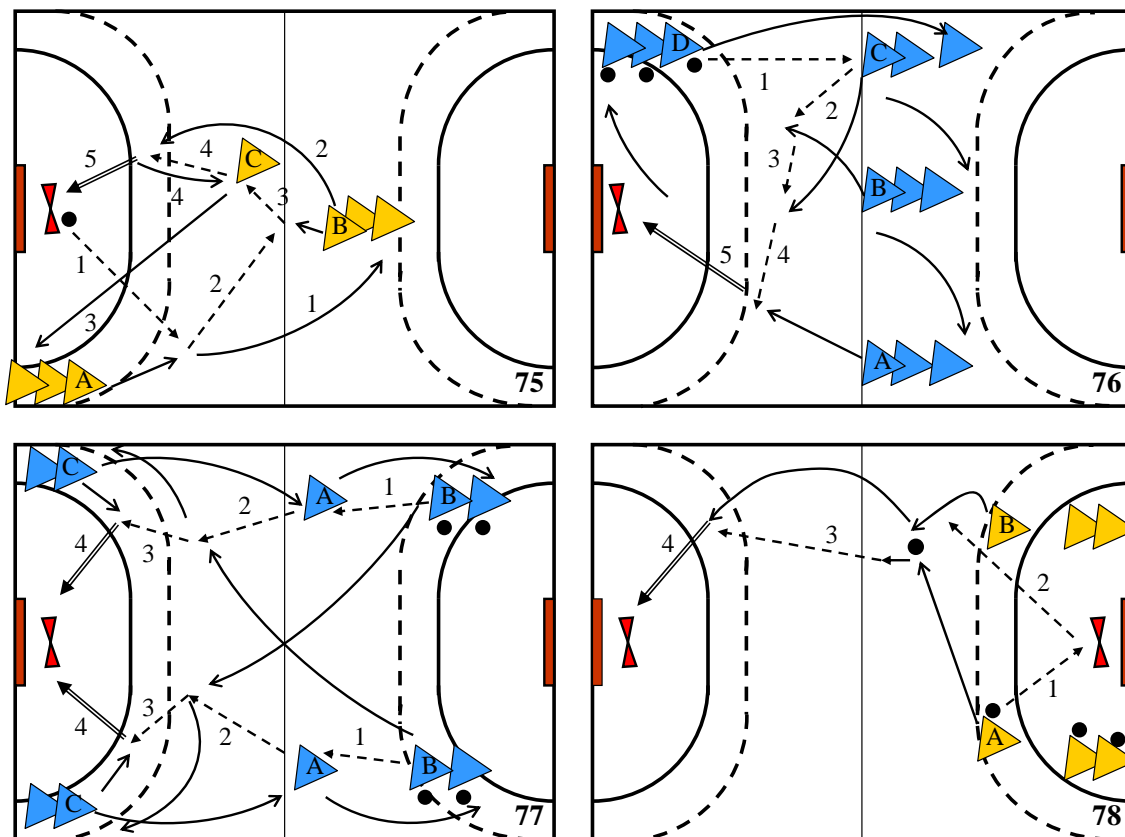


Harjutus 71: Harjutus kogu väljaku ulatuses. Mängijad asuvad 4 kolonnis ühe värava all. Kolonnide A ja B mängijad omavahelise sööduga liiguvad keskjooneni, sealt mängija A spurdib, saab pika söödu B-lt ning lõpetab hüppelt lähiviskega. Sama teevad kolonnide C ja D mängijad teisel väljakupoolel (vt joonist). Iga soorituse järel vahetavad mängijad paarides kohad. Teatud aja tagant vahetada ka mängijate kohti kolonnides.

Harjutus 72: Harjutus kogu väljaku ulatuses. Mängijad asuvad 2 kolonnis, VÄ positsioonil – üks kolonn (A) ühe, teine teise (B) värava all. VV-d asuvad oma positsioonidel (vt joonist). Mängija A alustab sööduga VV-le, spurdib vastasvärava suunas, saab peale keskjoont söödu tagasi, söötab edasi teisele vv-le. Seejärel spurdib mängija B ning saab söödu VV-lt jne. Väiksemate oskuste korral võib harjutust sooritada ka ühe palliga.

Harjutus 73: Harjutus kogu väljaku ulatuses. Mängijad asuvad 2 kolonnis, VÄ positsioonil – üks kolonn (B) ühe, teine teise (B) värava all. Kummagi kolonni ees keskjoone lähedal asub veel üks mängija (A). VV-d asuvad väravaalal – mõlemal pall (vt joonist). Mängija kolonnist B alustab spurti, saab söödu VV-lt, seejärel spurdib mängija A, saab söödu B-lt, söötab VV-le, kes jätkab sama, jne. Mängija B asub mängija A kohale, A läheb kolonni B lõppu.

Harjutus 74: Harjutus kogu väljaku ulatuses. Mängijad on paarides – üks ühel, teine teisel pool keskjoont. Kaaslased söödavad omavahel; treeneri märguande peale mängija, kellel momendil ei ole palli, pöörab ümber ja spurdib värava suunas. Kaaslane, kellel on pall, annab pika söödu ning harjutus lõpeb spurtinud mängija viskega väravale (vt joonist).

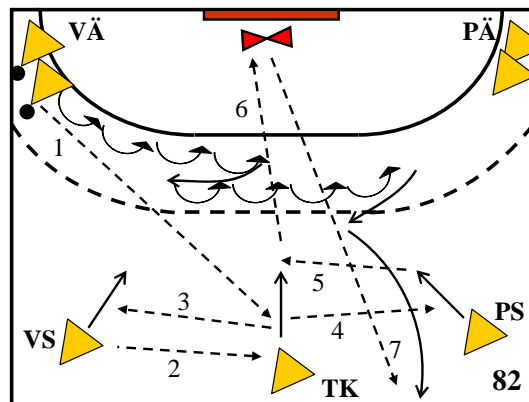
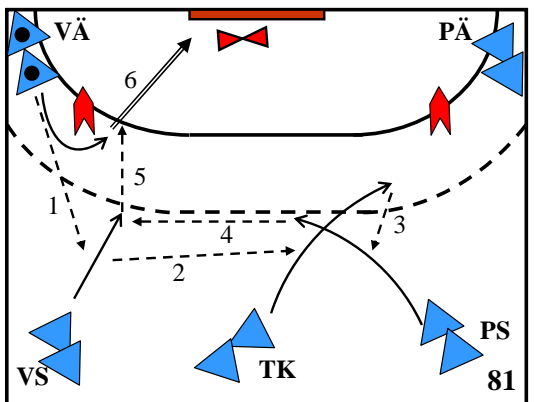
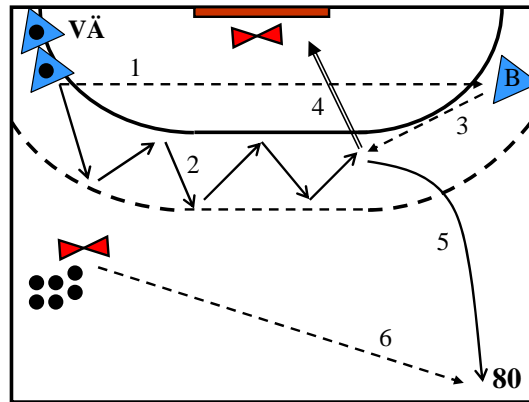
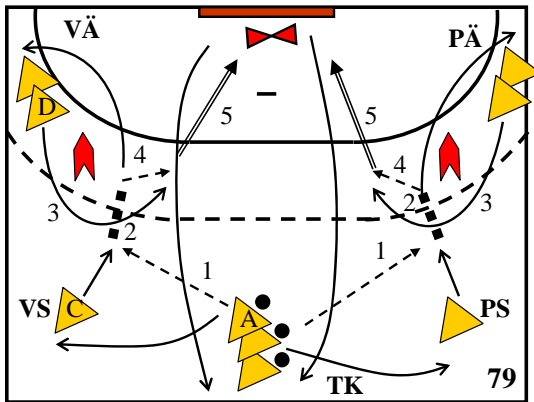


Harjutus 75: Mängijad paiknevad nagu näidatud joonisel (vt). VÄ mängija A saab VV-lt söödu liikumisele. A-lt sööt edasi TK-positsioonilt tulevale mängijale B, kes söötab edasi C-le. B jookseb C selja tagant läbi, saab söödu C-lt tagasi ning lõpetab harjutuse viskega väravale. Mängijate liikumine (kohavahetused) märgitud joonisel.

Harjutus 76: Mängijad paiknevad 4-s kolonnis, nagu näidatud joonisel (vt). Sööt PÄ-lt (D) PS-le (C). TK-lt positsioonilt B liigub PS tsooni, saab söödu C-lt. PS-lt mängija C liigub B selja tagant läbi (C ja B ristliikumine); B söötab uuesti C-le, kes söötab edasi VS positsioonilt spurtivale A-le. Mängija A lõpetab harjutuse kaugviskega (vt joonist) väravale (tugiasendist või hüppelt).

Harjutus 77: Mängijate asetus, nagu näidatud joonisel (vaata). Mängijatel kolonnides B on pallid. Mängijad kolonnidest B alustavad sööduga mängijale A (keskjoone lähedal). Edasi sooritavad kolonnide B mängijad ristliikumise ning saavad uuesti söödu mängijatelt A. Järgnevad jooele (tsooni) lõiked äärtelt (C), kes saavad söödu mängijatelt B ning lõpetavad harjutuse lähiviskega väravale (vt joonist). Mängijate kohavahetused harjutuse sooritamisel on märgitud nooltega.

Harjutus 78: Mängijate asetus, nagu näidatud joonisel – kahes kolonnis VS ja PS positsioonil. Mängijatel VS positsioonil on pallid. Mängija A VS positsioonilt alustab sööduga VV-le, kes söötab PS positsiooni mängijale B liikumisele. Mängija B asetab palli põrandale ja spurdib vastasvärava suunas. Mängija A spurdib, haarab põrandalt palli ning söötab ette spurtinud B-le, kes lõpetab harjutuse viskega väravale (vt joonist). Iga soorituse järel mängijad vahetavad kolonnides kohad.

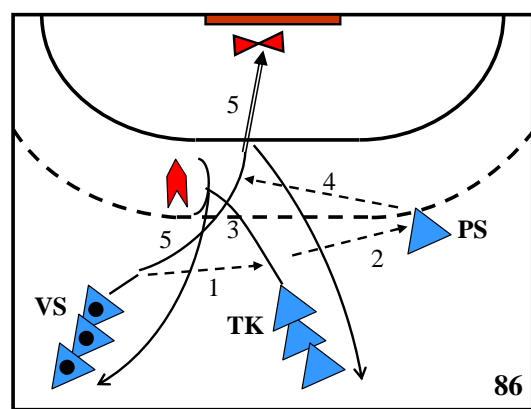
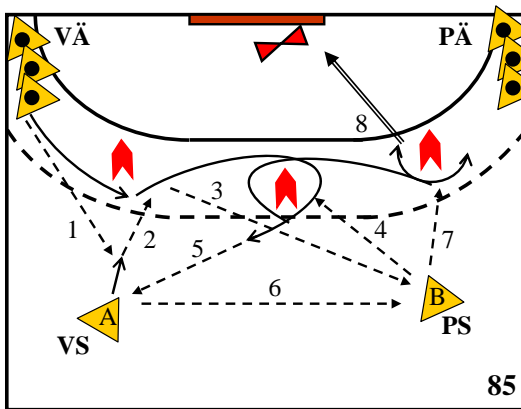
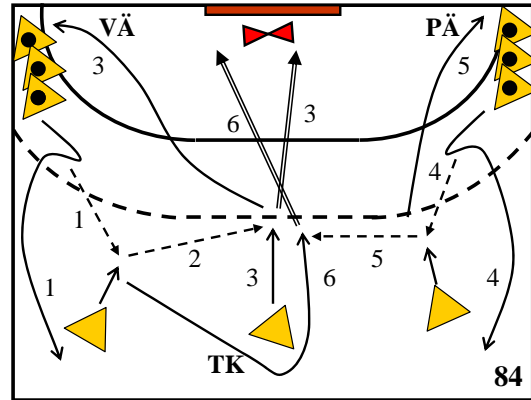
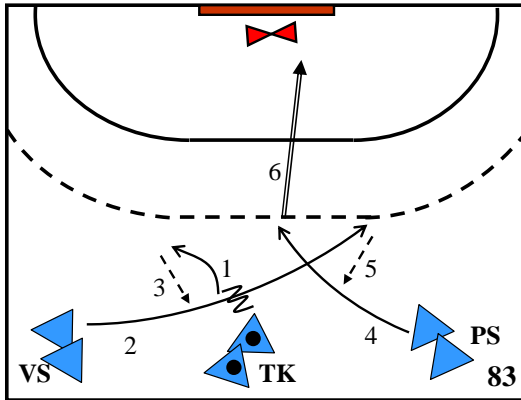


Harjutus 79: Mängijate asetus on näidatud joonisel. Mõlemal äärel väravaalajoone ja 9m joone vahele on paigutatud liikumist piiravad tähised. TK positsiooni mängijatel (kolonn A) on pallid. TK positsiooni mängija A söötab VS positsiooni mängijale C liikumisele, kes söötab edasi tema selja tagant risti liikuvale VÄ mängijale D, kes lõpetab viskega väravale. TK positsiooni teine mängija alustab sama tegevust paremale. Mängijate liikumine –TK positsiooni mängija A liigub kolonni VS positsioonile (kolonn C), VS positsiooni mängija C liigub VÄ-le (kolonn D) ja VÄ mängija D TK positsioonile (kolonn A).

Harjutus 80: Mängijad asuvad väljakul nagu näidatud joonisel – üks VV väljakul koos pallidega. VÄ positsioonil olevatel mängijatel on pallid. VÄ positsiooni esimene alustab sööduga mängijale B üle väravaala tsooni, ise liigub 6 ja 9m joone vahel nagu näidatud joonisel. PS tsoonis saab B-lt söödu tagasi, sooritab viske väravale ning spurdist vastaspoole värava suunas, saab söödu väljakul olevalt VV-lt ning lõpetab viskega vastasväravale.

Harjutus 81: Mängijate asetus näidatud joonisel – igal positsioonil (va joon) 2 mängijat. Väravaalajoonel 2 liikumist piiravat tähist. VÄ mängijatel on pallid. VÄ-lt sööt VS-le, edasi TK-le liikumisele. PS liigub TK-se seljatagant risti, saab söödu TK-lt. PS söötab edasi VS-le; edasi sööt "üle takistuse" liikuvale VÄ-le. VÄ lõpetab lähiviskega väravale. Mängijate kohavahetused päripäeva liikudes (või ka vastavalt treeneri juhiste). Sama sooritatakse alustamisega PÄ-lt.

Harjutus 82: Mängijate asetus on näidatud joonisel. VÄ mängija söötab TK-le, liigub juurdevõtusammuga 6 ja 9m joone vahel palli liikumisega kaasa (söötude järgnevus märgitud numbritega). Peale söötu VV-le spurdist kiirrännakusse ning saab söödu VV-lt.



Harjutus 83: Mängijad asuvad kolonniades tagamängijate positsioonidel (vt joonist) TK positsiooni mängijatel on pallid. TK alustab põrgatuselt ristliikumisega VS "alla", annab selja taha söödu VS-le, kes jätkab liikumist PS "alla". PS liigub risti VS selja tagant, saab söödu ning lõpetab keskelt kaugviskega väravale (nn topeltrist).

Harjutus 84: Mängijate asetus nagu näidatud joonisel. Äärepositsioonide mängijatel on pallid. Kaugvisked TK positsioonilt. Üks kord alustatakse harjutust VÄ-lt, teine kord PÄ-lt jne. Viske sooritanud mängijad lähevad äärele kolonni lõppu, nagu näidatud joonisel. Söötude järgnevus numbritega tähistatud.

Harjutus 85: Mängijad äärepositsioonidel kolonniades, kõigil pallid. Mängijad A ja B asuvad VS ja PS positsioonidel söötjatena. Väravaalajoone ja 9m joone vahele on asetatud 3 liikumist määravat tähist (vt joonist). VÄ-lt alustab mängija sööduga A-le, liigub tähise eest läbi parema ääre suunas; esimese tähise ees saab söödu tagasi, söötab edasi B-le, teeb ringi ümber keskmise tähise, saab söödu tagasi, söötab uuesti A-le ning jätkab liikumist kolmanda tähise ette. A söötab edasi B-le, kes annab söödu veel kord VÄ mängijale tagasi kolmanda tähise ees, kes pidurdab vasaku jala väljaastesammul, sooritab pöörde ümber parema õla ning lõpetab hüppelt lähiviskega.

Harjutus 86: Mängijad asuvad VS ja TK positsioonil kolonniades. PS positsioonil (9m joonel) asub söötja. Kaitsmängija kohale on paigutatud tähis. VS positsiooni mängijatel on pallid (vt joonist). VS alustab sööduga TK-le, kes söötab edasi PS-le; samaaegselt liigub kattesse VS kaitsle. VS tuleb "üle kätte", saab söödu PS-lt ning lõpetab harjutuse lähiviskega (võib ka kaugviskega) Peale iga sooritust vahetavad VS ja TK mängijad kohad.

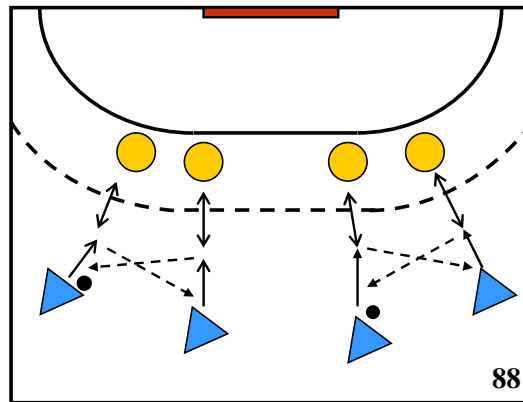
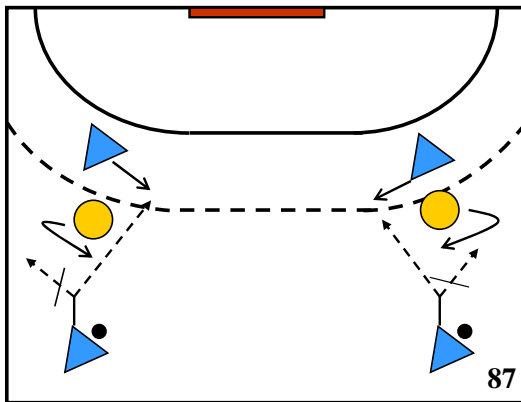
4. SÖÖDU- JA VISKEHARJUTUSED KAITSEMÄNGIJATE VASTU

Eesmärgid:

- õpetada erinevaid viskeviiside kasutamist kaitsemängija vastutegutsemisel
- erinevate ülesannetega viskeharjutused kaitsemängija vastutegutsemisel
- sissejuhatus mänguliste liikumiste kasutamisele mängule lähedastes olukordades

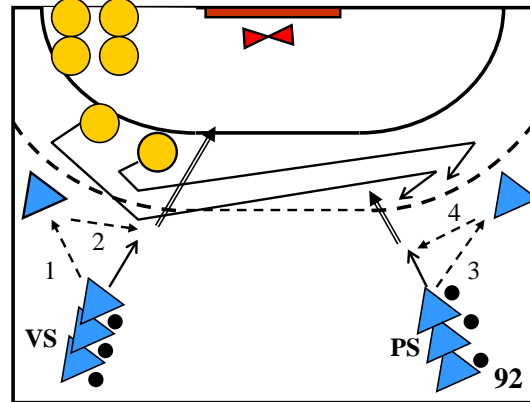
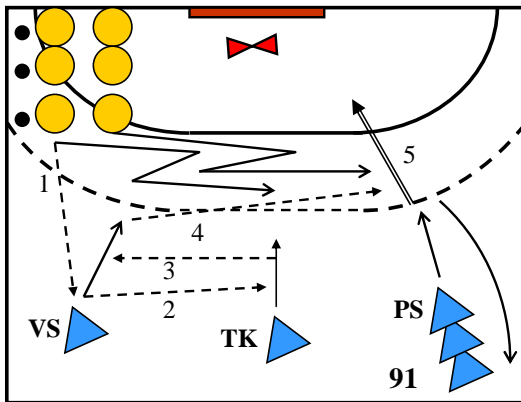
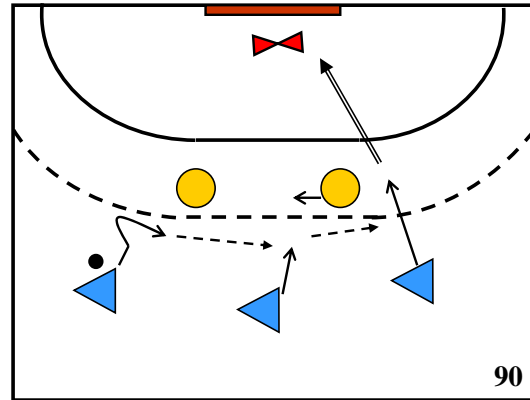
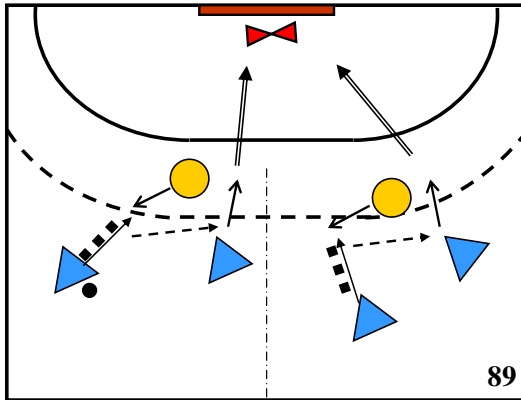
Lahendused:

- ühekaupa, paarides, kolonnidest, erinevatelt mängupositsioonidelt väljakul
- jooksult, põrgatuselt, söödult, kohavahetustega – hüppelt, tugiasendist jt
- mängule lähedastes olukordades



Harjutus 87: Sööduharjutus 2 : 1 vastu. Mängijad moodustavad kolmikud: 2 ründemängijat, 1 kaitsemängija (vt joonist). Ründemängijate asetused - üks tagamängija, üks joonemängija positsioonil; tagamängija on palliga. Kaitsemängija püüab takistada tagamängija tegevust. Tagamängija sooritab söödupette ühele poole, sundides kaitsemängija liikuma – järgneb sööt vabanenud joonemängijale, sööt tagasi, jne. Mängijate kohavahetus vastavalt treeneri korraldusele. Võib kasutada ka võistlusmomenti: teatud õnnestumiste-ebaõnnestumiste korral vahetades mängukohti.

Harjutus 88: Mängijad moodustavad nelikud: 2 ründemängijat, 2 kaitsemängijat – ründemängijad asuvad tagamängijate positsioonidel. Sööduharjutus 2 : 2 vastu (vt joonist). Ründemängijad imiteerivad värava suunas liikumist-viskamist, kaitsemängijad liiguvad pidevalt palliga mängijale vastu, söödu korral taanduvad kiiresti (vt joonist).

