

SULGPALLITREENERITE ERIALASE KOOLITUSE IV TASEME ÕPPEMATERJAL





SULGPALLITREENERITE ERIALASE KOOLITUSE IV TASEME ÕPPEMATERJAL

Autor: Aigar Tõnus

Õppematerjali valmimisele aitasid kaasa Jüri Tarto ja Rainer Terras

Fotod: Andres Tarto

Teine täiendatud versioon.

Esimene versioon: Sulgallitreenerite erialase koolituse II taseme õppematerjal 2006

Õppematerjali valmimist toetas Spordikoolituse- ja teabe Sihtasutus

Tallinn 2018



Sisukord

1. Koolituse sisu.....	6
2. Millal juhendada.....	7
3. Spordipsühholoogia.....	9
3.1 Sissejuhatus.....	9
3.2 Spordipsühholoogia peamised alad	10
3.3 Pühendumine	11
3.4 Enesekindlus	12
3.5 Kontroll.....	13
3.6 Kontsentratsioon.....	13
3.7 Ühtekuuluvustunne	13
3.8 Kokkuvõte.	14
3.9 Test.....	14
4. Mängu mõjutavad tegurid	15
4.1 Sissejuhatus.....	15
4.2 Kohanemine.....	16
4.3 Ületaastumine	16
4.4 Taastumine.....	16
5. Löögitehnika, löögid	16
5.1 Sissejuhatus.....	16
5.2 Võrgupiirkond, väljaku eesmine ala, löögid	17
5.2.1 Tagakäevõrgudrop, minnes reketipeaga palli alt läbi, reketipea palli suunas.	17
5.2.2 Eeskäevõrgudrop, minnes reketipeaga palli alt läbi, reketipea palli suunas.....	18
5.2.3 Tagakäe spindrop seest välja.....	18
5.2.4 Eeskäevõrguspindrop väljast sisse.....	19
5.2.5 Tagakäe spindrop väljast sisse.....	20
5.2.6 Eeskäe spindrop seest välja.....	21
5.2.7 Võrgudrop tagakäe poolt, algpostsioonis reketipea randmest allpool, löögi vältel palli suunas	22
5.2.8 Võrgudrop eeskäe poolt, algpostsioonis reketipea randmest allpool, löögi vältel palli suunas	22
5.2.9 Pettelöök tagakäe poolt (ründav tõste) näidates alguses "võrguspindropi" otse ja tegelik löök A - risti taha, B - otse taha.....	23
5.2.10 Pettelöök eeskäe poolt (ründav tõste) näidates alguses võrguspindropi otse ja tegelik löök A - risti taha, B - otse taha.....	24
5.2.11 Ristilöök võrgus tagakäe poolt lähenedes reketipea ülal.....	27
5.2.12 Ristilöök võrgus eeskäe poolt lähenedes reketipea ülal	27
5.3. Keskväljak, löögid	30



5.3.1	Tõrje kere eest, võttes pallilt kiiruse ja lõigates.....	30
5.3.2	Tõrje keskväljakult tagakäe poolt- otse, diagonaalselt ja taha	31
5.3.3	Tõrje keskväljakult eeskäe poolt otse, diagonaalselt ja taha	32
5.3.4	Tagakäe drive keskväljakult, küljelt, otse, diagonaalselt	33
5.3.5	Eeskäe drive keskväljakult, küljelt, otse, diagonaalselt.....	34
5.3.6	Stick- smash tagakäe poolt	35
5.3.7	Stick- smash eeskäe poolt	37
5.3.8	Stick-smash tagakäe poolt lõigates sisse- ja väljalõikega	39
5.3.9	Stick-smash eeskäe poolt lõigates sisse- ja väljalõikega	40
5.3.10	Tagakäe kiire drop keskväljakult.....	41
5.4	Tagaväljak, löögid	42
5.4.1	Eeskäe clear kerepetetega.....	42
5.4.2	Tagakäe poolt eeskäega lõigatud löögid ülalt, otse, diagonaalselt	42
5.4.3	Eeskäe poolt eeskäega lõigatud löögid ülalt, otse, diagonaalselt.	44
5.4.4	Tagakäe rabak, drop, round-the head	46
5.4.5	Viivitusega drive tagant tagakäenurgast pressingu all	47
5.4.6	Viivitusega drive tagant eeskäenurast pressingu all	49
5.5.	Kokkuvõte	50
6.	Jalgade töö	50
6.1	Sissejuhatus.....	50
6.2	Sulgpallimängu liikumise komponendid.....	50
6.3	Liikumine ja taktika.....	55
6.4	Liikumise õpetamise- treenimise meetodid	56
6.5	Test	57
7.	Taktika	58
7.1	Sissejuhatus.....	58
7.2.	Taktikalised nõuanded, millest lähtudes saab mõjutada vastase mängu.....	59
7.3.	Taktikalise nõu andmine võistluste ajal.....	60
7.4.	Vaatlus	62
7.5.	Mängud taktikaliste ülesannetega.....	62
7.6.	Kokkuvõte	63
8.	Paarismäng	63
8.1	Sissejuhatus.....	63
8.2	Löögitehnika	64
8.2.1	Pallingu vastuvõtt.....	64
8.2.2	Mäng väljaku keskmises alas ja võrgu lähedal	64
8.2.3	Drive	64
8.2.4	Tagantlöögid	65
8.2.5	Kaitsemäng	65



8.3.	Jalgade töö	66
8.3.1	Sissejuhatus.....	66
8.3.2	Eesolija roll	67
8.3.3	Jalgade töö kaitses	67
8.3.4	Tagaolija liikumine	67
8.4	Taktika	67
8.4.1	Sissejuhatus.....	67
8.4.2.	Liikumine ja taktika.....	67
8.4.3	Valik taktikalisi nõuanded – juhised paarismängus	68
8.4.4	Valik harjutusi paarismängus.....	69
8.5.	Segapaarismäng	70
8.5.1	Liikumine ja taktika.....	70
8.5.2	Valik harjutusi segapaarismänguks.....	70
9.	Mängija kehalise arendamine	70
9.1	Sissejuhatus.....	70
9.2.	Kehaline vormisolek.....	71
9.3	Motoorse vormisoleku komponendid	72
9.4	Soojendus	73
9.5	Harjutused pulsi intensiivistamiseks.....	74
9.6	Tugilihaskonna seisundi arendamisele suunatud harjutused (liikuvuse harjutused).....	74
9.7	Tasakaal	75
9.8	Kiiruse arendamine	75
9.9	Kiirusharjutused sulgpallidega.....	76
9.10.	Lõpulõdvestus	76
9.11	Energiatootmismehhanismid	77
9.12	Kokkuvõte	78
9.13	Test.....	79
10.	Ettemängimise viisid tasemel IV	80
11.	Kokkuvõte	80



1. Koolituse sisu.

Eesti Sulgpalliliidu treenerite IV–a taseme erialase koolituse eesmärk on lisada III taseme treenerite oskustesse palju erinevaid lööke, jalgade töö erinevaid liikumisviise, taktikalisi lahendusi ning laialdasemalt täiustada teadmisi ja oskusi õpetamises, spordipsühholoogias, treeningkavade koostamises, et treenerid oskaksid õpetada ning treenida mängijaid viisil, mis viib nad järgmisele tasemele ja tagaks püsiva arengu. Treeneritel tekib oskus lööke biomehaaniliselt kirjeldada üldtunnustatud põhimõisteid. Samuti peab tekkima oskus koostada harjutusi ja neid läbi viia vastavalt teemale ja hooajale ning mängija eale.

Koolitusel läbitakse teemad (osaliselt praktiliselt, osaliselt teoreetiliselt):

- millal juhendada, treeningu sõltuvus eest;
- spordipsühholoogia;
- mängu mõjutavad tegurid;
- löögitehnika, löögid;
- liikumine;
- taktika;
- mängija kehaline arendamine;
- paarismäng (mees-, nais- ja segapaarismäng);
- ettemängimise viisid;
- elustiil.

Koolitus koosneb teoreetilisest ja praktilisest osast. Praktilises toimub liigutustegevuse õppimine, treenerite teadmiste ja oskuste arendamine. Teadmiste kontroll toimub liigutustegevust kirjeldades, treeningtundi läbi viies, mille käigus jagatakse treenerid gruppidesse, lisaks toimub analüüs ja tagasiside.

NB ! KOOLITUSPROGRAMMI ÕPPEMATERJALIS ON VÕETUD ALUSEKS PAREMAKÄELISUS.



2. Millal juhendada.

Selle peatüki lõpuks peaksid treenerid olema võimelised määratlema, millal tuleks juhendada teatavaid oskusi tehnilise, taktikalise, füüsilise, psühholoogilise ja elustiili mõistes.

Selleks, et arendada mängijat efektiivselt, peab paigas olema mängija pikaajalise arengu raamistik. Vastasel korral võib juhtuda, et mõningaid oskusi tutvustatakse või õpetatakse

valel ajal. Keeruline on selle juures luua raamistik, mis annaks kasulikke juhiseid, kuid säilitab piisavalt paindlikust võtmaks arvesse kultuurilisi ja individuaalseid erinevusi:

- meeste ja naiste vahel;
- füüsiliselt varaküpsenud ja hilisküpsenute vahel;
- emotsionaalselt varaküpsenud ja hilisküpsenute vahel;
- kognitiivselt varaküpsenud ja hilisküpsenute vahel.

Paljud spordialad on oma "millal juhendada" mudeli koostanud Istvan Bayli mudeli "sportlase pikaajaline arengukava" baasil. Mudel "sportlase pikaajaline arengukava" on kahtlemata tõstnud teadlikkust pikaajalise planeerimise vajalikkusest mängija efektiivses arengus, kuid mõningate aspektide puhul nagu treeningu ajastamine (eriti laste psühholoogiline vastuvõtlikkus tehtud tüüpi füüsilistele treeningutele), ei ole kindlat üksmeelt.

Sulgpalli "millal juhendada" mudel antud peatükis on äärmiselt paindlik ning püüab olla mitte liiga ettekirjutuslik.



	Tehnikaline	Taktikaline	Füüsiline		Elustiil
Lapsepõlv (6-9 aastased) Luua üldised	-liikumised (stardihüpped, väljaasted, hüpped) -löögi oskused (rõhk küünarvarre pöördel) ülevalt ja alt	-Kohandatud mängud (väikesem väljak, ilma võrguta, madalama võrguga) -üksikmäng -ruumitaju (haardeulatus)	-Fookus ABC-l (väledus, tasakaal, koordineatsioon, kiirus) -Soojendus ning maha jahtumine grupi kontrollimiseks	Tutvustada: -mängu põhireegleid -mängu eetilisi väärtusi	-Põhi fookus
Hilislapsepõlv (8-13 aastased) Arendada spordialale omaseid oskusi	-Liikumiste seostamine antud spordiala mõistes. -Löögi oskuste laiendamine lisades pette elemente.	-Üleminek kohandatud mängudelt päris mängule (täisväljak). -Rõhk üksikmängul, järk-järguline paarismängu tutvustamine -Järkjärguline võistluste tutvustamine -Ruumi taju (kõrgus, kaugus, sügavus), aitab kaasa otsuste vastuvõtmisel -Erireeglitega mängud, mis suunavad mängijat proovima probleeme ise lahendada.	-Sissejuhatus füüsilise vormi ehitamiseks (veel mitte teha füüsilise kavasad). -Järkjärguline kavapõhine soojendus ning pärast trenni lõdvestamine.	-Kujundada positiivne meelestatus: 1) enda suhtes 2) teiste suhtes 3) spordi suhtes	
Puberteet (11-16 aastased) Luua kvaliteetsed	-Väljakul liikumised ja löögid rasketes ning erinevates situatsioonides mängides eakaaslastega. -Juhtida tähelepanu mängija isiklikule arengule.	-Teadlikkus ruumist, endast, vastasest ning partnerist, mis aitab parandada otsuste vastuvõtmist. - Erireeglitega mängud, mis suunavad mängijat proovima probleeme ise lahendada. -Rõhk üksikmängul, lisaks arendada paarismängu taktikaid (hiljem ka sega-taktika)	-Tutvustada 4 tähtsa füüsilise elemendi arengut: vastupidavus, kiirus, nõtkus, jõud -Järkjärguline füüsiliste treeningkavade tutvustamine (kui mängija on emotsionaalselt küps).	-Treeningutesse lisada psühholoogilisi elemente. -Arendada vaimset vastupidavust: -Kontroll, enesekindlus, keskendumine, pühendumus, ühtekuuluvus.	-Suurenevad ootused mängijale võtmaks vastutust oma elustiili eest. (üleminek)
Noor täiskasvanu (15-19 aastased) Treenimine võistlustel osalemiseks	- Väljakul liikumised ja löögid rasketes ning erinevates situatsioonides mängides eakaaslastega. (suurematel kiirustel) - Juhtida tähelepanu mängija isiklikule arengule. -Tutvustada perioodideks jaotatud tehnikaliste oskuste treeningut.	-Mängueelne planeerimine -Mängujärgne analüüs -Videoanalüüs -Kindlad mänguplaanid konkreetsete vastaste vastu -Tutvustada perioodideks jaotatud taktikalist treeningut -Võistlustel koostöö treeneriga.	-Üleminek perioodideks jaotatud füüsilisele treeningule. -Individuaalsed treeningprogrammid -Võimalik üldfüüsilise spetsialistide kaasamine.		-Mängija võtab vastutuse oma elustiili ja selle haldamise valikutel (toitumine,
Täiskasvanu (17+ aastased) Treenimine tipptasemel	Individuaalsed perioodideks jaotatud				



Peatüki koostamisel kasutatud kirjandus:

BWF Badminton Coach Education Coache's Manual. Level 2 (2013) Mike Woodward

Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). Long-Term Athlete Development: Trainability in children and adolescents. Windows of opportunity. Optimal trainability. Victoria, BC: National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.

Ford, Paul , De Ste Croix, Mark , Lloyd, Rhodri , Meyers, Rob , Moosavi, Marjan , Oliver, Jon , Till, Kevin and Williams, Craig (2011) 'The Long-Term Athlete Development model: Physiological evidence and application', Journal of Sports Sciences, 29: 4, 389 — 402, Esimene väljalase: 04 January 2011 (iFirst)

3. Spordipsühholoogia

Peatüki lõpuks on treenerid valmis defineerima spordipsühholoogiat, tundma spordipsühholoogia rakendamise piire, nimetama spordipsühholoogia võtmealasid, oskavad kasutada spordi psühholoogiat enda treeneri praktikas.

3.1 Sissejuhatus

Spordipsühholoogiat võib defineerida, kui indiviidide ja gruppide vaimseid protsesse ja käitumisi spordis. Spordipsühholoogial on suur mõju sportlikule sooritusele, kuna see mängib rolli mängija füüsilises, taktikalises ja tehnilises ettevalmistuses ja üldiselt treeningu protsessis.

Treenerid peaksid kasutama spordipsühholoogiat, et: aidata inimestel nautida sportlikku kogemust ja selle läbi parandada elukvaliteeti ning soodustada soorituse paranemist.

Praktikas võime spordipsühholoogia kasutamist jaotada kolmeks suuremaks alaks:

- kliiniline spordipsühholoogia;
- teadustöö;
- spordipsühholoogia rakendamine treeneri töös treeningutel.

Kliinilise spordipsühholoogiaga tegelevad kõrgelt kvalifitseeritud oma ala spetsialistid. Kliinilistel spordipsühholoogidel on nõustamise oskused ja tihtipeale omavad nad ka litsentsi enda praktika läbiviimiseks. Sageli tegelevad nad juhtumitega, kus sportlase sportlik areng on pärsitud vaimsete häirete poolt (nt. meeleoluhäired või isiksusehäired). Kliinilise spordipsühholoogiaga ei tegele treener.

Teadustöö spordipsühholoogias tähendab uurimismeetodite kasutamist, näiteks vaatlusi, küsimustikke, intervjuusid ja eksperimente, selleks, et laiendada teadmisi spordipsühholoogia valdkonnas. Sageli tehakse teadustööd akadeemilistes asutustes, näiteks ülikoolides. Uurimusprotsessidesse on vahel kaasatud ka treenerid, kuid teadustöö protsessi nad tavaliselt ei juhi.



Spordipsühholoogia rakendamine treeneri töös tähendab põhiliste psühholoogia printsiipide ja teadmiste kasutamist igapäevase treeningtöö raames. Spordipsühholoogia alased teadmised võivad olla saadud kursusel või individuaalselt omandatud õpingutest. Sageli on treenerid tunduvalt oskuslikumad tehnilise, taktikalise ja füüsilise arengu valdkondades, kuigi ka spordipsühholoogiat kasutavad kasvõi mõningal määral kõik treenerid.

Spordipsühholoogia rakendamise suunised:

- Kasutage ainult neid spordipsühholoogia lähenemisi, milles tunnete end kompetentsena. Näiteks, paljud treenerid tunnevad piisavalt kindlust eesmärkide seadmise tehnika kasutamises.
- Liida spordipsühholoogia tehnikaid enda igapäevase treeningtööga.

Spordipsühholoogia kliiniline töö jätkab spetsialistide hoolde

Spordipsühholoogia uurimustööga tegelege vaid kui:

- teil on vastav kvalifikatsioon;
- uurimustöö on tehtud koostöös kvalifitseeritud ja kogenud teadlastega.

3.2 Spordipsühholoogia peamised alad

Põhilised spordipsühholoogia teemad ja nende vastavad psühholoogilised kontseptsioonid:

KONTROLL: ärevus, murelikkus, stress, vigadega toimetulek, relaksatsioon, agressioon, sisekõne.

ENESEKINDLUS: enesehinnang, ootused, kartus ebaõnnestuda, täiuslikkus, sotsiaalne heakskiitmine.

PÜHENDUMINE: eesmärkide seadmine, motivatsioon, pingutus.

KONTSESTRATSIOON: keskendumine, tähelepanu, järjepidevus, kujutlusvõime.

ÜHTEKUULUVUSTUNNE: sotsiaalne põimumine, võistkonnatöö, juhtimine.

Need teemad võivad kattuda ja mõjutada üksteist.

Alustades mängijaga spordipsühholoogiaalast tööd, tuleb kõigepealt uurida, kas mängija on valmis, õppeprotsess on kahepoolne ja saab tõhusalt toimuda vaid mõlema poole osavõtul.



3.3 Pühendumine

Kui sportlase motivatsioon saavutamiseks tuleneb välisest allikast nimetatakse seda väliseks motivatsiooniks. Näiteks, väliselt motiveeritud sportlast mõjutavad sellised tegurid nagu:

- vanemate, sõprade tunnustus nende tööle
- auhindade võitmine
- raha teenimine
- avalikkus
- võistkonda valimise protsess

Kui sportlase motivatsioon saavutamiseks tuleneb sisemistest allikatest nimetatakse seda sisemiseks motivatsiooniks. Näiteks, sisemiselt motiveeritud sportlast mõjutavad sellised tegurid nagu:

- treeningu ja võistluse nautimine
- sõpradega koos veedetud aeg
- personaalne arenemine
- vormisoleku saavutamine

Enamus mängijatel on põimunud väline ja seesmine motivatsioon. Raskused võivad tekkida siis, kui tasakaal kaob ja sportlane liigub rohkem välise motivatsiooni suunas, kuna välist motivatsiooni mõjutavad tegurid ei ole mängija kontrolli all ja see võib tekitada pingeid. Näiteks võib mängija sooritada väga hästi, kuid kaotada. Seesmise motivatsiooniga mängija kogeb vähem pingeid, kuna temal on palju rohkem kontrolli selle üle, mida tahetakse saavutada, nagu on näiteks arengu puhul. Treeneri jaoks on võtmeküsimus, kuidas suunata rohkem sisemisele motivatsioonile kui välisele (näiteks mängijal on eesmärk, võistlustel teatud olukorrast kasutada õige tehnikaga teatud lööki või teatud kindlat lööki taktikast lähtuvalt).

Eesmärgi seadmine on väga tõhus tehnika, mis võib panna sportlasi keskenduma rohkem sisemistele faktoritele, mis on nende kontrolli all. Milliseid eesmärke seatakse mõjutab pikemas plaanis seda, kas mängija on motiveeritud sisemiselt või väliselt. Eesmärke jaotatakse protsessi eesmärkideks ja tulemuseesmärkideks.

PROTSESSI EESMÄRK:

Protsessieesmärkide all mõistame arengueesmärke, mis hõlmavad tehnika, taktika, füüsilise arengu, psühholoogia ja elukorralduse valdkonda. Need eesmärgid on tavaliselt lühiajalised ja toetavad seesmise motivatsiooni arengut. Protsessieesmärgid on mängija kontrolli all ja neid saab kasutada vaheeesmärkidena sportlase pikajalise arengu toetamiseks. Näieks: treeningu lõpuks olen ma võimeline mängima tagakäe tilkpalli tagakäenurgast tagant, kui pallid mängitakse ette teatud kindlast paigast. Võistluste ajal kasutan pallirallide vahel sügavat hingamist.



TULEMUSEESMÄRK:

Tulemuseesmärgi all mõistetakse eesmärke, mille puhul mängija püüab teha midagi paremini kui keegi teine või eesmärgiks on võit. Tulemuseesmärgid on tihti pikaajalised ja toetavad välise motivatsiooni arengut. Sellised eesmärgid pole mängija kontrolli all, kuna sõltuvad ka teistest inimestest ja on sageli seotud võitmisega, tulemuse saavutamisega, võistkonda valitud olemisega. Näiteks: 2022. aastal tulen üksikmängu võitjaks.

Seesmise motivatsiooni toetamiseks peaks treener mängijat julgustama seada protsessieesmärke. Loomulikult saab püstitada ka tulemuseesmärke (paljud sportlased seda ise ka teevad), kuid treener peaks suunama sportlase tähelepanu just protsessieesmärkidele, mis:

- aitavad mängijal areneda;
- vähendavad pinget, mis võib olla tingitud keskendumisest tulemustele, mis ei ole sportlase kontrolli all.

3.4 Enesekindlus

Mängijate ootused endale, treeneritelt, vanematelt, õpetajatelt on sageli väga kõrged (sageli tahtmatult). Probleem ootuste osas seisneb selles, et:

- nad on tavaliselt seotud tulemuste saavutamisega (mis pole sportlase kontrolli all);
- suunavad sportlast pidevalt andma enda sooritusele hinnanguid (nt. hea/halb; võitsin/kaotas);
- suurendavad survet;
- vähendavad enesekindlust.

Treenerid saavad toetada sportlaste enesekindlust suunates nende tähelepanu eemale ootustest ja kontsentreerudes rohkem protsessile, mis on nende kontrolli all.



3.5 Kontroll

Mängu ajal võivad mängijad muutuda närviliseks ja ärevaks. Sageli juhtub nii, kui mängijal on enda suhtes kõrged ootused. Sellises olukorras mängija annab pidevalt hinnanguid nii enda sooritusele kui ka vastase suhtes. Üks viis närvilisuse ja ärevusega toime tulla oleks mõne relaksatsiooni tehnika kasutamine pallirallide vahel.

Sügav hingamine võib anda rahustavat efekti. Proovige järgnevat:

- Seiske käed, küljel.
- Tooge tähelepanu kere keskkohale.
- Hingake sügavalt sisse läbi kõhu (sisse hingamisel kõhus tekib 'õhupall').
- Väljahingamisel laske igasugune pinge ülakehast minna, sealhulgas näo, kaela, õlgade ja rinna piirkonnast.
- Korrake protsessi.

Lisaks võib mõelda sõnale või öelda endale sõna, mis kirjeldab seda olekut, mida tahate saavutada (nt. rahune, lõdvestu, pea külmaks).