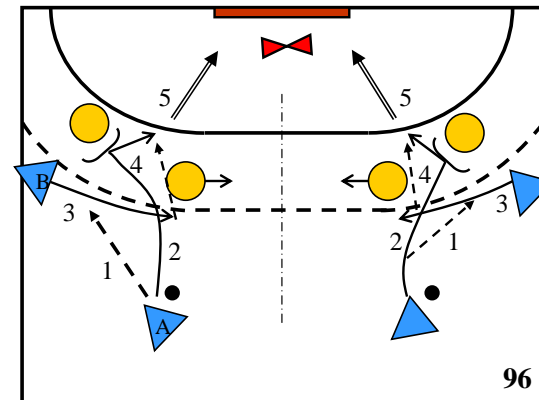
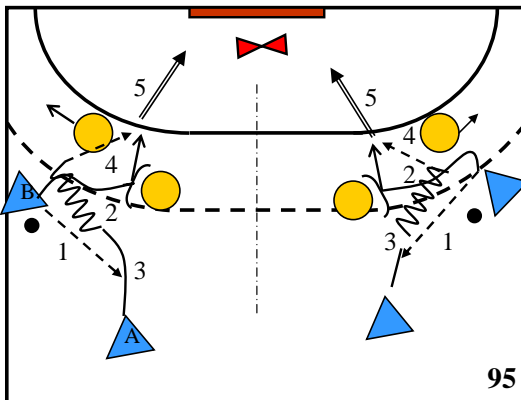
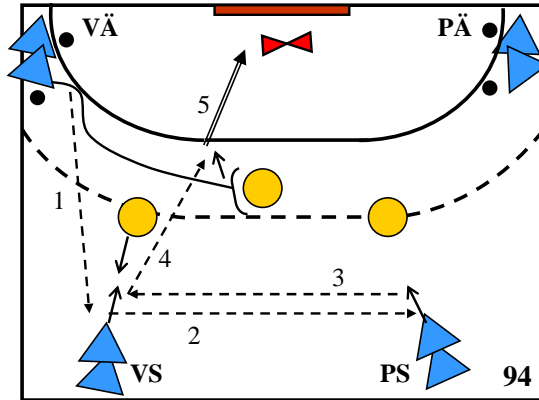
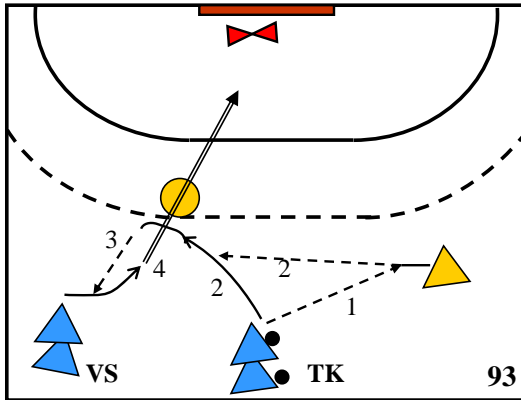


Harjutus 89: Mängijad moodustavad kolmikud: 2 ründemängijat, 1 kaitsemängija – viskeharjutus 2 : 1 vastu (vt joonist). Ründemängijad asuvad tagamängijate positsioonidel. Palliga mängija alustab liikumisega värava suunas (sooritab viskeliigutuse), “tõmbab” kaitse enda peale, järgneb sööt kõrvalpositsioonil olevale mängijale, kes lõpetab harjutuse viskega väravale.

Harjutus 90: Mängijate asetus esitatud joonisel – 3 ründemängijat, 2 kaitsemängijat. Ründemängijad asuvad tagamängijate positsioonidel. VS on palliga – alustab läbimurdepettega vasakule, järgneb soot TK-le, teine kaitsemängija liigub söödu suunas, järgneb soot PS positsioonil olevale mängijale, kes lõpetab harjutuse viskega väravale (vt joonist).

Harjutus 91: Harjutus viske blokeerimisele. Mängijate asetus esitatud joonisel. Ründemängijad asuvad tagamängijate positsioonidel – VS ja TK positsioonil 1 mängija, PS positsioonil viskajad. Kaitsemängijad asuvad paarikaupa väljaku nurgas: ühel neist on pall (vt joonist). Harjutust alustab kaitsemängija sööduga VS-le, edasi sööt TK-le, tagasi VS-le, kes annab söödu PS-le viskele minekuks. PS lõpetab harjutuse kaugviskega väravale. Kaitsemängijad liiguvad paarikaupa iga söödu suunas, olles valmis blokeerima viset – lõpuks püüavadki blokeerida PS-lt sooritavat viset (vt joonist). Mängijate kohavahetused vastavalt treeneri korraldustele.

Harjutus 92: Harjutus viske blokeerimisele. Mängijate asetus esitatud joonisel. Ründemängijad VS ja PS positsioonidel, lisaks söötjad ääremängijate positsioonidel ja kaitsemängijad paarikaupa. Tagamängijatel on pallid. Harjutust alustab VS sööduga äärele, sööt tagasi VS-le, kes läheb kaugviskele; järgneb kohe soot PS-lt äärele ja tagasi ning PS sooritab kaugviske. Kaitsemängijad liiguvad paarikaupa juurdevõtusammudega ning püüavad blokeerida mõlemat viset (vt joonist). Treeneri märguandel sooritatakse mängijate kohavahetused.

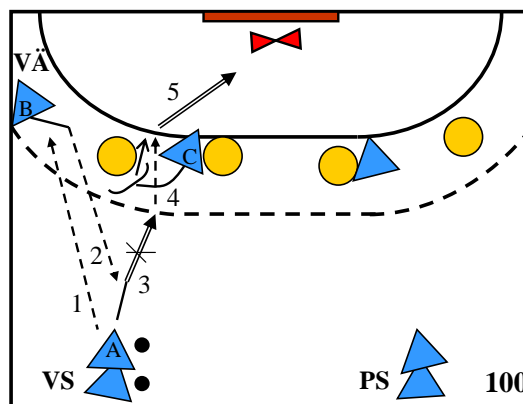
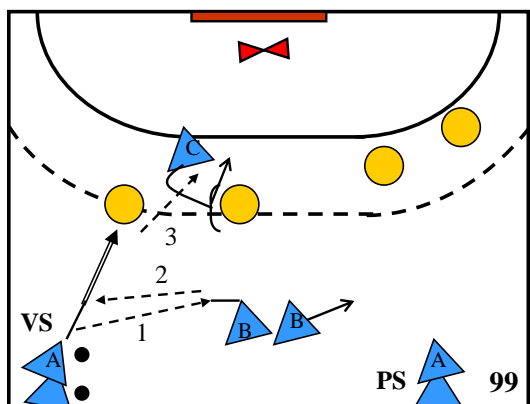
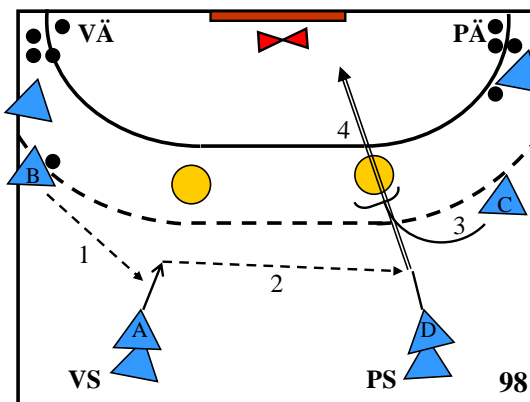
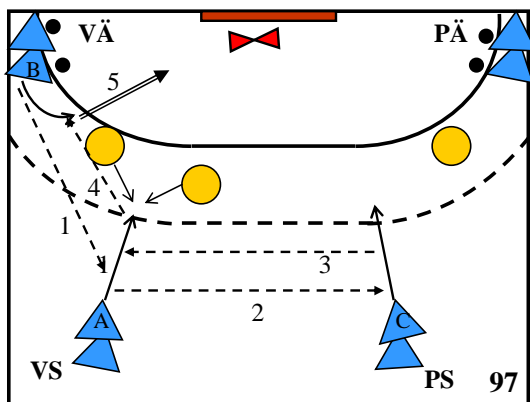


Harjutus 93: Mängijate asetus nagu esitatud joonisel – 3ründemängijat, üks kaitsemängija. TK positsioonil mängijatel on pallid. TK alustab sööduga PS positsioonil asuvale statsionaarsele söötjale, seejärel jätkab liikumist kaitsemängija suunas, saab söödu tagasi, seejärel TK annab söödu VS-le ning ise asetab kaitsemängija ette katte (viskekate). VS sooritab üle katte (või katte tagant) hüppelt või tugiasendist kaugviske.

Harjutus 94: Mängijad jagunevad VS, PS, VÄ ja PÄ positsioonidele. Ääremängijatel on pallid (vt joonist). VÄ alustab sööduga VS-le, kes söötab edasi PS-le, seejärel saab PS-lt viskele minekuks söödu tagasi. Äärmine kaitsemängija liigub talle vastu. Samal ajal VÄ asetab katte joonel asuvale (keskmisele) kaitsemängijale, pöörab kattest vabaks ümber parema õla, saab söödu VS-lt ning lõpetab harjutuse viskega väravale joonemängija positsioonilt (vt joonist). Sama harjutust sooritatakse alustades PÄ positsioonilt. Jälgida mängijate tegevuse õigeaegsust ja kooskõlastatust.

Harjutus 95: Mängijate asetus näidatud joonisel: pallid ääremängijatel. Tagamängija ja ääremängija koostöö harjutus, kus ääremängija “viiakse” viskele. VÄ-lt (B) sööt VS-le (A), B ise liigub kattes teisele kaitsemängijale, A liigub palliga äärepositsioonile, äärekaitse läheb kaasa; järgneb B kattest “lahtipööre” järgneb sööt A-lt ning B lõpetab harjutuse lähiviskega väravale. Sama sooritatakse PÄ ja PS koostöös. Jälgida mängijate tegevuse õigeaegsust ja kooskõlastatust.

Harjutus 96: Mängijate asetus näidatud joonisel: pallid tagamängijatel. Ristliikumise ja kattega mäng nagu eelmises harjutuses, kuid katte asetab tagamängija A ning harjutuse lõpetab viskega samuti VS positsiooni mängija A (vt joonist).



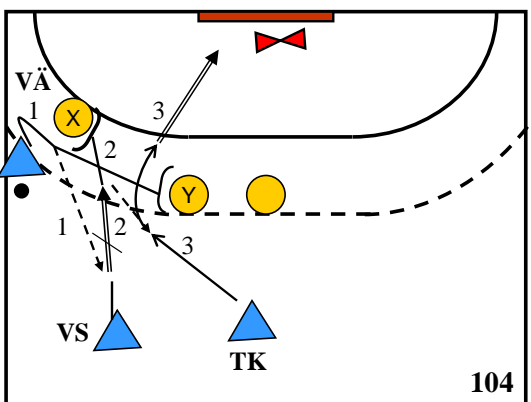
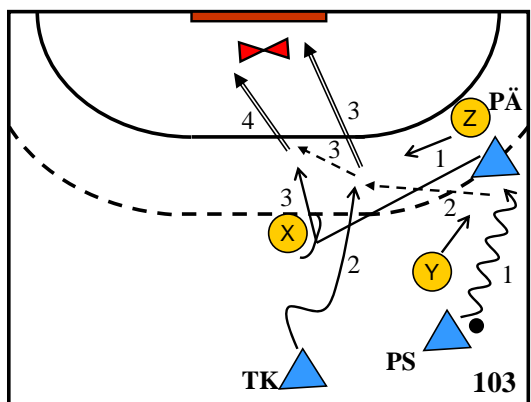
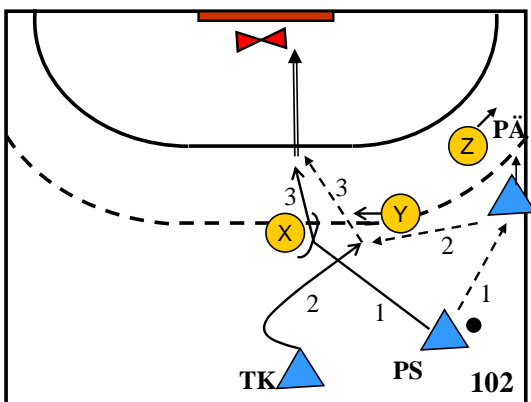
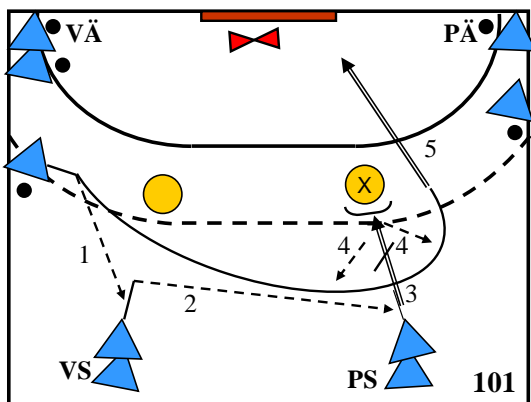
Harjutus 97: Mängijate asetus esitatud joonisel: pallid ääremängijatel. Tagamängijate (VS või PS) rünnak 2 kaitsemängija vahele. Harjutust sooritatakse vasakult ja paremalt äärelt kordamööda. VÄ mängijalt sööt VS-le, kes söötab edasi PS-le. VS saab söödu tagasi ja ründab (üritab läbimurret) kahe kaitse vahele, millega “tõmbab” kaitsemängijad kokku; järgneb kiire sööt VÄ-le, kes lõpetab viskega väravale. Sisemine kaitse liigub PS kaitseks ning korratakse harjutust teiselt äärelt.

Harjutus 98: Mängijate asetus esitatud joonisel: pallid ääremängijatel. VÄ-lt sööt VS-le, edasi soot PS-le liikumisele. Samaaegselt PÄ asetab katte PS kaitsemängija ette (viskekate). PS lõpetab kaugviskega väravale. Järgneb sama harjutus alustades PÄ-lt ning kaugviskega lõpetab VS poitsiooni mängija.

Harjutus 99: Mängijate asetus esitatud joonisel: pallid VS positsiooni mängijatel. VS ja J koostöö: VS-lt soot TK-le, kes annab viskeks ettevalmistava söödu tagasi VS-le. Samal ajal asetab J katte ning kaitse vastutegutsemisel VS-le, pöörab J kattest välja ümber parema õla, saab söödu VS-lt ning lõpetab viskega väravale. Sama harjutust sooritatakse PS ja J koostöös

Harjutus 100: Mängijate asetus esitatud joonisel: pallid VS positsiooni mängijatel. VS ja J koostöö: sama harjutus nagu 99, kuid viskeks ettevalmistava söödu annab ääremängija (vt joonist). Sama harjutust sooritatakse paremalt poolt.

Harjutuste sooritamisel jälgida liikumiste õigeaegsust ja kooskõlastatust.



Harjutus 101: Mängijate asetus esitatud joonisel: pallid äärepositsioonide mängijatel. VÄ mängija alustab sööduga VS-le, kes söötab edasi PS-le viskele minekuks. Samal ajal VÄ mängija jookseb VS eest ning viskele liikuva PS selja tagant (ristliikumine PS-ga). PS sooritab viskepette, söötab edasi selja taha VÄ-lt tulevale mängijale. PÄ ise läheb edasi kattesse, et luua VÄ mängijale liikumise ruumi. VÄ mängija lõpetab harjutuse lähiviskega. Sama harjutust sooritatakse alustamisega paremalt.

Harjutus 102: Viskeharjutus 3 : 3 paremalt poolt: PÄ, PS ja TK koostöös “viiakse” PS lähiviskele. Pall on PS käes, kes alustab sööduga PÄ-le, ise asetab katte TK kaitsele. TK sooritab jooksupette vasakule, liigub üle katte paremale, saab söödu ning söötab edasi end kattedest “lahti pööravale” PS-le, kes lõpetab harjutuse lähiviskega (vt joonist).

Harjutus 103: Viskeharjutus 3 : 3 paremalt poolt: PÄ, PS ja TK koostöös “viiakse” PÄ lähiviskele. Pall on PS käes, kes alustab palliga liikumist PÄ-le. Samal ajal PÄ asetab katte TK kaitsele. TK sooritab jooksupette vasakule, liigub üle katte paremale, saab söödu paremale liikunud PS-lt. Nüüd TK lõpetab ise läbimurdega, või kaitse aktiivse vastutegutsemise korral söötab kattedest välja pööravale PÄ-le, kes lõpetab harjutuse lähiviskega (vt joonist).

Harjutus 104: Viskeharjutus 3 : 3 vasakult poolt: VÄ, VS ja TK koostöös “viiakse” TK lähiviskele. Pall on VÄ käes, kes alustab läbimurdepettega vasakule, järgneb liikumiselt paremale sööt VS-le ning liikumine kattesse sisemisele (teisele) kaitsele. VS sooritab viskepette, annab söödu lähenevale TK-le ja liigub edasi kattesse äärekaitsele. TK lõpetab harjutuse lähiviskega kahe katte vahelt (vt joonist). Oluline mängijate täpne ja kooskõlastatud liikumine. Neid harjutusi sooritatakse ka väljaku paremal poolel.

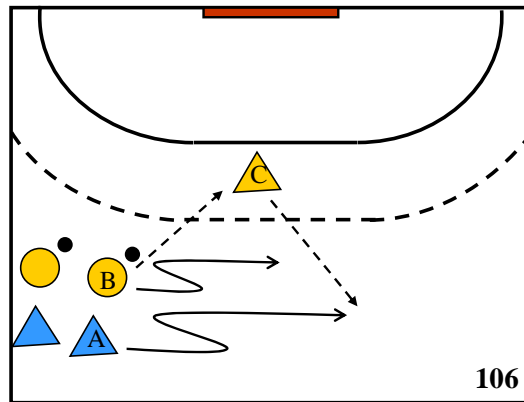
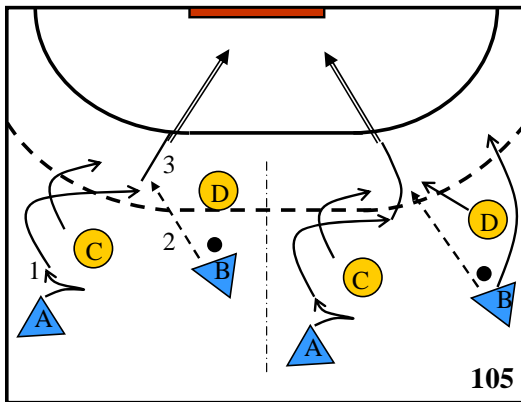
5. PETETE ÕPETAMINE JA KASUTAMINE

Eesmärgid:

- õpetada käsipallimängus kasutatavaid petteid (läbimurdepete, söödupete, viskepete, jooksupete, kehapete)
- sissejuhatus mänguliste olukordade lahendamisele pettetegevuse kasutamisega

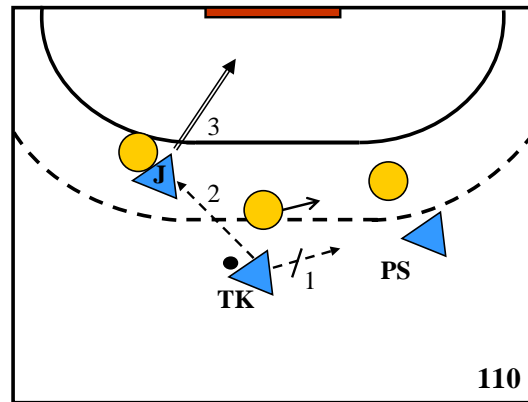
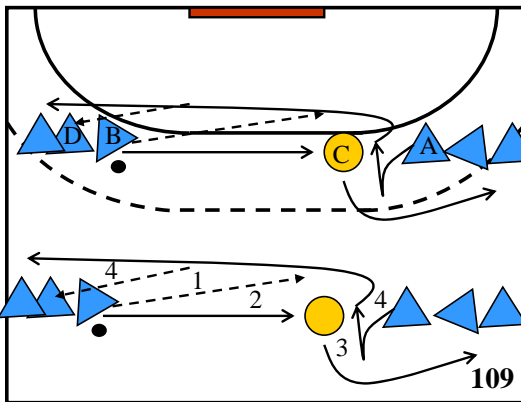
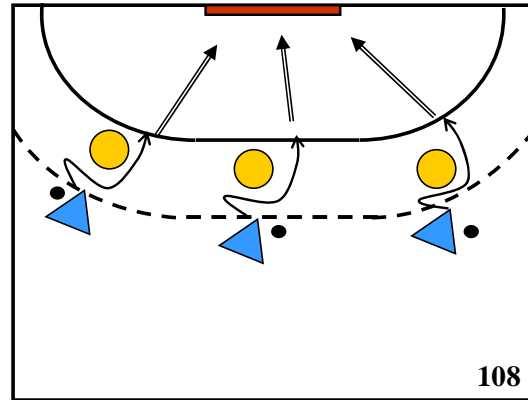
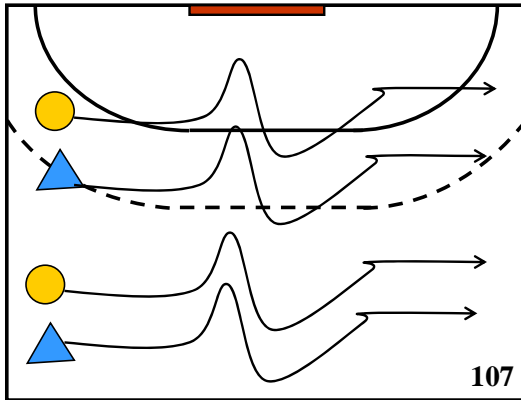
Lahendused:

- erinevate petetega söödu- ja viskeharjutused ilma kaitseta, kaitsemängija passiivsel ja aktiivsel vastutegutsemisel
- jooksult, pörgatuselt, söödult, hüppelt; enda vabastamiseks, kaaslase vabastamiseks
- mängule lähedastes olukordades



Harjutus 105: Mängijate asetus nagu esitatud joonisel – 2 ründemängijat, 2 kaitsemängijat. Ühel ründemängijaist on pall. Viskeharjutus kehapete ja jooksupete kasutamisega – pallita mängija keha- ja sammupete paremale (1), kaitsemängijast möödajooks vasakult. Kaitsest vabanemisele järgneb sööt kaasmängijalt (2) ning vise väravale (vt joonisel vasakpoolne nelik). Mängijate kohavahetused vastavalt treeneri juhistele. Sama mängijate asetus ja ülesanded, kuid ühe mängija kaitsest vabanemisele ja söödule järgneb teise mängija (söötja) enesevabastamine (joonisel parempoolne nelik).

Harjutus 106: Mängijad paarides – üks kaitsemängija (B) teine ründemängija (A); lisaks söötja (C). Kaitsemängijatel on pall (vt joonist). Harjutust alustab kaitsemängija sööduga vabale mängijale C (söötjale), millele järgneb ründemängija enese vabastamine keha- ja jooksupetetega. Ründemängija vabanemisel kaitsemängijast järgneb õigeaegne sööt kaaslasele (vt joonist).

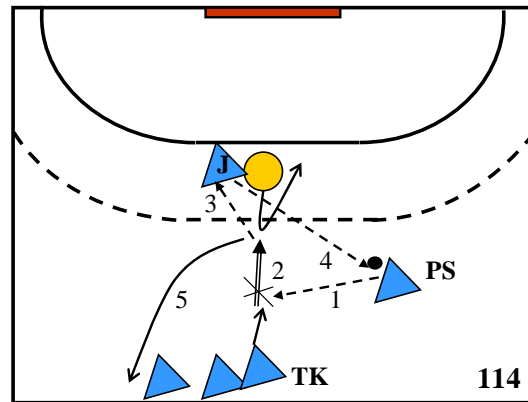
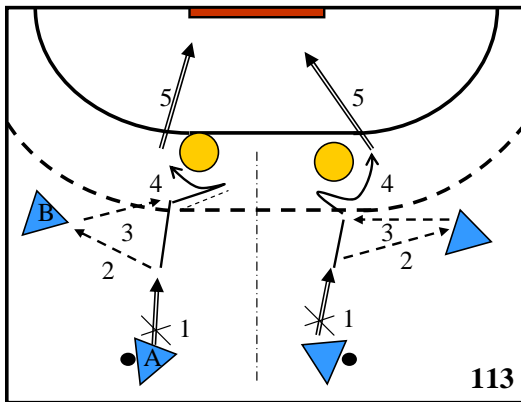
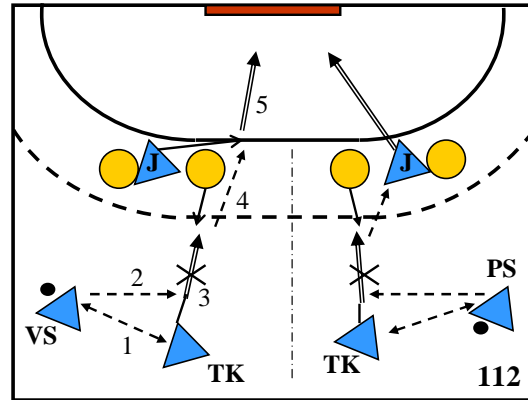
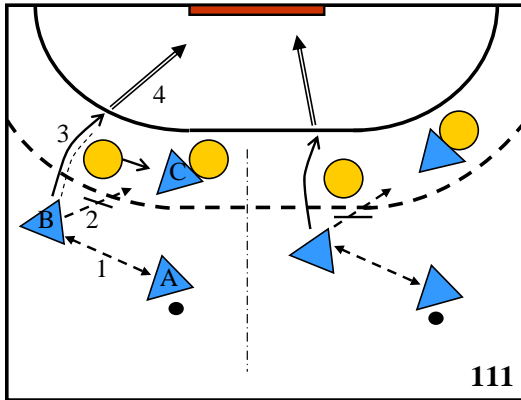


Harjutus 107: Mängijad jagunevad paaridesse – üks kaitse-, teine ründemängija. Paarides pallita liikumised jooksupetete kasutamisega. Ründemängija püüab erinevate suunamuutustega vabaneda kaitsemängijast. Samaaegselt kaitsemängija jäljendab kõiki ründemängija suunamuutusi (vt joonist).