Esialgu proovige hingamistehnikat treeningutel ja siis tooge võistlustele. Mängu ajal võib teil olla aega vaid üheks hingetõmbeks, kuid ka see võib olla kasulik.

Hingamistehnika kasutamisega (kui kogu tähelepanu on suunatud hingamisele ja keha lõdvestamisele) samal ajal on keeruline mõelda millelegi muule, seetõttu on see ka hea viis oma vaim vabastada muudest mõtetest.

3.6 Kontsentratsioon

Kontsentratsiooni parandamiseks on hea viis kasutada visualiseerimist ehk kujutluse tehnikat. Üks lihtne näide: töötades sportlasega, kes teeb palju vigu lüües sulgpalli platsilt välja. Treener palub mängijal kujutada ette väljakut külgedelt väiksemana ja mängija kujutab ette, et mängib üskikmängu kitsamal väljakul. Seejärel treener jälgib, kas visualiseerimisest oli kasu.

3.7 Ühtekuuluvustunne

Selleks, et saavutada efektiivset treeningu keskkonda, peab treeneril olema oskus sportlasi koostööle suunata. Sportlaste koostöö ja ühtekuuluvustunde toetamiseks saab:

- kehtestada klubi reeglid, mis on välja pakutud grupi liikmete poolt ja käsitlevad soovitud treeningukeskkonda;
- kaasata lapsevanemaid eelmainitud protsessi;
- grupisiselt pidev mängijate ja partnerite vahetamine treeningu ajal.



3.8 Kokkuvõte.

Spordipsühholoogiat võib defineerida, kui indiviidide ja gruppide vaimseid protsesse ja käitumisi spordis.

Praktikas võime spordipsühholoogia kasutamist jaotada kolmeks suureks alaks:

- kliiniline spordipsühholoogia
- teadustöö
- spordipsühholoogia rakendamine treeneri töös treeningutel

Treenerid töötavad põhiliselt viimase alaga - spordipsühholoogia treeningutel. Kliinilise spordipsühholoogia ja uurimusvaldkonda sisenemisel on tark kasutada eriala spetsialistide abi.

Põhilisteks teemadeks, millega praktiline spordipsühholoogia tegeleb on:

- Kontroll
- Enesekindlus
- Pühendumine
- Kontsentratsioon
- Ühtekuuluvustunne

Need alad sageli kattuvad omavahel ja on vastastikku mõjutavad.

3.9 Test

1. Spordipsühholoogiat võib defineerida, kui:

1. Füüsilisi protsesse ja käitumisi spordis
2. Vanemate, treenerite ja mängijate töösuhteid
3. Indiviidide ja gruppide vaimseid protsesse ja käitumisi spordis
4. Võimet kontrollida suhtumist spordis

2. Spordipsühholoogia alaliigid on:

1. Kliiniline, spordi harrastamine ja füsioloogia.
2. Teadustöö, spordipsühholoogia rakendamine treeneri töös ja kliiniline.
3. Spordi harrastamine, treenimine ja teadustöö
4. Teadustöö, spordipsühholoogia rakendamine treeneri töös ja tehnika.

3. Hingamistehnikat võib kasutada, et parandada:

1. Ühtekuuluvust
2. Pühendumist
3. Enesekindlust
4. Kontrolli



4. Visualiseerimist võib kasutada, et parandada:

1. Pühendumist
2. Ühtekuuluvust
3. Kontsentreerumist
4. Kontrolli

5. Treeningpartnerite roteerumine aitab parandada:

1. Ühtekuuluvust
2. Kontrolli
3. Enesekindlust
4. Pühendumist

Peatüki koostamisel kasutatud kirjandus:

- BWF Badminton Coach Education. Coach Manual. Level 1 (2011), Mike Woodward

4. Mängu mõjutavad tegurid

Peatüki lõpuks on mängijad võimelised:

- nimetama faktoreid, mis mõjutavad mängu;
- kirjeldama printsiipe: treening- ületaastumine, ületaastumine, ülekoormus ja taastumine.

4.1 Sissejuhatus

Mängu mõjutavaid tegureid defineeritakse, kui tegurid, mis muudavad mängu efektiivsemaks. Eristatakse 5 mängu mõjutavat tegurit:

TEHNIKA – kuidas lüüa ja missugune on liigutustegevus.

TAKTIKA - mängija otsuste tegemine vastavalt situatsioonile.

FÜÜSILINE (KEHALINE) - jõud, koordineeritus, kiirus, vastupidavus, paindlikkus, võime kiirelt suunda muuta, tasakaal, reaktsioon.

PSÜHHOLOOGIA - ühtekuuluvus, enesekindlus, kontroll, kontsentratsioon, pühendumine.

ELUSTIIL - tegevuste tasakaal, aja planeerimine, vanemad, toitumine, vigastused ja nendega hakkama saamine ning ennetamine.

Kõik need tegurid, on ka teineteisega ühendatud. Selleks, et säilitada töövõimet pikas mängus, on vaja korrektne toitumine. Hea löögitehnika pakub mängijale võimalust rünnata. Et mängida targalt (taktika), on vaja kontsentreerumist (psühholoogia).



Selleks, et treening oleks efektiivne, tuleb arvestada järgnevaga:

- kohanemine
- üleväsimus
- taastumine

4.2 Kohanemine

Kohanemise all mõistame organismi võimet reageerida treeningule. Võib esineda mistahes mängu mõjutavas teguris. Ilmneb peale treeningut.

4.3 Ületaastumine

Selleks, et tekiks treenitus, on vaja harjutada piisavalt suure koormusega, mis annab mõjutuse arenguks. Selleks on vaja määrata:

- treeningute sagedus;
- treeningute intensiivsus;
- aeg (kui kaua treenid);
- missugust trenni teete, missugused harjutused.

4.4 Taastumine

Korralikuks taastumiseks on vaja:

- korralikult puhata;
- liiga pikk paus kahe trenni vahel võib tähendada, et treeningefekt hakkab vähenema;
- ebapiisav puhkus ei luba korralikult välja puhata.

Peatüki koostamisel kasutatud kirjandus:

BWF Badminton Coach Education Coache's Manual. Level 2 (2013) Mike Woodward

5. Löögitehnika, löögid

5.1 Sissejuhatus

IV taseme löögitehnika ja löökide mitmekesisus põhineb paljuski tase III baasil. Treenerid peaksid olema võimelised kirjeldama lööke vastavalt "Motoorse



Kuldaja " mudelile (samalaadselt tase III-ga). IV s tasemes on rõhk löökide mitmekesisusel.

5.2 Võrgupiirkond, väljaku eesmine ala, löögid

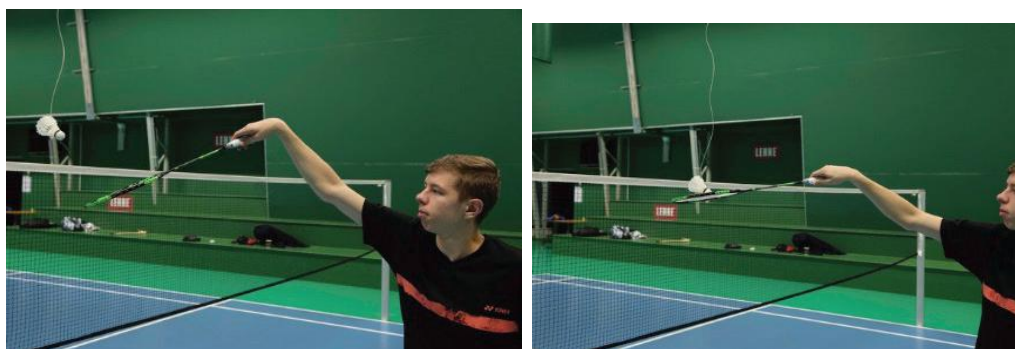
5.2.1 Tagakäevõrgudrop, minnes reketipeaga palli alt läbi, reketipea palli suunas.

EESMÄRK: löögi eemärk on mängida pall võrgu lähedale ja sellega seoses avaldada survet vastasele. Antud löök on ettevalmistav harjutus hea ja efektiivse spinvõrgutilga õppimiseks.

BIOMEHAANILINE KIRJELDUS: tagakäe poolt lähenedes, mängija seisab eesmise pallingujoone taga. Mänguline ooteasend, käsi on küünarnukist kõverdatud ja ees, reketipea ülal. Nurgahoie, reket on pööratud 20 kraadi vastupäeva või tagakäehoie. Löök algab käelaba tõstmisega ja toimub sisse küünarvarrepööre, seejärel toimub käe sirutus, reketipea on suunatud võrgu poole, ranne liigub palli alt läbi otsesuunas ja löök meenutab kaevamist buldooseriga, toimub väike väljaküünarvarrepööre ja ranne liigub üles. Samaaegselt käe sirutusega toimub parema jalaga väljaaste. Reketipea tõuseb peale lööki üles. Löögi tulemusena esialgu pall tõuseb – palli pea liigub üles-alla ja siis kukub võrgu juurde. Vastasel on niisugust palli väga raske lüüa, sest ta kukub võrgule lähedale ja loperdab. Lööki võib kasutada ettevalmistava harjutusena, kuid ka põhilöögina võrgumängu klassikas.

SAATMINE: palli tabamise hetkel pingutatakse sõrmi ja pidurdatakse reketipea liikumist.

TEGEVUS PEALE PALLI TABAMIST: peale tabamist jäädakse lööki katma, hüpatakse veidi tagasi ja ollakse valmis järgnevas.



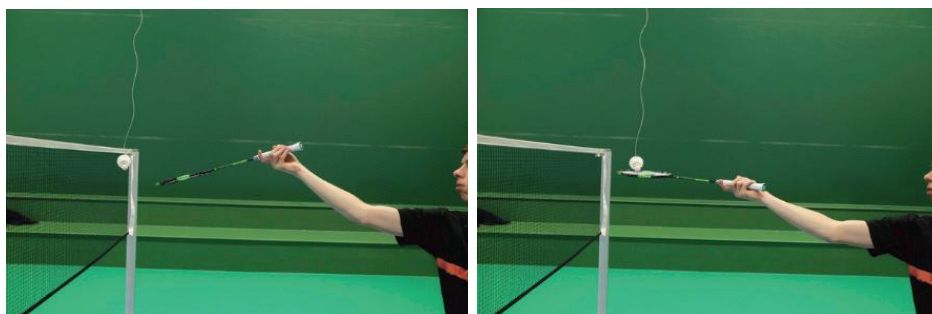


5.2.2 Eeskäevõrgudrop, minnes reketipeaga palli alt läbi, reketipea palli suunas

Lüües eeskäe poolt on kirjeldus sarnane, erinevuseks on pallist kaugenemise faas, milleks on välja küünarvarrepööre ja lähenemise faas, milleks on väike sisse küünarvarrepööre, löögi hetkel ranne liigub alla. Hoie löögi hetkel eeskäe- või universaalhoie.

Harjutused:

- Mängija kopeerib treenerit ja teeb tema järgi.
- Mängija silmad kinni sooritab lööki ilma pallita.
- Mängija sooritab lööki etteviskamisega ilma jalgade tööga.
- Mängija sooritab alt või ülaltviskamisega lööki koos jalgade tööga.
- Mängija sooritab alt või ülaltviskamisega lööki koos jalgade tööga, loeb korduste arve, mil pall puudutab võrku ja kukub vastase poolele.



5.2.3 Tagakäe spindrop seest välja

SPIN LÖÖGID

Spinn löökide kirjeldus on ära toodud "Motoorses kuldajas". Spinn löökide juures on tarvis meeles pidada, mis pidi pall pöörleb (mängijale lähenedes alati päripäeva) ja

eesmärk on palli pöörlemist suurendada. See teeb vastasele väga raskeks palli

kättesaadavuse. Spindropi võime sooritada, kas andes pallile pöördeid juurde või vastupidi, lüües pööretele vastupidises suunas. Andes pöördeid juurde lööme tagakäe poolt väljaku suunda arvestades seest välja ja eeskäe poolt väljaku suunda arvestades väljast sisse. Pööretele vastupidises suunas lüües lööme eeskäe poolt väljast sisse ja eeskäe poolt seest välja. Kõik me oleme lapsena pannud pöörlema vurri, pall pöörleb samal põhimõttel ja selleks, et suurendada tema pöörlemiskiirust ei piisa vaid korgi vastu löömisest, vaid me peaksime tabama nii sulgi kui korki. Viimane asjaolu dikteerib ka teatud nõuded etteviskamisele, nimelt pall peaks lendama nii, et saaksime tabada reketikeelestuga nii sulgi kui korki.

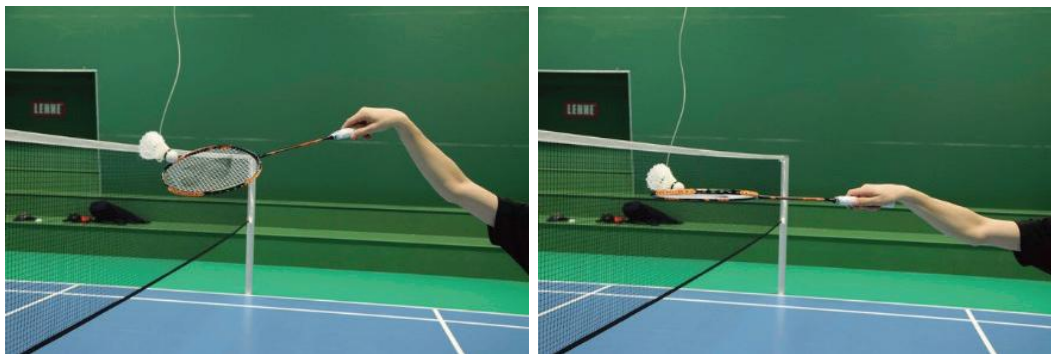


EESMÄRK: lüüa võrgulöök, kus pall pöörleb ja liigub ka üles alla suunas, sellega seoses on vastasel väga raske palli tabada.

BIOMEHAANILINE KIRJELDUS: tagakäe spinnvõrgudrop (pöörete jätkamisega). Hoie on nurgahoie või tagakäehoie. Lähtepositsioonis mänguline ooteasend, reketipoolne käsi ees, küünarnukk veidi kõverdatud, reketipea suunatud üles. Liigutus algab käe sirutusega, reketipea liigub palli suunda, samaaegselt toimub sisse küünarvarrepööre. On tähtis, et reket liiguks võrku otse palli suunda. Liigutus seisneb reketipea paremalt vasakule liikumises, löögi vältel toimub kerge välja küünarvarrepööre. On tähtis, et tabaksime palli alt, kui ta on horisontaalselt. Tabades sellisel kujul võime lüüa vastu korki ja sulgi ning suudame anda pallile "spinni" jätkumise. Kohe peale löögi sooritamist liigub reketipea üles koos randme üles liikumisega. Löök iseenesest ei tohi olla liiga tormakas, et oleks võimalik justkui palli haarata. Jalgade töös on väga tähtis, et väljaaste jalg läheb maha samaaegselt või pärast lööki, mitte enne palli puudutamist (see on parema tasakaalu saamiseks ja ka tempo võitmiseks).

SAATMINE: löögi hetkel pingutatakse sõrmelihaseid ja saatmine minimaalne. See on väga hea ründelöök ja õnnestumise korral on vastasel raske tõsta.

TEGEVUS PEALE PALLI TABAMIST: peale tabamist jäädakse lööki katma, hüpatakse veidi tagasi ja ollakse valmis järgnevas.



5.2.4 Eeskäevõrguspindrop väljast sisse

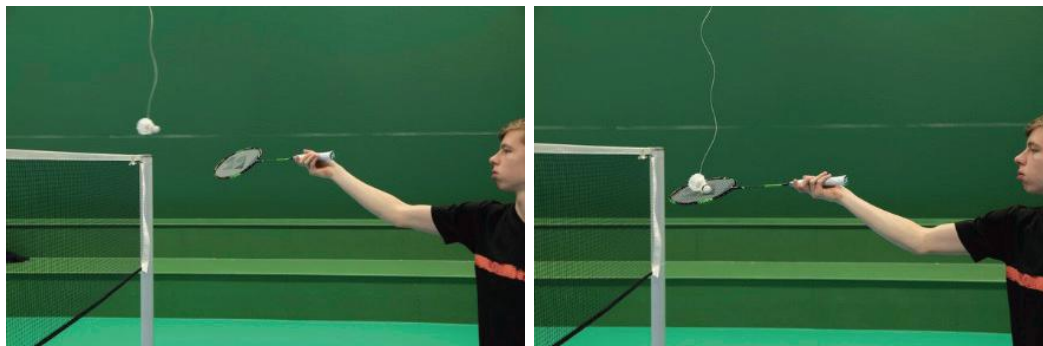
EESMÄRK: lüüa võrgulöök, kus pall pöörleb ja liigub ka üles alla suunas, sellega seoses on vastasel väga raske palli tabada.

BIOMEHAANILINE KIRJELDUS: hoie on pööratud umbes 30 kraadi kellaosutile vastupidises suunas. Algpositsioon mänguline ooteasend, löök algab käe sirutuse ja välja küünarvarrepöördega, reketipea liigub vasakult paremale (pallist eemaldumise faasis), samaaegselt käsi sirutub küünarnukist. Pallile lähenemise faasis jätkub välja küünarvarrepööre ja palli tabame palli alt, kui pall on horisontaalselt, reketipea liigub otse palli suunda, tabades palli tuleb anda pallile spinni juurde, andes lisajõudu ka sõrmedega, hoides sõrmelihased lõdvad enne lööki ja pingutades löögihetkel, mis teeb väga raskeks palli löömise vastase jaoks. Peale lööki tõuseb reketipea üles ja tuleb jääda katma lööki. Löök iseenesest on rahulik, et saaks piisavalt tekitada "spinni".



SAATMINE: Löögi hetkel pingutatakse sõrmelihaseid ja saatmine minimaalne. See on väga hea ründelöök ja õnnestumise korral on vastasel raske tõsta.

TEGEVUS PEALE PALLI TABAMIST: peale õnnestunud lööki jäädakse palli katma ja oodatakse võimalust vastase tõstet rünnata.



5.2.5 Tagakäe spindrop väljast sisse

EESMÄRK: lüüa võrgulöök, kus pall pöörleb ja liigub ka üles alla suunas, sellega seoses on vastasel väga raske palli tabada.

BIOMEHAANILINE KIRJELDUS: tagakäe spinnvõrgudrop, väljast sisse. Hoie on nurgahoie või tagakäehoie. Lähtepositsioonis mänguline ooteasend, reketipoolne käsi ees, küünarnukk veidi kõverdatud, reketipea suunatud üles. Liigutus algab käe sirutusega, reketipea liigub palli suunda, samaaegselt toimub välja küünarvarrepööre. Liigutus seisneb reketipea vasakult paremale liikumises, löögi vältel pallile lähenemise faasis toimub kerge sisse küünarvarrepööre. On tähtis, et tabaksime palli alt, kui ta on horisontaalselt. Tabades sellisel kujul võime lüüa vastu korki ja sulgi ning suudame palli pöörlema saada. Kohe peale löögi sooritamist liigub reketipea üles koos randme üles liikumisega. Löök iseenesest ei tohi olla liiga tormakas, et olek võimalik justkui palli haarata. Löök toimub ka paljuski sõrmede lõtvuse ja pingutuse vaheldumisega. Jalgade töös on väga tähtis, et väljaaste jalg läheb maha samaaegselt või pärast lööki, mitte enne palli puudutamist (see on parema tasakaalu saamiseks ja ka tempo võitmiseks).

SAATMINE: peale lööki saatmine minimaalne, palli tabamismomendil pingutatakse sõrmelihaseid.

TEGEVUS PEALE PALLI TABAMIST: peale õnnestunud lööki jäädakse palli katma ja oodatakse võimalust vastase tõstet rünnata.





5.2.6 Eeskäe spindrop seest välja

EESMÄRK: lüüa võrgulöök, kus pall pöörleb ja liigub ka üles alla suunas, sellega seoses on vastasel väga raske palli tabada.

BIOMEHAANILINE KIRJELDUS: Hoie on nurgahoie või eeskäehoie. Lähteasendis mänguline ooteasend, reketipoolne käsi ees, küünarnukk veidi kõverdatud, reketipea suunatud üles. Liigutus algab käe sirutusega, reketipea liigub palli suunda, samaaegselt toimub välja küünarvarrepööre. Liigutus seisneb reketipea

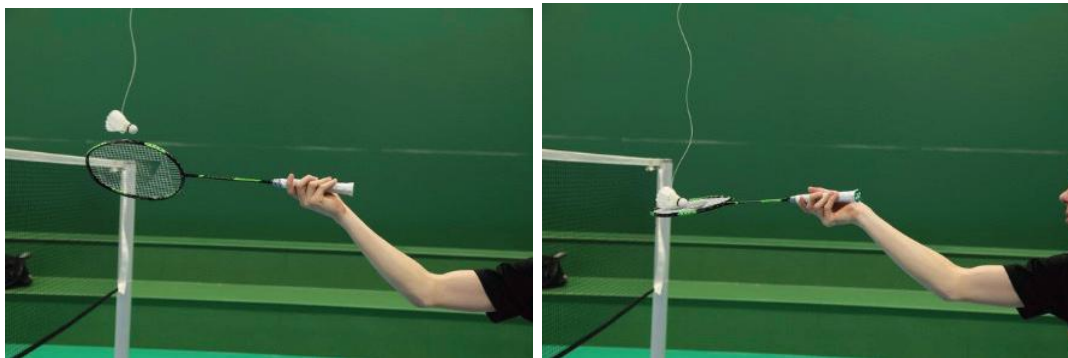
vasakult paremale liikumises, löögi vältel pallile lähenemise faasis toimub kerge sisse küünarvarrepööre. On tähtis, et tabaksime palli alt, kui ta on horisontaalselt. Tabades sellisel kujul võime lüüa vastu korki ja sulgi ning suudame palli pöörlema saada. Kohe peale löögi sooritamist liigub reketipea üles koos randme üles liikumisega. Lööki iseenesest ei tohi olla liiga tormakas, et oleks võimalik justkui palli haarata, löök toimub ka paljuski sõrmede lõtvuse ja pingutuse vaheldumisega. Jalgade töös on väga tähtis, et väljaaste jalg läheb maha samaaegselt või pärast lööki, mitte enne palli puudutamist (see on parema tasakaalu saamiseks ja ka tempo võitmiseks).

SAATMINE: peale lööki saatmine minimaalne, palli tabamise momendil pingutatakse sõrmi.

TEGEVUS PEALE PALLI TABAMIST: peale õnnestunud lööki jäädakse palli katma ja oodatakse võimalust vastase tõstet rünnata.

Harjutused:

- Mängija kopeerib treenerit ja teeb tema järgi.
- Mängija silmad kinni sooritab lööki ilma pallita.
- Mängija sooritab spin lööke nii pöörete jätkamisega kui ka ilma, esialgu ilma võrguta väljaku laiuselt, hiljem võrguga, eesmärk on saada pall pöörlema.
- Mängija sooritab lööki etteviskamisega ilma jalgade tööta, üle võrgu
- Mängija sooritab alt või ülaltviskamisega lööki koos jalgade tööga
- Mängija sooritab alt või ülaltviskamisega lööki koos jalgade tööga, loeb korduste arve, mil pall puudutab võrku ja kukub vastaspoolele.





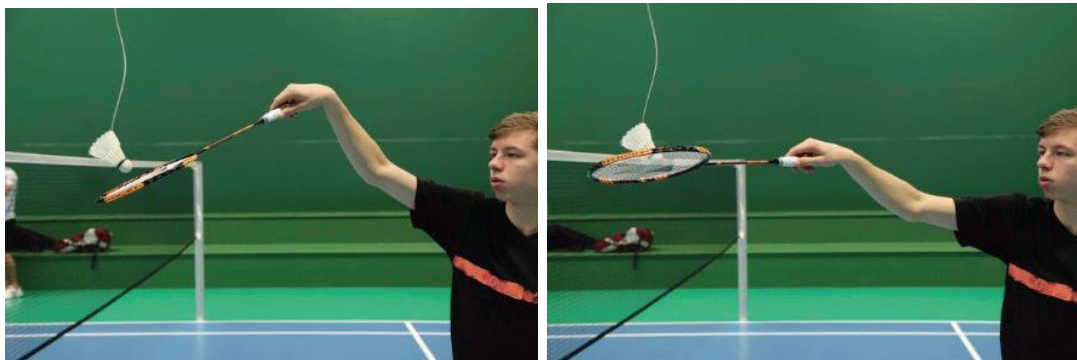
5.2.7 Võrgudrop tagakäe poolt, algpostsioonis reketipea randmest allpool, löögi vältel palli suunas

EESMÄRK: lüüa võrgulöök, kus pall pöörleb ja liigub ka üles alla suunas, sellega seoses on vastasel väga raske palli tabada.

BIOMEHAANILINE KIRJELDUS: biomehaaniline kirjeldus sama, kui löök kirjeldatud 5.2.3. Erinevus on palli tabamisel. Antud löögi puhul ei pöörata tähelepanu palli pöörlemisele, vaid tabatakse lihtsalt vastu korki, liigutades rannet paremalt vasakule, palli pea liigub üles-alla, pöörlemine puudub. Lööki võib edukalt kasutada eesmisest alast väljaku keskmisest ja alumisest piirkonnast, kui tahame muuta löögi turvalisemaks kasutame rohkem õlga.

Harjutused:

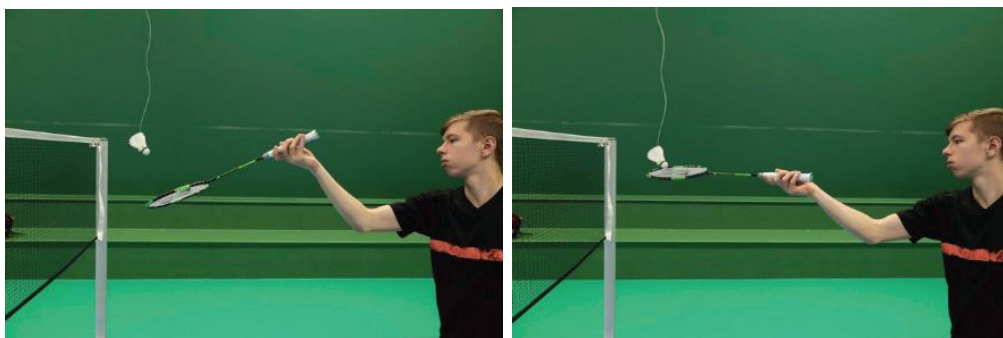
- Mängija kopeerib treenerit ja teeb tema järgi.
- Mängija silmad kinni sooritab lööki ilma pallita.
- Mängija sooritab lööki etteviskamisega ilma jalgade tööta.
- Mängija sooritab alt või ülaltviskamisega lööki koos jalgade tööga, abivahendiks võib asetada sulgpallid võrgule, alguses liigub reketipea ühe palli suunas ja siis teise.
- Mängija sooritab alt või ülaltviskamisega lööki koos jalgade tööga, loeb korduste arve, mil pall puudutab võrku ja kukub vastaspoolele.
- Mängija sooritab lööke nii eesmise ala ülemisest kui ka alumisest osast.



5.2.8 Võrgudrop eeskäe poolt, algpostsioonis reketipea randmest allpool, löögi vältel palli suunas

EESMÄRK: lüüa võrgulöök, kus pall pöörleb ja liigub ka üles alla suunas, sellega seoses on vastasel väga raske palli tabada.

BIOMEHAANILINE KIRJELDUS: biomehaaniline kirjeldus sama kui löök kirjeldatud 5.2.6. Erinevus on palli tabamisel. Antud löögi puhul ei pöörata tähelepanu palli pöörlemisele, vaid tabatakse lihtsalt vastu korki, liigutades rannet vasakult paremale, palli pea liigub üles-alla, pöörlemine puudub. Lööki võib edukalt kasutada eesmisest alast väljaku keskmisest ja alumisest piirkonnast, kui tahame muuta löögi turvalisemaks kasutame rohkem õlga.



Harjutused:

- Mängija kopeerib treenerit ja teeb tema järgi.
- Mängija silmad kinni sooritab lööki ilma pallita.
- Mängija sooritab lööki etteviskamisega ilma jalgade tööta.
- Mängija sooritab alt või ülaltviskamisega lööki koos jalgade tööga, võib asetada sulgpallid võrgule, alguses liigub reketipea ühe palli suunas ja siis teise.
- Mängija sooritab alt või ülaltviskamisega lööki koos jalgade tööga, loeb korduste arve, mil pall puudutab võrku ja kukub vastaspoolele.
- Mängija sooritab lööke nii eesmise ala ülemisest kui ka alumisest osast.

5.2.9 Pettelöök tagakäe poolt (ründav tõste) näidates alguses “võrguspindropi” otse ja tegelik löök A - risti taha, B - otse taha

EESMÄRK: löögi eesmärk on veenda vastast, et sooritame tagakäe võrguspindropi, kuid tegelikult sooritame ründava tõste taha otse, diagonaalis.

BIOMEHAANILINE KIRJELDUS: löögi algus (lähteasend, biomehaaniline sooritus, jalgade töö on sama, mis tagakäe võrguspindropi puhul, kuid erinevus hakkab enne palli tabamist. Kui reketipea on jõudnud ette ja on valmis palli puudutama, et teha hea võrguspindrop, teeb reketipea viivituse, et veenda vastast, et me tahame lüüa ette. Kui vastane alustab liikumist võrgu suunas ette, algab samaaegselt pallist eemaldumise faas ranne liigub ees pallile vastu, reketipea liigub alla, toimub sisse küünarvarrepööre, millele järgneb välja küünarvarrepööre ning käe ees liikumine, palli tabatakse küljelt, mis tingib palli lendamise risti. Lüües otse liigub reketipea pallile alla, löök algab randme ees liikumise ja käe tõstega, pall tabatakse alt vastu korki, mis põhjustab palli otse lennu. Palli tabamise hetkel pingutame sõrmi, olles veendunud, et enne lööki on sõrmelihased lõdvad. On väga tähtis teha piisav paus enne väljalööki, et püüda vastane

“õnge”. Rütmiliselt on pette esimene osa (lööök, mida tahame vastasele näidata) alati pikem kui tegelik väljalöögi osa. Peale lööki liigub reketipea üles. Põhiline erinevus otse löögi puhul võrreldes ristilöögiga seisneb selles, et peale viivitust pallist



eemaldumise faasis, sisse küünarvarrepöördel liigub reketipea rohkem alla, löök algab

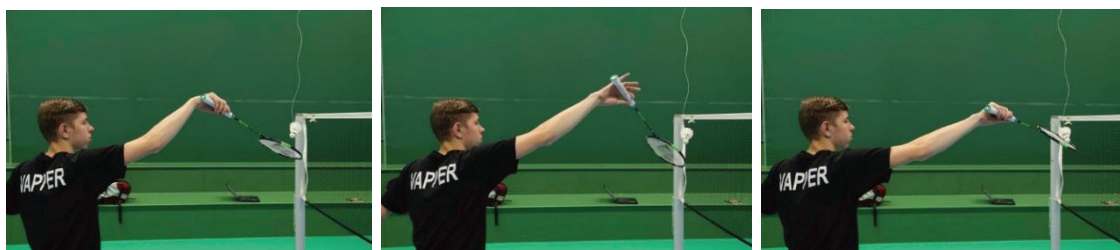
käe (randme) tõstega ja välja küünarvarrepöördega, palli tabatakse otse palli alla.

Pettelöögi puhul võime asetada väljaastej ala maha samaaegselt, kui tahame vastasele

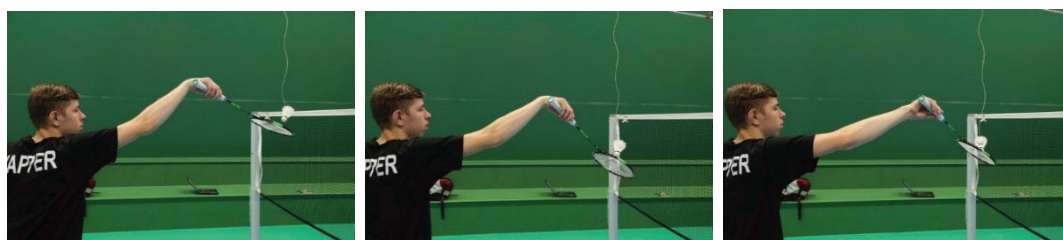
näidata alglööki, enne kui teeme väljalöögi.

SAATMINE: Minimaalne või puudub.

TEGEVUS PEALE PALLI TABAMIST: löögile võiks kindlasti järgneda ja jääda ootama vastase vastust, mis suure tõenäosusega on ennustatav, sest vastane on pressingu all.



Pildil: pettelök, kus reket tuleb veidi palliga koos alla ja siis lüüakse taha.



Pildil: Pettelök, kus pete seisneb viivituses, kuid palliga allapoole ei tulda- minnakse pallile vastu ja käepideme põhi liigub pallile vastu, mis tekitab võimaluse sõrmedega lüüa.

5.2.10 Pettelök eeskäe poolt (ründav tõste) näidates alguses võrguspindropi otse ja tegelik löök A - risti taha, B - otse taha.

EESMÄRK: löögi eesmärk on veenda vastast, et sooritame eeskäe võrguspindropi, kuid tegelikult sooritame ründava tõste taha otse, diagonaalis.

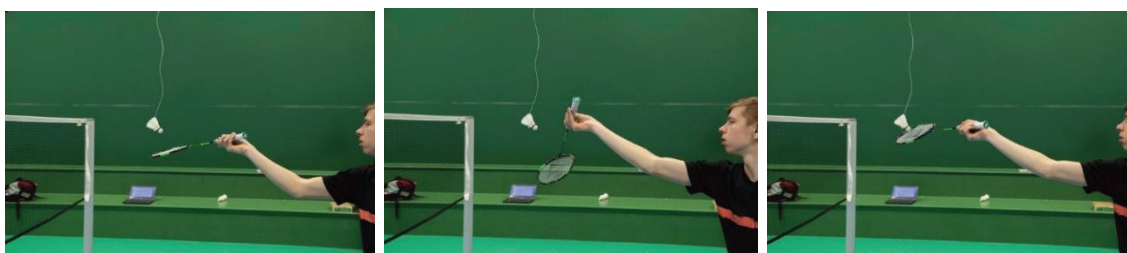
BIOMEHAANILINE KIRJELDUS: löögi algus (lähteasend, biomehaaniline sooritus, jalgade töö on sama, mis eeskäe võrguspindropi puhul, kuid erinevus hakkab enne palli tabamist. Kui reketipea on jõudnud ette ja on valmis palli puudutama, et teha hea võrguspindrop, teeb reketipea viivituse, et veenda vastast, et me tahame lüüa ette. Kui vastane alustab liikumist võrgu suunas ette, algab samaaegselt pallist eemaldumise faas (välja küünarvarrepöre) ranne liigub ees pallile vastu, reketipea liigub alla, toimub sisse küünarvarrepööre (pallile lähenemise faas), millele järgneb käepideme põhja ees liikumine. Palli tabatakse küljelt, mis tingib palli lendamise risti, lüües otse liigub reketipea pallile alla. Löök algab randme ees liikumise ja käe tõstega, palli tabatakse alt vastu korki, mis põhjustab palli otselennu. Palli tabamise hetkel pingutame sõrmi, olles veendunud, et enne lööki on sõrmelihased lõdvad. On



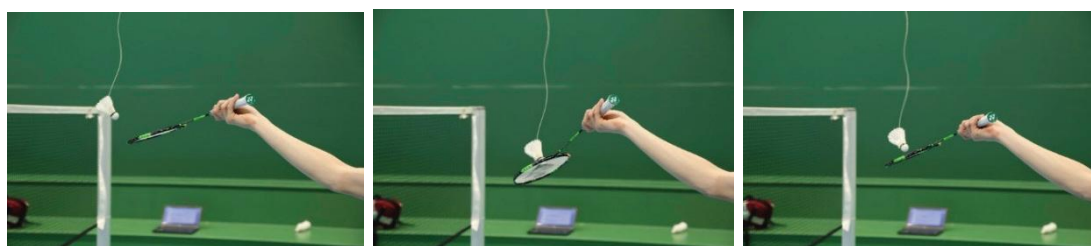
väga tähtis teha piisav paus enne väljalööki, et püüda vastane «õnge». Rütmiliselt on pette esimene osa (löök, mida tahame vastasele näidata) alati pikem kui tegelik väljalöögiosa. Peale lööki liigub reketipea üles. Põhiline erinevus otselöögi puhul võrreldes ristilöögiga seisneb selles, et peale viivitust, pallist eemaldumise faasis, sisse küünarvarrepöördel liigub reketipea rohkem alla, löök algab käe (randme) tõstega ja välja küünarvarrepöördega, palli tabatakse otse palli alla. Pettelöögi puhul võime asetada väljaaste jala maha samaaegselt kui tahame vastasele näidata alglööki, enne kui teeme väljalöögi.

SAATMINE: minimaalne või puudub.

TEGEVUS PEALE LÖÖKI: löögile võiks kindlasti järgneda ja jääda ootama vastase vastust, mis suure tõenäosusega on ennustatav, sest vastane on pressingu all.



Pildil: pettelök, kus reket tuleb veidi palliga koos alla ja siis lüüakse taha.



Pildil: Pettelök, kus pete seisneb viivituses, kuid palliga allapoole ei tulda, minnakse pallile vastu ja käepideme põhi liigub pallile vastu, mis tekitab võimaluse sõrmedega lüüa.

Harjutused:

- Mängijad imiteerivad eeskäe ja tagakäespindropi
- Mängijad imiteerivad eeskäe- ja tagakäespindropi ja seejärel imiteerivad otse ja diagonaalis väljalööki, käepideme põhi liigub ees.
- Mängijad imiteerivad eeskäe- ja tagakäespindropi, harjutavad rütmilisust, hoides kaua lööki, mida nad tegelikult ei soorita.
- Löögi sooritus ettemängimisega.



NÄPUNÄITEID LISALÖÖKIDEKS, MILLE ALGLÖÖGIKS VÕRGUDROPID

One hea mõte kasutada võrgus palju erinevaid lööke, näidates alglöögina mistahes võrgudroppi. Aja möödudes leiutavad mängijad ka omased uusi lööke, suur löökide arsenal tagab mitmekesisuse ja aitab vastast tasakaalust välja viia. Mõned näited löökidest, mille alglöögiks võrgudrop (erinevad dropid).

Näidates pikalt võrgudroppi (kas seest välja või väljast sisse) võime saavutada hea pette, liigutades reketit viimasel hetkel nii (ranne liigub paremale või vasakule lõigates palli), et pall kukub veidi kõrvale. Jälgida tuleb, et pall ei lendaks liiga kõrgele.

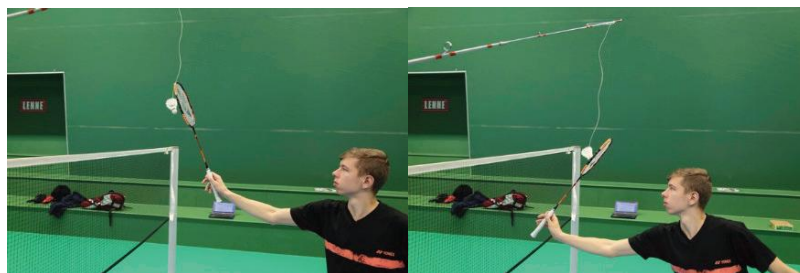


Näidates võrgudroppi ja siis tahalööki võime edukalt lõpetada löögi ettelöögiga. Efektivne pete võib vastast eksitada ja ta liigub tahapoolle, see aga võib sundida tegeliku löögi kättesaamisel vastase tasakaalust välja ajama.



Pildil: pettelöök, kus alguses näitame lööki ette siis taha ja lõpetame ikkagi ette.

Näidates alglöögina võrgudroppi reketipea ülal (võib välja näha ka rushi moodi), võime viimasel hetkel otsustada siiski võrgudropi kasuks.





5.2.11 Ristilöök võrgus tagakäe poolt lähenedes reketipea ülal

EESMÄRK: Lüüa pall diagonaalselt väljaku eesmisel osal, lähenedes reketipea ülal. Vastane peaks aru saama, kas mängite dropi või hoopis ründate.

BIOMEHAANILINE KIRJELDUS: lähtepositsiooniks mänguline ooteasend, toimub väljaaste parema jalaga, reketipoolne käsi sirutub, universaalhoie. Samaaegselt toimub sisse küünarvareepööre (pallist kaugenemise faas), sellest positsioonist on võimalik

mängijal teha veel palju lööke- "push", "rush", eeskäe "võrguspindrop", ristilöök võrgus toimub selliselt moel, et tuuakse reketikäepidet veidi alla ja samaaegselt toimub välja küünarvareepööre. Löögi hetkel muutub hoie nurgahoideks sõrmelihased lõdvad enne lööki. Löögi hetkel pingutades saadakse energiat sõrmede lõtvuse ja pingutuse vaheldumisest. Ranne on suunamiseks liikunud üles.

SAATMINE: saatmist reketipeaga ei toimu.

TEGEVUS PEALE PALLI TABAMIST: peale lööki oleks vaja löögile järgneda, et katta võimalikku vastase poolt loodud otsevõrgudropi ja olla ise valmis ründama.



5.2.12 Ristilöök võrgus eeskäe poolt lähenedes reketipea ülal

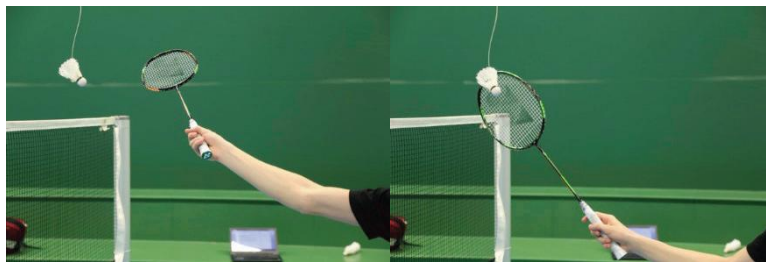
EESMÄRK: lüüa pall diagonaalselt väljaku eesmisel osal, lähenedes reketipea ülal. Vastane peaks aru saama, kas mängite dropi või hoopis ründate.

BIOMEHAANILINE KIRJELDUS: lähtepositsiooniks mänguline ooteasend, toimub väljaaste parema jalaga, reketipoolne käsi sirutub, universaalhoie. Samaaegselt toimub sisse küünarvareepööre (pallist kaugenemise faas), sellest positsioonist on võimalik

mängijal teha veel palju lööke- push, rush, eeskäe võrguspindrop. Ristilöök võrgus toimub selliselt moel, et tuuakse reketikäepidet veidi alla ja samaaegselt toimub sisse küünarvareepööre, löögi hetkel muutub hoie tagakäehoideks, sõrmelihased lõdvad enne lööki. Löögi hetkel pingutades saadakse energiat sõrmede lõtvuse ja pingutuse vaheldumisest. Ranne on suunamiseks liikunud üles.

SAATMINE: saatmist reketipeaga ei toimu.

TEGEVUS PEALE PALLI TABAMIST: peale lööki oleks vaja löögile järgneda, et katta võimalikku vastase poolt loodud otsevõrgudropi ja olla ise valmis ründama.

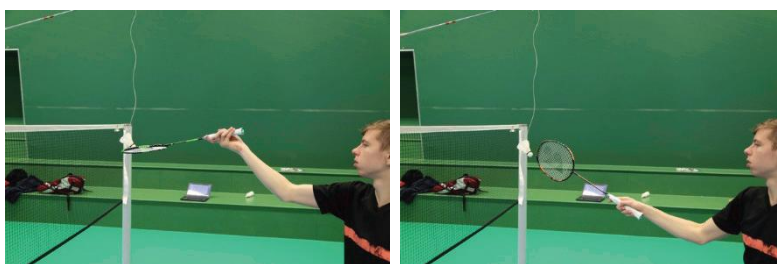


Harjutused:

- mängija kopeerib treenerit ja üritab sooritada nii eeskäe kui ka tagakäevõrgudiagonaali, reketipea ülal.
- Mängija proovib lööki imiteerides, põhikonsentratsioon sõrmede lõtvuse ja pingutuse vaheldumisel.
- Mängija sooritab lööki, ettemängimine käest viskamisega, pall liigub alt üles.
- Mängija sooritab lööki liikudes eelnevalt taha
- Ettemängija tõstab palli, harjutaja lööb dropi, järgneb võrku ja valides, kas lööb rush-i või võrgudiagonaali, ettemängija üritab palli kätte saada.

NÄPUNÄITEID LISALÖÖKIDEKS, MILLE ALGLÖÖGIKS VÕRGUDIAGONAALID.

Võrgudiagonaal, kuid näidates alglöögina võrgudropi, reketipea käest allpool. Biomehaaniline sooritus sama nagu eelnevalt kirjeldatud võrgudiagonaalidel. Erinevus seisneb alglöögis, kus alguses näidatakse võrgudropi, reketipea allpool käest. Löögi ajal reketipea suunatud võrgu poole (eelnevalt kirjeldatud löögi puhul alglöögi puhul reketipea suunatud suunaga üles).

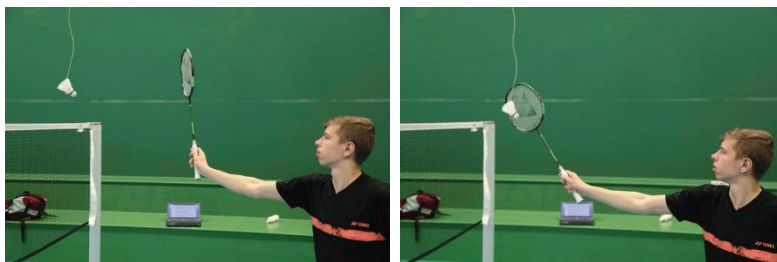


Pettelök, kus alguses näitame võrgudiagonaali, kuid tegelikult lööme otse taha või diagonaalselt taha või siiski ette. Jälgida tuleb, et võrgudiagonaali näidatakse võimalikult kaua. Lööki võib edukalt sooritada ka väljaku alumisest osast.





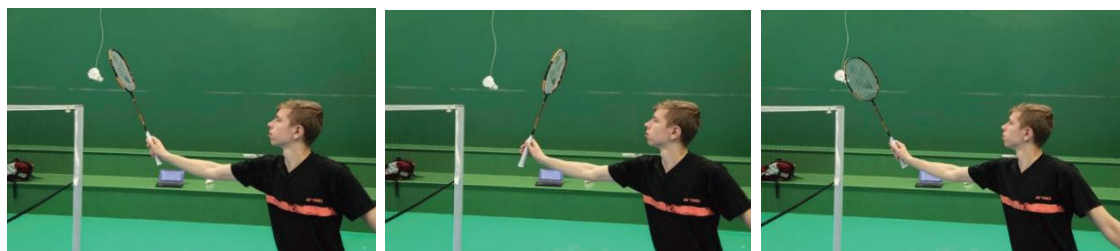
Võrgudiagonaali reketipea ülal võib ka sooritada terve käega ja lõigates palli. Jälgida tuleb, et terve löögi vältel oleks reketipea ülal ja löök toimub enamjaolt sõrmedega. Hoie eeskäe puhul tagakäehoie ja tagakäe poolt sooritades eeskäehoie.