Harjutus 108: Mängijad jagunevad paaridesse – üks kaitse-, teine ründemängija. Ründemängijal on pall (vt joonist). Ründemängijalt sammuga pete vasakule, möödamängimine paremalt ja harjutuse lõpetamine viskega. Sooritada ka vastupidi – sammupete paremale, möödamängimine vasakult. Mängijate kohavahetused vastavalt treeneri juhistele (korduste arvu järel, võistlusmoment jm).

Harjutus 109: Mängijad jagunevad kolonnis - 2 kolonni vastamisi: kolonni B esimesel on pall, kolonni A esimese ees on kaitsemängija C (vt joonist). Harjutust alustab pallita mängija A - pettega möödudes kaitsest, jätkab liikumist vastaskolonnist, saab söödu vastaskolonnist mängijalt B, edasi söötab kolonni teisele (D), ise liigub sööduga kaasa, kolonni lõppu. Pärast söötu kolonni esimene (B) liigub kaitsemängija kohale, kaitsemängija (C) liigub petteid sooritava kolonni lõppu. Mängijate tegevust ja liikumisi ning nende järgnevust vaata ka jooniselt.

Harjutus 110: Mängijate asetust vaata jooniselt – 2 tagamängijat ja joonemängija rünnakul; iga ründemängija tegevust kontrollib kaitsemängija. Sööduharjutus 3 : 3 vastu söödupetete kasutamisega. Joonisel variant – TK-lt söödupete PS-le, sööt J-le, kes lõpetab harjutuse viskega väravale.

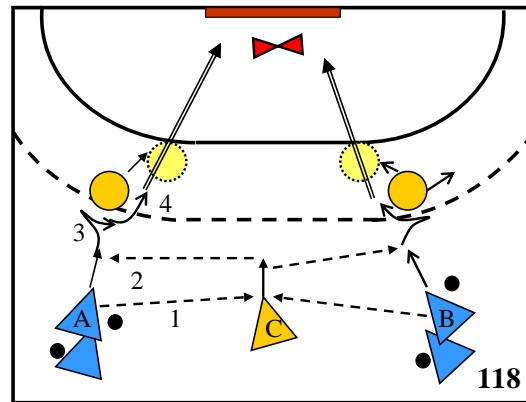
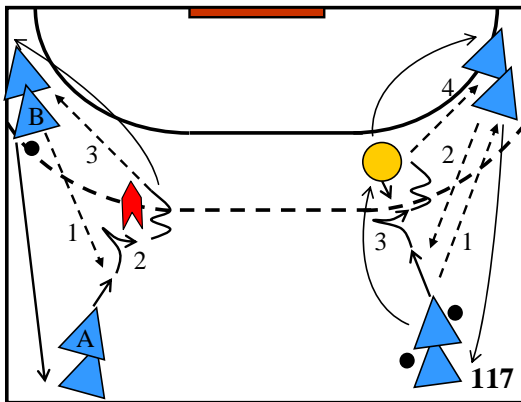
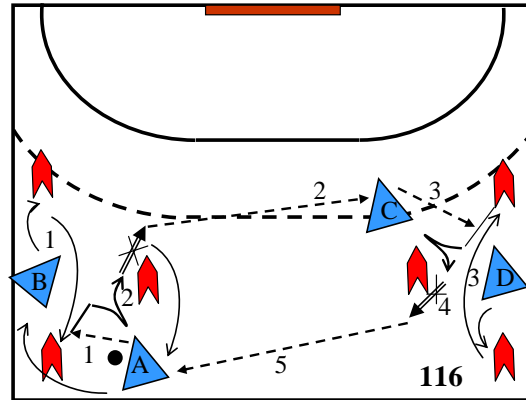
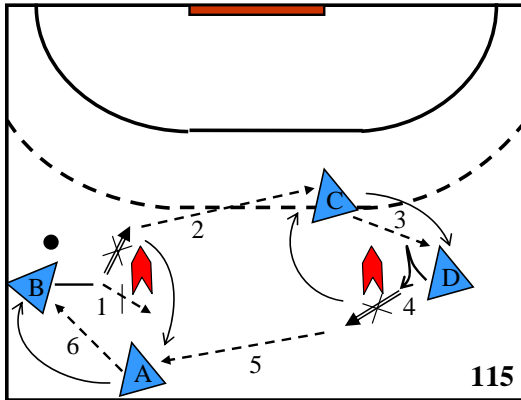


Harjutus 111: Viskeharjutus 3 : 2 vastu söödupette kasutamiseks. Rünna ajal on 2 tagamängijat (A, B) ja joonemängija (C). Ründemängijate tegevust kontrollib 2 kaitsemängijat – üks katab joonemängijat, teine ohtlikumat tagamängijat (rünna ajal väravaalajoonele lähemal olevat). Pall on kaugemal oleval tagamängijal A, kes alustab harjutust sööduga mängijale B. Mängija B jätkab söödupettega joonele (C), möödub kaitsest vasakult ja lõpetab harjutuse lähiviskega väravale (vt joonist). Söödupette peab olema loomulik ja veenev, mis sunnib kaitse reageerima.

Harjutus 112: Viskeharjutus 3 : 2 vastu viskepette kasutamiseks: 2 tagamängijat (VS ja TK või PS ja TK) ja joonemängija (J) rünna ajal; ründemängijate tegevust kontrollib 2 kaitsemängijat – üks katab joonemängijat, teine püüab ära hoida kaugviset; pall on VS-l (PS-l). Tagamängijad söödavad omavahel – peale ettevalmistavat söötu liigub TK viskele, sooritab viskepette, millele kaitse tuleb vastu, joon liigub samaaegselt söödu positsioonile, saab TK-lt palli ning lõpetab harjutuse viskega (vt joonist).

Harjutus 113: Viskeharjutus 2 : 1 vastu viskepette ja läbimurdepette kasutamiseks (vt joonist). Palliga tagamängija A sooritab viskepette kaugviskele tugiasendist, jätkab sööduga kaaslasel B ning jätkab liikumist kaitse suunas, saab söödu tagasi, sooritab keha- ja sammupette paremale, mängib kaitsest mööda vasakult ning lõpetab lähiviskega väravale (vt joonist). Parempoolsel joonisel läbimurdepette vasakule, kaitsemängijast möödumine paremalt.

Harjutus 114: Sööduharjutus 2 : 1 vastu viskepette kasutamiseks: mängijad kolonnis TK positsioonil, lisaks üks J, üks PS positsioonil. PS-l on pall, kes alustab harjutust sööduga TK-le viskele minekuks. TK sooritab viskepette, millele kaitse reageerib vastuliikumiseks, järgneb sööt J-le, kes söötab PS-le, jne (vt joonist). Kaitsemängija liigub TK kolonni lõppu, mängija TK positsioonilt (viskepette sooritaja) liigub kaitsemängijaks.



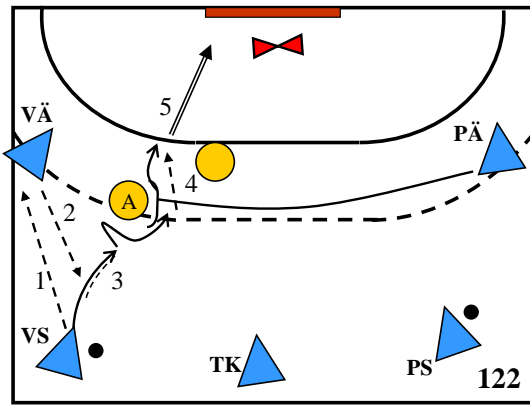
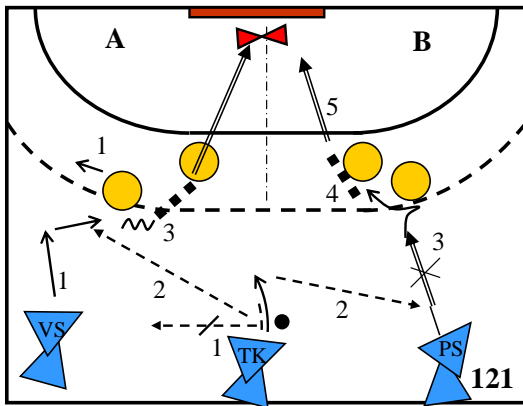
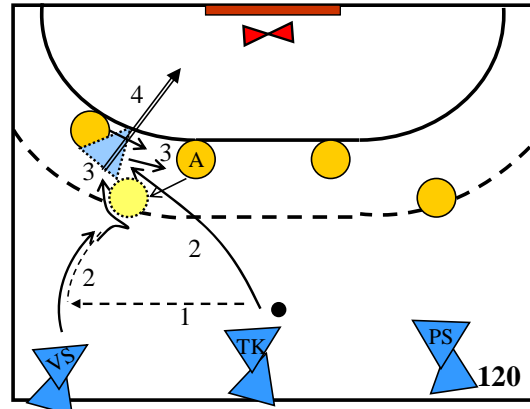
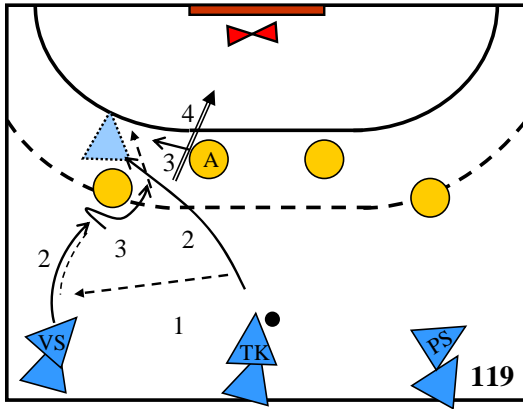
Harjutus 115: Mängijad nelikutes, lisaks 2 liikumist suunavat tähist (vt joonist). Järgmised pettetegevused: **A:** Samm viskekäe poole, söödupete, hüppeviske-sööt viskekäele vastaspoolt. Sama äratõukega “valelt” jalalt. **B:** Viskepete viskekäele vastaspoolt → samm viskekäe poole, järgneb hüppeviskesööt. **C:** Viskepete püüdmise sammult, üks samm ja hüppeviske-sööt. Sama kahe jala tõukega. **D:** Hüpe põhiasendisse paralleelse jalgade asetusega, samm parema jalaga ning tugiasendist viske-sööt “valelt” jalalt. Sama, kuid esimeselt sammult kohe hüppeviske-sööt.

Harjutus 116: Mängijate asetus sama, mis eelmise harjutuse juures, kuid eralduspostid asuvad kolmnurkselt (vt joonist). **A:** Mängija B jookseb vasaku posti (varda) juurde, pidurdab, jookseb parema posti poole, saab söödu mängijalt A ning annab hüppeviskepette → söödu C-le (2-lt sammult). **B:** Mängija B jookseb nüüd lisaks ümber parema posti, saab söödu mängijalt A ning peale petet sooritab hüppeviskepette → söödu mängijale C viskekäele vastaspoolt (vt joonist).

Harjutus 117: Mängijate asetus esitatud joonisel. Vasakule, kaitsemängija kohale, on paigutatud post (vm takistus). VÄ-lt mängija B söötab A-le, kes sooritab läbimurdepette vasakule, möödub takistusest paremalt, söötab tagasi VÄ positsiooni järgmisele mängijale, jne. Mängijad liiguvad kolonnides sööduga kaasa. Parempoolsel joonisel sama kaitsemängijaga.

Harjutus 118: Mängijate asetust vt joonisel. **Joonisel vasakul:** **A:** Peale palli saamist pettesamm ja hüppelt vise – ühe sammu hoolt, 2-jalalt. Rõhuasetused – kiirus, ootamatus, vise taganevale kaitsemängijale. **B:** Hüpe põhiasendisse – samm parema jalaga ning tugiasendist vise “valelt” jalalt. **C:** Tugiasendist vise viskekäele vastaspoolt – tegevuse järgnevus: a) viske põhiasend b) parem jalg diagonaalselt, parem külg ette, c) vasak jalg diagonaalselt, vasak külg ette.

Parempoolsel sooritusel kaitsemängija liigub aktiivselt ründemängija (paremakäeline) viskekäepoolses suunas. **A:** Väljaaste paremale koos viskepettega – ühe põrkega läbimurre viskekäele vastaspoolt. **B:** Pete viskekäe poole – vastaspoolt – läbimurre viskekäe poole.

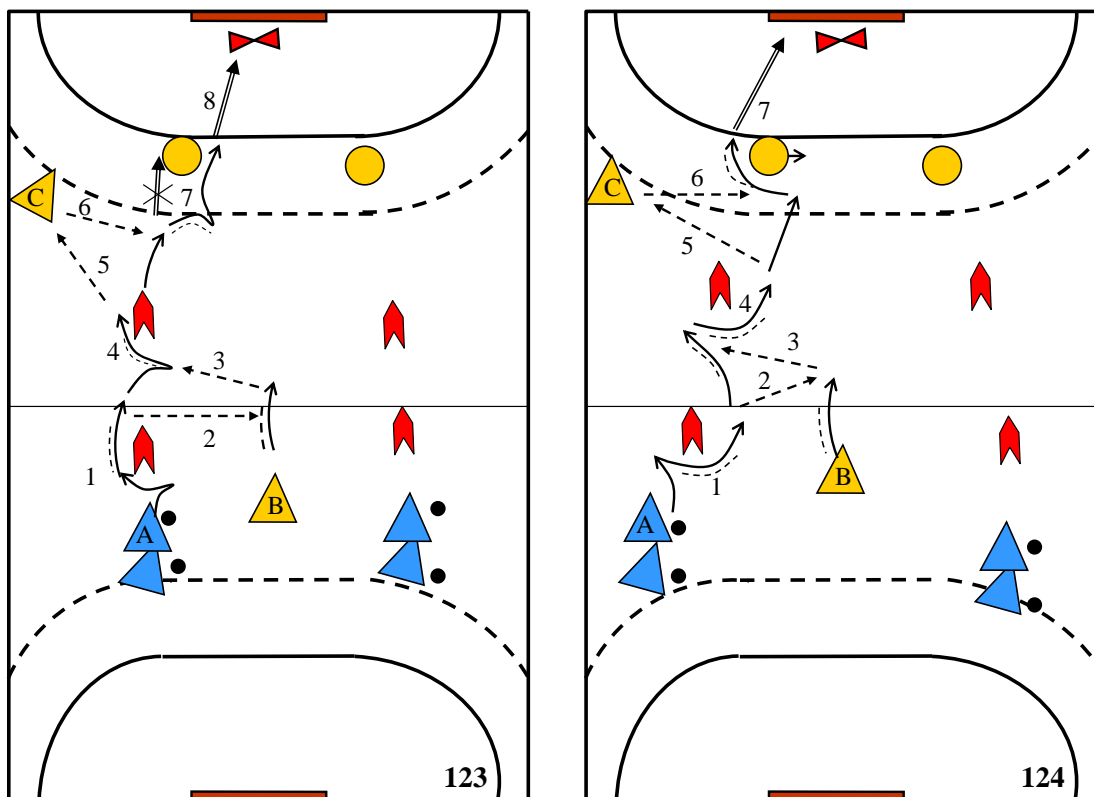


Harjutus 119: Mängijate asetus esitatud joonisel. Pall on TK-l, kes söötab VS-le ning jookseb vasakule suletud tsooni, joonemängija positsioonile. Kaitsemängijate kohavahetuse momendil (ründemängijaga kaasa liikumisel) VS sooritab läbimurdepette; läbimurde ebaõnnestumisel sööt joonemängija positsioonile, TK-le. Sama harjutust sooritatakse suunaga paremale.

Harjutus 120: Mängijate asetus sama, mis harjutusel 119 (vt joonist 120). Pall TK-l. Sama ründemängijate tegevus, mis eelmises harjutuses, kuid sisemine kaitsemängija A ei lähe nüüd TK-ga kaasa, vaid liigub aktiivselt vastu VS-le, kes sooritab viskepette viskekäe poole, järgneva läbimurdega vastaspoole. Järgneb vise väravale või sööt joonele, TK-le.

Harjutus 121: Mängijate asetus nagu esitatud joonisel (vt joonist) ja harjutustel 119, 120.
A: VS-lt (ilma pallita) jooksupete ääre poole – suunamuutus sissepoole – sööt TK-lt ning viskele mineku erinevad variandid kaitsepositsioonil oleva sisemise kaitse vastu.
B: PS-lt hüppeviskepete otseliikumisel ette – “pidurdus”, pörge, liikumine sissepoole, veel sammudelt pete, järgneb hüppelt lähivise.

Harjutus 122: Mängijate asetust vt jooniselt – igal mängupositsioonil üks mängija, va joonemängija positsioon; pall on VS käes. VS ja PÄ mängijate koostöö katte ja pette kasutamiseks. VS alustab sööduga VÄ-le, saab söödu tagasi. Samaaegselt jookseb PÄ tsooni, asetab katte VS kaitsele. VS sooritab pette vasakule, liigub üle katte läbimurdele paremale. Kaitse aktiivsel vastutegutsemisel söötab kattedest joonele pööravale PÄ-le, kes lõpetab viskega väravale.



Harjutus 123: Mängijate ja takistuste asetus esitatud joonisel – mängijad pallidega kolonnis keskjoone taga, kolonni ees sobivate vahemaadega takistused (postid, toolid, vm); keskjoone lähedal telgjoonel üks söötja ja vabaviskejoonel vasakul äärel teine söötja, 6 ja 9m joone vahel kaitsemängija. Kolonni esimene alustab läbimurdepettega paremale, möödub postist vasakult, söödab kekele B-le, teise takistuse ees saab söödu tagasi, kordab läbimurdepetet viskekäe poole, möödub postist vasakult, söödab vasakule äärel C-le – saab veel söödu tagasi, sooritab viskepette. Kaitse aktiivsel vastutegutsemisel möödub kaitsest paremalt ning lõpetab lähiviskega väravale. Kõik mängijad kolonnis jätkavad samaga.

Harjutus 124: Mängijate ja takistuste asetus nagu harjutuses 123 (vt joonised 123, 124). Kolonni esimene mängija A alustab sammupettega vasakule, jätkab liikumist paremale (2 sammu), sööt keskele B-le, saab palli tagasi jooksupettele vasakule, möödudes teisest takistusest paremalt. Järgneb sööt vasakule äärel C-le. Kaitsemängija ees jooksupete paremale (ilma pallita) – liikumine vasakule, sööt C-lt tagasi ning harjutuse lõpetamine läbimurde ja lähiviskega viskekäele vastaspoolt (vt joonist).

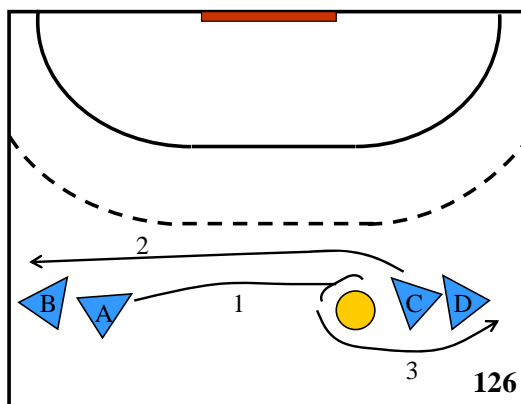
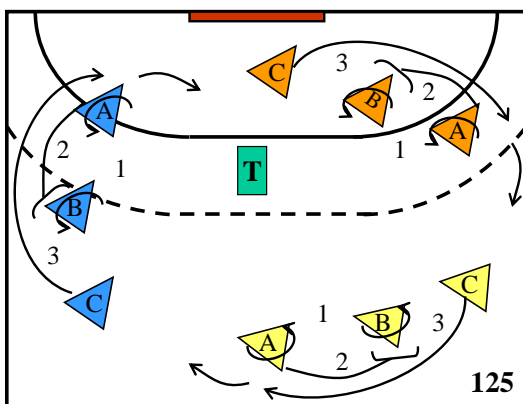
6. HARJUTUSED KATETE ÕPETAMISEKS JA KASUTAMISEKS

Eesmärgid:

- õpetada käsipallimängus kasutatavaid katteid, nende eesmärke, ülesandeid
- baastadmised ja -oskused mänguliste olukordade lahendamisele katete kasutamisega

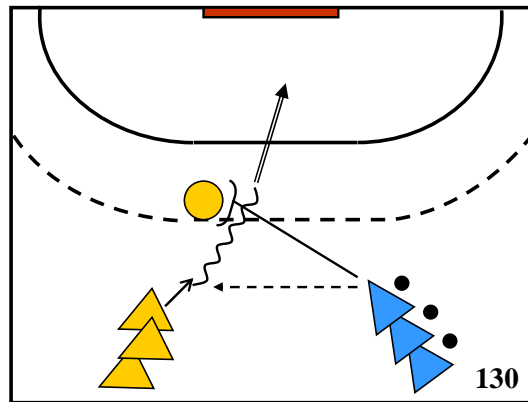
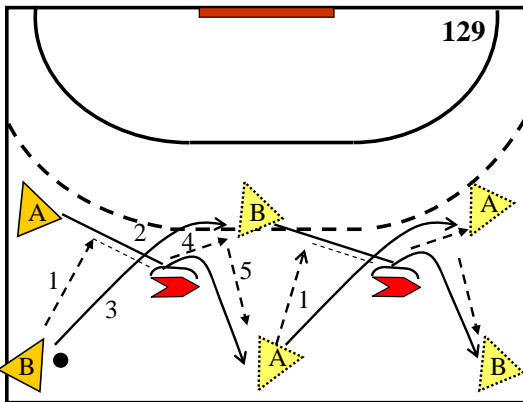
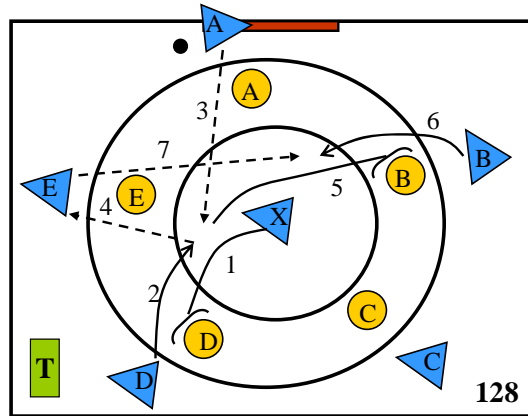
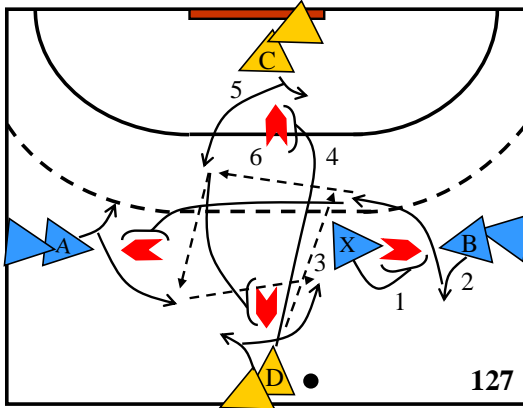
Lahendused:

- erinevate katetega söödu- ja viskeharjutused ilma kaitsemängijata, kaitsemängija passiivsel ja aktiivsel vastutegutsemisel
- jooksult, pörgatuselt, söödult; enda või kaaslase vabastamiseks, viskele viimiseks
- harjutused mängule lähedastes olukordades



Harjutus 125: Mängijad jagunevad kolmikutesse ning asuvad ringselt väljakul nagu näidatud joonisel. Mängijad liiguvad väljakul ringselt (algul kõndides, siis jooksuga). Treeneri märguande järgi mängijad peatuvad – mängijad A ja B pööravad ümber 180°. Mängija A asetab katte mängijale B; teise märguande peale mängija C liigub “üle katte”. A ja B pööravad uuesti ümber ning jätkatakse ringselt liikumist järjestuses C-A-B, jne (vt joonist).

Harjutus 126: Mängijad jagunevad 5-stesse gruppidesse ning asuvad nagu näidatud joonisel; kaks paari ründemängijatena, üks kaitsemängija. Ründemängijate paarid (A, B ja C, D) asuvad nägudega vastamisi sobiva vahemaaga; kaitsemängija mängijate paari C ja D ette kaitseasendisse (vt joonist). Mängija A asetab katte mängija C vabastamiseks – C liigub “üle katte” ning jookseb vastaskoloni. Mängija A jääb kaitsemängija kohale, kaitsemängija liigub koloni lõppu, D selja taha, jne. Harjutust võib sooritada ka suuremates gruppides, kuid siis võib korduste arv jääda liialt väikeseks, või ka suurema arvu gruppidega.

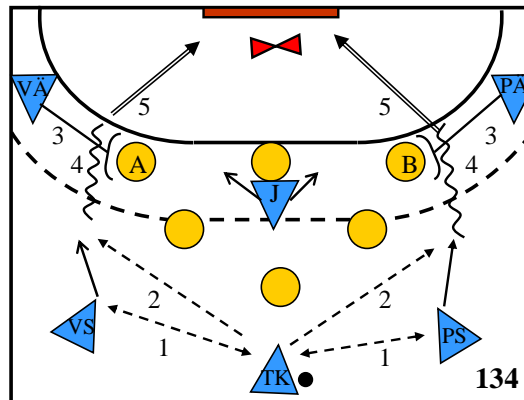
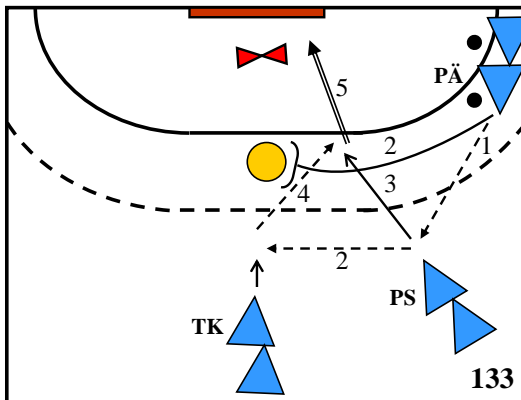
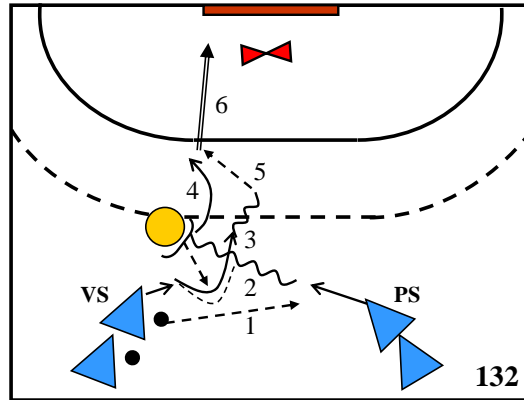
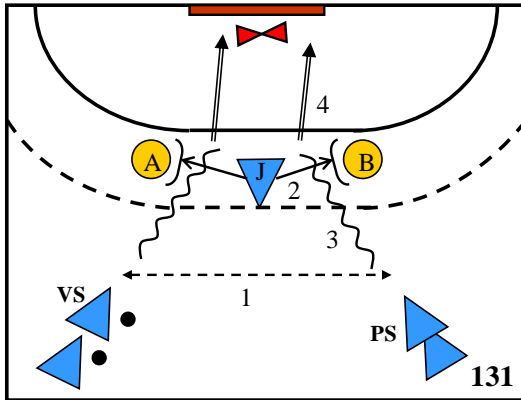


Harjutus 127: Mängijate asetused on esitatud joonisel – pall on kolonni D esimesel. Iga kolonni ees on post (tool, vm takistus). Harjutust alustab mängija X kätte asetamisega takistusest paremale; B sooritab sammupette kätte poole, liigub postist mööda vastaspoolt ning saab söödu D-lt, kes seejärel asetab kätte vastaskolonni mängija C vabastamiseks. C sooritab sammupette kätte poole ning liigub postist mööda teiselt poolt, saab söödu B-lt, jne (vt jooniselt). Harjutust sooritada esialgu kõnnilt, vilumuse kujunedes tõsta tempot.

Harjutus 128: Mängijate asetused on esitatud joonisel – ründemängijad asuvad väljaspool ringi, kaitsemängijad tegutsevad ainult kahe ringi vahel. Pall on ründemängijal A. Harjutust alustab mängija X kätte asetamisega kaitsemängijale D. Ründemängija D tuleb “üle kätte”, saab söödu A-lt, söötab kohe edasi kõrvalmängijale E ning liigub kätte B-le, jne (vt jooniselt). Harjutust sooritada esialgu kõnnilt.

Harjutus 129: Mängijad jaotatakse paaridesse, nende ette sobiva vahemaaga (8-10m) asetatakse postid (vt jooniselt). Paari peale pall. Mängija B alustab sööduga A-le liikumisele, kes jätkab palliga liikumist ning asetab kätte postist vasakule. Mängija B liigub risti posti tagant “üle kätte”, saab söödu kattes olevalt A-lt ning jätkab tema kohal. Mängija A pöörab üle parema õla kattedest välja ning liigub mängija B kohale ja saab söödu B-lt, jne (vt joonist). Sama sooritatakse kätte asetamisega postist teisele poole. Selgituseks: mängijad A ja B vahetavad iga kätte järel kohti.

Harjutus 130: Mängijad jagunevad kahte kolonni – üks VS, teine PS positsioonil. Väravaalajoone ja vabaviskeljoone vahelisel alal asub kaitsemängija. PS positsiooni mängijatel on pallid (vt joonist). PS-lt sööd VS-le, ise liigub edasi kätte. VS positsiooni mängija liigub põrgatusega “üle kätte” ja lõpetab harjutuse lähiviskuga väravale.

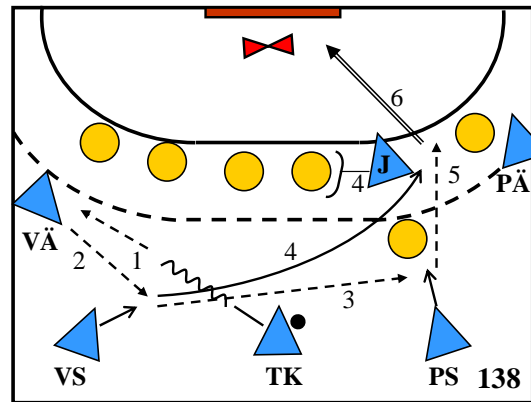
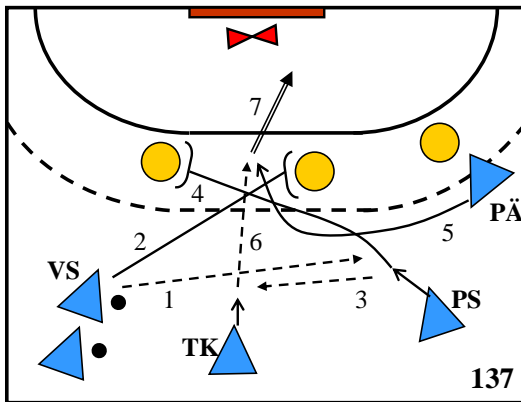
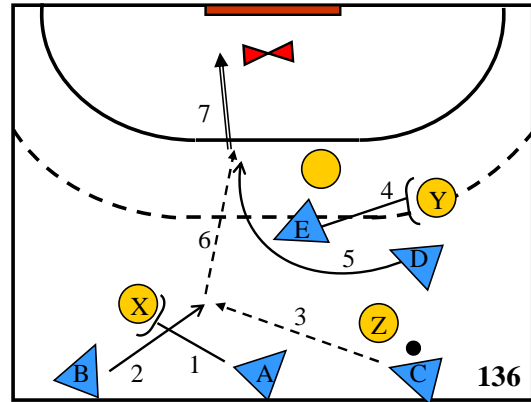
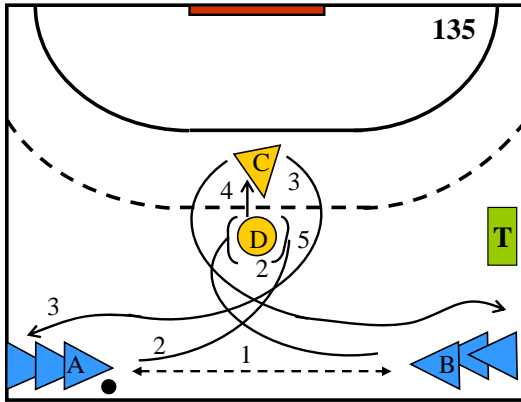


Harjutus 131: Harjutus väljaku nägemisele ja mängusituatsiooni hindamisele. Mängijate asetus näidatud joonisel – VS, PS positsioonidel 2 mängijat, J-l üks ja 2 kaitsemängijat (A,B); VS-l pallid. VS ja PS söödavad omavahel, J asetab katet ühele või teisele kaitsemängijale. Kui J asetab katte VS kaitsele, läheb VS põrgatusega “üle katte” viskele; sama sooritab PS, kui kate asetatakse tema kaitsele (vt joonist). Mängijate kohavahetused toimuvad treeneri juhiste järgi.

Harjutus 132: Mängijad jagunevad kolonnidesse VS ja PS positsioonidele: VS on pall, kelle vastu tegutseb üks kaitsemängija (vt joonist). VS alustab sööduga PS-le, kes liigub põrgatusega kattesse, annab söödu tagasi VS-le, kes liigub “üle katte” värava poole. Seejärel PS (katte panija) pöörab üle parema õla kattest välja joonele, saab söödu VS-lt ning lõpetab harjutuse viskega väravale.

Harjutus 133: Mängijate asetus nagu esitatud joonisel – TK, PS ja PÄ positsioonil kolonnides, TK vastas kaitsemängija. PÄ positsiooni mängijatel on pallid. PÄ alustab sööduga PS-le, kes söötab edasi TK-le. Seejärel PS jookseb “üle katte”, saab söödu TK-lt ning lõpetab harjutuse lähiviskega. Sama harjutust sooritatakse väljaku teisel äärel, kus harjutust alustab VÄ.

Harjutus 134: Harjutus väljaku nägemisele ja mängusituatsiooni hindamisele. Mängijate asetust vaata jooniselt – igal ründepositsioonil mängija ja kaitse seisab 3 : 2 : 1 asetuses. TK-l on pall. Tagamängijad söödavad omavahel, samal ajal VÄ ja PÄ asetavad katteid äärmistele kaitsemängijatele; kui katte asetab VÄ, toimetatakse pall kiiresti VS-le, kes “üle katte” läheb lähiviskele; kui katte asetab PÄ, toimetatakse pall kiiresti PS-le, kes “üle katte” läheb lähiviskele (vt joonist).



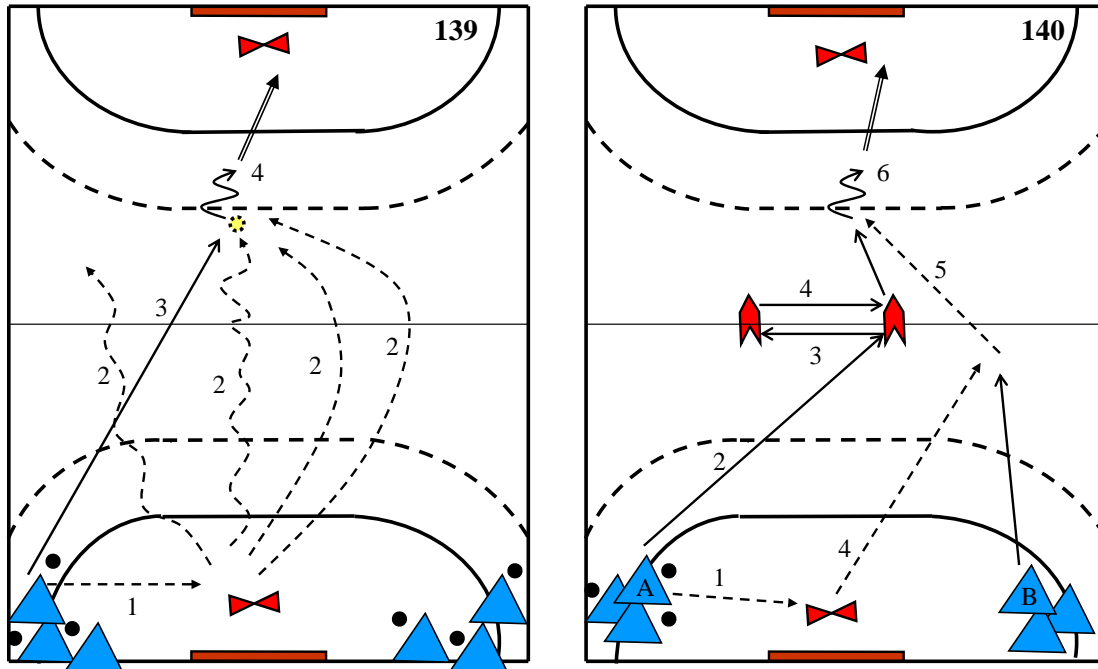
Harjutus 135: Mängijate asetust vaata jooniselt. Pall “liigub” kolonni A ja B mängijate vahel. Mängija A alustab sööduga mängijale B, ise liigub kattes mängijast D paremale, mängija C jookseb “üle kätte” kolonni A lõppu. Mängija D asub C kohale, mängija A aga D kohale. Sama tegevus järgneb söödule mängijalt B, jne (vaata tegevuse järgnevust jooniselt).

Harjutus 136: Mängijate asetust vaata jooniselt – 5 ründemängijat, 4 kaitsemängijat; pall on PS positsiooni mängijal C. Harjutust alustab pallita mängija A kätte asetamisega B vabastamiseks. Mängija B liigub “üle kätte”, saab söödu C-lt. Samal ajal E asetab kätte D vabastamiseks; D liigub “üle kätte” joonele, saab söödu B-lt ning lõpetab harjutuse lähiviskega. Sama harjutust saab sooritada väljaku vasakul poolel. Oluline on tegevuste järgnevuse ja soorituse kooskõlastatus.

Harjutus 137: Mängijate asetust vaata jooniselt - VS positsiooni mängijatel on pallid. Harjutust alustab VS-e positsiooni mängija sööduga PS positsiooni mängijale liikumisele keskele, VS ise jätkab liikumist keskmisele kaitsele (Y) kattesse. PS positsiooni mängija söötab TK-le, ise liigub kattesse vasakult äärmisele (X) kaitsele. Samal ajal PÄ-lt mängija jookseb tsooni, saab söödu TK-lt ning lõpetab harjutuse hüppelt lähiviskega kahe kätte vahelt (vt joonist). Jälgida tegevuste sooritamise õigeaegsust ja kooskõlastatust: 2 katet ja äärelt sissejooks peavad toimuma peaaegu samaaegselt.

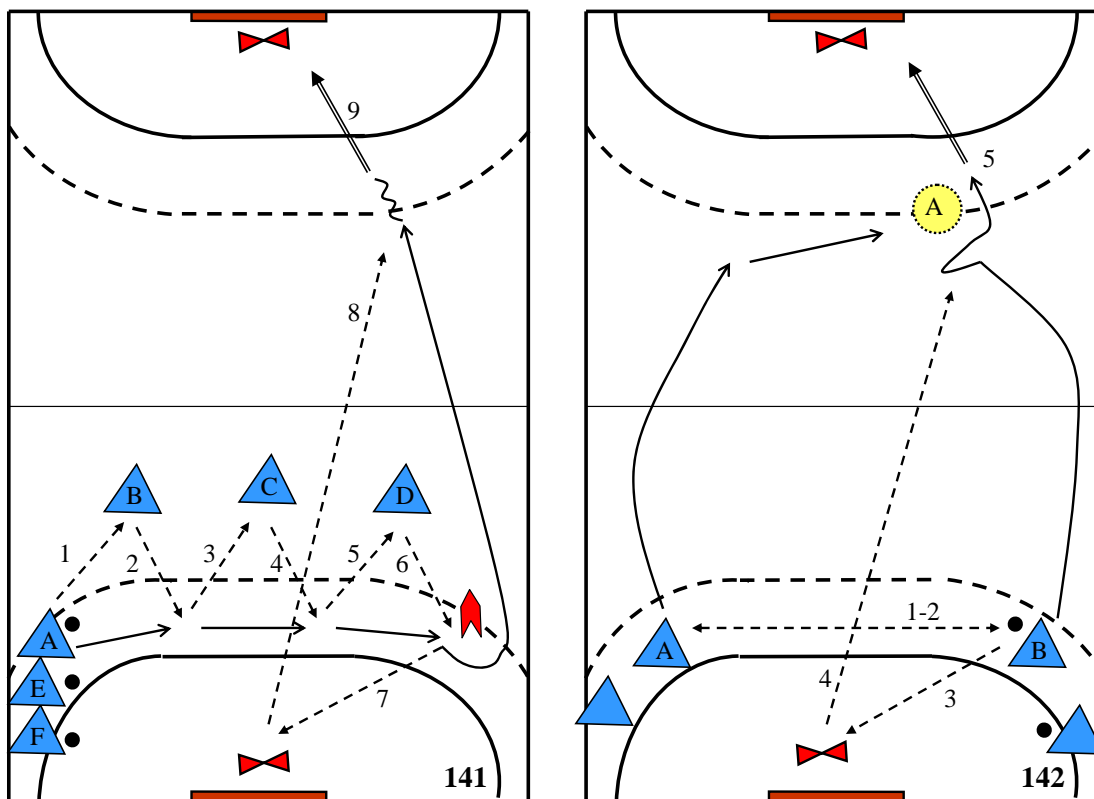
Harjutus 138: Harjutus 6 : 6 vastu – igal ründe- ja kaitsepositsioonil mängija, pall TK-l. TK alustab palliga liikumist VS eest risti, söötab VÄ-le. VÄ söötab edasi VS-le. VS söötab edasi PS-le, ise liigub PS kaitse tagant joonele. Samal ajal J asetab kätte keskkaitsele. VS saab söödu PS-lt ning läheb “üle kätte” lähiviskele. Söötude järgnevust ja mängijate liikumist vaata jooniselt.

7. KIIRRÜNNAKU HARJUTUSED ALG- JA BAASÕPETUSEKS



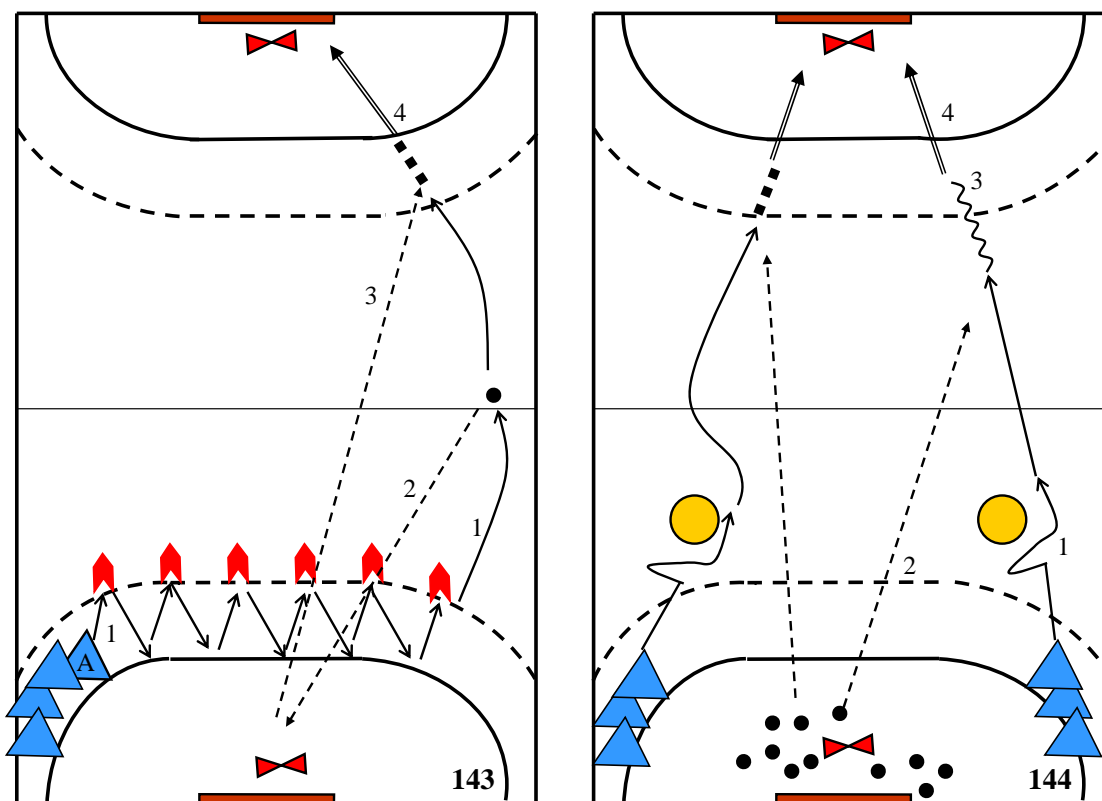
Harjutus 139: Mängijad moodustavad kaks kolonni; üks ühel pool, teine teisel pool väravat. Igal mängijal on pall (vt joonist). Mängija söötab palli VV-le, kes „saadab“ palli väljaku vastaspoolele (söödab kaarega, veeretab, annab pörkesöödu, vm viisil). Väljakumängija spurdib pallile järele, püüab (korjab) selle, pörgatab edasi ning sooritab lähiviske vastaspoole väravasse. Sama ülesannet täidavad kõik mängijad üksteise järel. Teise värava juurest korratakse harjutust.

Harjutus 140: Mängijate asetus sama, mis eelmise (139) harjutuse juures. Väljaku keskjoonele, 5-6 m vahega, on asetatud kaks posti (topispalli, vm takistust). Vasakpoolse kolonni (A) mängijail on pallid (vt joonist). Vasakust kolonnist alustab mängija A sööduga VV-le, spurdib parempoolse takistuse juurde, puudutab seda, seejärel spurdib teise takistuse juurde, uuesti parempoolse takistuse juurde. Samal ajal VV annab söödu paremalt äärelt spurtivale mängijale B, kes söötab edasi takistuse juurest vastasvärava suunas spurtivale mängijale A, kelle ülesanne on harjutus lõpetada pörgatuse ja viskega väravale.