Võrgudiagonaale alglöögina reketipea ülal näidates, rush-i võib sooritades ka tehes kaks lööki. Kõigepealt imiteerime rush-i, siis viimasel hetkel kas sisse- või väljalõikega lööme drive-i. Löök on väga hea pettelöök. Sama põhimõtet kasutatakse ka paarismängu (või siis ka üksikmängu lühikese pallingu) vastuvõtul.



Pildil: alguses imiteerime eeskäega rushi siis löögi lõpp sisselõikega.



Pildil: alguses imiteerime eeskäega rush-i, löögi lõpp väljalõikega.



Pildil: alguses imiteerime tagakäega rush-i, löögi lõpp tagakäega reketipea liigub väljast sisse.



Pildil: alguses imiteerime tagakäega rush-i, löögi lõpp tagakäega reketipea liigub seest välja.

5.3. Keskväljak, löögid

5.3.1 Tõrje kere eest, võttes pallilt kiiruse ja lõigates.

EESMÄRK: lööki kasutatakse, kui vastane ründab keresse või mängija lähedale.

Eesmärk on sooritada efektiivne tõrje, mängida pehmelt nii, et vastane ei saa enam rünnata, suunates vastavalt vajadusele.

BIOMEHAANILINE KIRJELDUS: algpositsioon, mänguline ooteasend. Kerge tagakäehoie või nurgahoie. Lüües tagakäe poolt algab liigutus käe tõstega ja pallile lähenemise faasiks on sisse küünarvarrepööre. Lüües eeskäe poolt, on pallile lähenemise faasiks on välja küünarverrepööre ja tabamismomendil pingutatakse sõrmelihaseid. Lüües diagonaalselt liigub ranne, kas külgedele, paremale või vasakule, kui tahame tõrjuda diagonaalselt. Enne palli tabamist pidurdame veidi reketipead, millega saavutame palli lennukiiruse vähenemise.

TEGEVUS PEALE LÖÖKI: olles võtnud pallilt kiiruse, jääme ootama vastase lööki, olles valmis ka võtma initsiatiivi. Paarismängus sageli järgneme pallile.



Pildil: tõrje, kus võetakse löikega pallilt kiirus, reketipea liigub tagakäe pool ülalt alla.



Pildil: tõrje, kus võetakse löikega pallilt kiirus, reketipea liigub eeskäe pool ülalt alla.



Harjutused:

- Treener näitab ilma pallita - kopeerige treenerit.
- Proovi teha lööki ilma treenerita
- Kopeeri lööki silmad kinni
- Ettemängija viskab ülalat ja harjutaja blokeerib palli, esialgu iga variant eraldi (diagonaal ja siis otse).
- Mängige teineteisega, blokkides palli (ilma võrguta), lihtsalt löigake, et saate löike tunnetuse.
- Üks mängijatest on võrgu juures – lööb pidevalt alla ja teine mängija blokeerib väljaku eesmisesse alasse, hiljem ka diagonaaltõrjed.

Näpunäited: Kasuta tõrjes variatsiooni- erinevaid löikeid, erinevad suunad.

5.3.2 Tõrje keskväljakult tagakäe poolt- otse, diagonaalselt ja taha

EESMÄRK: Vastase rünnak on suunatud küljjoonele ja lööja on taktikalises alas üks. Pall on vaja päästa ja turvaliselt mängu tagasi tuua, võimalusel haarata initsiatiiv.

BIOMEHAANILINE KIRJELDUS: löök algab tugeva tõukega, kas mõlemast jalast või paremast jalast. Kui pall on lähemal, võib väljaastejalaks olla vasak jalg kui kaugemal, siis parem jalg. Parema käsi liigub kiiresti küljele (nurgahoie või eeskäehoie), toimub pallist eemaldumise faas, sisse küünarvarrepööre. Reket on paralleelne põrandaga, ranne pööratud veidi „sisse“, vastavalt „Motoorse Kuldaja“ põhimõistetele – üles. Pallile lähenemise faasis liigub reketipea kogu käega ülalt alla, tabamishetkel toimub palli löikamine, reketipea paralleelne võrguga.

SAATMINE: peale lööki toimub kogu käega väike saatmine.

TEGEVUS PEALE LÖÖKI: peale õnnestunud tõrjet järgnetakse pallile ja ollakse valmis ründama.



Pildil: tõrje tagakäe poolt, väljaaste jalaks vaba jalg.



Pildil: tõrje tagakäe poolt, väljaaste jalaks reketikäe poolne jalg.

Variatsioonid tõrjumisel:

- Lüües diagonaalis, suunamuutus toimub randme üles viimisega.
- Lüües taha otse toome viimasel hetkel käepideme põhja ees ja lööme taha otse ja diagonaalselt.

Harjutused:

- Mängija imiteerib lööki treenerit kopeerides, hiljem silmad kinni.
- Treener viskab ülalt palle küljele ja mängija üritab lüüa otse kaitselöögi, treener ootab kuni pall kukub maha, et mängijal tekib tajus, kuhu ta lööb.
- Treener viskab palle ülalt ja mängija lööb vaheldumisi otse ja diagonaalselt, hiljem lisandub ka tahalöök.

5.3.3 Tõrje keskväljakult eeskäe poolt otse, diagonaalselt ja taha

EESMÄRK: vastase rünnak on suunatud küljjoonele ja lööja on taktikalises alas üks. Pall on vaja päästa ja turvaliselt mängu tagasi tuua, võimalusel haarata initsiatiiv.

BIOMEHAANILINE KIRJELDUS: löök algab tugeva tõukega, kas mõlemast jalast või vasakust jalaga. Parem käsi liigub kiiresti küljele, tagakäehoie. Toimub pallist eemaldumise faas välja küünarvarrepööre. Reket on paralleelne põrandaga, ranne pööratud veidi, vastavalt „Motoorse Kuldaja“ põhimõistetele – alla (see tagab palli liikumise väljakusse. vastasel juhul on oht, et pall läheb piiridest välja). Pallile lähenemise faasis liigub reketipea kogu käega ülalt alla, tabamishetkel toimub palli löikamine, reketipea paralleelne võrguga.

SAATMINE: peale lööki toimub kogu käega väike saatmine.

TEGEVUS PEALE LÖÖKI: peale õnnestunud tõrjet järgnetakse pallile ja ollakse valmis ründama.



Variatsioonid tõrjumisel:

- Lüües diagonaalis, suunamuutus toimub randme alla viimisega.
- Lüües taha otse- toome viimasel hetkel käepideme põhja ees ja lööme taha otse ja diagonaalselt.

Harjutused:

- Mängija imiteerib lööki treenerit kopeerides, hiljem silmad kinni.
- Treener viskab ülalt palle küljele ja mängija üritab lüüa otse kaitselöögi, treener ootab kuni pall kukub maha, et mängijal tekib tajus, kuhu ta lööb.
- Treener viskab palle ülalt ja mängija lööb vaheldumisi otse ja diagonaalselt, hiljem lisandub ka tahalöök.

5.3.4 Tagakäe drive keskväljakult, küljelt, otse, diagonaalselt

EESMÄRK: Lööki kasutatakse, kui pall on küljel. Eesmärk on vähendada vastasel võimalust rünnata. Pallid võivad minna ette, keskele või taha vastase väljaku poolel.

BIOMHEAANILINE KIRJELDUS: Algsuhtas on mänguline ooteasend. Reketipea liigub palli suunas, pallist kaugenemise faasiks on sisse küünarvarrepöörde, küünarnukk kõverdub ja hakkab liikuma palli suunas. Samal ajal pöörduv kere kiiresti vasakule, vaba käsi tasakaaluks teisele poole. Pallile lähenemise faasiks on välja küünarvarrepöörde, tabamishetkel pinguta sõrmelihaseid, eelnevalt lihase lõdvestunud. Hoie küljelt tabades on nurgahoie. Jal asetatakse maha peale lööki või löögiga samal ajal.



Variatsioonid: otse lüües saame hea pettelöögi, kui alustame reketipeaga kiirelt ja viimasel hetkel pidurame reketipea kiirust ja lööme õrnalt väljaku eesmisest alasse.

Lüües diagonaalselt, pallile lähenemise faasis löikame palli ja ranne liigub kiire liigutusega paremale-vasakule.



Tegevus peale lööki: Löök toimunud, tõstke käsi valmis järgmiseks, lõdvestades lihaseid.

Harjutused:

- Treener näitab ilma pallita, kopeerige treenerit.
- Proovi teha lööki ilma treenerita.
- Kopeeri lööki silmad kinni.
- Löö rippuvat palli.
- Löö ettemängitud, visatud palli.
- Mängijad löövad teineteisele ilma võrguta.
- Ettemängija kasutab ülaltviske tehnikat ja viskab palli lamedalt, harjutaja lööb lameda löögi.
- Treener lööb palle lamedalt ja mängija lööb vaheldumisi erinevaid variante harjutades.

Näpunäited: Lüüa võib kas jalad paralleelselt või reketikäe poolne jalg ees. Esialgu on hea harjutada drive, kus pall on meist eespool, hiljem tabatakse küljelt. Lüües eest on hea võimalus harjutada hoiete muutusi. Jälgi, et sõrmed oleksid lõdvd enne järgmist lööki, lõdvesta kohe peale lööki..Vajalik on ka lüüa drive-e reketipea ülal, lõigates palli ja saatmine.

5.3.5 Eeskäe drive keskväljakult, küljelt, otse, diagonaalselt

EESMÄRK: Lööki kasutatakse, kui pall on meist küljel. Eesmärk on vähendada vastasel võimalust rünnata. Pallid võivad minna ette, keskele või taha vastase väljakul.

BIOMEHAANILINE KIRJELDUS: Algpositsioon on mänguline ooteasend. Reketipea liigub palli suunas, pallist kaugenemise faasiks on välja küünarvarrepööre, küünarnukk kõverdub ja hakkab liikuma palli suunas. Kere liigub kiiresti paremale, vaba käsi tasakaaluks kõrval. Pallile lähenemise faasiks on sisse küünarvarrepööre, tabamishetkel pinguta sõrmelihaseid, eelnevalt lihased lõdvestunud. Hoie küljelt tabades on universaal- või tagakäehoie. Jalg asetatakse maha peale lööki või löögiga samal ajal.

Variatsioonid: otse lüües saame hea pettelöögi, kui alustame reketipeaga kiirelt ja viimasel hetkel pidurame reketipea kiirust ja lööme õrnalt väljaku eesmisesse alasse.

Lüües diagonaalselt, pallile lähenemise faasis lõikame palli ja ranne liigub kiire liigutusega paremale- vasakule. Samaaegselt toimub ka kiire sisse küünarvarre- ja välja küünarvarrepööre.

TEGEVUS PEALE LÖÖKI: Löök toimunud, tõstke käsi valmis järgmiseks, lõdvestades lihaseid.



Harjutused:

- Treener näitab ilma pallita- kopeerige treenerit.
- Proovi teha lööki ilma treenerita.
- Kopeeri lööki silmad kinni.
- Löö rippuvat palli.
- Löö ettemängitud, visatud palli.
- Mängijad löövad teineteisele ilma võrguta.
- Ettemängija kasutab ülaltviske tehnikat ja viskab palli lamedalt, harjutaja lööb lameda löögi.
- Treener lööb palle lamedalt ja mängija lööb vaheldumisi erinevaid variante harjutades.

Näpunäited:

Esialgu on hea harjutada drive, kus pall on meist eespool, hiljem tabatakse küljelt. Lüües eest on hea võimalus harjutada hoiete muutusi. Jälgi, et sõrmed oleksid lödvad enne järgmist lööki, lödvesta kohe peale lööki..Vajalik on ka lüüa drive-e reketipea ülal, lõigates palli ja saatmine.

5.3.6 Stick- smash tagakäe poolt

Stick-smash on löök, mida kasutatakse, kui mängija ei saa või ei ole otstarbekas rakendada kerepööret, sest mängija ei ole vastavas positsioonis. Stick-smash-i kasutatakse enamjaolt keskväljakult ja ka väljaku tagumiselt alalt. Stick-smash on laialdaselt levinud, sest tasavägine heal tasemel mäng on kiire ning seetõttu on vähe täiskerepöördega ründelööke tagant.

EESMÄRK: löögi eesmärk on asetada vastane pressingu alla või võita punkt. Kasutatakse, kui tekib võimalus vastase taha löödud pall vahelt kätte saada ja suunata see alla raskesti kättesaadavasse kohta.



BIOMEHAANILINE KIRJELDUS: mänguline ooteasend. Pall lendab tahaväljakule, löök algab käe tõusmisega ette üles, õlast veidi ette ja kõrgemale, kuid reketikeeled peaksid olema nähtavad vastasele (reketipea ei tohi vajuda liiga alla, mis muudab liigutuse suureks ja kohmakaks). Hoie on tagakäe- või uniuniversaalhoie. Järgnevalt liigub parem õlg natuke taha, küünarnukk säilitab oma positsiooni õla ees-ülal, enne lööki toimub küünarnuki kiire taha-üles viimine, millega kaasneb kiire sisse küünarvarrepööre ja küünarnuki ette toomisel välja küünarvarrepööre. Nüüd

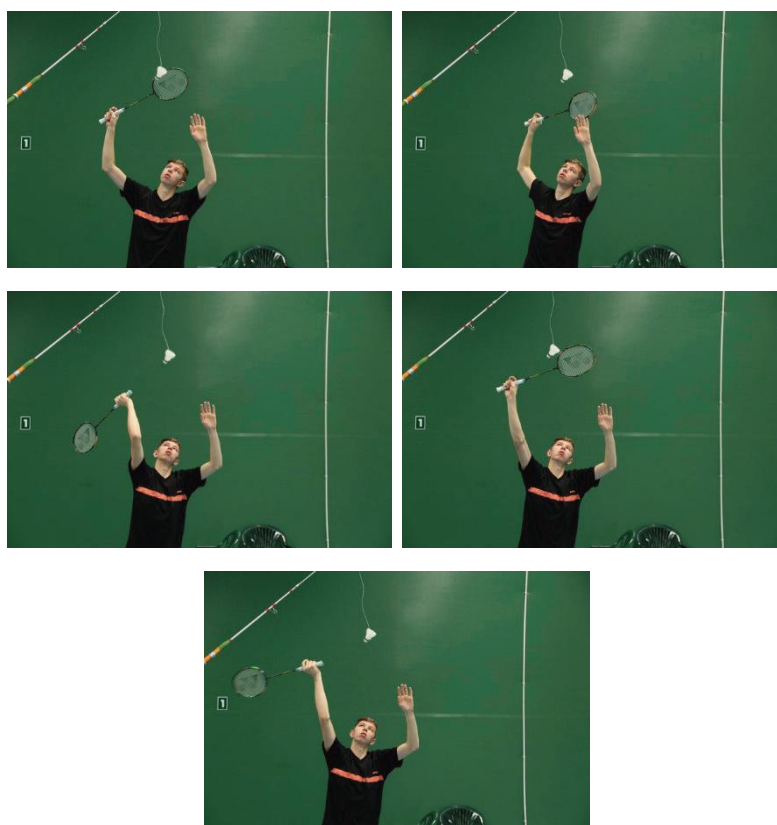
lõppes pallist eemaldumise faas ja algab pallile lähenemise faas, milleks on võimas ja

kiire sisse küünarvarrepööre, mis lõpeb peale tabamist välja küünarvarrepöördega. Reketipea liigub kiirelt, mistõttu ka pall lendab kiirelt ja ründavalt ning kindlasti me selle löögiga tahame jõuda väga lähedale ralli lõpetamisele. Lüües diagonaalselt tabame palli küljelt, mis tingib palli lendamise risti. Liikumisel kasutatakse palju reketikäe poolse jala sammu vaba jala tagant ning siis üleshüpe.

SAATMINE: saatmine välja küünarvarrepöörde näol (peale palli tabamist) näitab, kas sooritasite löögi õigesti. Nimelt lööki tuleb minna lõdva käega, mis omakorda tagab lihaste elastsuse ja tugevama löögi. Viimast asjaolu on just võimalik kontrollida välja küünarvarrepöörde näol. Kerepöoret ei toimu või on minimaalne.

TEGEVUS PEALE LÖÖKI: kui löök õnnestus, on meil initsiatiiv ja vastane on raskes olukorras, kindlasti peab olema valmis vastase vastust ründama.

On taktikaline valik, kas lüüa õrnemini või tugevamalt. Stick- smash-i ei pea lööma maksimaalselt tugevalt, sest sagedasti piisab sellest, kui vastasele raskesse kohta lüüakse täpselt ja piisavalt tugevalt, et vastane oleks tasakaalust väljas.





Harjutused:

- Mängija proovib küünarnukk ees taha üles liikumist (kujutab ette, et keegi on ülal ja ümber küünarnukkide on kumm, mis tõmabab küünarnukki üles, enne kui liigub reketipea, see tagab suurema hoo lööki).
- Ettemängija tõstab palle lamedalt keskväljakule ja mängija proovib rahulikult sooritada stick-smash-i. Mängijal on piisavalt aega.
- Ettemängija lööb palli eeskäe poole ette ja siis tõstab lameda taha tagakäe poole. Mängija lööb "stick"-i otse ja risti.
- Mäng ilma eesmise pallingualata, mängijal avaneb võimalus kasutada sticksmashi tagakäe poolt.

5.3.7 Stick- smash eeskäe poolt

EESMÄRK: löögi eesmärk on asetada vastane pressingu alla või võita punkt. Kasutatakse, kui tekib võimalus vastase taha löödud pall vahelt kätte saada ja suunata see alla raskesti kättesaadavasse kohta.

BIOMEHAANILINE KIRJELDUS: mänguline ooteasend. Pall lendab tahaväljakule eeskäe poole, löök algab käe tõusmisega ette üles, õlast veidi ette ja kõrgemale, kuid reketikeeled peaksid olema nähtavad vastasele (reketipea ei tohi vajuda liiga alla, mis muudab liigutuse suureks ja kohmakaks). Hoie on tagakäe- või uniüversaalhoie. Järgnevalt liigub parem õlg natuke taha, küünarnukk säilitab oma positsiooni öla ees-ülal, enne lööki toimub küünarnuki kiire taha-üles viimine, millega kaasneb kiire sisse küünarvarrepööre ja küünarnuki ette toomisel välja küünarvarrepööre. Nüüd lõppes pallist eemaldumise faas ja algab pallile lähenemise faas, milleks on võimas ja

kiire sisse küünarvarrepööre, mis lõpeb peale tabamist välja küünarvarrepöördega. Reketipea liigub kiirelt, mistõttu ka pall lendab kiirelt ja on ründav ning kindlasti me selle löögiga tahame jõuda väga lähedale ralli lõpetamisele. Lüües diagonaalselt tabame palli küljelt, mis tingib palli lendamise risti. Liikumisel kasutatakse palju vaba jala reketikäe poolse jala tagant läbi viimist ning siis üleshüpe. Samuti kasutatakse juurdevõtusamme või chasses samme ja siis kahejala üleshüpet.

SAATMINE: saatmine välja küünarvarrepöörde näol (peale palli tabamist) näitab, kas sooritasite löögi õigesti. Nimelt lööki tuleb minna lõdva käega, mis omakorda tagab lihaste elastsuse ja tugevama löögi, viimast asjaolu on just võimalik kontrollida välja küünarvarrepöörde näol. Kerepöört ei toimu või on minimaalne.

TEGEVUS PEALE LÖÖKI: kui löök õnnestus, on meil initsiatiiv ja vastane on raskes olukorras, kindlasti peab olema valmis vastase vastust ründama.

On taktikaline valik, kas lüüa õrnemini või tugevamalt, stick- smash –i ei pea lööma maksimaalselt tugevalt, sest sagedasti piisab sellest, kui vastasele raskesse kohta lüüakse täpselt ja piisavalt tugevalt, et vastane oleks tasakaalust väljas.



Harjutused:

- Mängija proovib küünarnukk ees taha üles liikumist (kujutab ette, et keegi on ülal ja ümber küünarnukkide on kumm, mis tõmabab küünarnukki üles, enne kui liigub reketipea, see tagab suurema hoo lööki).
- Ettemängija tõstab palle lamedalt keskväljakule ja mängija proovib rahulikult sooritada stick-smash-i. Mängijal on piisavalt aega.
- Ettemängija lööb palli tagakäe poole ette ja siis tõstab lameda taha eeskäe poole. Mängija lööb "stick"-i otse ja risti.
- Mäng ilma eesmise pallingualata, mängijal avaneb võimalus kasutada sticksmashi eeskäe poolt.



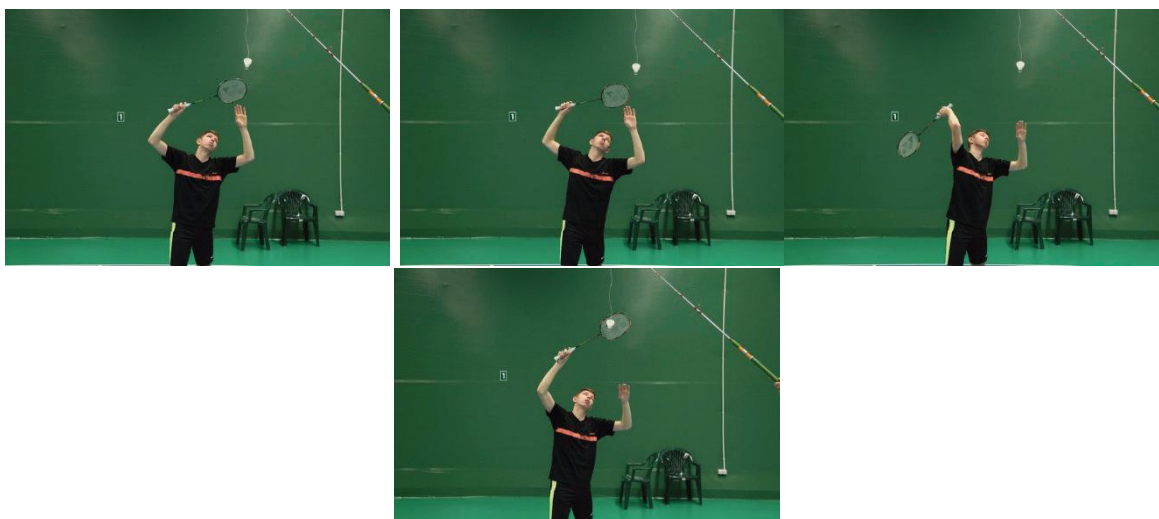
5.3.8 Stick-smash tagakäe poolt lõigates sisse- ja väljalõikega

Lõigatud stick-smash on kuni tabamiseni sama kirjeldusega kui ilma lõiketa. Erinevus algab enne tabamist. Lõigates otse kasutatakse sisselõiget ja diagonaalselt väljalõiget. Sisselõike puhul kasutatakse tagakäehoiet ja väljalõike puhul eeskäe- ehk „pannhoiet“.

Lõige võib osutuda väga heaks pettelöögiks ja loodetavasti viib vastase tasakaalust välja.



Pildil: stick- smash tagakäe poolt sisselõikega.

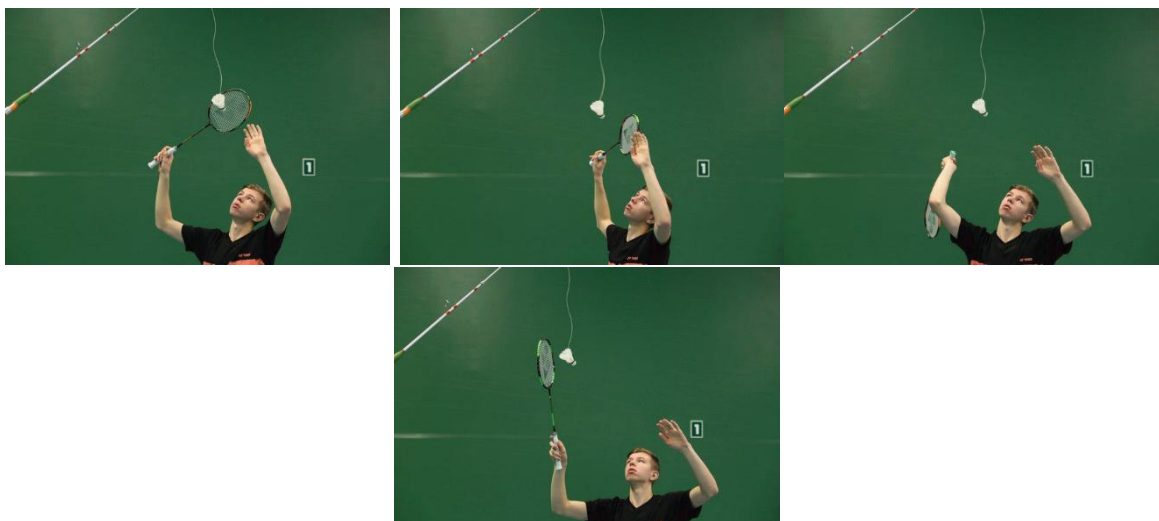


Pildil: stick- smash tagakäe poolt väljalõikega.

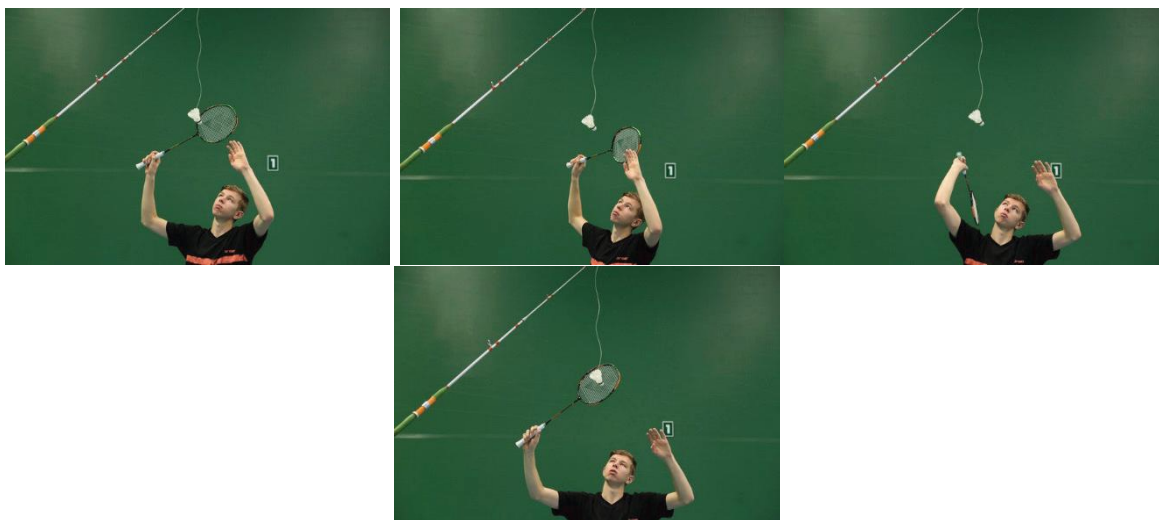


5.3.9 Stick-smash eeskäe poolt löigates sisse- ja väljalõikega

Lõigatud stick-smash eeskäe poolt toimub põhiliselt: otse - eeskäehoidega ja diagonaalselt - tagakäehoidega. Biomehaaniline kirjeldus ja konseptsioon sama, mis stick-smash-l eeskäe poolt ilma lõiketa.



Pildil: stick-smash eeskäe poolt sisselõikega.



Pildil: stick-smash eeskäe poolt väljalõikega.

Kui mängija omandab stick-smash-i tehnilise soorituse, siis rajab ta endale võimaluse tagant lüüa clear-i ja droppi sama biomehaanilise sooritusega. On oluline oskus tagant lüües mitte kasutada suurt kerepööret, kui olukord seda nõuab.



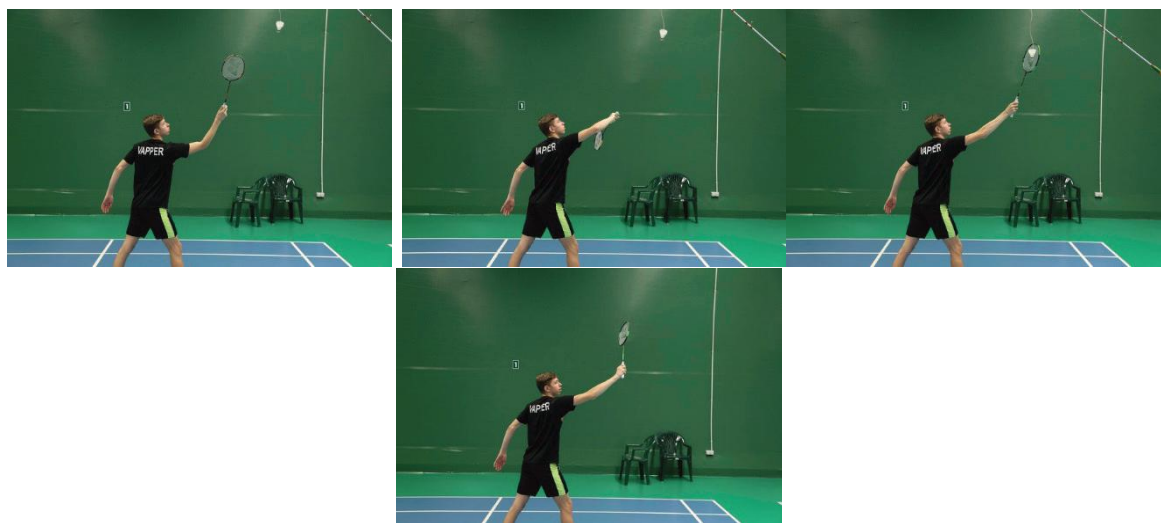
5.3.10 Tagakäe kiire drop keskväljakult

EESMÄRK: löögi eesmärk on lüüa pall alla otse või diagonaalis, saada initsiatiiv.

Lööki kasutatakse tagakäega, kui on tekkinud olukord, et eeskäega lüües tuleks kere liialt kallutada ja on reaalne, et saadakse pall kiirelt alla lüüa keskväljakult või kaugemalt.

BIOMEHAANILINE KIRJELDUS: väga oluline on, et kogu kerelihased oleksid enne lööki lõdvdad. Liigutus algab küünarnuki liikumisega üles palli poole, küünarnukk kerest eemal, reketipea püsti. Seejärel liigub küünarnukk palli poole, pallist kaugenemise faasis toimub sisse küünarvarrepööre. Hoie on kas nurgahoie või eeskäehoie. Liikumisel tehakse peale stardiäratõuget samm vaba jalaga ja siis liigub reketikäe poolse jala põlv üles palli poole, et saada pall kätte võimalikult vara ja suunata alla. Pallist kaugenemise faasiks on välja küünarvarrepööre, paralleelselt sisse küünarvarrepöördega toimub ka küünarnuki ette üles, palli suunas viimine. Pallile lähenemise faasis toimub välja küünarvarrepööre ja palli puutemomendil pingutatakse hetkeks sõrmede kui ka ülejäänud käe lihaseid. Ranne liigub kiirelt paremale ja siis vasakule tagasi. Kui randme tagasitõmbumist pole, on lihased olnud liiga pinges ja puudub ka palli kiire väljalend.

TEGEVUS PEALE LÖÖKI: Pärast lööki liigub reketipea kere ette, valmis rünnakuks ja palliralli lõpetamiseks.



Näpunäited: muutes hoiet rohkem tagakäe hoide poole, on parem lüüa diagonaalis. Proovige sama tehnikaga ka teisi lööke, mis muudavad mängu mitmekesisemaks. Reketikäe poolse põlve palli suunas liikumine võimaldab palli varem tabada.

Harjutused:

- Kopeerige treenerit.
- Proovige lööki ilma pallita, ilma treeneri ettenäitamiseta.
- Proovige lööki ilma pallita, silmad kinni.
- Lööge palli ridva otsast, lähtepositsioonis olge seljaga palli poole.
- Mänguline ooteasend, reketipea ülal. Küünarnukki liigutatakse küljelt-



küljele, seejärel küljelt- üles, reketipea valdavalt püsti. Seejärel seisab treener tagakäenurgas, mängija on ooteasendis ja liigutab küünarnukki treeneri suunda. See on esimene liigutus tagakäelööki alustades.

- Mängija on ooteasendis ja sooritab lööki tervikliku liikumisega (paar sammu enne lööki), treener osutab lõtvuse vajalikkusele enne lööki. Ettemängija mängib pallid tagakäenurga poole.
- Ettemängija mängib ühe löögi ette eeskäenurka, harjutaja vastab tagasi ettemängija eesmisesse tagakäenurka, ettemängija mängib diagonaalselt üles keskväljakule. Harjutaja lööb tagakäe kiire dropi.

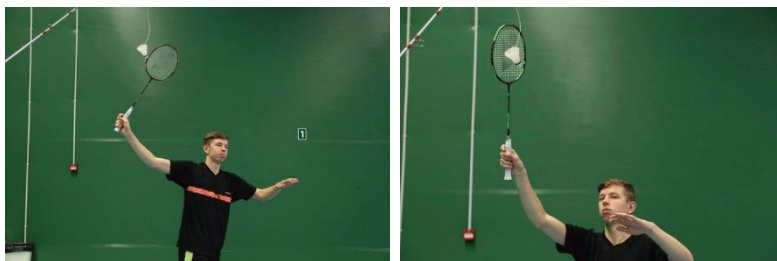
5.4 Tagaväljak, löögid

5.4.1 Eeskäe clear kerepetetega

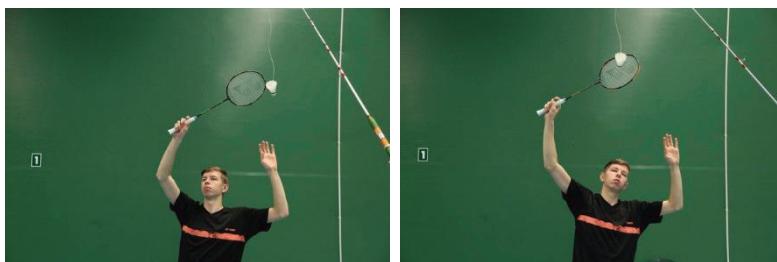
Sulgpallimängu üks põhiloomuseid on saavutada initsiatiiv ja seetõttu tuleb võimalikult palju ka tagant taha löökide puhul omada petterikkust. Clear-i on kirjeldatud III tasemekoolituse õpikus (peatükk 7.14. tagant-taha clear). Lisades kerepette, on võimalik suurendada võimalust, et vastane tasakaalust välja saada. Lüües eeskäe poolt otse võib kere esmalt veidi diagonaalselt pöörata ja lüües diagonaalselt, võib kere jätta pisut otse.

Tagakäe poolt lüüakse analoogiliselt, lüües otse, jääb kere veidi diagonaalselt ja lüües diagonaalselt liigub kere enne diagonaalselt ja siis käsi otse.

Näpunäited: kasutades kerepetteid jälgige, et löök mida näitate, kestaks kaua ja löök, mida tegelikult teete, kestaks ajaliselt vähe.



Pildil: kerepetted, lüües tagant- taha, eeskäe nurgast tagant.



Pildil: kerepetted, lüües tagant- taha, tagakäe poolt tagant.



5.4.2 Tagakäe poolt eeskäega lõigatud löögid ülalt, otse, diagonaalselt

EESMÄRK: lõige aeglustab palli lennukiirust, muudab palli lennu suunda ja suurendab võimalust vastane tasakaalust välja saada.

BIOMEHAANILINE KIRJELDUS: kui pall on löödud üles tagakäenurka ja tahame lüüa otse löikega. Kõigepealt tõuseb käsi üles, olles valmis tegema erinevaid lööke tagakäe piirkonnast. Sooritades lõiget otse on pallist kaugeneimse faasiks välja küünarvarrepööre, mille lõpus liigub küünarnukk otse üles pallile vastu. Pallile lähenemise faasiks on sisse küünarvarrepööre. Vahetult enne palli tabamist toimub välja küünarvarrepööre ning ranne liigub vasakult paremale. Tabamine on vastu korki ja sulgi (palli lõigatakse). Hoie on tagakäehoie. Lüües diagonaalselt on erinevus pallile lähenemise faasis, kui hoie muutub eeskäehoideks. Kere liigub otse ja kiire sisse küünarvarrepöördega lõikame palli ning löök läheb diagonaalselt.

SAATMINE: peale lööki toimub lõigete puhul saatmine.

TEGEVUS PEALE LÖÖKI: õnnestunud ründelöögile järgneb pallile järgnemine. Kui löök on tugev ja õnnestunud ja eeldame, et vastane saab palli kätte altpoolt, siis liigume rohkem pallile järgi, sest kui vastane sai palli kätte võrgust altpoolt, sel juhul ei pea niivõrd kartma lamedat vastulööki ja mängija võib julgelt liikuda lähemale võrgule. Kui löök hästi ei õnnestunud ja eeldame, et vastane saab kätte palli kõrgelt võrgus siis peaksime jääma veidi kaugemale võrgust, et olla valmis lamedaks pressinguks taha nurkadesse.



Pildil: Sisselõikega tagant löök tagakäe nurgast.



Pildil: Väljalõikega tagant löök tagakäe nurgast.

Harjutused:

- Mängija imiteerib lööki- kätegevust jäljendades treenerit.
- Mängija imiteerib lööki silmad kinni
- Mängija proovib löiget, kuulab heli ja vaatab, kas keeled läksid vähe kokku.
- Mängija proovib lööki koos liikumisega, löigates tagant tagakäe poolt nii otse kui diagonaalselt.

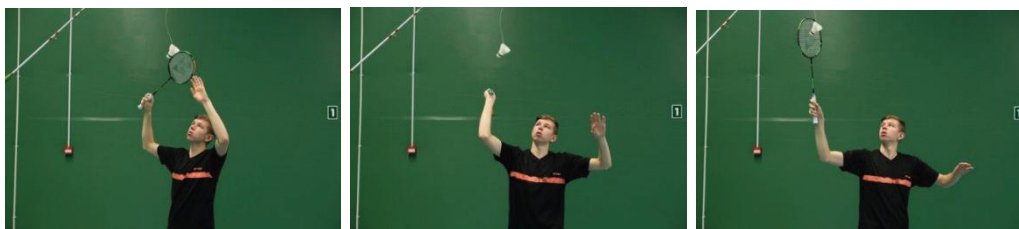
5.4.3 Eeskäe poolt eeskäega löigatud löögid ülalt, otse, diagonaalselt

EESMÄRK: löige aeglustab palli lennukiirust, muudab palli lennu suunda ja suurendab võimalust vastane tasakaalust välja saada.

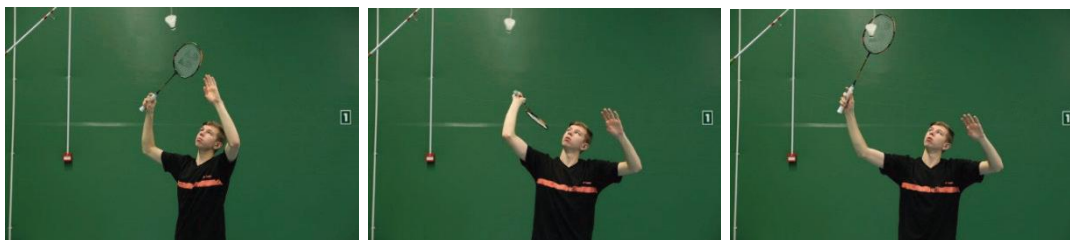
BIOMEHAANILINE KIRJELDUS: Kui pall on löödud üles eeskäenurka taha ja tahame lüüa otse löikega. Kõigepealt tõuseb käsi üles, olles valmis tegema erinevaid lööke eeskäe piirkonnast. Sooritades löiget otse on pallist kaugenemise faasiks välja küünarvarrepööre, mille lõpus liigub küünarnukk otse üles pallile vastu. Pallile lähenemise faasiks on sisse küünarvarrepööre ning ranne liigub paremalt vasakule. Tabamine on vastu korki ja sulgi (palli löigatakse). Hoie on eeskäehoie. Lüües diagonaalselt on erinevus pallile lähenemise faasis, kui hoie muutub tagakäehoideks ja vahetult enne tabamist toimub väike välja küünarvarrepööre. Kere liigub otse ja pall lendab diagonaalselt. Löögi hetkel liigub ranne vasakult paremale.

SAATMINE: peale lööki toimub löigete puhul saatmine.

TEGEVUS PEALE LÖÖKI: õnnestunud ründelöögile järgneb pallile järgnemine. Kui löök on tugev ja õnnestunud ja eeldame, et vastane saab palli kätte altpoolt, siis liigume rohkem pallile järgi, sest kui vastane sai palli kätte võrgust altpoolt ei pea niivõrd kartma lamedat vastulööki ja mängija võib julgelt liikuda lähemale võrgule. Kui löök hästi ei õnnestunud ja eeldame, et vastane saab kätte palli kõrgelt võrgus, siis peaksime jääma veidi kaugemale võrgust, et olla valmis lamedaks pressinguks taha nurkadesse.



Pildil: Sisselõikega tagant löök eeskäe nurgast.



Pildil: Sisselõikega tagant löök eeskäe nurgast.

Harjutused:

- Mängija imiteerib lööki- kätegevust jäljendades treenerit.
- Mängija imiteerib lööki silmad kinni
- Mängija proovib löiget, kuulab heli ja vaatab, kas keeled läksid vähe kokku.
- Mängija proovib lööki koos liikumisega, löigates tagant eeskäe poolt nii otse kui diagonaalselt.

Näpunäiteid: mõlemates löökides on mõttekas reketipea kiirusega varieerida: võime jaotada löögi kolmeks osaks: 1. „laadimine“, 2.küünarnukk liigub pallile vastu, 3. löök. Nende kolme liigutuse juures saame kasutada erinevaid rütme, mis tagavad petterikkuse.

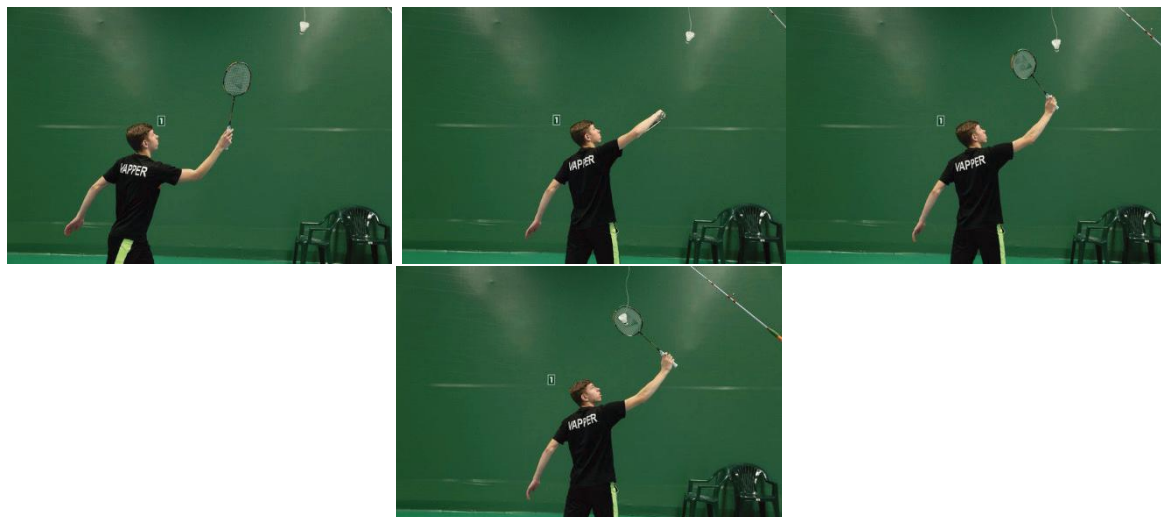
Kõikide variantide puhul on 1. ühesugune. 2. võib olla kas kiire või aeglane. 3. samuti kas kiire või aeglane. Näiteks kui 2. on kiire siis 3. aeglane, saame rünnakut näitava löigatud dropi ja kui 2. aeglane (viivitus), siis 3. kiire (viivitatud clear), võime saada viivitatud clear-i või viivitatud kiire dropi.



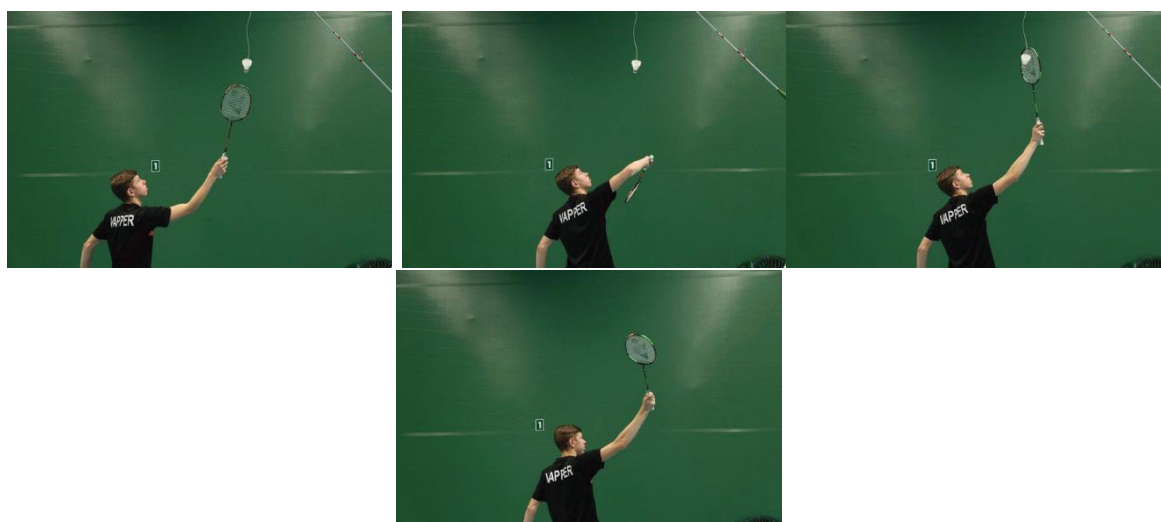
5.4.4 Tagakäe rabak, drop, round-the head

Hea tagakäsi on vajalik löök ja teatud olukorras mängijale kasulik.

Lüües tagakäe rabakut ja drop-i on löögi kirjeldus ja tegevus sama nagu tagakäe clear kuni tabamiskohani (tagakäe clear-i kirjeldus treenerite III a taseme õpikus). Rabaku puhul suuname palli alla ja löike puhul liigub ranne vasakult paremale, sõrmed lõdvad enne lööki ja pingutame löögi ajal. Rannet kasutame suunamuutmiseks. Lüüa võime nii otse kui diagonaalselt.