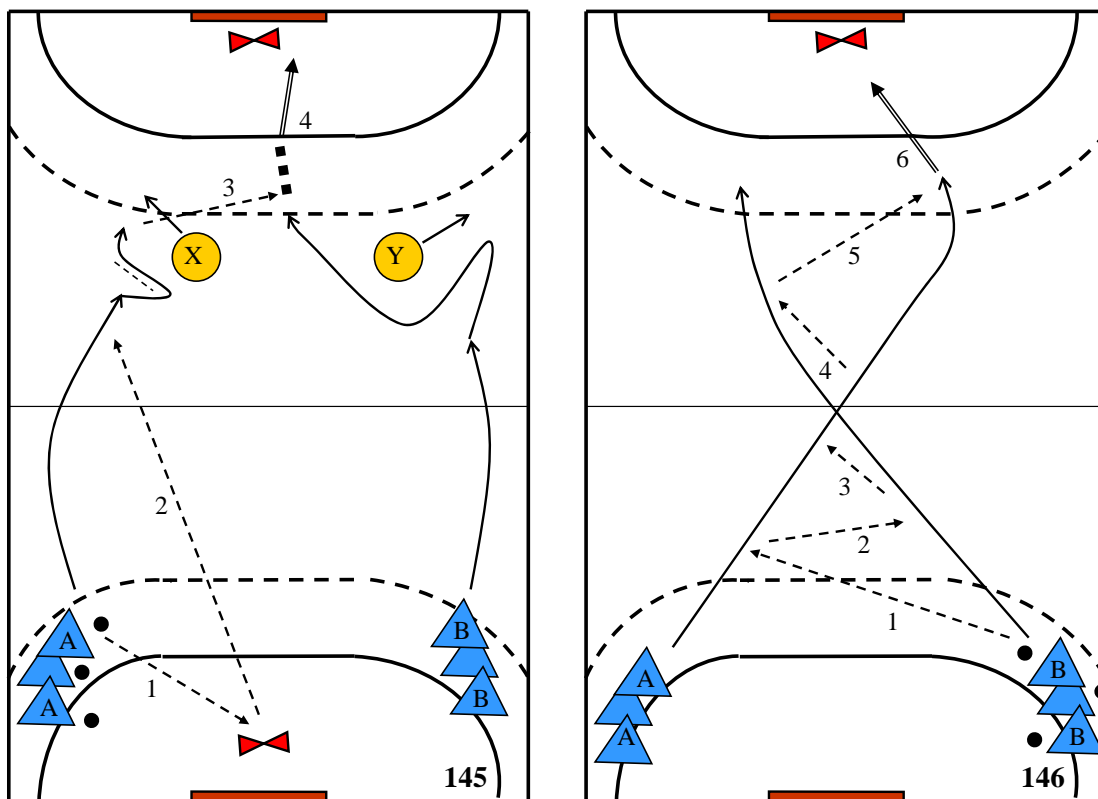
Harjutus 141: Mängijate asetus nagu esitataud joonisel. Mängijatel kolonnis on pallid. Väljaku paremal äärel, vabaviskejoonele on paigutatud liikumist piirav tähis. Mängija A alustab vasakult äärelt sööduga tagamängija positsioonil olevale mängijale B, ise liigub väravaalajoone ja vabaviskejoone vahel parema ääre suunas, saab söödu B-lt tagasi, söödab C-le, saab veel tagasi, söödab D-le, saab tähise ees söödu tagasi, söödab VV-le, liigub ümber tähise, spurdib vastasvärava suunas kiirrünnakusse; saab söödu VV-lt tagasi ning lõpetab harjutuse viskega väravale (vt joonist).

Harjutus 142: Mängijad jagunevad paaridesse – üks vasakul pool (A) väravat, teine paremal pool (B) väravat. Paremal pool olevatel mängijatel on pallid (vt joonist). Paarilised söödavad omavahel, mängija B annab söödu VV-le, mille järel mõlemad paarilised (mängijad A ja B) spurdivad vastasvärava suunas. VV annab ühele neist söödu (siin paremalt spurtivale mängijale). Mängija ilma pallita (siin mängija A) muutub kaitsemängijaks ning püüab takistada mängijat B kiirrünnaku lõpetamisel (vt joonist).



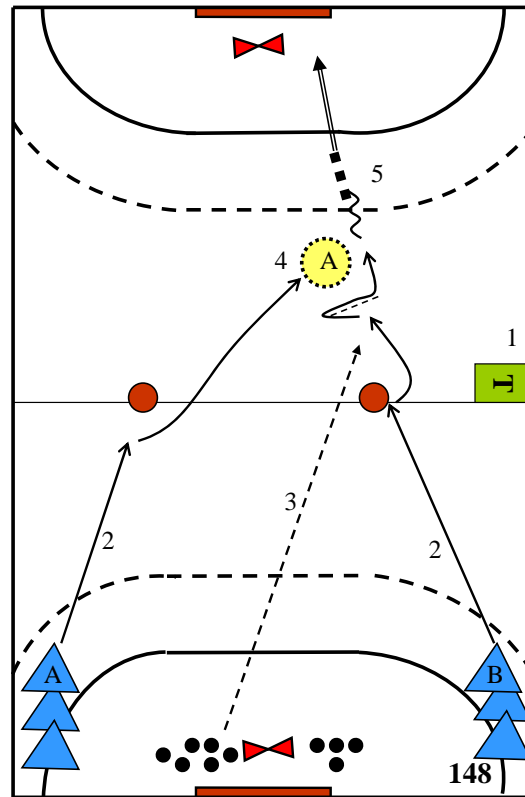
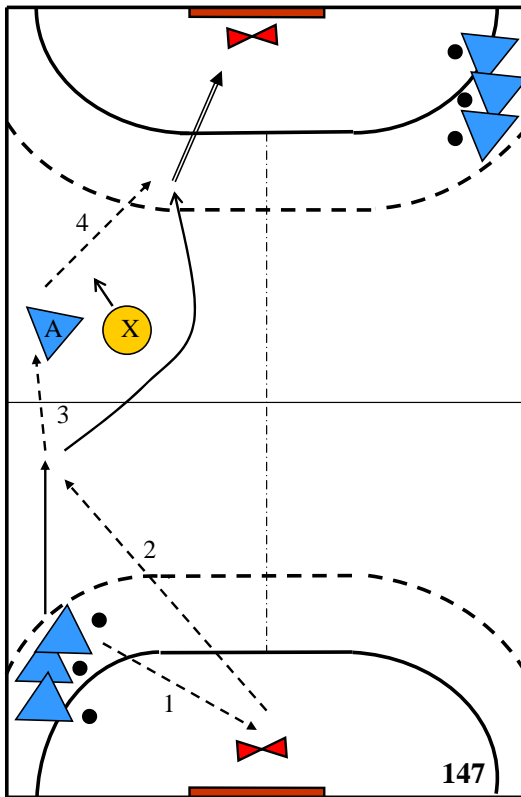
Harjutus143: Mängijad asuvad kolonnis vasakul pool väravaala, 9 m joonele on paigutatud 6 koonust ning keskjoonele on paigutatud käsipall (vt joonist). Mängija A alustab harjutust liikumisega väljaku paremale äärel nii, et puudutab iga koonust ja väravaalajoont kordamööda (vt joonist). Viimase koonuse juurest spurdib mängija A vastasvärava suunas, korjab keskjoonel asuva palli ning söötab VV-le, ise jätkab liikumist vastasvärava suunas. Seejärel VV annab mängijale A pika söödu ning mängija A lõpetab harjutuse lähiviskega väravale.

Harjutus 144: Mängijad asuvad kolonnides paremal ja vasakul pool väravaala. VV juures väravaalas asuvad pallid. Kolonnide ees on kaitsemängijad (vt joonist) Mängijad üksteise järel spurdivad vastasvärava poole, jooksupettega mööduvad kaitsemängijast, saavad V-lt pika söödu ning lõpetavad lähiviskega väravale (vt joonist).



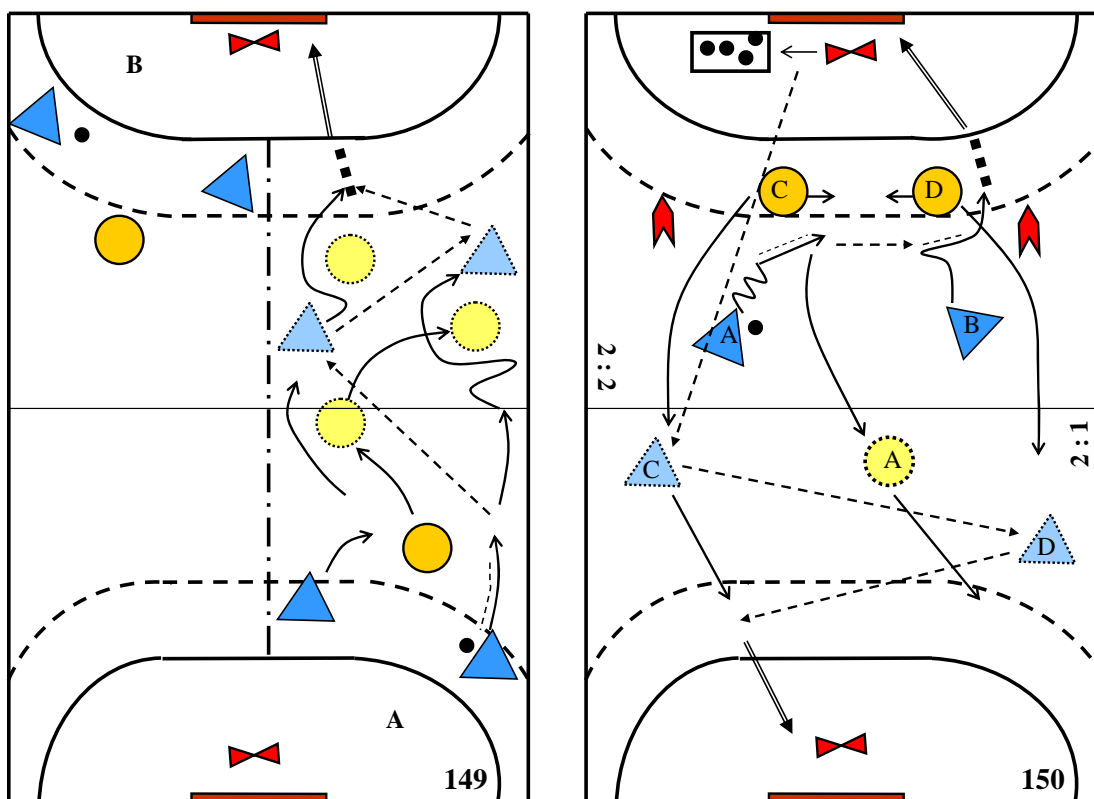
Harjutus 145: Mängijate asetust vaata joonisel: mängijad jagunevad paaridesse – üks ühel pool (A), teine teisel pool (B) väravaala, ühel kaastlastest (A) on pall. Teisel väljakupoolel, 10-12 m kaugusel väravast, asuvad kaks kaitsemängijat (X ja Y). Harjutust alustab mängija A vasakult äärelt sööduga VV-le, järgneb paari mõlema mängija (A ja B) spurt vastasvärava suunas, kus kaitsemängijad püüavad ära hoida kiirrünnaku lõpetamise viskega väravale. Samas ründemängijad jooksupetete ja söötudega püüavad jõuda viskeni (vt joonist). Kaitsemängijate vahetust teostatakse treeneri märguandel, või ka võistlusmomendi sissetoomisega (nt vaheltlöikel, viske ärahoidmisel). Harjutust võib sooritada ka kitsamal mängualal (vastavalt söödu- ja mänguoskustele).

Harjutus 146: Mängijate asetust vaata joonisel: mängijad jagunevad paaridesse – üks ühel pool (A) teine teisel pool väravaala (B); ühel kaastlastest on pall. Mängijad jooksevad vastasvärava suunas, samaaegselt teineteisele lähenedes ja omavahel söötes. Keskjoonel sooritatakse ristliikumine, jätkatakse omavahelise sööduga ja teineteisest eemaldumisega. Harjutus lõpetatakse lähiviskega väravaale.



Harjutus 147: Mängijad asuvad kolonniades – üks ühel, teine teisel väljakupoolel otsajoonel, väravaala kõrval; kõigil on pallid (vt joonist). Keskjoone piirkonnas asub 2 mängijat – üks ründemängija (A), teine kaitsemängija (X)). Harjutust alustab ründemängija vasakult äärelt sööduga VV-le, spurdib mööda väljaku äärt vastasvärava suunas, enne keskjoont saab söödu VV-lt, söötab edasi keskjoonel asuvale mängijale ning spurdib edasi vastasvärava suunas mööda väljaku kesktsooni. Ründemängija A püüab anda täpse söödu kiirrünnakusse spurtinud mängijale, samal ajal kaitsemängija X püüab takistada söödu andmist (vt joonist). Mängijate kohavahetused toimuvad treeneri juhistel, või ka võistlusmomendi sissetoomisega (nt A-lt ebaõnnestunud söödu korral vahetus kaitsemängijaks, kaitsemängija X ründemängijate kolonni lõppu ja kiirrünnakut sooritav mängija keskjoonele ründemängijaks), või ka ringselt kohavahetused iga soorituse järel.

Harjutus 148: Mängijate asetust vaata joonisel: mängijad jagunevad paardesse – üks ühel pool teine teisel pool väravaala otsajoonel. VV on väravaalas, pallid tema kõrval (korvis, maas). Keskjoonele on paigutatud 2 posti (väiksemate oskuste korral ohutuse tagamiseks kasutada topispalle, koonuseid). Treeneri märguande peale spurdivad mängijad A ja B "enda" posti suunas. VV annab söödu mängijale, kes varem puudutas posti. Mängija, kes sai söödu, jätkab palliga liikumist vastasvärava suunas ning püüab jõuda viskeni. Mängija, kes jäi ilma pallita, muutub kaitsemängijaks ning püüab ründemängijat takistada ja viset ära hoida (vt joonist).



Harjutus 149: Mängijate asetus näidatud joonisel: mängijad jagunevad kolmikutesse – 2 ründemängijat, 1 kaitsemängija.

A: Kiirrünnak 2 : 1.

Väljak on jaotatud piki kaheks. 2 : 1 mängus (2 ründe-, 1 kaitsemängija) ründemängijad püüavad väljaku ületada, et saavutada viskepositsioon, kusjuures:

- ründemängijad ei pörgata palli.
- ründemängijad liiguvad nii kiiresti, et kaitsemängijad ei suuda neid puutada, iseäranis palli valdamise ajal.

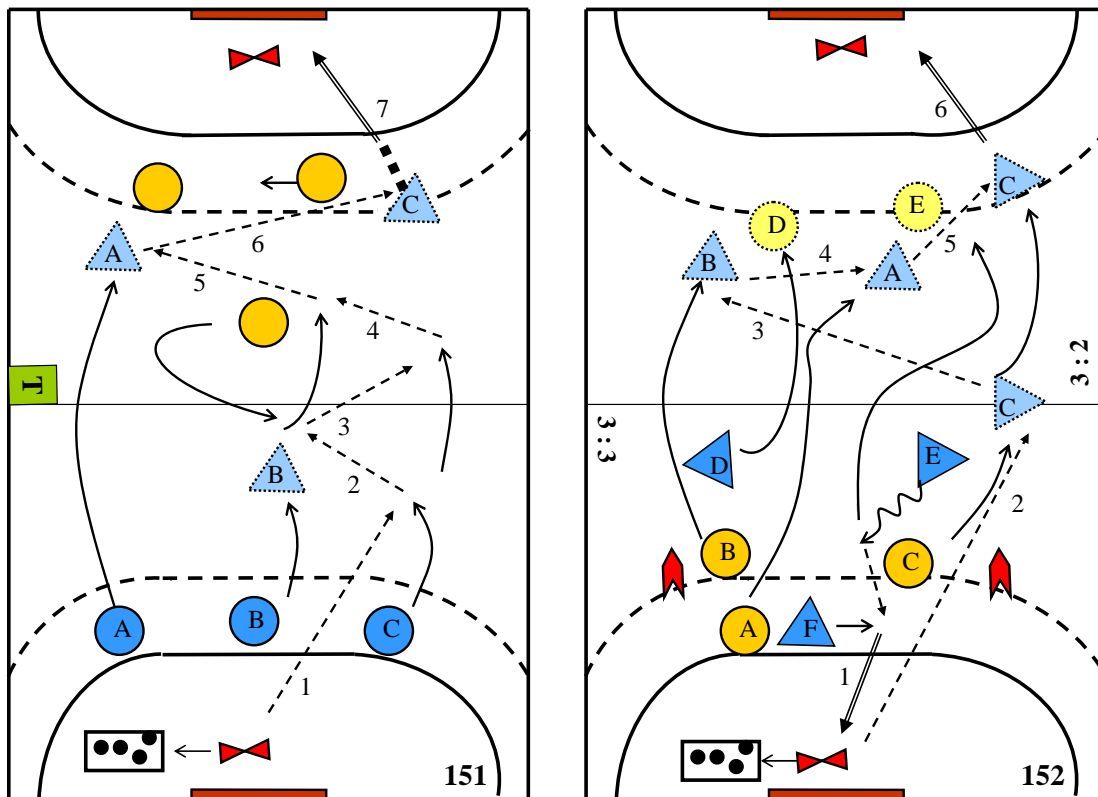
B: Kiirrünnak 1 : 1 söötja kasutamisega.

Nagu variant A, kuid üks ründemängija on söötja rollis, kellel ei ole lubatud viskele minna, kusjuures ründemängijad tohivad pörgatada ainult üks kord.

Harjutus 150: Mängijate asetus näidatud joonisel: Värava kõrval korvis on VV jaoks lisapallid. Väljakule on asetatud ründeala piiravad tähised. Harjutust alustatakse 2 : 2 vastu rünnakuga kitsendatud mänguväljakul.

Kiirrünnak 2 : 1

2 : 2 vastu mängitakse kitsendatud mänguväljakul. Peale viset väravale alustavad mõlemad kaitsemängijad oma kiirrünnakut, kusjuures eelnevalt võtab ründemängija, kes ei sooritanud viset väravale, kaitsemängija positsiooni. Kiirrünnak mängitakse 2 : 1 (vt joonist).



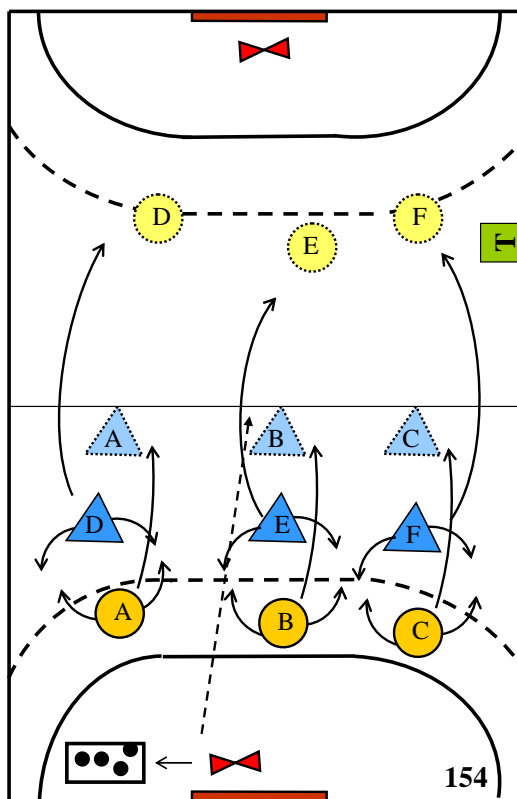
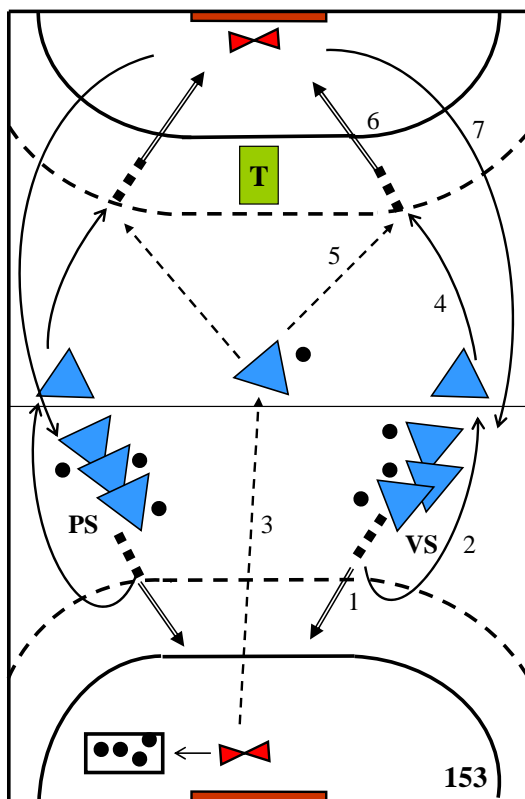
Harjutus 151: Mängijate asetust vaata jooniselt: 3 ründemängijat, 3 kaitsemängijat, mõlemas väravas VV – ründava kolmiku väravaalal korv pallidega. Harjutust alustavad ründemängijad kaitsetegevusega.

Kolm ründemängijat sooritavad treeneri määratud kaitseliikumisi, seejärel alustavad nad treeneri märguande peale kiirrünnakut sööduga VV-lt. Nad ületavad kitsendatud mänguväljaku kuni keskjooneni ilma kaitse vastutegutsemiseta. Oma väljaku poolel on kaitsemängijate ülesanne ründemängijat puutada, või sooritada palli vahetlõige, ründemängijad vastupidi püüavad liikuda ja sööta nii kiiresti, et sellest hoiduda ning jõuda viskele.

Harjutus 152: Mängijate asetust vaata jooniselt: 3 ründemängijat (üks joonemängija positsioonil), 3 kaitsemängijat, mõlemas väravas VV – kaitse alustava kolmiku väravaalal korv pallidega.

Kiirrünnak 3 : 2

Harjutust alustatakse 3 : 3 vastu mänguga kitsendatud mänguväljakul, kus üks ründemängija tegutseb joonemängija kohal. Pärast viset väravale alustavad 3 kaitsemängijat kiirrünnakut. Viske tõrjumisel VV poolt jätkab VV sama palliga; vajadusel – mängutempo hoidmiseks – võtab VV korvist uue palli). Samal ajal muutuvad 2 tagaliini mängijat 3 : 3 rünnakust kaitsemängijateks ning asuvad kaitse kiirrünnaku vastu. Vaata jooniselt mängijate uusi asukohti ja funktsioonide muutumist (ründemängija kaitsemängijaks ja vastupidi).



Harjutus 153: Mängijate asetus esitatud joonisel: mängijad asuvad kolonnis VS ja PS positsioonil, 3 mängijat on eelnevalt keskjoonel ootel. Mõlemas väravas asub VV ja ühes väravaalas korvpallidega.

Tagamängijad kolonnidest, VS ja PS – positsioonidelt sooritavad viskeid väravale, VV hangib palli ning sööb keskjoonele kekmisele mängijale, kes sööb keskjoonelt vasakult või paremalt jooksvale mängijale, kes lõpetab lähiviskega teise väravasse (suurel kiirusel). VS või PS kohalt kolonnist viske sooritanud mängija liigub kohe pärast viset keskjoonele samale poole, kust mängija lahkus viskele teise värava suunas. Pärast viset väravale korjavad mängijad palli ja lähevad sama poole kolonni, kust ise viskele tulid. Hoida tempot.

Harjutus 154: Mängijate asetus esitatud joonisel: moodustatakse 3 paari – paaris üks on kaitsemängija, teine ründemängija. Mõlemas väravas asub VV ja ühes väravaalas ka korvpallidega. Ründemängijad püüavad sooritada pettega läbimurret, kaitsemängijad tegutsevad aktiivselt vastu, takistades rüнденängijate möödamängimist. Kindla aja (näit: 10s, 15s) möödudes annab treener vilega märku, mille peale kaitstes olnud mängijad alustavad rünnakut kiire lahtiviskega. VV võtab korvist palli rünnaku alustamiseks sööduga keskjoonele jõudnud mängijale. Eelnevalt ründemängijatena tegutsenud mängijad jooksevad kiiresti kaitseesse, et rünnakut ära hoida.