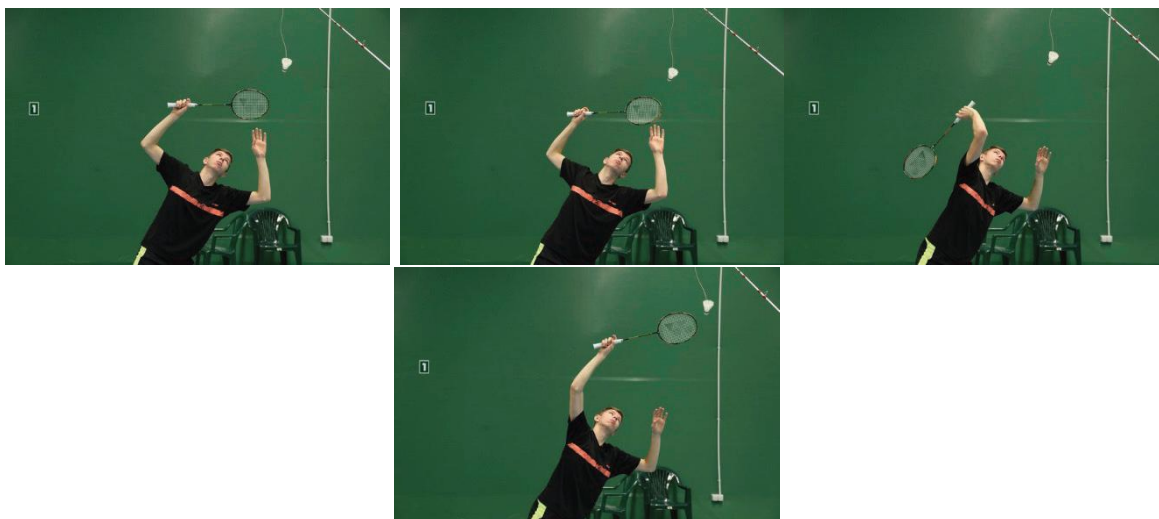


Pildil: tagakäe rabak.



Pildil: tagakäe lõigatud rabak.

Kui pall on lennanud tagakäenurka ja veel on võimalus lüüa eeskäega siis seda lööki nimetatakse round the head-ks. Mis tähendab, et kallutame kere ja löök toimub eeskäega.



Pildil: „round- the head“ tagakäenurgast.

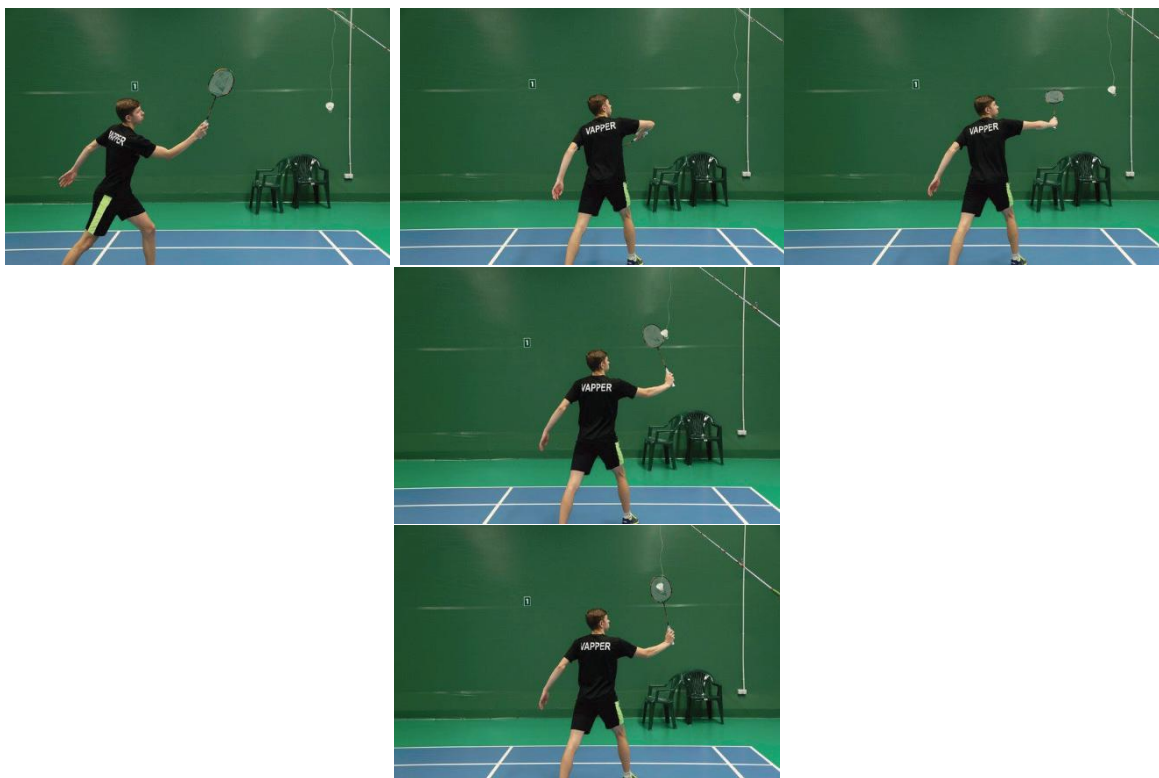
5.4.5 Viivitusega drive tagant tagakäenurgast pressingu all

EESMÄRK: löögi eesmärk on sooritada pressingu all tagaväljakul tagakäenurgast löök, enne palli tabamist viivtades, millega ei anta vastasel võimalust rünnata või isegi saadakse initsiatiiv. Lööki kasutatakse tagakäe tagant nurgast ja sooritatakse pressingu all olles, pall on mängijast möödunud.

BIOMEHAANILINE KIRJELDUS: väga oluline on, et kogu kerelihased oleksid enne lööki lõdvad. Liigutus algab küünarnuki liikumisega tagakäenurga poole, küünarnukk veidi kerest eemal, reketipea püsti. Seejärel liigub küünarnukk palli poole, pallist kaugenemise faasis toimub sisse küünarvarrepööre. Hoie on kas nurgahoie või eeskäehoie. Sisseküünarvarrepööre toimub, kuni reket on vertikaalselt maapinnaga. Paralleelselt sisse küünarvarrepöördega toimub ka küünarnuki ette ja veidi üles viimine. Pallile lähenemise faasis toimub välja küünarvarrepööre ja reketipea liikumise viivitus ja palli puutemomendil toimub pallile lähenemise faasis kiire välja küünarvarrepööre. Löögi lõpp võib olla, kas aeglane või kiire, olles eelnevalt viivitanud, on võimalik, et vastane kaotab tasakaalu ja teeb ebakvaliteetse löögi. Tabamise hetkel pingutatakse hetkeks nii sõrmede kui ka ülejäänud käe lihaseid, mis annab löögile lisajõudu.

SAATMINE: pärast lööki toimub väike saatmine reketipeaga välja küünarvarrepöörde näol ja seejärel liigub käsi tagasi ooteasendisse sisse küünarvarrepöördega.

TEGEVUS PEALE LÖÖKI: olles sooritanud löögi, pöörake ümber ja liikuge tagasi mängulisse ooteasendisse.



Pildil: viivitusega drive tagant tagakäenurgast pressingu alt.

Harjutused:

- Kopeerige treenerit.
- Proovige lööki ilma pallita, ilma treeneri ettenäitamiseta.
- Proovige lööki ilma pallita, silmad kinni.
- Lööge palli ridva otsast, lähtepositsioonis olge seljaga palli poole.
- Mänguline ooteasend, reketipea ülal. Künarnukki liigutatakse küljelt- küljele, reketipea valdavalt püsti. Seejärel seisab treener tagakäenurgas, mängija on ooteasendis ja liigutab künarnukki treeneri suunda, see on esimene liigutus tagakäelööki alustades.
- Mängija on ooteasendis ja sooritab lööki tervikliku liikumisega (paar sammu enne lööki), treener osutab lõtvuse vajalikkusele enne lööki. Ettemängija mängib pallid tagakäenurka taha, mängija proovib viivitust.
- Ettemängija mängib ühe löögi ette eeskäenurka, harjutaja vastab tagasi ettemängija eesmisesse tagakäenurka, ettemängija mängib risti tagakäenurka ja harjutaja lööb tagakäe viivitusega drive-i.

Näpunäited: viivitus peab toimuma pallile lähenemise faasis, et pete oleks mõjuv.



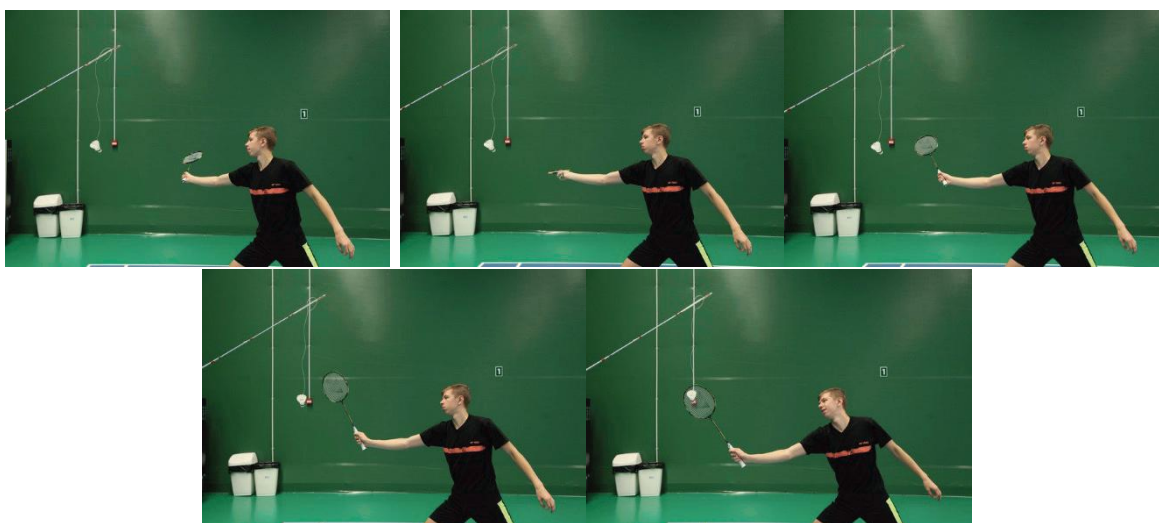
5.4.6 Viivitusega drive tagant eeskäenurast pressingu all

EESMÄRK: löögi eesmärk on sooritada pressingu all taga löök enne palli tabamist viivitades, millega ei anta vastasel võimalust rünnata või isegi saada initsiatiiv. Lööki kasutatakse eeskäe nurgast tagant ja sooritatakse pressingu all olles. Pall on mängijast möödunud.

BIOMEHAANILINE KIRJELDUS: väga oluline on, et kõik kerelihased oleksid enne lööki lõdvad. Liigutus algab küünarnuki liikumisega eeskäeäenurga poole, küünarnukk veidi kerest eemal, reketipea püsti. Seejärel liigub küünarnukk palli poole, pallist kaugenemise faasis toimub välja küünarvarrepööre. Hoie on tagakäehoie. Välja küünarvarrepööre toimub, kuni reket on liikunud taha. Paralleelselt välja küünarvarrepöördega toimub ka küünarnuki ette ja veidi üles viimine. Pallile lähenemise faasis toimub sisse küünarvarrepööre ja reketipea liikumise viivitus ja palli puutemomendil toimub pallile lähenemise faasis kiire sisse küünarvarrepööre. Löögi lõpp võib olla kas aeglane või kiire, olles eelnevalt viivitanud, on võimalik, et vastane kaotab tasakaalu ja teeb ebakvaliteetse löögi. Tabamise hetkel pingutatakse hetkeks nii sõrmede kui ka ülejäänud käe lihaseid, mis annab löögile lisajõudu.

SAATMINE: pärast lööki toimub väike saatmine reketipeaga sisse küünarvarrepöörde näol ja seejärel liigub käsi tagasi ooteasendisse sisse küünarvarrepöördega.

TEGEVUS PEALE LÖÖKI: olles sooritanud löögi, liikuge tagasi mängulisse ooteasendisse.



Pildil: viivitusega drive tagant eeskäenurgast pressingu all.

Harjutused:

- Kopeerige treenerit.
- Proovige lööki ilma pallita, ilma treeneri ettenäitamiseta.
- Proovige lööki ilma pallita, silmad kinni
- Mänguline ooteasend, reketipea ülal. Küünarnukki liigutatakse küljelt- küljele, reketipea valdavalt püsti. Seejärel seisab treener eeskäenurgas, mängija on ooteasendis ja liigutab küünarnukki treeneri suunda. See on esimene liigutus eeskäelööki alustades.



- Mängija on ooteasendis ja sooritab lööki tervikliku liikumisega (paar sammu enne lööki), treener osutab lõtvuse vajalikkusele enne lööki. Ettemängija mängib pallid eeskäenurka taha, mängija proovib viivitust.
- Ettemängija mängib ühe löögi ette tagakäenurka, harjutaja vastab tagasi ettemängija eesmisesse tagakäenurka, ettemängija mängib risti eeskäenurka ja harjutaja lööb eeskäe viivitusega drive-i.

Näpunäited: viivitus peab toimuma pallile lähenemise faasis, et pete oleks mõjuv.

5.5. Kokkuvõte

Löögid, mis kirjeldatud IV taseme õpikus annavad mängijale olla mitmekülgne, muuta vajadusel taktikat ja nautida head sulgpallimängu. Oskuste omandamine on üheks tingimuseks, et oleks võimalik jõuda sulgpallis kaugele ka täiskasvanute seas. Treeneritel tuleb löögitehnikale ja mitmekülsusele asetada suur rõhk.

Peatüki koostamisel kasutatud kirjandus:

- Treenerite tasemekoolitus. Sulgpall (2008), Kristiina Danskanen, Aigar Tõnus, Jüri Tarto

6. Jalgade töö

6.1 Sissejuhatus

Käeolevas õpikus läbitav jalgade töö on jätk III tasemele, kus vaatleme erinevaid variante liikumiseks, erinevusi paaris- ja üksikmängus, jalgade asetuse seotus taktikaga. Samuti käsitletakse erinevaid meetodeid õpetamiseks.

6.2 Sulgpallimängu liikumise komponendid

Kui vaadelda sulgpalli liikumist, võime jaotada liikumise järgmisteks osadeks:

- LEE hüpe (stardiäratõuge);
- jooksusammud;
- chasses;
- jala tagant läbi viimine;
- hüpe/kerepööre;
- väljaaste (uhke kotkas);
- maandumine;
- naasmine mängulisse keskpunti.



Kõik need komponendid kokku moodustavad liikumisahela. Liikumisahelal on neli osa:

START (vastane löi ja teil tuleb liikuda pallini)

LÄHENEMINE (liikumine pallini)

LÖÖK (liigutused, mida kere teeb, kui lööd palli)

LÖÖGIST TAGASITULEK



NÄITED LIIKUMISVIISIDEST:

Eesmine eeskäenurk.

1.1.

START: stardiäratõuge, jalad paralleelselt võrguga.

LÄHENEMINE: jooksusamm

LÖÖK: väljaaste

LÖÖGIST TAGASITULEK: jooksusamm (vaade vastasel) või chasses tagasi

(soovituslik: alguses väike juurdevõtusamm ja siis jooksusamm või juurdevõtusamm).



1.2.

START: stardiäratõuge, reketikäe poolne jalg ees

LÄHENEMINE: juurdevõtusamm (chasses)

LÖÖK: väljaaste

LÖÖGIST TAGASITULEK: jooksusammud (vaade vastasel) või juurdevõtusammud (soovituslik: alguses väike juurdevõtusamm ja siis jooksusamm või juurdevõtusamm).

1.3.

START: stardiäratõuge, reketikäepoolne jalg ees

LÄHENEMINE: vaba jalg liigub reketikäe poolsest jalast tagant läbi

LÖÖK: väljaaste

LÖÖGIST TAGASITULEK: jooksusammud (vaade vastasel) või juurdevõtusammud (soovituslik: alguses väike juurdevõtusamm ja siis jooksusamm või juurdevõtusamm).

Löögist tagasitulekul esimene chasses võiks olla väiksem samm, mis võimaldab kohe saada tasakaalu ja kiirelt tagasi mängulisse keskpunkti tulla.

Kui ollakse väljaku eesmisel või tagumisel alas sügaval pressing all, võib kasutada jalgade tööd, kus kõigepealt tuuakse vaba jalg reketikäe poolse jala juurde ja siis joostakse tagasi.

Eesmine tagakäenurk

2.1.

START: stardiäratõuge, jalad paralleelselt võrguga

LÄHENEMINE: jooksusamm, vasaku jalaga samm veidi küljele

LÖÖK: väljaaste

LÖÖGIST TAGASITULEK: jooksusamm (vaade vastasel) või juurdevõtusamm (soovituslik: alguses väike juurdevõtusamm ja siis jooksusamm või juurdevõtusamm).

2.2.

START: stardiäratõuge, mittereketipoolne jalg ees

LÄHENEMINE: ühejalahüpe (mitte reketipoolne)

LÖÖK: väljaaste

LÖÖGIST TAGASITULEK: jooksusamm (vaade vastasel) või juurdevõtusamm (soovituslik: alguses väike juurdevõtusamm ja siis jooksusamm või juurdevõtusamm).



2.3.

START: stardiäratõuge (reketikäe poolne jalg ees)

LÄHENEMINE: juurdevõtusammud

LÖÖK: väljaaste

LÖÖGIST TAGASITULEK: (soovituslik: alguses väike juurdevõtusamm ja siis jooksusamm või juurdevõtusamm).

SOOVITUS:

Löögist tagasitulekul väljaastest nii eesmisest tagakäe- kui ka eeskäenurgast tagasitulekul esimene chasses võiks olla võiksem samm, mis võimaldab kohe saada tasakaalu ja kiirelt tagasi mängulisse keskpunkti tulla. Kui ollakse sügaval pressing all, võib kasutada jalgade tööd, kus kõigepealt tuuakse vaba jalg reketikäepoolse jala juurde ja siis joostakse tagasi.

Tagumine eeskäenurk.

3.1.

START: stardiäratõuge (reketikäe poolne jalg taga)

LÄHENEMINE: vasak jalg liigub reketikäepoolse jala tagant

LÖÖK: väljaaste

LÖÖGIST TAGASITULEK: kerepööre/hüpe ilma kerepöördeta, juurdevõtusamm, jooksusamm

3.2.

START: stardiäratõuge (reketikäe poolne jalg taga)

LÄHENEMINE: juurdevõtusammudega liikudes moodustatakse väike kaar

LÖÖK: Hüpe ja kerepööre

LÖÖGIST TAGASITULEK: jooksusammud või juurdevõtusammud

3.3.

START: stardiäratõuge (reketikäe poolne jalg taga)

LÄHENEMINE: juurdevõtusammud

LÖÖK: hüpe ilma kerepöördeta

LÖÖGIST TAGASITULEK: jooksusamm, juurdevõtusamm

3.4.

START: stardiäratõuge (reketikäe poolne jalg taga)



LÄHENEMINE: vasak jalg liigub reketikäe poolse jala eest

LÖÖK: kerepöördega löök

LÖÖGIST TAGASITULEK: juurdevõtusamm või jooksusamm

Tagumine tagakäenurk.

4.1.

START: stardiäratõuge vasak jalg nurga suunda, kuhu liigume

LÄHENEMINE: kerepööre ja hüpe ühel jalal üheaegselt, liikudes tagakäenurga poole

LÖÖK: löök ülalt kerepöördega

LÖÖGIST TAGASITULEK: jooksusamm või juurdevõtusamm

4.2.

START: stardiäratõuge vasak jalg nurga suunda, kuhu liigume

LÄHENEMINE: juurdevõtusamm, kerepööre

LÖÖK: väljaaste – löök pressing all

LÖÖGIST TAGASITULEK: kerepööre juurdevõtusamm/jooksusamm

4.3.

START: stardiäratõuge vasak jalg nurga suunda, kuhu liigume

LÄHENEMINE: jooksusammud taha tagakäenurka, reketikäepoolne jalg liigub taha

LÖÖK: kerepöördega löök

LÖÖGIST TAGASITULEK: jooksusamm või juurdevõtusamm

Näpunäide: on oluline jälgida, et kui oleme läinud lööki sooritamiseks väljaastesse, tõugatakse löögist väljumisel esimene samm samast väljaasteasendist (sama liigutust võib vaadelda, kui LEE hüpet).



6.3 Liikumine ja taktika

Kui on omandatud liikumisviisid, tuleb mängijal kokku puutuda teemaga, kuidas ja kuhu liikuda. On olemas teatud põhitõed, mille järgi on mängijal võimalik valida endale situatsiooni sobiv lahendus. Jalgade asetus on paljuski seotud ennustamisega, kuhu vastane võib lüüa või siis tõenäosusega, missuguse väljakuosa katmine pole tähtsusjärjekorras esmane. Kehtib üldreegel, mida rohkem saime oma löögiga vastase pressingu alla, seda rohkem ettepoole liigume ja seda rohkem liigub ka reketipea üles, valmis rünnakuks. Et paremini tundma õppida vastase võimalikke vastuseid, on oluline vastase tundma õppimine, teostades eelnevalt vaatlust. Pole hea mõte liikuda peale iga lööki väljaku geomeetrilisse keskpunkti, sest siis on kõikide nurkade ulatuskaugus võrdne. Püüdes asetada enne vastase lööki jalad nii, et kolm nurka on eelistatud, võib saavutada märkimisväärset edu.

On hea taktikaline ahel:

- enne vastase lööki ennustades ja panustades teatud nurkadele, kuhu vastane võiks lüüa;
- ise lüües, tajudes vastase positsiooni lööme paika, mis võiks enim talle probleeme valmistada.

Teostades kirjeldatud ahelat tuleb silmas pidada, et me ei näita vastasele, millele panustame ja teeme seda viimasel hetkel või siis hoopis näitame ühte positsiooni, olles ise valmis teisteks aladeks.

NÄITED TAKTIKALISTEST LAHENDUSTEST LIIKUMISEL PEALE LÖÖKI

TAGAVÄLJAK

CLEAR

Kasutades peale lööki harilikke jooksusamme. Eelis on, et jooksusammud on lihtsad teostada ja sammudega jõuab kiirelt pika distantssi kata. Mitteeeliseks võib pidada kiire suunamuutuse, stardiäratõuke ajastamise keerukust. Jooksusammusid peale clear-i kasutatakse rohkem peale vastase pressingu alla asetamist.

DROP JA RABAK

Peale drop-i juurdevõtusamm ja siis stardiäratõuke, kasutatakse, kui vastase löögini on rohkem aega ja stardiäratõuke aitab meil paremini tasakaalu tagasi saada, et olla valmis kiireks stradiäratõukeks. Tehes peale maandumist järgmise sammuna kohe stardiäratõuke võidame tempos ja seda kasutatakse rohkem, kui oleme teinud kiire löögi ja vastase vastus on kiire tulema.

Kasutades harilikke jooksusamme ja mitte tehes stardiäratõuget võidame kindlasti ajas, kui meie ennustus läks täide ja vastane tõepoolest lõi ette. Ohukoht on kindlasti löök, kui vastane vastab meile nurka, millest tuleme (tagavaäljak).

Kasutades ühejalahüppeid võidame pika distantssi kiires läbimises, kuid suunamuutus stardiäratõuke tegemiseks võib olla veidi raskem, kui peale lööki hoo mahavõtmine.



KESKVÄLJAK

RABAKU TÕRJE

Tõrjudes tagakäepoolt keskväljakul rabakut tehes väljaaste mitte reketikäe poolse jalaga võidame ajas, kuid kaotame ulatuskauguses. Löögist väljumine on lihtsam, sest liigutuste amplituudid on väiksemad. Peale lööki, kui õnnestus saada initsiatiiv, on hea mõte kohe panustada ennustatavale vastase vastusele. Tõrjudes rabakut tagakäe poolt keskväljakult, tehes väljaaste reketikäe poolse jalaga, kaotame ajas, kuid võidame haardeulatuses.