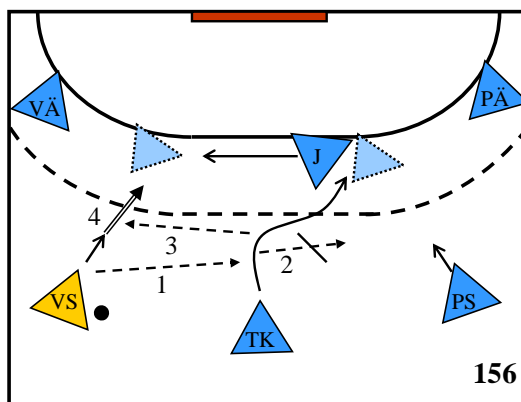
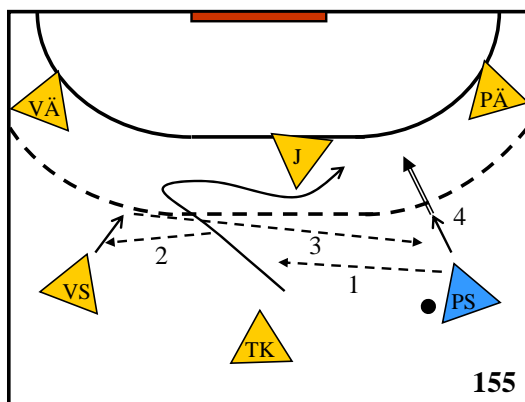
8. MÄNGIJATE LIIKUMISED JA KOOSTÖÖ RÜNNAKUL

Eesmärgid:

- erinevate positsioonide mängijate koostöö võimalikud lahendused ühele mängijale viskeolukorra loomiseks või rünnaku jätkamise võimalikud lahendused.

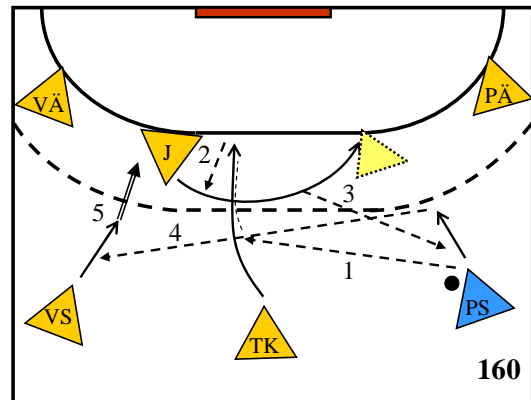
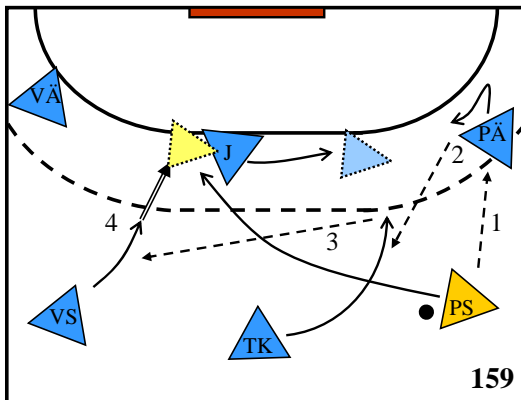
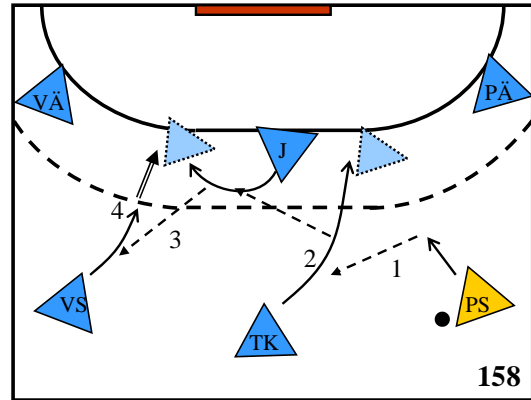
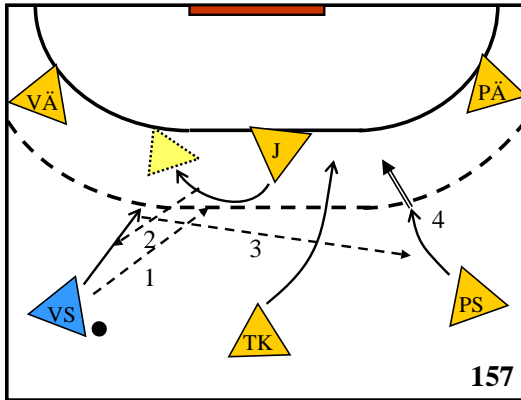
Lahendused:

- erinevate positsioonide mängijate hea mängulise koostöö saavutamiseks on oluline eripositsioonide mängijate liikumistes saavutada õigeaegsus ja kooskõlastatus.



Harjutus 155: TK liikumine (lõige) söödu suunas. Mängijate asetust vaata jooniselt. Palliga mängija, kes alustab harjutust, on eraldatud sinisega. Mängijad asuvad oma mängupositsioonidel. PS söötab TK-le, kes jätkab sööduga VS-le liikumisele, ise liigub samal ajal joonele, VS-e alla, edasi “üle J” PS alla. Samal ajal annab VS söödu PS-le, kes lahendab olukorra kaugviskega, läbimurdega, või sööduga vabanevale mängijale (vt joonist).

Harjutus 156: TK liikumine (lõige) söödule vastupidises suunas (söödust eemale). Mängijate asetust esitatud jooniselt. Palliga mängija on eraldatud kollasega. Mängijad asuvad oma mängupositsioonidel. VS söötab TK-le, kes sooritab liikumisel söödupette PS-e suunas, söötab aga VS-le. TK ise jätkab liikumist joonele, PS “alla”. J liigub VS alla. VS lahendab mängusituatsiooni kaugviskega, läbimurdega, või sööduga vabanevale mängijale (vt jooniselt).

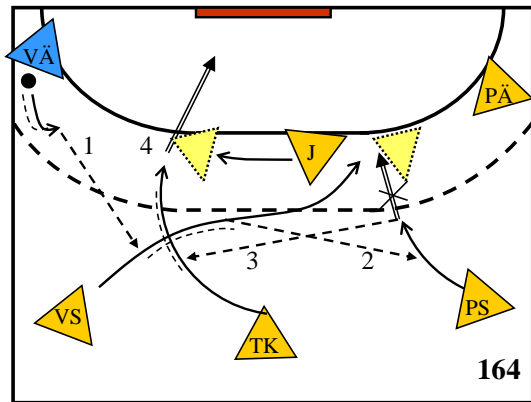
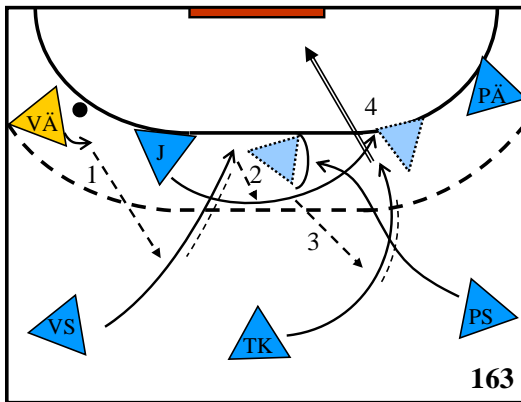
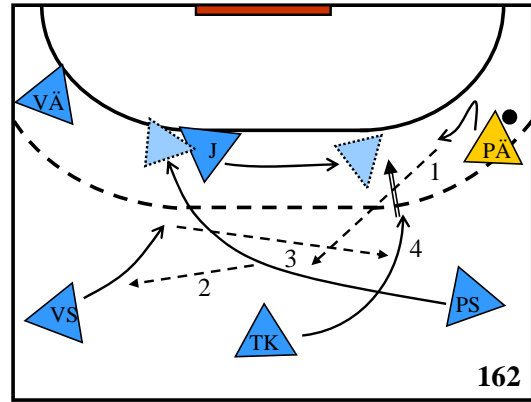
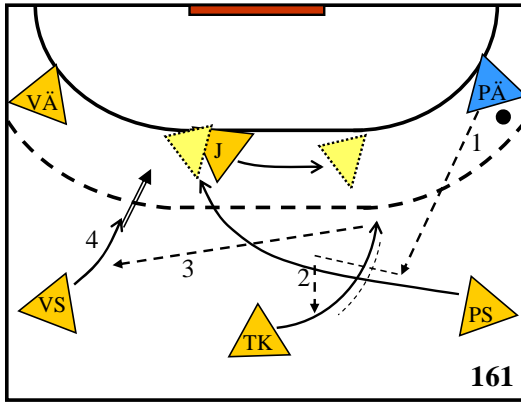


Harjutus 157: Joonemängija (J) kaasamine. Mängijate asetus esitatud joonisel. Mängijad asuvad oma mängupositsioonidel. VS-l (sinine) on pall. TK ja J sooritavad samaaegse löike – J liigub VS alla, TK aga PS alla. VS annab söödu kohta vahetavale J-le, J annab tagasi VS-le. VS söötab edasi PS-le, kes lahendab mängusituatsiooni vastavalt tekkinud võimalustele - kaugvise, läbimurre, sööt TK-le, või ka rünnaku ebaõnnestumisel uuesti VS-le. söötude ja mängijate liikumist vt ka jooniselt.

Harjutus 158. Joonemängija (J) kaasamine. Mängijad asuvad oma mängupositsioonidel. Pall on PS (kollases) käes. PS alustab sööduga TK-le liikumisele PS "alla". Samal ajal J "löikab" VS "alla", saab söödu TK-lt ning J söötab edasi VS-le viskele minekuks, kes lahendab mänguolukorra vastavalt tekkinud võimalustele - kaugvise, läbimurre, sööt J-le, või rünnaku ebaõnnestumisel uuesti PS-le (söötude ja mängijate liikumist vt jooniselt).

Harjutus 159: Tagamängijate (PS ja TK) ristliikumine. Mängijad asuvad oma positsioonidel. Pall on PS käes. PS alustab harjutust sööduga PÄ-le, ise "löikab" joonele, VS alla. TK liigub PS tsooni (PS ja TK ristlõige), samal ajal J löikab PS "alla". TK saab söödu PÄ-lt, söötab edasi VS-le, kes lahendab mänguolukorra vastavalt tekkinud võimalustele - kaugvise, läbimurre, sööt J-le (vt joonist).

Harjutus 160: Joonemängija (J) kaasamine. Mängijad asuvad oma positsioonidel, J on liikunud VS alla, pall PS käes (sinises). PS alustab sööduga joonele löikavale TK-le, kes söötab edasi J-le: TK ja J sooritavad omavahel ristliikumise. TK löikab VS alla, J aga PS alla. J annab söödu edasi PS-le liikumisele. PS söötab edasi VS –e, kes lahendab mängusituatsiooni (vt jooniselt).



Harjutus 161: Tagamängijate (PS ja TK) ristliikumine. Mäng sööduga läbi TK. Mängijad asuvad oma positsioonidel. Pall on PÄ (sinine) käes. PS alustab löiget J-le, saab söödu PÄ-lt. TK löikab PS selja tagant (ristliikumine PS ja TK vahel) PS tsooni, saab söödu PS-lt. PS jätkab löiget joonemängija tsooni VS alla, J liigub PS alla. Nüüd TK annab söödu VS-le, kes lahendab tekkinud mängusituatsiooni (kaugvise, läbimurre, sööt joonele või taha-välja). Mängijate ja palli liikumist vaata ka jooniselt.

Harjutus 162: Tagamängijate (PS ja TK) ristliikumine. Mäng sööduga läbi kaugema eemalduva (siin PS) tagamängija. Pall on PÄ (kollane) käes. Harjutust alustab PÄ sööduga diagonaalselt joonele löikavale PS-le, kes söötab edasi VS-le liikumisele. PS löikab joonele VS alla, J liigub ära PS alla. PS selja tagant löikab TK (PS ja TK ristliikumine) PS tsooni, saab söödu VS-lt ning lahendab tekkinud mängusituatsiooni – läbimurre, sööt vm. Mängijate ja palli liikumisi vaata ka jooniselt.

Harjutus 163: Tagamängijate (PS ja TK) ning tagamängija ja joonemängija (VS ja J) ristliikumiste kasutamine. Mängijad asuvad oma mängupositsioonidel, J on liikunud VS alla. Pall on VÄ käes, kes alustab sööduga joonemängija tsooni löikavale VS-le. VS söötab temast risti üle löikavale J-le. PS ja TK sooritavad samuti ristliikumise, kus PS löikab joonele, asetab katte. TK löikab PS tagant risti PS tsooni, saab söödu J-lt ning lahendab mängusituatsiooni läbimurdega lähiviskele. Mängijate ja palli liikumisi vaata ka jooniselt.

Harjutus 164: Tagamängijate (VS ja TK) ristliikumise kasutamine. Mängijad asuvad oma mängupositsioonidel, kus J on liikunud PS alla. Pall on VÄ (sinine) käes, kes alustab harjutust sööduga diagonaalselt joonemängija tsooni löikavale VS-le, kes söötab edasi otse viskele liikuvale PS-le. Samaaegselt J liigub VS alla. PS sooritab viskepette ning söötab edasi VS tsooni löikavale TK-le. TK lahendab mängusituatsiooni viskega väravale, sööduga J-le, sööduga VÄ-le, või tagasi PS-le. Mängijate ja palli liikumisi vaata ka jooniselt.

ÕPETAJATE JA TREENERITE
TASEMEKOOLITUS

KÄSIPALLI
HARJUTUSVARA
II OSA

PRIIT ALLIKIVI



RANNAKÄSIPALL

TARTU 2012

SISSEJUHATUS

Rannakäsipall on spordiala lihtsa struktuuriga, kus on vähe piiranguid ja administreerimist, lihtsad mängureeglid ning mäng kaasab endaga palju päikest koos lõbusa elustiiliga.

Rannakäsipall võeti Eesti käsipalliklubides kasutusele kui suvine vaheldus talvisele võistlusperioodile, omaette treening ja ettevalmistus algavaks hooajaks. 1995. aasta suvel vallutas rannakäsipall Eesti liivaväljakud. Esimene sellealane turniir peeti Pirital. Tänapäeval osaleb rannakäsipalli Eesti meistrivõistluste ühel etapil ligi 400 erinevas vanuses mängijat.

Esimesed Euroopa meistrivõistlused rannakäsipallis toimusid 2000. aastal. Esimesed Euroopa noorte meistrivõistlused peeti 2008. aastal.

Alates 2003 aastast toimub Euroopa Käsipalliliidu korraldusel *Beach Handball Tour* (rannakäsipalli tuur) – rannakäsipalli võistlus klubidele.

Oktoobrist maini saavad lapsed mängida käsipalli saalides, maist septembrini randades, laagrites ja koolide välisväljakutel. Rannakäsipalli mängimiseks ei ole vaja ilmtingimata liivaväljakut, edukalt saab mängida muruväljakul.

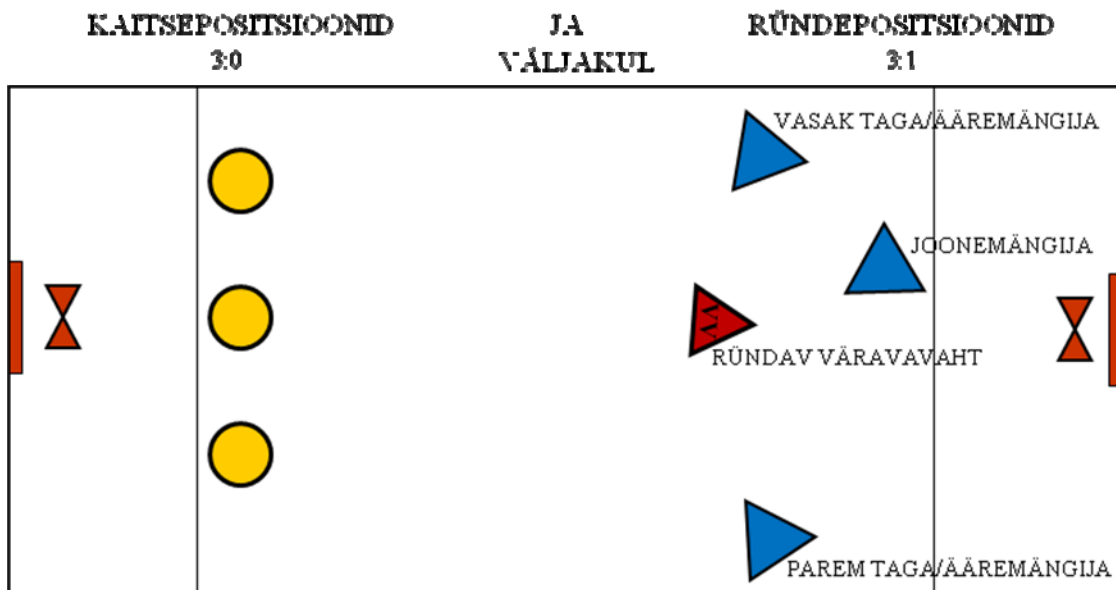
Tänapäeval on rannakäsipalli mäng ise, ning koos sellega mängureeglid, arenenud väga kiiresti. Ala kogub järjest enam populaarsust nii maailmas kui ka Eestis. Käsipalli rahvusvahelised organisatsioonid teevad tööd selle nimel, et rannakäsipall, uue atraktiivse pallimängualana, viia olümpiamängudele.

Lastele meeldib rannakäsipall tänu suurele eduelamuse võimalusele, sest väljak on väike, olukorrad vahetuvad kiiresti ning üks mängija jääb vabaks, mis arendab omakorda koostöö oskust.

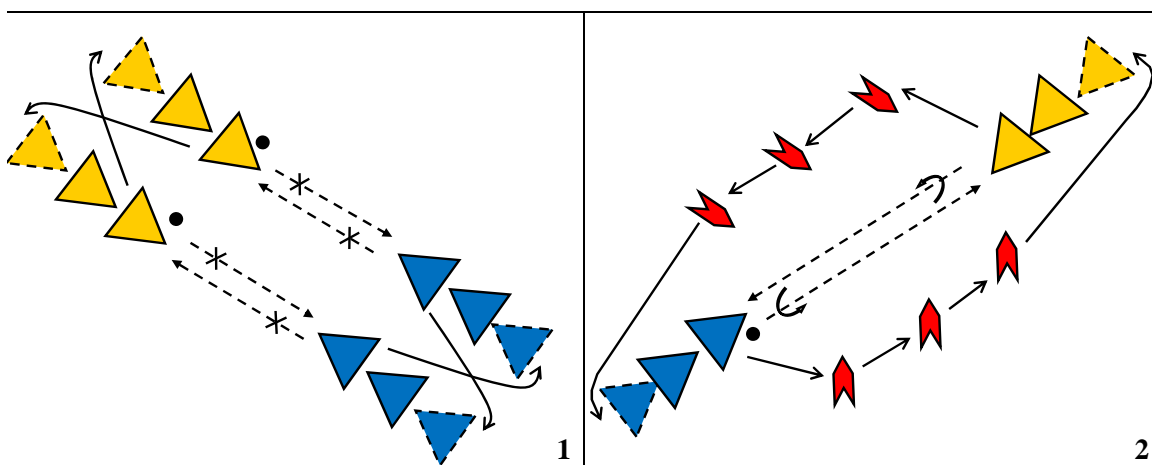
Antud harjutusvara on koostatud saamaks aimu rannakäsipalli algõpetusest kui ka edasijõudnutele oma teadmiste täiendamiseks. Rannas käsipalli mängimine toob kindlasti kaasa ka uusi ideid ja mõtteid kooli kehalise kasvatuse tundi välitingimustes, erinevatesse välilaagritesse kui ka saalikäsipalli. Rannakäsipall on kiire mäng, kus ei ole aega mõelda järgmise soorituse peale. Rannakäsipalli filosoofia rajaneb „*Fair Play*“ põhimõtetel – kõik otsused tehakse kooskõlas nendega. Rannakäsipall ei ole mitte ainult atraktiivne mäng eriliste situatsioonidega, kiirete ja loominguliste sooritustega, vaid tänu rannale ja päikesele tekitab ka kõigis kaasatud osapooltes, mängule omase hingestuse ja atmosfääri.

RANNAKÄSIPALLI HARJUTUSVARAS KASUTATUD TINGMÄRGID JA LÜHENDID

	ründemängija		ründemängija uus asukoht
	kaitsemängija		kaitsemängija uus asukoht
	palliga mängija		mängija liikumine palliga
	vise		viskesammud
	pallita mängija liikumine		kate
	palli liikumistee		pete
	püüdmine ja viskamine samalt hüppelt (õhus olles)		väravavaht
	püüdmine ja söötmine samalt hüppelt (õhus olles)		ründav väravavaht (specialist)
	söötmine hüppelt 360° pöördega		väravavahi uus asukoht
	viskamine hüppelt 360° pöördega (spin shot)		ründava väravavahi uus asukoht
	söötmine hüppelt 180° pöördega		eraldustähised
			treener

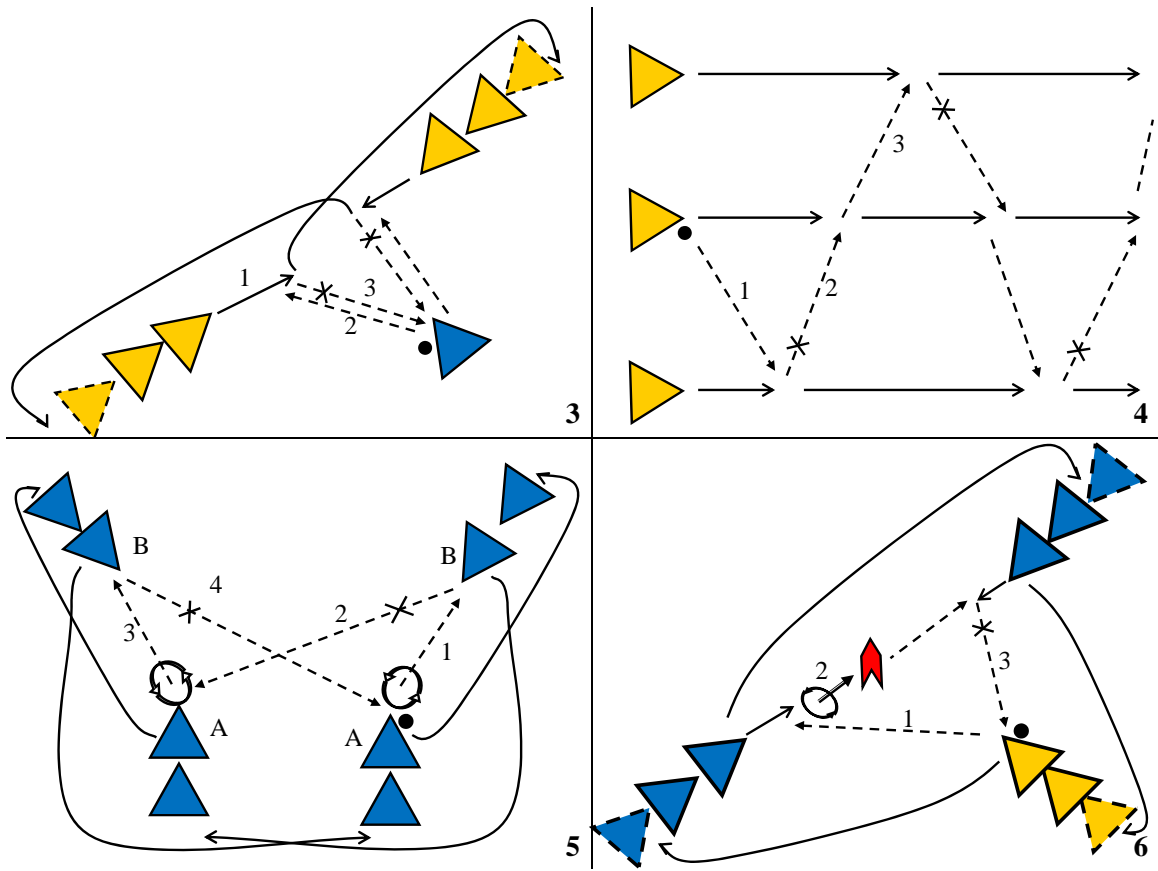


1. HARJUTUSED SÖÖDU- JA VISKETEHNIKALE



Harjutus 1: Mängijad asetsevad kahes vastaskolonnis: (vt joonis 1). Söödu-, viskeharjutus kahe palliga. Palliga mängijad alustavad samalt hüppelt püüdmist ja söötmist üheaegselt; peale söötu jookseb mängija ilma pallita kõrval asuvasse kolonni (võib kasutada ka vastaskolonna jooksmist).