VÄLJAKU EESMINE OSA

LIIKUMINE PEALE VÖRGUDROPPI, MIS LÖÖDI KÕRGELT

Peale kõrgelt löödud võrgudroppi tuleks jääda katma vastase võimalikku vastust võrgudropi näol. Katma jäämisel hüpatakse juurdevõtusammuga tagasi, reketikäe poolne jalg kas võrgu poole või asetades reketikäe poolse jala taha, kui panustame rohkem vastase võimalikule tahalöögile.

Peale kaitsvat tõstet tuleks hea tasakaalu saamiseks teha kõigepealt väike juurdevõtusamm, siis jooksu- või juurdevõtusamm ja jalad paralleelselt keskel, et olla valmis võimalikuks rabakuks. Kui aga õnnestus teha pressing all löök, mis võiks vastase asetada pressing alla, tuleks panustada millelegi, et rünnata.

KOKKUVÕTE.

Kirjeldatud liikumisviisid on näited, kuidas paremini ja kiiremini vastse löödud pallini jõuda, et realiseerida mõtet - jõua pallini võimalikult vara. Millistele nurkadele konkreetsetes situatsioonides panustada, on sõltuvuses vastase oskustest ja harjumustest teatud olukorrast teatud lööke sooritada. Kindlasti peab meeles pidama, et nurkade panustamist ei tohi vastasele välja näidata. Seda peab tegema viimasel hetkel enne vastase lööki või peaaegu samal ajal. Mõnes olukorras, kui tundub, et vastane teie mängu "loeb", tuleks üritada vastast eksitada oma liikumisega, näidates üht (võttes aegsasti positsiooni, et vastane näeb) ja viimasel hetkel muutes stradiäratõukega nurkadele panustamist.

Selleks, et teada tunda vastast, on tarvis teda põhjalikult vaadelda, sealhulgas tehes tehnilist analüüsi, et olla kindel, mis võib olla mõnes olukorras põhjus, miks vastasel on teatud nurgast teatud valikud (näiteks, kui vastane ei valda hästi tagakäehoiet ja sõrmedega lööki tagakäe nurgast eest, võib suhteliselt kindle olla, et sealt piirkonnast teravat ja petterohket lööki ei tule- kaugema diagonaalnurga võib "vabaks lasta").

6.4 Liikumise õpetamise- treenimise meetodid

TERVIKLIK.

Näidatakse terviklikku liigutustegevust ja siis mängija proovib. Treener küll korrigeerib ja annab näpunäiteid, kuid tegevus ei jagune osadeks. Meetodi eeliseks on kogu liigutustegevuse parem mõistmine, kuid mitteeeliseks on paljude üksikute osade rohkus, mis võib mängijal tekitada segadust. Näiteks liikumine eeskäe nurka.



TERVIK- OSALINE- TERVIK

Kõigepealt näitab treener terviklikult liigutustegevust, mängija proovib. Seejärel treener võtab liigutustegevusest ühe osa ja mängijad harjutavad. Hiljem liidetakse väljavõetud osa tervikliku liigutustegevusega. Näiteks treener näitab stardiäratõuget, chasses samme, väljaastet ja siis jälle chasses samme mängulisse keskpunkti minekuks. Eraldi harjutatakse chasses samme ja siis jälle liidetakse. Meetodi eeliseks on, et see võimaldab kontsentreeruda teatud kindlale liigutustegevusele. Mitteeeliseks on, et kui liigutused on omavahel väga seotud, siis üksikuteks osadeks jaotamine võib häirida tervikliku liigutuse õppimist.

OSALINE- TERVIKLIK

Kõigepealt näitab treener baastehnikat, hiljem liidab üksikute osadena erinevad liigutustegevused. Näiteks ülaltlöögi puhul näitab treener kõigepealt ülaltlöögi käerotatsiooni, järgnevalt lisatakse jala taha viimine, siis kereraskuse ülekandmine, siis liikumine taha mängulisest keskpunktist, siis löök ja liikumine mängulisse keskpunkti. Meetodi eeliseks võib pidada liikumise detailide sidumine löögiga. Mitteeeliseks on, et kui liigutused on omavahel väga seotud siis üksikuteks osadeks jaotamine võib häirida tervikliku liigutuse õppimist.

6.5 Test

1. Mis on pallist eemaldumise faasiks paarismängu kaitses lüües taha:
 1. Sisse küünarvarrepööre
 2. Välja küünarvarrepööre
 3. Randme üles liikumine
 4. Küünarvarrepöördeid ei toimu, pallist eemaldumise faasiks on terve käe ja reketikäepoolse jala taha viimine
2. Missuguselt palli poolelt peaks palli tabama, lööja poolt vaadatuna, lüües tagakäe tagant nurgast diagonaal väljalõiget:
 1. Lööja poolt vaadatuna vasakult
 2. Lööja poolt vaadatuna paremalt
 3. Lööja poolt vaadatuna palli ülaosast
 4. Lööja poolt vaadatuna palli alt
3. Missugune on kõige sobilikum erinevus normaalse rabaku ja stick-smash-i puhul:
 1. Stick-smash sooritatakse väiksema liigutuse amplituudiga kui normaalne rabak
 2. Stick-smash-i kasutatakse ainult väljaku eesmisest alast, võrgupiirkonnas
 3. Stick-smash-l ja harilikul rabakul ei ole vahet
 4. Stick-smash-i lüüakse alati kui vastane tõstab otse, harilikku rabakut võib lüüa misahes tõste järel

Peatüki koostamisel kasutatud kirjandus:

- BWF Badminton Coach Education. Coach Manual. Level 1 (2011), Mike Woodward
- Treenerite tasemekoolitus. Sulgpall (2008), Kristiina Danskanen, Aigar Tõnus, Jüri Tarto



7. Taktika

7.1 Sissejuhatus

Taktika on tegevuskava, mille eesmärgiks on kaudselt või otseselt mõjutada saabuvald sündmusi. Sulgpall on ala, kus õigesti valitud taktikal on sageli otsustav osa muude võrdsete parameetrite kõrval. Taktikaline mõtlemine sünnib osaliselt kogemuste varal, osaliselt harjutamisega teatud taktikalisi põhiluseid. Mida noorem ja kogenematum on mängija, seda vähem suudab ta kontrollida taktikalisi kujundeid mängus. Mängija taktikaline oskus areneb tehniliste oskustega samas rütmis, kui treening-perioodil uute tehniliste oskustega (löökidega) liidetakse taktikalised ülesanded. Treeneri ülesandeks on mõelda, kuidas ta liidab uued löögid mängija mängu niimoodi, et mängija võib seda taktikaliselt kasutada oma kasuks. Nii öelda taktikas püsimine, kasusaamine nõuab mängijalt eelkõige suurt kontsentreerumisvõimet. Ta peab suutma kinni hoida taktikalisest plaanist ja selle läbiviimisest. Närvilisuse asemel peaks mängija hoidma pea külmana ja hindama kõike, mis väljakul toimub. Treeneri esmane ülesanne on õpetada-arendada mängijat iseseisvalt leidma taktikalisi lahendusi, õpetama tähele panema vastase kavatsusi, sest väljakul peab tegema kiireid otsuseid iseseisvalt. Treeneri teisejärguline ülesanne on anda mängijale taktikalisi nõuandeid või koos planeerima taktikat. Taktika õpetamisega tuleb alustada kohe, kui mängija on võimeline mingil moel palli üle võrgu lööma. Alguses rõhutatakse treeningul partneri jälgimist, see aitab vastase tegevust jälgida mängu ajal. Põhilised parameetrid on alguses vastase liigutamine ettetaha, diagonaalselt, mängi üles mängi alla, mängi tagakäenurka, löökide ettearvamine. Mida aeg edasi, seda rohkem hakatakse analüüsima vastast ja mängitakse läbi erinevaid olukordi. Analüüsitakse oma mängu ja määratletakse vastase mängustiili. Treeningul õpetatakse mängima erinevate taktikatega. Toimub erinevate mängutüüpide hindamine, taktikaliste kujundite õpetamine moodulite abil, oma nõrkuste hindamine ja taktikaline kaitsmine, teatud vastase löökide vältimine, elimineerimine. Tüüpiliselt muutub järjest tähtsamaks oma tugevate külgede ärakasutamine, oma põhimängu kõrvale ehitatakse erinevaid taktikalisi lahendusi, näiteks tempomuutusi. Harjutatakse löögikombinatsioone, mille abil provotseeritakse vastast lööma soovitud lööke või elimineeritakse teatud vastase lööke. Peaaegu kõikidele mänguoskuste arendamisele võib liita taktika. Mida siis ikkagi kujutab endast taktikaline plaan, kas see on kaks nõuannet, mille mittetäitmise puhul vastane võidab. Kas see on üks asi, mida teha terve geimi jooksul? Ei, see pole nii lihtne. Taktika ei ole must ja valge, et tee seda ja kui sa seda teed kogu aeg siis võidad või saavutad edu. Sugugi mitte. On olemas palju olukordi ja vastavaid tegevuskavasid ja nende kirjeldusi mängija olles teadlik nendest nüanssidest kasutab neid vahel sõltuvalt olukorrast. Ei ole olemas taktikalist lahendust, mis toimib kogu aeg. On taktika, mis teatud hetkel võiks töötada ja mida tuleb proovida, kuid kui vastane sellega harjub, siis jätkamine poleks mõistlik. Väga sageli on taktika mängu jooksul muutuv ja otsuse millal muuta, peab tegema mängija. Muidugi võib juhtuda, et üks taktika töötab kaua ja vastasel pole relva (või oskusi), et seda lõhkuda. Väga oluline on lai löökide arsenal, mis annab mängijale laialdasi võimalusi vastast üllatada, viia tasakaalust välja. Mängu jooksul, kui on pausid, peaks kindlasti treener püüdma anda nõuandeid, mida mängija vajab. Juhul, kui see taktika ei tööta, mille annab treener, siis peab mängija ise otsustama, millal mida teha ja millal muuta. Ei ole mõtet anda rohkem kui 2-3 näpunäidet, sest muidu läheb pea segi ja ei jää meelde. Väga sageli võib nõuanne olla ka väga lihtne ja vana kordav, sest võib-olla mängija ei suuda kontsentreeruda sellele lihtsale asjale. Nõuannetega mängu ajal ei tohiks liialdada, sest see rikub mängija



kontsentratsiooni.

7.2. Taktikalised nõuanded, millest lähtudes saab mõjutada vastase mängu

Järgnevalt tooks esile taktikalisi tegureid, mis võivad mõjutada mängu käiku:

- Varieeri palli lennukiirusega. Selleks, et vastast üllatada saab hästi varieerida palli lennukiirust, lüües kaks korda kiiresti ja siis vähe aeglasemalt võib veidi vastase tasakaalust välja viia ja ta võib teha ebatäpse löögi, mida saame rünnata.
- Liiguta vastast ette-taha; risti-diagonaalselt. Seda taktikat võiks hakata õpetama juba väikestele lastele, sest see moodul tekitab teatud oskused jooksumisele vastast.
- Löö tagakäenurka. Kuidas vastane saadakse hädaolukorda? Missugune peaks olema eelnev löök, et saaksime vastase hädaolukorda taha.
- Löö üles või löö alla. Vastavalt olukorrale, kui vastasel pole head ründelööki, võib tõsta taha, või kui vastane ei suuda tagant head cleari lüüa, võib anda juhtnööre lüüa taha. Kui aga vastane on tagant tugev ja ohtlik võib anda nõu lüüa alla.
- Löökide ettearvamine. Sageli võib oletada, kuhu vastane lööb ja püüda seda ennustada, kuid tavaliselt ei tohi päris sinna nurka seisma minna, kuhu palli oodatakse, vaid jääma ootele, ka see aitab jõuda sinna varem. Tuleb teada, et lüües palli taha, kas eeskäe või tagakäe nurka, avame vastasele teatud haarad. Kui vastane lööb nurgast, kas otse või risti külgmise piiri juurde, tekib suur nurk võimalikest löögi trajektooridest tekkinud haarade vahel, kaitsjal on suur ala, kuhu pall võib kukkuda. Seetõttu on soovitatav lüüa pressingu all rohkem väljaku keskele, see tähendab, et haarade vahe vastasel lüües kas ühele või teisele poole väljakule, on väiksem, kui lüües nurgast ja kaitsjal on väiksem ala katta kaitses. Tõstes nurka on ka tähtis jääda katma otsetulevat palli, sest see võib olla väga ohtlik, kui vastane lööb rabakut, diagonaal-löögi puhul on rohkem pall õhus ja kaitsjal on rohkem aega pallini jõudmiseks.
- Surve vastase nõrkadele löögikohtadele. Kas vastane on raskustes tagakäenurgas, rabaku või dropi tagasisaatmisega, kehasse löödud pallidega? Surve vastase nõrgale jalgade tööle. Kuhu ja kuidas on vastasel raskem liikuda? Ette ja seejärel tagasi või vastupidi, kas liikumine külgsuunas toimib, kas ta tormab võrgust tagasi jne?
- Tempo muutmine ja rütmi rikkumine. Missuguseid lööke teha, et muuta tempot, millal see võiks toimida.
- Nulllöögid. Nulllööke lüüakse, kui ollakse pressingu all. Näiteks raskest olukorrast taha kõrgele üles keskele ja siis algab rünnaku ehitamine uuesti.
- Riskipallid. Etteaimamine, kontsentreerumine teatud nurkadele. Teatud löökide provotseerimine või elimineerimine. Rünnaku provotseerimine, rünnaku elimineerimine lameda mänguga, löigatud droppide elimineerimine tõstes keskele (nurgad pole ohtlikud), auti löömise elimineerimine lüües ründavaid lööke kerekesse või piirist tunduvalt sissepoole.



- Pidevalt üllata vastast, vii ta tasakaalust välja, sunni ta pidurdama ja muutma suunda. See eeldab suurt löögiarsenali. Igat lööki peaks olema kaks varianti, esimene turvaline ja teine "winning-stroke", mille abil ehitatakse üles rünnak. Turvalisemat varianti kasutatakse rohkem kui ollakse pressingu all.
- Pane vastane jooksema diagonaali, kui tahad teda jooksutada .
- Vasta diagonaaldrop otse võrgu taha. Vastase otse löödud drop risti.
- Järgne alati heale ründelöögile. Mida parem ründelöök, seda suurem tõenäosus, et pall tuleb otse tagasi.
- Püüa otse löödud rabak tõrjuda risti.
- Löö ründavaid diagonaal cleare, siis kui valitses mängu.
- Kui vastasel on head võrgurullid, ära mängi liiga lähedale võrgule.
- Mängukeskus on liikuv. Mida parema võrgurulli oled löönud, seda lähemal on mängukeskus võrgule.
- Ära mängi liiga palju risti cleare kui vastane on tasakaalus.
- Ära löö täiega rabakut tagajoonelt.
- Kui oled taga pressingu all, ära mängi võrgu juurde liiga pehmelt.
- Ära muuda õnnestunud taktikat.
- Ära eksi lihtsate pallidega, ole kontsentreeritud ja vali sobiv löögitugevus.
- Mängi kannatlikult, oota ja valmista ette kohta rünnakuks.

Need on vaid mõned näited, mida vastavalt olukorrale kasutada.

7.3. Taktikalise nõu andmine võistluste ajal

Nõu andmine võistluste ajal peaks olema individuaalne.

NÄPUNÄITED JAGADES MÄNGIJALE TAKTIKALIST NÕU:

- Ole positiivne
- Ole paindlik, mõned mängijad tahavad otsekohest ja autokraatlikku nõuannet, mida teha. Teistele võib sobida rohkem demokraatlik lähenemine, kus treener esitab rohkem küsimusi ja nii jõuab eesmärgini, mida teha. Demokraatlik viis on efektiivsem, sest see aitab mängijal mõelda ja kasvatab oskust ise probleeme lahendada.
- Et arendada mängija mõtlemisoskust, on efektiivne esitada küsimusi. Näiteks: kuidas kavatsed mängule läheneda? Missugust taktikat kasutad?
- Nõuanne peaks olema selgelt arusaadav: kasutage mitte rohkem kui 2-3 detaili, mis olete pidanud vajalikuks esile tuua, kui olulisimaid.
- Mõned mängijad, kes on üliärevad, võivad vajada rahustamist enne mängu. Siinkohal omab suurt tähtsust treeneri hääletoon ja kehakeel. Loidusele kalduv mängijale võib olla kasulik jagada elavdavat nõuannet, kuidas paremini



mänguks valmistuda.

- Taktikaline nõuanne kontsentreerub mängijale ja vastasele, noorematele mängijatele sobib sagedasti rohkem kontsentreerumine mängijale endale.
- Taktikalise plaani tegemisel varu igaks juhuks ka plaan B (lisaks plaan A-le).
- Anna ainult taktikalist nõu, mida mängija on võimeline ellu viima- näiteks pole mõtet mängijalt tahta kasutada pettelööke tagaväljakult, kui ta pole võimeline neid ellu viima.

NÕUANNETE AJASTAMINE:

- Enne mängu tehke kindlaks, millal on sobilikum aeg rääkida mängust. Mõned mängijad tahavad rääkida tulevast mängust pikalt enne algust, mõned aga hiljem.
- Mängu ajal on treeneritel lubatud jagada nõuandeid, kui see ei viivita mängu.

Siinkohal peavad treenerid võtma arvesse asjaolusid:

- Mängijad võivad saada liiga palju informatsiooni.
- Nõuannet võib kuulda vastane.
- Oluline on, et mängija ise suudaks mõelda ja otsuseid teha- kõike pole vaja ette öelda.
- Treeneritel on õigus anda nõu 11 punkti intervalli ajal (60 sekundit) ja geimide vahel (120 sekundit). Inetrvallide ja geimide vahel nõu andes: hoia nõuanded lühikesed ja lihtsad.
- Olge positiivsed
- Kasutage küsimusi nõuande lõpus, et olla kindel, kas tegevusplaan jõudis mängijani.
- Kohanda hääletoon ja kehakeel vastavalt olukorrale, enamus juhtudel olles rahulik ja kontrollitud on kõige efektiivsem.
- Peale mängu analüüsiks leidke sobilik aeg (aeg peale mängu lõppu)– sõltuvalt olukorrast- mängijast- situatsioonist (kaotus, võit jne.).
- Kohe peale mängu võivad mängijad olla kõrgendatud emotsionaalses seisundis, mis pärsib analüüsi kvaliteeti. Jättes analüüsi hilisemaks- võite saavutada oluliselt paremaid tulemusi.



7.4. Vaatlus

Selleks, et analüüsida vastast, peate eelnevalt läbi viima vaatluse. Selleks on mitut viisi. IV tasemes käsitleme vaatlusi sissejuhatuseks, rohkem ja põhjalikumalt V tasemes.

Näide vaatlusest:

VÕISTLUSTE NIMI

KUUPÄEV

MÄNGULIIK

Minu mängija:

Vastane:

Kui hästi mängija katab

Ja kasutab väljakut (laius, sügavus, kõrgus)?

Mida minu mängija teeb hästi?

Milliseid nõrkusi kasutab

vastane minu mängijal ära?

Milliseid nõrkusi on vastasel, mida ära kasutada?

Kuidas mängija psühholoogiliselt mängus reageerib ?

Kõikidele nendele küsimustele vastuseid leides, on võimalik arendada taktikat, et vastasel oleks raske mängida.

7.5. Mängud taktikaliste ülesannetega

Väga efektiivselt saab harjutada teatud taktikalisi komponente läbi mängulise tegevuse. Järgnevalt mõned mängud, mida saab kasutada taktikate elluviimise õppimiseks.

Kolm mängijat, mäng 7 punktini, võitja jääb väljakule, kuid järgmine mängija, kes tuleb väljakule alustab nendest punktidest, millest jäi pooleli eelmine mängija.

- Mäng ilma rabakuta, küll on aga lubatud ründavad clear-d ja kiired löigatud löögid.
- Üks ründes teine kaitses, rünnaku peab lõpetama nelja löögiga.
- Ralli ajal on ainult üks tõste lubatud. Soodustab võrgumängu ja vähendab mõttetute tõstete arvu.
- Ralli ajal ainult üks rabak. Pead hästi mõtlema ,millal kasutada rabakut.



Määrata üks kindel taktika, teine mängija proovib seda aimata, mis on vastase taktika ja proovib seda vältida.

Mäng teatud punktide arvuni, mida vastane ei tea.

Mäng, ülesandega kasutada teatud lööki teatud olukorras ja saades selle eest teatud punktid.

Mäng ainult keskmises pallingualas.

Alade piiramine teibiga või lihtsalt asetades palle väljaku kõrvale, näiteks asetades sulgpallid reketipikkuse jagu küljelt väljaku sissepoole (kõik 4 nurka), saame piiri, kuhu pall lüüa, soodustab piiri lähedale mängu.

Asetades sulgpallid poolele väljakule- moodustavad piiri väljaku keskele, üks mängija võib lüüa eesmisesse alasse, teine tagumisse.

7.6. Kokkuvõte

Selleks, et osata anda kvaliteetset nõu tuleb olla teadlik, mida meie mängija oskab ja suudab ellu viia ning samuti olles eelnevalt vaadelnud vastast, peame olema kursis, mis olukorrad võiksid vastasele raskusi valmistada.

Peatüki koostamisel kasutatud kirjandus:

- BWF Badminton Coach Education. Coach Manual. Level 1 (2011), Mike Woodward
- Treenerite tasemekoolitus. Sulgpall (2008), Kristiina Danskanen, Aigar Tõnus, Jüri Tarto

8. Paarismäng

8.1 Sissejuhatus

Paarismängu iseloomustavad kiiremad ja väiksemad liigutused kui üksikmängu. Kõik löögiliigutused on väiksemad ja hästi kontrollitud. Kiireks teeb paarismängu paljuski asjaolu, et väljakul on neli mängijat ja seega pall tuleb kiiresti tagasi, reageerimiseks jääb vähe aega. Kogu selle kiiruse juures tuleb palju häid lööke sooritada ja teada, mida võib teha ja mis on väga ohtlik. Nii nagu üksikmänguski, tuleb paarismängus püüda vastased tasakaalust välja saada ja siis teha väga kiire löök. Selleks, et vastased tasakaalust välja saada, tuleb kasutada suurt löögiarsenali, löögid peavad olema kiired ja palli lennukiirus peab olema varieeruv ning pall peaks lendama kohta, kuhu vastased seda ei oota.

On vääramatav, et paarismängus tuleb kogu aeg lüüa tugevalt, pigem tuleks nõrgemate, kontrollitud löökidega otsida kohta tugevamaks löögiks ehk valmistada rünnakut ette. Erinevalt üksikmängust peale ründelööki, tuleb pall kiiremini tagasi, sest väljak on rohkem kaetud. Viimane asjaolu peab meid tegema ettevaatlikuks kui tugevasti rünnata, sest väga lihtsalt võib ründaja jõuda olukorda, kus ta ei jõua rünnaku vastust enam rünnata, vaid peab olema sunnitud selle tõstma.



Üksikmängus on rohkem aega peale rünnakut, sest vastane liigub eeldatavalt kauem pallini. Niisiis paaris tuleks suur rõhk asetada rünnakule järgnemisele, sest üldjuhul võidab see, kellel on initsiatiiv.

8.2 Löögitehnika

Lööke, mida kasutatakse üksikmängus kasutatakse ka paaris, kuid sõltuvalt asjaolust, et mäng on kiire, on löögiliigutsed sageli väiksemad, sest aega järgmiseks löögiks on vähem.

8.2.1 Pallingu vastuvõtt

Paarismängus omab pallingu vastuvõtul suurt tähtsust, siit tulenev initsiatiiv võib mõjutada suuresti palliralli saatust. On oluline, et lööksite palli kõrgelt ja suudaksite vastasele avaldada survet kiire vastusega, andes lisaväärtsust petterikkusega.