Harjutus 2: Mängijad asuvad vastaskolonnides: (vt joonis 2). Söödu-, viskeharjutus ühe palliga. Söödetakse hüppelt 180° pöördepealt taha ja ette hüppelt ühest kolonnist teise: peale söötu jookseb mängija ilma pallita vastaskolonna, läbides kõrvalolevate eraldustähistest ülehüpped (ühe jalaga, kahe jalaga, selg ees, kahe jalaga harkihüpped jt).

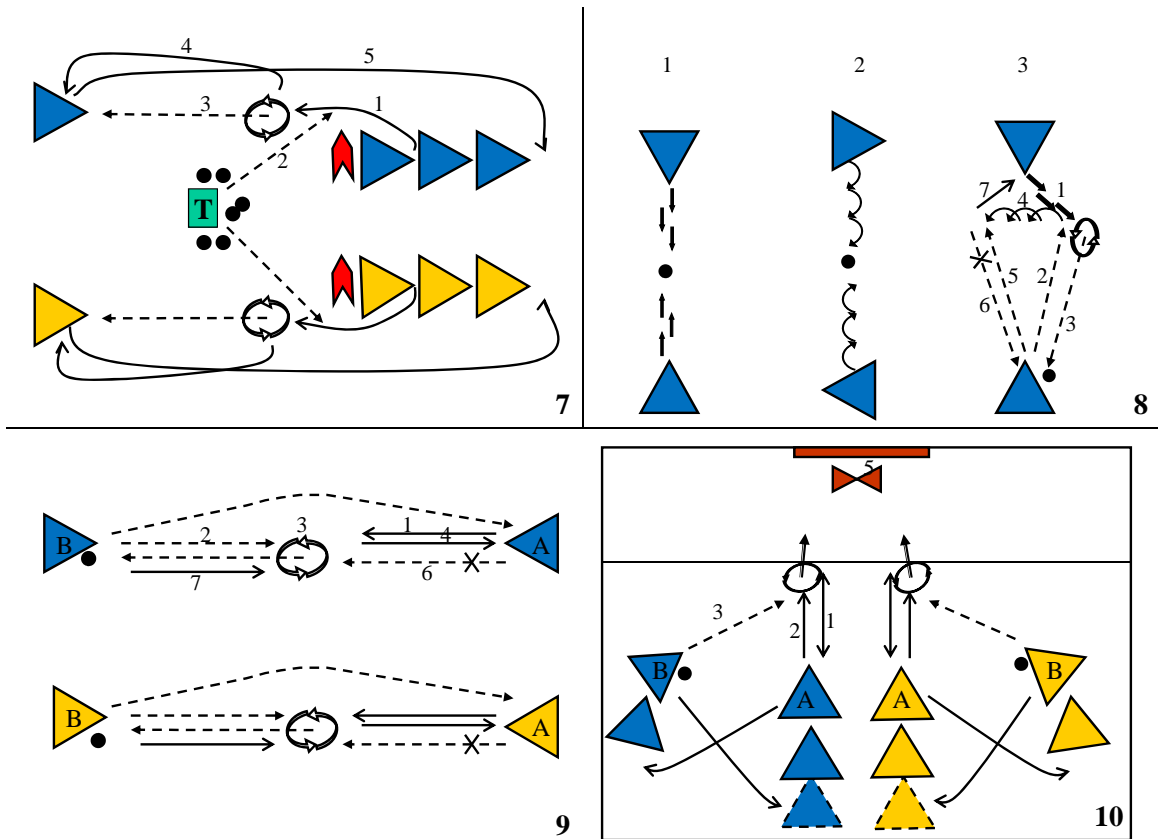


Harjutus 3: Mängijate asetus esitatud joonisel 3. Söödu-, viskeharjutus ühe palliga. Söötja alustab õhku sööduga ühte kolonni, kust mängija on liikunud hoo peale ning sooritab samalt hüppelt püüdmise ja söötmise tagasi söötjale. Sama tegevus teise kolonniga. Peale söötu liiguvad mängijad vastaskolonna (võib kasutada ka muid mängijate koha vahetusi).

Harjutus 4: Mängijad kolmikutes. Sööduharjutus ühe palliga üle väljaku. Mängijad alustavad korruga liikumist, keskmine mängija alustab söötmist äärel olevale mängijale ettepoole õhku. Äärel olev mängija söötab tagasi keskmisele, sooritades püüdmise ja söötmise samalt hüppelt.

Harjutus 5: Mängijad neljas kolonnis, asetus esitatud joonisel 5. Söödu-, viskeharjutus ühe palliga. A kolonni mängijad söödavad palli äärele hüppelt 360° pöördega. B kolonni mängijad sooritavad püüdmise ja söötmise samalt hüppelt A kolonni (üle ühe). Sööt liigub kaheksakujuliselt. Mängijad liiguvad peale söötmist sinna kolonni, kuhu nad söötsid.

Harjutus 6: Mängijate asetus esitatud joonisel 6. Külje pealt kolonnist sööt pall liikumisele vasaku kolonni esimesele mängijale, kes sooritab kallutuselt söödu hüppelt 360° pöördega vastaskolonna. Esimene mängija kolonnis sooritab püüdmise ja söötmise samalt hüppelt järgmise kolonni. Mängijad liiguvad peale söödu sooritamist sinna kolonni, kuhu nad söötsid.



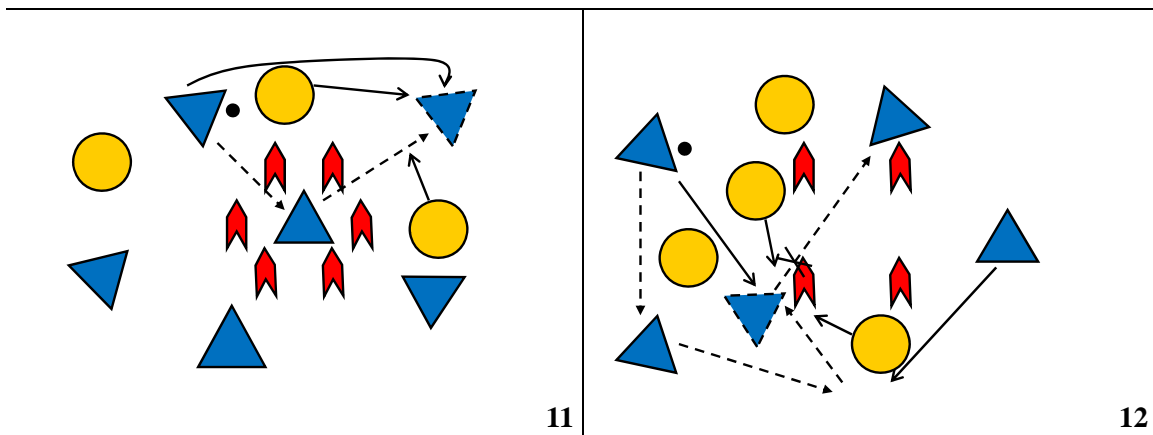
Harjutus 7: Mängijate asetus esitatud joonisel 7. Söödu-, viskeharjutus kahe palliga. Mängijad asuvad eraldustähiste taga kahes kolonnis, seljaga treeneri poole. Treeneri selja taga mõlemal kolonnil veel üks mängija näoga kolonni poole. Treeneri signaali peale keeravad mõlema kolonni esimesed ennast võimalikult kiiresti näoga treeneri suunas. Treener söötab mõlemale korraka palli. Palli saades sooritavad mõlemad mängijad hüppelt söödu 360° pöördega eemal olevale mängijale, kes püüab palli, viib treenerile ja liigub ise kolonni lõppu. Söödu sooritajad liiguvad eemal oleva mängija kohale.

Harjutus 8: Mängijad paarides. Ühe palliga harjutus jalgade liikuvusele; 1) liikudes kolme sammuga edasi-tagasi viskavad mängijad kordamööda palli meetri kõrgusele. 2) edasi-tagasi külgsuunalises liikumises olles peavad mängijad kordamööda viskama palli meetri kõrgusele õhku. 3) üks paariline on söötja (nt 5 ringi), teine liigub kolmnurkselt (alustades liikumist 3 sammuga, sooritab söödu hüppelt 360° pöördega, edasi külgliikumine, püüdmine ja viskamine samalt hüppelt ning algpositsioonile tagasi).

Harjutus 9: Mängijad paarides näoga vastamisi. Söödu-, viskeharjutus ühe palliga. Mängija A liigub keskele, püüab palli, sooritab hüppelt söödu 360° pöördega ja jookseb algkohale tagasi. Mängija B söötab nüüd pika kaarsöödu ning mängija A sooritab püüdmise ja söödu samalt hüppelt. Sööt läheb nüüd juba keskele, kust mängija B sooritab omakorda järjest samad tegevused, alustades hüppelt söötmisega 360° pöördega jne.

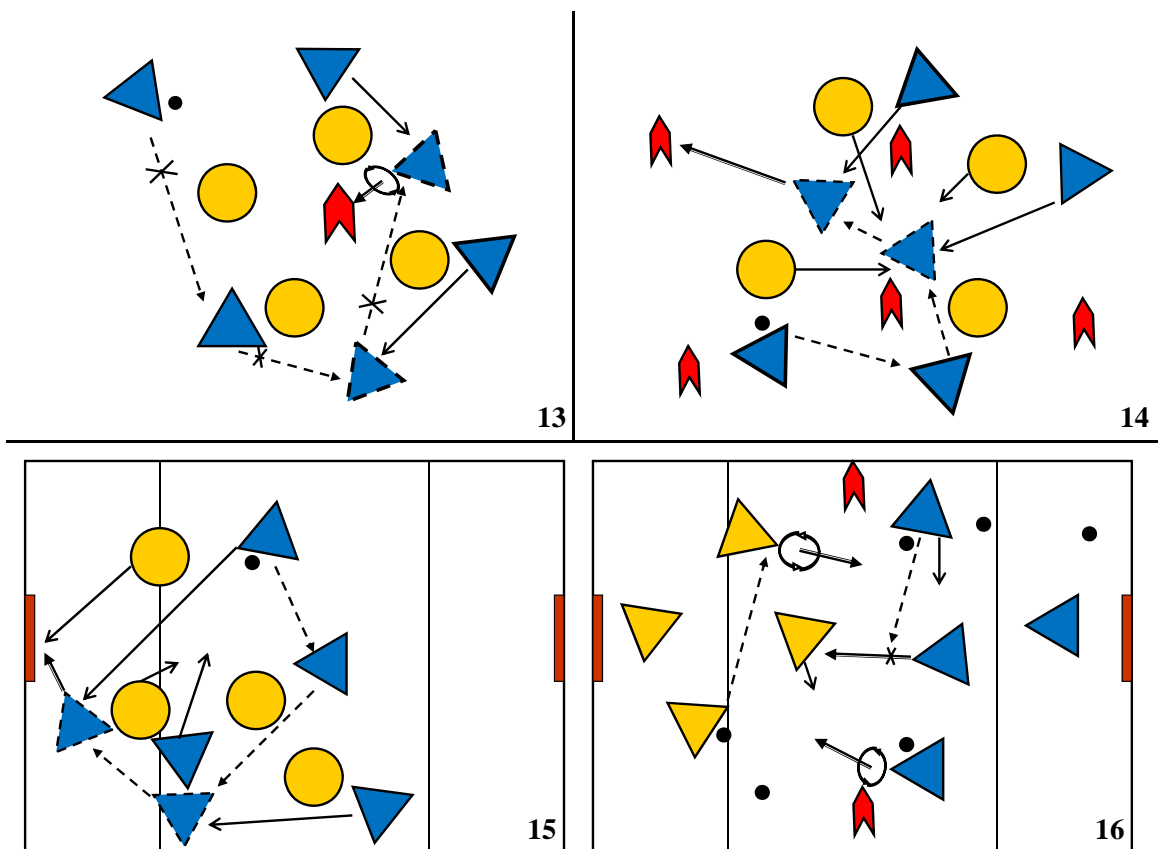
Harjutus 10: Mängijate asetus esitatud joonisel 10. Söödu- ja viskeharjutus paarides - ühe palliga. Liikumist alustab mängija A, kes jookseb 6m jooneni ja selg ees tagasi. Uuesti edasi liikudes, saab söödu mängijalt B ning A sooritab hüppelt viske 360° pöördega. Sama tegevus teisel äärel. Koha vahetamine peale ühte sooritust, hiljem äärevahetus.

2. MÄNGULISED HARJUTUSED



Harjutus 11: Mängijad jagatud kahte võistkonda 4 ründajat ja 4 kaitsjat. Mänguline sööduharjutus ühe palliga. Üks kaitsjatest liigub eraldustähistega märgitud alasse. Ründav võistkond saab punkti, kui suudab sööta palli eraldustähistega alasse liikunud mängijale ning antud mängija suudab sööta palli talle söötnud mängijale tagasi. Kui kaitsemängijad takistavad ringis oleval mängijal tagasisöötu teha punkti ründajad ei saa, aga söötmine võib jätkuda. Palli valdamine vahetub, kui kaitsemängijatel õnnestub sööt vahelt lõigata, samas vahetub ka ringis olev mängija.

Harjutus 12: Mängijad jagatud kahte võistkonda 4 ründajat ja 4 kaitsjat, eraldustähistega märgitud ristkülikuline ala (võib kasutada võimlemismatti). Mänguline sööduharjutus ühe palliga. Mängu ülesehitus sarnane harjutusega 11. Harjutuses peavad ründajad punkti saamiseks söötma palli eraldusala kohale õhku, kus ründav mängija õhust püüdes ja söötes palli edasi ükskõik millisele ründemängijale. Püüdnud ja söötnud samalt hüppelt mängija peab maanduma eraldatud alasse (võimlemismatile).



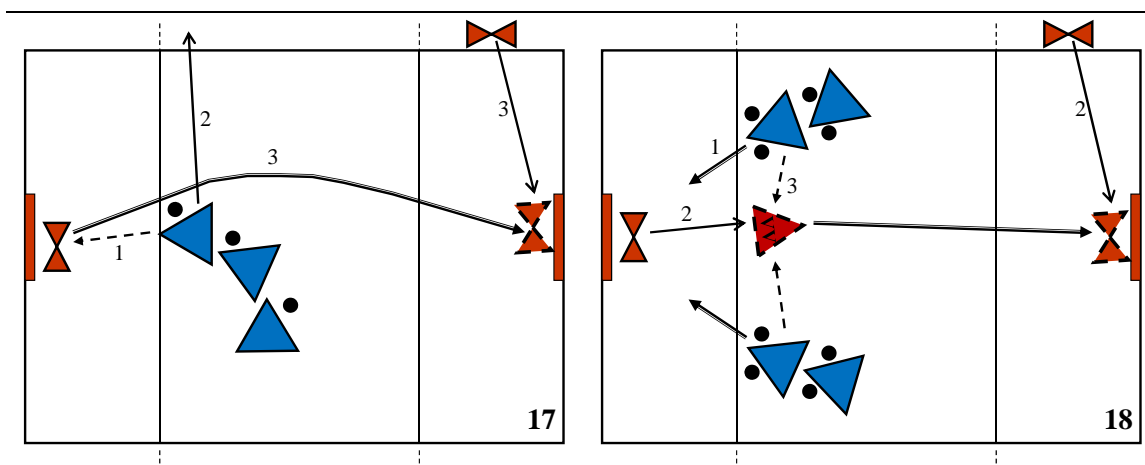
Harjutus 13: Mängijad jagatud kahte võistkonda 4 ründajat ja 4 kaitsjat, üks eraldustähis keset väljakut. Söödumäng ühe palliga. Palli valdav võistkond peab omavahel püüdma ja söötma samalt hüppelt ning vabaks mängima ühe oma mängija, kes võistkonnale punkti toomiseks peab tabama vastu eraldustähist hüppelt viske 360° pöördega. Pikali kukkunud tähise asetab pihta visanud mängija ise tagasi.

Harjutus 14: Mängijad jagatud kahte võistkonda 4 ründajat ja 4 kaitsjat. Mänguline söödu- ja viskeharjutus ühe palliga. Ründemängijad peavad omavahel söötma ja ilma pallita liikuma, et visata pihta tähistele. Peale tabavat viset tõstab mängija tähise uuesti püsti. Üks võistkond ründab niikaua, kui kaotab palli kaitsemängijatele. Kaitsemängijatel kehaline kontakt käsi kasutades ei ole lubatud. Võistkonnad võivad olla ka suuremad, kuid tähiseid peaks olema alati üks rohkem kui ühes võistkonnas mängijaid.

Harjutus 15: Mängijad jagatud kahte võistkonda 4 ründajat ja 4 kaitsjat. Mänguline söödu- ja viskeharjutus ühe palliga. Ründemängijad peavad söötudega jõudma vastaste väravaalasse. Väravaalas palli püüdnud mängija peab istmik maas olles viskama väravasse. Kaitsemängijatel kehalisse kontakti pole lubatud. Lubatud palli vahelt löikamine, viske blokeerimine. Peale õigesti visatud väravat, läheb palli valdamine vastasvõistkonnale. Istudes viskamise asemel võib kasutada nt peaga palli löömist väravasse (õhku kaarsöödu harjutamine).

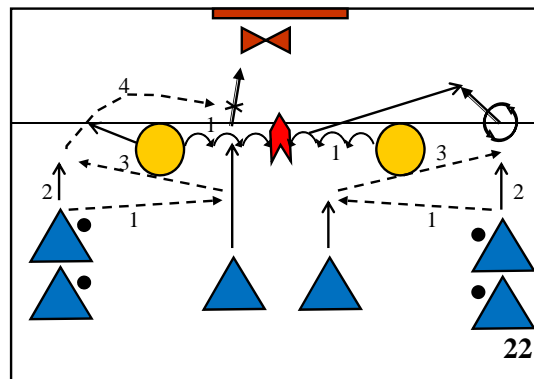
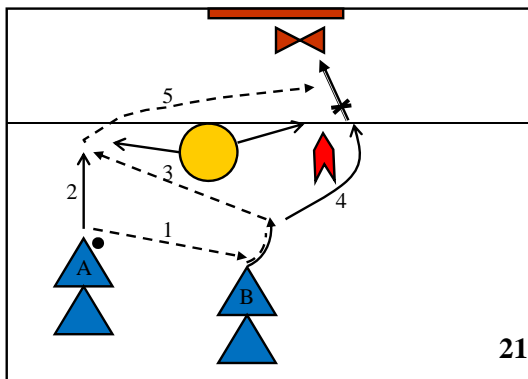
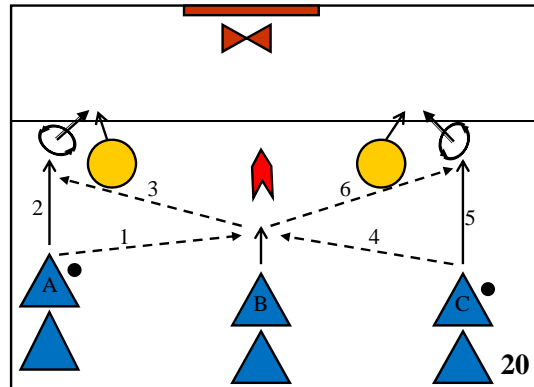
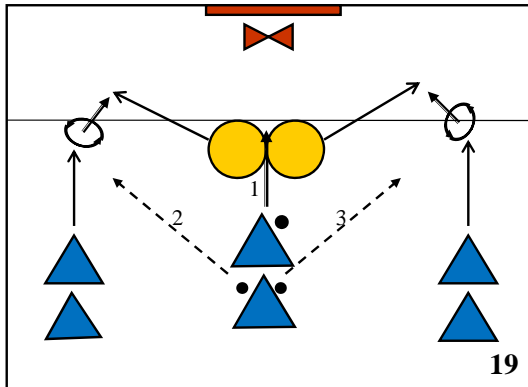
Harjutus 16: Mängijad jagatud kahte võistkonda. Mänguline söödu- ja viskeharjutus mitme palliga (palle rohkem, kui mängijaid; pallid vabalt liival). Eraldustähistega mõtteline keskjoon, millest mõlema võistkonna mängijad ei tohi üle minna. Teatud aja jooksul või punktideni mängijad kasutavad keskjoone tagant hüppelt viset 360° pöördega ja/või püüdmist ja viset samalt hüppelt. Visatud palle võib kätega blokeerida.

3. HARJUTUSED MÄNGULISTELE LIIKUMISTELE



Harjutus 17: Mängijate asetus esitatud joonisel 17. Harjutus väravavahile oma alast viske ja kiire vahetuse tegemiseks. Mängijad ühes kolonnis söödavad väravavahile järjest palle. Peale söödu sooritamist jooksevad kohe väljakult ära vahetusalasse. Kui mängija on väljakult lahkunud, tuleb vastasväravasse teine väravavaht. Viimane peab tõrjuma (vajadusel hüpates) palli valdava väravavahi poolt väravaalast sooritatud viske.

Harjutus 18: Mängijate asetus esitatud joonisel 18. Harjutus väravavahile platsilt pika viske ja kiire vahetuse tegemiseks. Ründemängijad kahes kolonnis väljaku mõlemal äärel, kõigil kaks palli. Mängijad viskavad kordamööda väravavahile tõrjutavaid palle. Peale tõrjet väravavaht liigub väljakule, saab söödu samalt mängijalt, kes talle enne viskas ning ründava väravavahina sooritab viske teise väravasse. Vastaväravasse võib väravavaht vahetusalast väljakule siseneda peale väljakumängija tõrjutavat viset väravavahile.

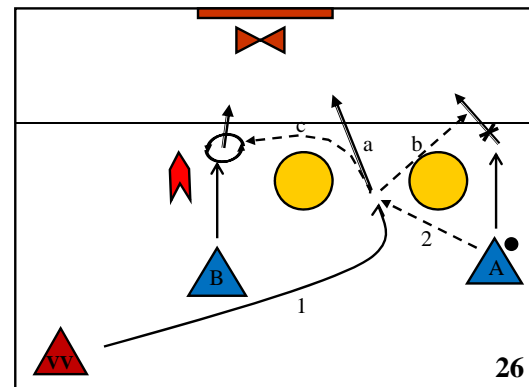
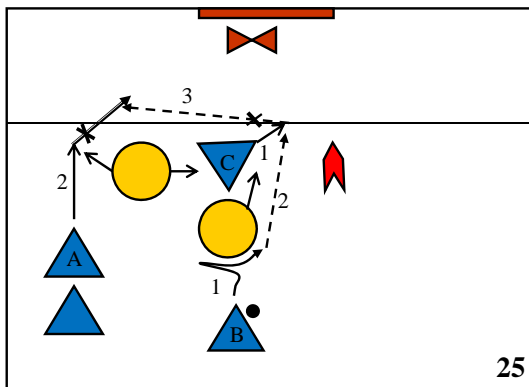
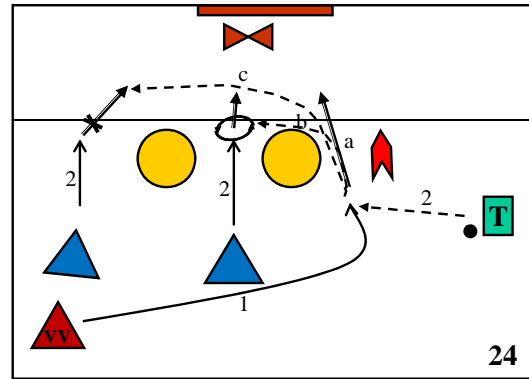
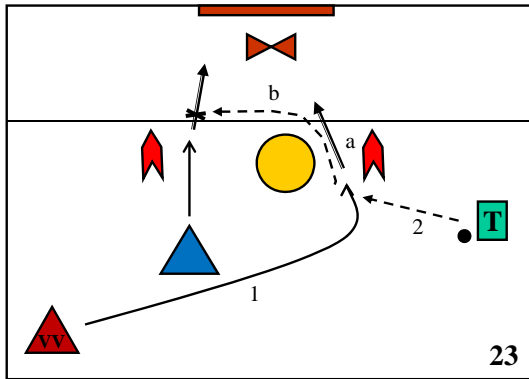


Harjutus 19: Ründemängijad 3 kolonnis 2 kaitsemängijat väravaala ees keskel: (vt joonis 19). Söödu-, viske- ja kaitseharjutus kolme palliga. Ründemängija viskab keskest väravale peale, kaitsemängijad blokeerivad. Keskest järgmine mängija söötab ääremängijale, kes sooritab hüppelt viske 360° pöördega. Kaitsemängija läheb viset kahe käega blokeerima, väravaalasse hüpates. Peale ühe ääremängija viskele minekut, sööt teisele äärele ja kordub sama tegevus.

Harjutus 20: Mängijate asetus ühe värava all esitatud joonisel 20. Harjutus kaitsemängijale mängulises olukorras - ühe palliga. Eraldustähisega poolitatud väljak. Mängija A sööt liikuvale mängijale B, sööt tagasi mängijale A, kes sooritab hüppelt viske 360° pöördega. Kaitsemängija blokeerib kahe käega väravaalasse hüpates viskajat. Sama tegevus mängija C ja mängija B vahel. Kaitsemängija vahetub peale 5 blokeeritud viset, ründemängijad vahetuvad ringselt.

Harjutus 21: Mängijate asetus esitatud joonisel 21. Söödu- ja viskeharjutus ühe palliga passiivse kaitse vastutegevusega. Ründemängijad kahes kolonnis, A kolonnis pall. A kolonni mängija sööt B kolonni mängijale, kes liigub palliga tähise ja kaitsemängija vahele. Kaitsemängija vastuliikumisel, sööt mängijalt B mängijale A tagasi, mängija A pikk kaarsööt tagasi mängijale B, kes on liikunud tähisest paremalt mööda püüdmise ja viske samalt hüppelt sooritamiseks.

Harjutus 22: Mängijad kolmikutes (2 ründe-, 1 kaitsemängija) tähisega poolitatud väljakul. Harjutused kaitsemängija liikuvusele - ühe palliga (harjutused algavad märguande peale). Kaitsemängija liigub külgsuunaliselt tähiseni (edasine kaitsetöö vastavalt ründemängijate tegevusele). Vasakul - mängija A sööt B-le, hoo pealt sööt tagasi A-le. Mängija A kaarsööt õhku tagasi B-le püüdmise ja viske samalt hüppelt sooritamiseks. Paremal - sööt mängijalt A mängijale B. Mängija B tagasisööt, edasi liikunud A-le, kes sooritab hüppelt viske 360° pöördega. (Kaitsemängijatel kehaline kontakt käsi kasutades ei ole lubatud. Viset blokeerida kahe käega

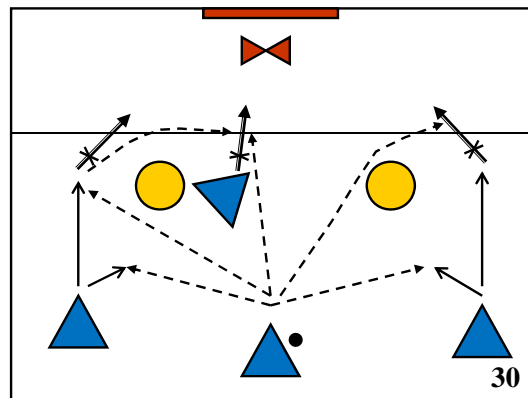
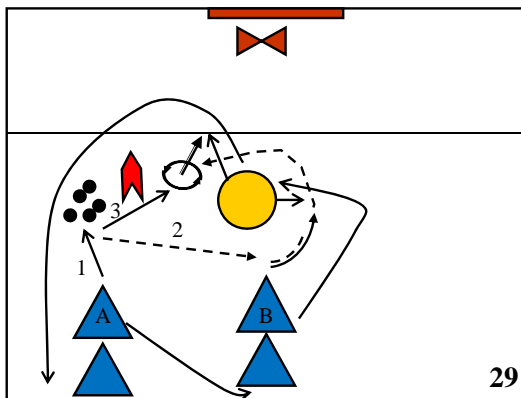
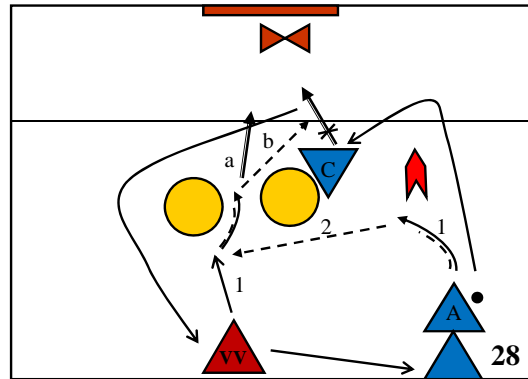
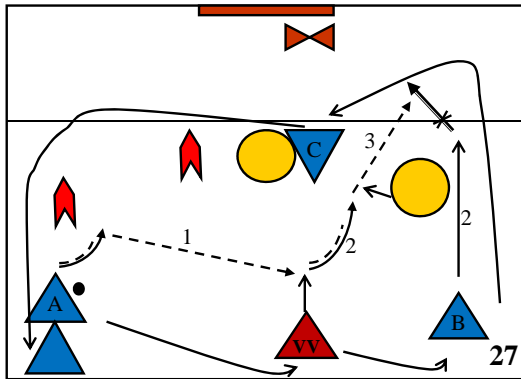


Harjutus 23: Mängijate asetus 2 ründemängijat (üks neist ründav väravavaht) ja 1 kaitsemängija esitatud joonisel 23. Harjutus mängulise olukorra lahendamiseks - ühe palliga. Kahe eraldustähisega vähendatud väljakuruumi. Paremäl äärel treeneri sööt vasakult äärelt tähise ja kaitsemängija vahele lõiganud ründavale väravavahile. Lahendusi kaks: a) ise visata 2 punktine vise, b) kaarsööt teise tähise ja kaitsemängija vahele liikunud paarilisele püüdmise ja viske samalt hüppelt sooritamiseks. (Kaitsemängijatel kehaline kontakt käsi kasutades ei ole lubatud).

Harjutus 24: Asetus 3 ründemängijat (üks neist ründav väravavaht) ja 2 kaitsemängijat ühe värava all: (vt joonis 24). Harjutus mängulise olukorra lahendamiseks - ühe palliga. Eraldustähisega vähendatud väljakuruumi. Paremäl äärel treeneri sööt vasakult äärelt tähise ja kaitsemängija vahele lõiganud ründavale väravavahile. Järgnevaid lahendusi kolm: a) viskab ise 2 punktise viske b) sööt keskele, joonele liikunud mängijale hüppelt viskeks 360° pöördega c) sööt vasakule äärde 6m joone kohale õhku püüdmise ja viskamise samalt hüppelt sooritamiseks.

Harjutus 25: Mängijate asetus esitatud joonisel 25. Söödu- ja viskeharjutus kaitse vastutegevusega - ühe palliga. Petteliigutuse järgselt mängija B sööt mängijale C. Mängija C sööt väravala joone kohale, kaitsemängijast vabaks jäänud mängijale A, kes sooritab püüdmise ja viske samalt hüppelt.

Harjutus 26: Asetus 3 ründemängijat (üks neist ründav väravavaht) ja 2 kaitsemängijat ühe värava all: (vt joonis 26). Harjutus mängulise olukorra lahendamiseks - ühe palliga. Eraldustähisega vähendatud väljakuruumi. Ründav väravavaht liigub vasakult paremale äärde kahe kaitsemängija vahele. Mängija A sööt ründavale väravavahile, kellel 3 lahendust: a) ise visata 2 punktine vise, b) sööt A-le tagasi püüdmise ja viske samalt hüppelt sooritamiseks, c) sööt mängijale B hüppelt viskeks 360° pöördega.

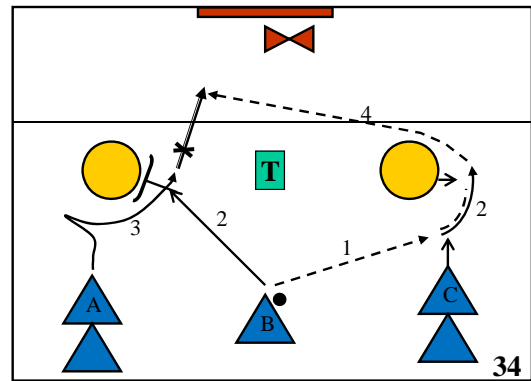
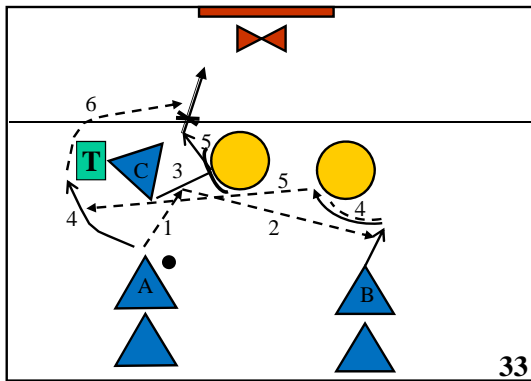
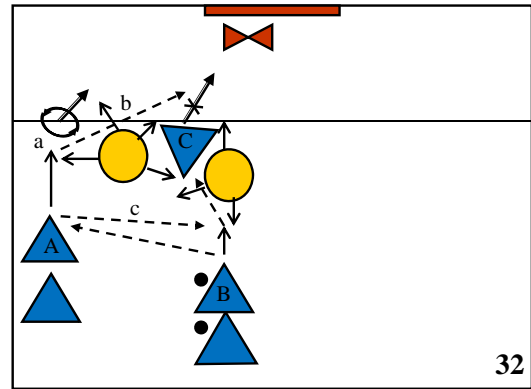
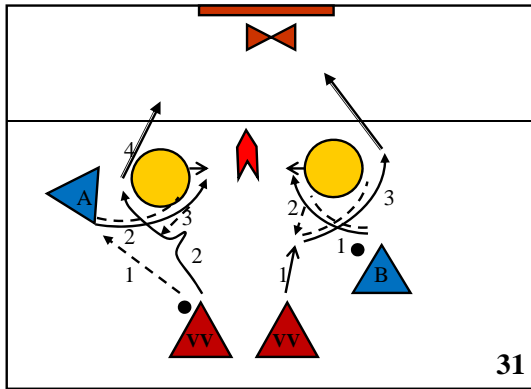


Harjutus 27: Mängijate asetus ühe värava all esitatud joonisel 27. Harjutus mängulise olukorra lahendamiseks - ühe palliga. Mängija A alustab palliga liikumist tähisest paremale. Sööt ründavale väravavahile, kes liigub mängija C ja kaitsemängija vahele. Pärast kaitsemängija vastu liikumist sööt mängijale B 6m joone kohale õhku püüdmise ja viske samalt hüppelt sooritamiseks. (Kaitsemängijaid vahetatakse mitteresultatiivse rünnaku korral ning kaitstes mängides kehaline kontakt käsi kasutades ei ole lubatud).

Harjutus 28: Asetus 3 ründemängijat (üks neist ründav väravavaht) ja 2 kaitsemängijat ühe värava all: (vt joonis 28). Harjutus mängulise olukorra lahendamiseks - ühe palliga. Mängija A liigub palliga eraldustähise ja kaitsemängija vahele, sööt ründavale väravavahile. Kaitsemängust sõltuvalt ründav väravavaht: a) viskab 2 punktise viske väravale, b) söödab mängijale C 6m joone kohale õhku püüdmise ja viske samalt hüppelt sooritamiseks.

Harjutus 29: Mängijate asetus 2 ründemängijat ja 1 kaitsemängija ühe värava all esitatud joonisel 29. Harjutus mänguliste olukordade lahendamiseks, pallid eraldustähisest vasakul. Ründemängijad kahes kolonnis. Mängija A jookseb maas oleva pallini ning söödab mängijale B. Mängija B liigub palliga kaitsemängijast paremale ja söödab kaarsöödu A-le tagasi 6m joone kohale õhku püüdmise ja viske samalt hüppelt sooritamiseks.

Harjutus 30: Mängijate asetus esitatud joonisel 30. Harjutus püüdmise ja viske samalt hüppelt sooritamiseks. Ründemängijaid 4, kaitsemängijaid 2. Keskmisel pall, kes ei tohi visata. Kolm ründemängijat liiguvad vabalt väljakul ringi. Söötudega tuleb luua ründajatele võimalus püüdmise ja viske samalt hüppelt sooritamiseks. Visata võib ainult antud viisil. Kaitsemängijad liiguvad palju jalgadest, kaitsetöös kasutavad palli vahelt löikamist ja/või blokeerimist.

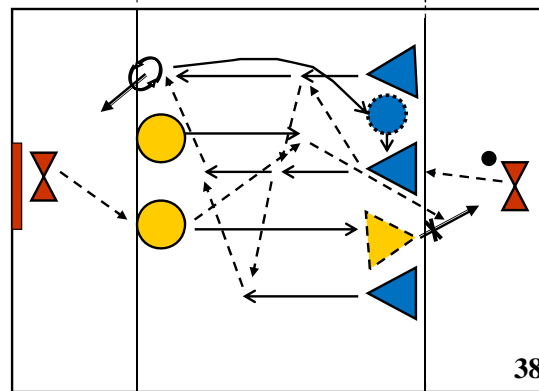
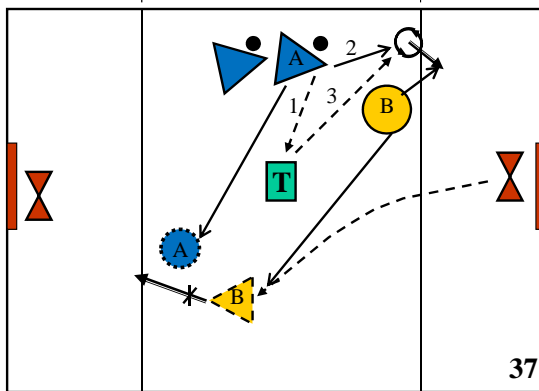
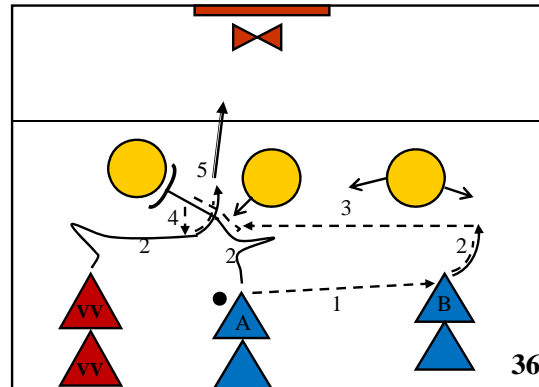
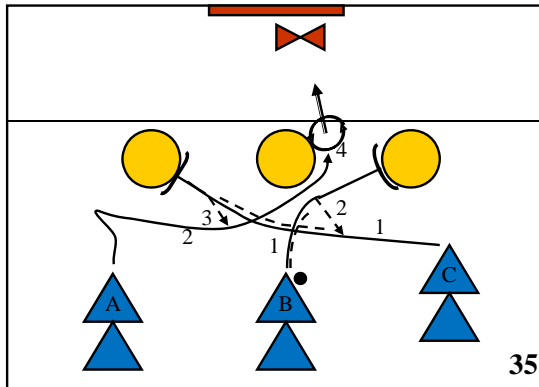


Harjutus 31: Mängijate asetus esitatud joonisel 31. Harjutus mängulise olukorra lahendamiseks. Vasakul alustab ründav väravavaht sööduga mängijale A. Ründemängijad jooksevad omavahel risti ehk palli omav mängija A ründab tähise ja kaitsemängija vahele. Samal ajal liigub ründav väravavaht petteliigutusega mängija A selja tagant ja kaitsemängijast vasakult mööda, saab söödu mängijalt A ja läheb 2 punkti väärt viskele. Tähisest paremal alustab mängija B palliga liikumist kaitsemängija ja tähise vahele ning söötab risti liikunud ründavale väravavahile 2 punkti viskeks. (Antud ja kolmes järgmises harjutuses kaitsemängijad tegutsevad passiivsetena).

Harjutus 32: Mängijate asetus esitatud joonisel 32 (3 ründemängijat ja 2 kaitsemängijat). Mängija B alustab paigalt sööduga edasi liikunud mängijale A, kes otsustab: a) ise sooritada hüppelt vise 360° pöördega, b) sööta mängijale C õhku, c) tagasi mängijale B, kes söötab mängijale C 6m ala joone kohale õhku püüdmise ja viske samalt hüppelt sooritamiseks.

Harjutus 33: Ründemängijad kahes kolonnis + 1 mängija joonel, 2 kaitsemängijat väravaala ees, treener vasakul äärel: (vt joonis 33). Harjutus ilma pallita liikumisele mängulises, passiivse kaitsemänguga olukorras – ühe palliga. Mängija A sööt mängijale C, kes söötab palli liikumiselt mängijale B. Mängija C teeb katte. Mängija B ründab kahe kaitse vahele, sööt äärelle liikuvale mängijale A, sööt omakorda kattest välja keeranud mängijale C püüdmise ja viske samalt hüppelt sooritamiseks. (Treeneril seisab käed üleval).

Harjutus 34: Mängijate asetus esitatud joonisel 34. Harjutus ilma pallita liikumisele mängulises olukorras – ühe palliga. Ründemängijad kolmes kolonnis, 2 kaitsemängijat väravaala ees, treener nende keskel. Mängija B sööt mängijale C. Mängija B kate vasakpoolsele kaitsemängijale. Mängija A kasutab katet, liigub kattetegija ja treeneri vahelt värava suunas. Mängijalt C poolpikk kaarsööt mängijale A püüdmise ja viske samalt hüppelt sooritamiseks.

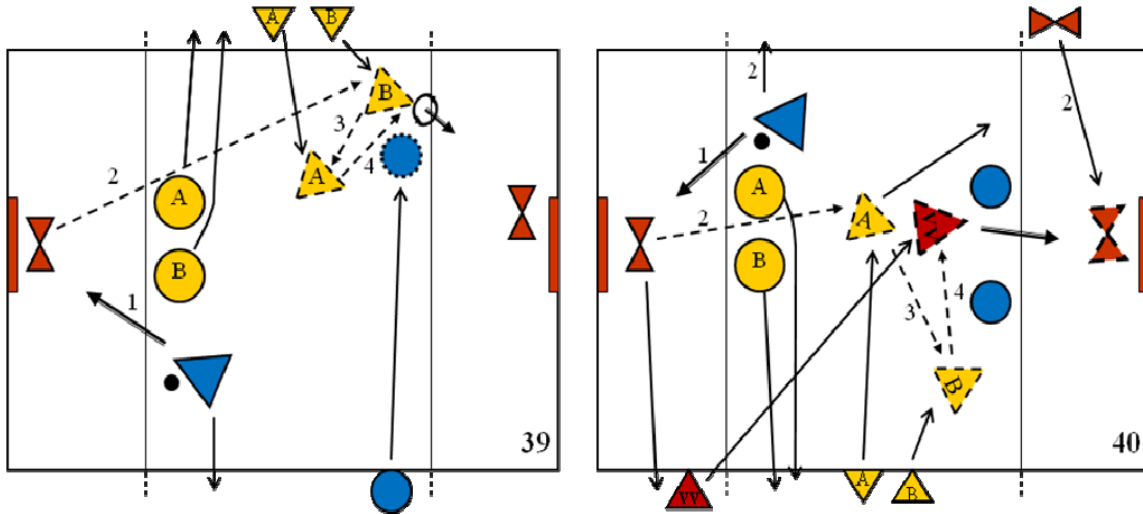


Harjutus 35: Mängijate asetus esitatud joonisel 35. Harjutus ilma pallita liikumisele mängulises olukorras – ühe palliga. Ründemängijad 3 kolonnis keskmisel pall, kaitsemängijaid 3. Mängija B liigub palliga paremale kahe kaitsemängija vahele, sööt seljatagant lõiganud mängijale C. Mängija B teeb katte. Peale söötu mängijale A, teeb katte ka mängija C, mängija A läheb kaitsete vahelt hüppelt viskele 360° pöördega.

Harjutus 36: Mängijate asetus sarnase eelmise harjutusega: (vt joonis 36). Harjutus ilma pallita liikumisele mängulises olukorras – ühe palliga. Ründemängijad kolmes kolonnis, keskmisel pall, kaitsemängijaid 3. Mängija A sööt mängijale B. Pärast kehapetet saab mängija A söödu tagasi. Mängija A sööt risti liikunud ründavale väravavahile, kes viskab 2 punktise viske. Pärast teist söötu teeb mängija A katte vasakule kaitsemängijale.

Harjutus 37: Mängijate asetus esitatud joonisel 37. Harjutus kiirränaku algatamiseks. Ründemängijad pallidega vasakul äärel kolonnis. Mängija A sööt treenerile, kes söötab tagasi mängijale A hüppelt viskeks 360° pöördega. Kaitsemängija B blokeerib kahe käega väravaalasse hüpates viset. Ründemängija A jookseb tagasi kaitsele, kaitsemängija B omakorda rünnakule ja saab oma väravavahilt kaarsöödu kiirränakuks püüdmise ja viske samalt hüppelt sooritamiseks.

Harjutus 38: Kolm ründemängijat asuvad oma väravaala ees, kaks kaitsemängijat teise väravaala ees: (vt joonis 38). Harjutus kiirränakuks - ühe palliga. Väravavahi sööt keskmisele mängijale, kolmik liigub söötudega üle väljaku ja ääremängija läheb hüppelt viskele 360° pöördega. Viskaja jookseb tagasi kaitsele. Üks kaitsemängijatest saab söödu oma väravavahilt. Kahekesi lähevad omakorda kiirränakule, ühe tagasi jooksnud kaitse vastu. Lõpetavad kiirränaku püüdmise ja viskamisega samalt hüppelt.



Harjutus 39: Mängijate asetus esitatud joonisel 39. Harjutus kiirrünnaku algatamiseks – ühe palliga. Ründemängija viskab väravale ning jookseb kiiresti vahetusse, teise väravaala ette siseneb kaitsemängija. Samal ajal liiguvad kaks kaitsemängijat A ja B oma vahetuspoolelt väljakult ära. Väravavahi sööt väljakule sisenenud ründemängijale B. Kiirete söötudega, A ja B vahel, mängitakse hüppelt viskele 360° pöördega üks ründemängijatest. (Kaitsemängijatel kehaline kontakt käsi kasutades ei ole lubatud).

Harjutus 40: Mängijate asetus esitatud joonisel 40. Harjutus kiirrünnaku algatamiseks – ühe palliga. Ründemängija viskab väravale ja jookseb vahetusse. Vastaväravas tuleb asemele kaitsev väravavaht. Kaitsemängijad antud võistkonnast eelnevalt paigas. Samal ajal lähevad vahetusse 2 kaitsemängijat A ja B vastasvõistkonnast ja tulevad asemele 2 ründemängijat A ja B. Väravavaht söötab vahetusest tulnud mängijale A, väravavaht ise läheb vahetusse. Asemele tulnud ründav väravavaht viiakse kiire söödumänguga 3-2 olukorras viskele.