MÕNED NÄITED PALLINGU VASTUVÕTTUDEST JA TEHNILISEST SOORITUSEST:

Vastuvõttude biomehaaniline kirjeldus on sarnane diagonaallöökidele võrgupiirkonnast. Alglöögina reketipea ülal imiteerime rush-i, siis viimasel hetkel, kas sisse- või väljalõikega lööme drive-i. Löök on väga hea pettelöök. Sama põhimõtet kasutatakse ka paarismängu (või siis ka üksikmängu lühikese pallingu) vastuvõtul. Võime lüüa kas sisselõikega või väljalõikega, olenevalt suunast, kuhu tahetakse lüüa.

Näidates alguses tugevat lööki, pidurdame lõpus reketipea hoo ja mängime nõrgemalt, kui alguses tundus. Alustades väikese viivitusega, kiirendame lõpus, löök on ebameeldiv ja võib mõjuda tõhusalt vastase tasakaalule.

8.2.2 Mäng väljaku keskmises alas ja võrgu lähedal

Väljaku eesmises ja keskmises alas on eesmärk hoida initsiatiivi, et rünnata, liikudes põlvest kõverdauna väikeste sammudega. Lüüa tuleb võimalikult palju reketipea ülal või kasvõi natuke ülalpool käelaba. See võimaldab meil saada pallid kätte vara ja avaldada vastasele survet. Lõiked on tähtsad, et oleks petterikkust ja kontrolli löökides.

8.2.3 Drive

Drive-l lamedal mängul on paarismängus suur tähtsus, sest mäng on kiire ja drive-d on laialdaselt kasutatavad.

NÄPUNÄITED DRIVE-ST:

Mängides kiirelt ja lamedalt pane rõhku hoiete muutustele ja lödvestusele peale lööki. Enne järgmist lööki peavad olema sõrmed lödvad.

Mängides lamedalt püüdke kasutada viivitusi, millele järgnevad erinevate tugevustega löökide lõpud.



Mängides lamedalt kasutage löikeid, mis võimaldavad kontrollida palli paremini ja on petterikkad, sest pall muudab äkki suunda.

Kasutage lisaks käsi ees ooteasendile ka käsi tõstetud ooteasendit, mille puhul hoiate reketit "pannhoides" ja löögi puhul tõmbate küünarnukki alla ja löök toimub rohkem sõrmede lõtvuse ja pingutuse vaheldumisel, küünarvarrepööre minimaalne.

On taktikaline valik, kas "laetakse" käsi rohkem üles või on pigem ees kontsentreerudes võrgulöögile. On liiga neutraalne hoida käsi kogu aeg ees rinna kõrgusel. Ennustamine, panustamine siinkohal toob edu.

8.2.4 Tagantlöögid

Taktikaliselt nii nagu üksikmänguski on tarvis vastased viia tasakaalust välja ja seejärel rünnata. Samuti peab arvestama, et lüües ise kõvasti, võib pall ka kiiresti tagasi tulla. Küll aga võib tugev rabak olla ka heaks ettevalmistavaks löögiks. Kokkuvõtlikult võiks öelda, et paarismängu tagantlöökide arsenal peaks olema sama suur kui üksikmängus, et otsida õiget kohta rünnakuks ja siis realiseerida. Sageli on realiseerijaks võrgumängija, kes vajadusel teeb sammu või kaks tahapoole ja lõpetab rünnaku.

Tagalöökide juures peab meeles pidama, et tagaolija peaks jõudma vajadusel järgmise löögini tabades palli nii, et säiliks initsiatiiv.

8.2.5 Kaitsemäng

Paarismängu kaitsemäng on oluline, et väljuda pressing alt ja saavutada initsiatiiv. Kaitstes tuleks kasutada erinevaid variante, löikeid, mis aitavad pallilt võtta kiirust ja paremini kontrollida palli. Tuleb jälgida, et kaitstes ei läheks pall vastsele lihtsalt rünnatavasse kohta, võimalusel on mõttekas haarata initsiatiiv.



Piltidel: reketipea liigub ülalt alla.



Piltidel: reketipea liigub alt üles.



Pildil: Reketipea liigub vasakult paremale.



Piltidel: reketipea liigub paremalt vasakule.

8.3. Jalgade töö

8.3.1 Sissejuhatus

Paarismängus on jalgade töö põhimõtted sarnased üksikmängu omale. Erinevus on sammude pikkuses ja hulgas. Tähtsust omab valmidus sooritada kiireid liigutusi, olla põlvest kõverdunud ja liikuda väikeste kiirete sammudega pöidadel. Kaitstes võib

LEE hüppeid olla rohkem kui üks, et liikumine oleks kiirem. Taktikalisest aspektist lähtudes tuleb üritada panustada mingitele nurkadele, aladele ja püüda liikumisega ennustada järgmist lööki.



8.3.2 Eesolija roll

Eesolija oma liikumisega annab märku tagaolijale, kas tulla edasi eesväljakule. Asetades ühe jala taha, teeb võimalikuks kiiremini liikuda tahapoole, et võtta vahelt diagonaalselt löödud palli. Samuti on "kolmnurkne" alade katmine vajalik, et võimalikult hästi valmis olla diagonaaltõrjeks. Kui tagaolija lõi palli tugevalt nurgast, on oht, et talle lüüakse diagonaalselt teise nurga lamedalt. Säärane võrgust kaugenemine annab aluse ka pöörlemisele ja kahekesi kõrvuti rünnakuks.

8.3.3 Jalgade töö kaitses

Kaitses tuleb jälgida, et ollakse põlvest kõverdatud ja tehakse LEE hüppeid, kiires mängus võib enne vastase lööki toimuda kerge ja kiire hüplemine, mis tagab parema suunamuutuse ja jõudmise pallini. Kas asetada üks jalg ettepoole või mitte, on taktikaline küsimus ja sõltub, millisele poolele panustatakse.

8.3.4 Tagaolija liikumine

Tagaolija liikumises on sammude hulk väiksem ja kiirem kui üksikmängus, pall võib tulla kiiremini tagasi ja ala mida katta on väiksem, teised põhimõtted on samad, kui üksikmängus.

8.4 Taktika

8.4.1 Sissejuhatus

Paarismängu taktika allub paljuski samadele alustele kui üksikmäng, erinevus on liikumise valdkond, kus positsioonid, oodates vastase lööke, on erinevad.

8.4.2. Liikumine ja taktika

Liikumises on läbivaid teemasid, kuidas liikuda nii, et väljak oleks võimalikult hästi kaetud ja võimalik pall vara kätte saada.

Kui treenerite III taseme koolitusel vaatlesime põhimudeleid: rünnakul ees-tagaja ja kaitses kõrvuti, siis IV osas liigume edasi, et osata õpetada ka teisi olulisi variante.

Lüües võrgus keskelt palli küljele, võtab lööja otseliini kinni, mis võimaldab võimalikku otsetulevat palli rünnata. On taktikaline valik, kui otsustatakse just diagonaallamedaks vastuseks valmis olla, kuid otseliini kinnivõtmine annab olulise eelise. Võttes otseliini kinni, asetatakse üks jalg taha ja ollakse valmis ka võimalikuks tõsteks taha.

Kui vastane lööb nüüd teisele poolele väljaku eesmisesse alasse, võib selle palli võtta partner, kes on tagant liikunud teisele poole võrku. Otseliini kinnivõtmine on aluseks ka pöörlemisele, mis omab suurt tähtsust, et pall tõhusamalt kätte saada.

Kui partner on taga ühes nurgas ja on ründeolukorras, on hea mõte eespool oleval mängijal olla valmis võimalikule diagonaallöögile teise tagumisse nurka. Liikudes samal ajal võrgust eemale, partner liigub ettepoole ja rünnakupositsiooniks saab olema kõrvuti positsioon (üks paarilistest veidi eespool teisest). Kindlasti pole see



ainuvõimalus, sellest olukorrast on ka taktikaline lahendus, et kontsentreeruda võrgule ehk vastase tõrjele väljaku eesmisesse osasse.

Kui vastase tõste on lühike, liigub eesoliija veidi küljele, andes sellega tagaolijale mõista, et "tee on vaba" ja ta võib liikuda ette, toimub pöörlemine.



Pildil: pöörlemine.

Kaitstes valige positsioon, kas reketikäe poolne jalg veidi taga või jalad paralleelselt või vaba jalg taga, et saaks paremini kaitsta. See on taktikaline valik ja sõltub situatsiooni analüüsist.

Initsiatiivi korral tõuseb reket kõrgemale ja kaitsepositsioonis liigub reketipea allapoole (on ka variant, et viimasel hetkel enne vastase lööki tõstame reketi üles ja proovime vastase rünnakut rünnata).

Kaitstes peaks olema võrdhaarne kolmnurk vastase suhtes, see tähendab, et diagonaalis olev mängija ründaja suhtes liigub otse olevast mängijast lähemale. Kahe kaitsja vaheline ala ei tohi olla liiga suur.

8.4.3 Valik taktikalisi nõuanded – juhised paarismängus

- Pärast lühikest pallingut ole valmis vastust ründama. Reket kas tõstetud taha või ette (kontsentreerudes võrgule), see on taktikaline valik.
- Pallingule vasta vara, mängi lamedalt, jätta dropiks või ründa kere, et vastane oleks sunnitud tõstma.
- Varieerige pallingut.
- Et saada vastaselt tõste, mängige drop.
- Rünnates on üks headest variantidest mängida keskele kahe mängija vahele.
- Olge ettevaatlikud väga tugevate rabakutega tagant, sest pall võib tagasi tulla teile väga ebameeldivasse kohta.
- Püüdke mängida kaitstes lamedalt ja poolpehmelt, et vastane oleks sunnitud tõstma ja saaksite rünnaku.
- Püüdke leida vastase nõrku kohta (nõrgem mängija) ja kasutage seda ära.
- Kasutage kaitstes tagakätt, mis katab enamiku kaitsvast alast.



- Üritage avada vabu kohti ja rünnake sinna.
- Üritage rünnata kehva vastase pallingut.
- Liigutage oma vastaseid ja üritage viia nad tasakaalust välja enne, kui ründate.
- Pallingu vastuvõtul ärge proovige kohe palli maha lüüa.
- Lamedas mängus võta pallilt sagedasti kiirust ära, et saada tõste.
- Tehke oma paarilisega kokkuleppeid, kes mingi ala peale mingut lööki katab.
- Kasutage provotseerivat tõstet ühte nurka ja tõrjuge rabak teise nurka lamedalt nii, et ründaja kaotaks initsiatiivi jääks hätta teises nurgas (naispaarismängus on rohkem tõsteid).
- Meelitage vastane nõrgemate löökidega ette ja siis üritage mängida lamedalt otse taha

8.4.4 Valik harjutusi paarismängus

- Üks paar on kaitseasendis ja teine ründeasendis. Kahepoolne drop-veski, mängijad proovivad liikumist.
- Mängijad seisavad ees taga. Ettemängija mängib ette keskele, harjutaja lööb diagonaalis lamedalt, samaaegselt liigub küljele, võtab otseliini kinni. Teine mängija tõuseb kõrvale vajadusel lööb teiselt poolt võrku ning kaks ründajat võrgus, pall mängitakse lõpuni. Treener võib valida, kas lööb otseliini kinnivõtjale või teisele mängijale, kes on liikunud küljele.



Pildil: otseliin on kinni võetud ja partner on liikunud rünnakul kõrvale.

Harjutus ringliikumise peale. Ettemängija lööb ette ühele poolele ja vahel risti üle. Eesoliija otsustab, kas annab teed tagaolijale või otsustab ise lüüa, eesmärk on, et ühtegi "avariid" ei toimu.

Harjutus, kus poolel väljakul on ühel poolel kaks ja teisel poolel kaks mängijat, peale igat kolmandat lööki peab toimuma pöörlemine (tagaoliija liigub ette ja eesoliija liigub taha).

Üks pool proovib rünnata ja kokku leppida, kuhu tagaoliija lööb, kas otse või risti. Eesoliija liigub vastavalt sellele. Esialgu võib teha nii, et vastane teab ja hiljem nii, et vahetatakse vastavalt tahtele.



Tagaolija (proovib lüüa diagonaali (nii eeskäe poolt kui tagakäe poolt) ja vastus tuleb otse taha ja ründaja proovib seda rünnata.

8.5. Segapaarismäng

8.5.1 Liikumine ja taktika

Segapaarismängus kehtivad samad põhimõtted nagu nais- ja meespaarismängus, kuid naine üritab rohkem pääseda väljaku eesmisesse alasse, jättes tugevama rünnaku mehele. Sageli ei oma aga tähtsust rabaku tugevus, vaid täpne ja kiire sooritus. Heades segapaarides mängib naine oma ründavat rolli taga ja kui soovitakse pöörlemist, siis tuleb sooritada taktikaliselt õige löök, mis tagab naisele piisavalt aega, et liikuda väljaku eesmisesse alasse.

Kindlasti tuleb pöörata suurt tähelepanu naispartneri jalgade asetusele ees, et rünnakul oleks üks jalg taga, mis võimaldab katta diagonaale, peale mehe tagant rünnakuid. Psühholoogiliselt on väga oluline julgustada eesolijat tegema paar sammu, et blokkida taha lamedalt tulevaid palle ja vajadusel mängima tagaväljakul.

8.5.2 Valik harjutusi segapaarismänguks

Harjutus ringliikumise peale. Ettemängija lööb ette ühele poolele ja vahel diagonaalselt taha üle eesolija. Eesolija (naine) otsustab, kas annab teed tagaolijale või otsustab ise lüüa. Eesmärk on, et ühtegi "avariid" ei toimu. Naine tuleb kesk- või tagaväljakule lööma ja siis üritab teha taktikaliselt õige löögi, et liikuda tagasi ette.

Olukord, kus naine on mängitud tahaväljakule ja naine üritab liikuda ette.

Mäng olukorras, kui naine on sunnitud tegema tagaväljakult lööke, on tal ainult võimalik teha 2 lööki ja siis peab liikuma ette- peab toimuma pöörlemine.

Harjutus, kus poolel väljakul on ühel poolel kaks ja teisel poolel kaks mängijat, peale igat kolmandat lööki peab toimuma pöörlemine (tagaolija liigub ette ja eesolija liigub taha).

9. Mängija kehalise arendamine

Peatüki lõpuks teavad treenerid, mis on kehalise võimekuse näitude põhilised komponendid. Treenerid teavad viise, kuidas arendada kehalist võimekust ning on pädevad läbi viima teemakohast soojendust ja tunni lõpuosa.

9.1 Sissejuhatus

Koos löögioskuste paranemisega suureneb ka vajadus suurema kehalise võimekuse pagasi järele. Treenerite V-s tasemes on põhjalikumalt juttu kehalise arengu programmide koostamisest. Käesolevas õppematerjalis keskendume kehaliste omaduste arendamisele, mida sulgpall enim vajab. Samuti vaatleme tunni alguse ja lõpuosa tegevusi ning arenguid east sõltuvalt. IV taseme erialase koolituse käigus tuleb treeneritel osata koostada plaane kehalise võimekuse arendamiseks.



9.2.Kehaline vormisolek

Kehalist vormisolekut võib tõlgendada, kui valmisolekut praktiseerida üldkehalisi või erialaseid kehalisi ülesandeid.

Kehalise valmiduse komponendid on:

- Keha koostis
- Jõud
- Paindlikkus
- Vastupidavus
- Kiirus
-

JÕUD

Maksimaalne jõud. Suurim pingutus, mida mängija suudab arendada ühe pingutuse tagajärel. Maksimaaljõu arendamine ei ole prioriteet vanuses 6-9, vanuses 9-13 võib kaasneda jõu arendamine, kuid tähelepanu peab pöörama: heale liikumistehnikale ja tasakaalule oma keharaskustega harjutustes tuleks kasutada võimlemispalle, võimlemislinte.

Jõuvastupidavus. Jõu vastupidavus on omadus säilitada kestvalt lihastöövõime. Hea sulgpallur peab sageli kestvalt sooritama tugevaid lihaspingutusi. Hea tehnikaga kergete raskuste tõstmine algab puberteediea lõpus.

Suuremate raskustega jõutrenniga on sobilik alustada peale kasvuperioodi lõppu, kui jõuharjutuste tehniline sooritus on paigas kvalifitseeritud treeneri nõuandeid järgides.

Elastne jõud. Jõud, mida arendatakse enne lihase venitust. Elastset jõudu kasutatakse palju erinevate sulgpalli liigutuste juures, näiteks pallile lähenemise faasidele eelneb kaugenemise faas koos venitusega.

PAINDLIKKUS

Sulgpalluritel peab olema hea paindlikkus, et :

- ulatuda paremini pallini;
- säilitada hea tehnika;
- kasutada jõudu efektiivselt;
- hoiduda vigastustest.

Sooritada tuleks palju dünaamilisi ja staatilisi venitusharjutusi, mis kestavad 15-60 sekundit.



VASTUPIDAVUS

Vastupidavuse all mõistame organismi töövõimet väsimuse foonil. Põhineb paljuski südame- veresoonkonna ja hingamisaparaadi arengul. Vastupidavus aitab paremini taastuda ning kauem mängida säilitades töövõimet. Efektiivne vastupidavuse treenimine algab ligilähedaselt 13-aastselt. Näiteks kas sõites jalgrattaga või joostes nädalas paar kolm korda 20-40 minutit võib tuua väga häid tulemusi vastupidavuse arendamisel.

KIIRUS

Kiirus on omadus liigutada kogu kere kiirelt teatud ajaühikus. Sulgpallis kasutatakse kiirust, et saada pallid ruttu kätte ja sellega seoses avaldada survet vastasele.

Kiirustreeninguid alustatakse varakult, mistahes vanuses, kuid jälgima peab korrektse tehnika olemasolu.

9.3 Motoorse vormisoleku komponendid

Sulgpallile lähedased motorse vormisoleku komponendid on:

- Dünaamiline tasakaal (võime säilitada tasakaal kliikumisel)
- Kiirus
- Koordinatsioon
- Võime kiirelt suunda muuta

DÜNAAMILISE TASAKAALU all mõeldakse võimet hoida tasakaalu pideva raskuskeskme liikumise juures. Head dünaamilist tasakaalu omav mängija kulutab liikudes vähem energiat, suudab säilitada head löögitehnikat ja vastasel on raskem teda tasakaalust välja ajada. Dünaamilist tasakaalu tuleks treenida igas vanuses mängijatele, sobilikeks harjutusteks on ühe jala hüpped, silmad kinni tasakaalu harjutused. Samas tuleks jälgida, et oleks hea kehahoiak ja õige liikumistehnika.

KIIRUS

Sulgpallurid peaksid kiiresti reageerima vastase löökidele, tehes kiire stardihüppe ja liigutades kiirelt reketipead. Kiirustreeninguid võib teha mistahes vanuses mängijatele, oluline on, et alustatakse varajases eas.

KOORDINATSIOON

Sulgpallis kasutatakse paljude liigutuste puhul erinevate kehaosade üheaegset töötamist: löögid seotud jalgade tööga, suunamuutused jne. Koordinatsiooni treenimisega tuleks tegeleda varakult. Alguses rohkesti viskamis- püüdmis harjutusi (6-9-aastsed), hiljem juba ala spetsiifilised harjutused.



KIIREDE SUUNAMUUTUSED

Kiired suunamuutused on vajalikud, et suuta muuta suunda säilitades tasakaalu.

Sulgpalliväljak on väike ja sulgpallimängu iseloomustab kõrge tempo ja palju kiireid suunamuutusi, seetõttu tuleb seda ka palju harjutada.

Varajases lapse eas tuleks teha palju peatumisi, kiirendusi, suunamuutusi. Kõik see tagab baasi, et arendada hiljem erialale lähedasemaid liikumisi – jalgade töö erinevatesse nurkadesse, ettearvatav ja ettearvamatult liikumine.

9.4 Soojendus

Soojenduse eesmärk on viia organism füüsilisse ja vaimsesse valmisolekusse, et efektiivsemalt tööd teha treeningu pühiosas.

PÕHJUSED SOOJENDUSEKS:

- Vähendada vigastuste ohtu
- Kiirendada vereringet
- Tõsta lihaste temperatuuri
- Suurendada oskuseid
- Mängija vaimne ettevalmistus
- Suurendada mängulisi oskuseid
- Tugevdada lihaskonda, tagada tasakaal lihaste arengus

SOOJENDUST MÕJUTAVAD TEGURID:

- Mis on treeningu põhiülesanne, vastavalt peateemale ka harjutused soojenduses?
- Mis on mängijate vanus/ kogemus?
- Milline on keskkond?
- Milline on ala, kus treenime?
- Milline on varustus?
- Mitu mängijat meil on?

Soojenduses peaks olema parajas proportsioonis tasakaalu, koordineerimise, kiiruse, kiirete suunamuutuste ja lihaskonna arendamiseks vajaminevaid harjutusi.



9.5 Harjutused pulsi intensiivistamiseks

Soojenduse alguses vajame pulsi intensiivistamist, selleks sobib hästi kas harilik jooks või sulgpallile iseloomulikke jalgade tööd kasutades. Jälgida tuleb, mis on trenni peateema, missugust jalgade tööd kasutatakse ja sõltuvalt sellest ka valitakse jalgade töö. Sobilikud sammud on näiteks chasses või lihtsalt edasi tagasi (vaatega võrgu poole) jooks või mistahes harjutused võimalikult lähedased liigutused treeningu peateemaga haakumiseks. Võimaliku variatsioonina tuleks kasutada ka rektetit. Pulsi tõstmine toimub järk- järgult, tempo ühtlaselt kasvav.

9.6 Tugilihaskonna seisundi arendamisele suunatud harjutused (liikuvuse harjutused)

Sooritades liikuvusharjutusi tuleb jälgida õiget tehnilist sooritust, harjutused progresseeruvad liigutuste amplituudi ja ka mingil määral liigutuste kiiruse ja muude abivahendite näol.

Näited harjutustest:

KANNA TÖSTE: aktiveerib põia- ja **säärelihaseid**.

ÜHEL JALAL PÕLVE KÕVERDUSED: aktiveerib reie eesmisi lihaseid,

ASTUVAD „VIBUD“: aktiveerib reie tagumisi lihaseid, puusaliigese juures olevaid lihaseid. Viige eesolev jalg sirgelt ette ja kõverdage tagaolevat jalga, kerekallutus ette, peale sooritust liikuge edasi ja korrake sama tegvust teise jalaga.

ÜHE JALA HOOGLEMINE EDASI TAGASI: kere püsti, paigal, ühel jalal seis. Õhus olev jalg hoogleb ette ja taha. Harjutusega venitatakse reie tagaolevaid ja puusaliigese juures olevaid lihaseid.

ÜHE JALA HOOGLEMINE KÜLJELT KÜLJELE: aktiveerib sisemisi ja välimisi gluteaale ja aktiveerib puusalihaseid.

VÄLJAASTED: aktiveerib põlve- ja puusalihased.

KÜKID: aktiveerib puusa- ja põlvelihased. Sooritades jälgi, et kannad oleksid maas.

KEREPÖÖRDED KÜLGEDELE: aktiveerib selja- ja selgroo läheduses olevaid lihaseid. Hoides reketit ees, pöörake kere ühele ja teisele küljele. Aeg- ajalt suurendage amplituuti.

PAINUTUSED KÜLGEDELE: venitab kere lihaseid, aktiveerib lülisamba juures olevaid lihaseid. Järk- järgult suureneb liigutuste amplituut ja kiirus.

Need olid mõned näited liikuvusharjutustest, treeneritena uurime ja avastame uusi ja huvitavaid harjutusi, tähtis on, et oskame olla loomingulised ja muudame harjutusi vajadusel progresseeruvaks.



9.7 Tasakaal

Sulgpallurile on tasakaalu harjutused väga olulised, et oleksime võimelised kiirelt suunda muutma ja löögi hetkel oma keha kontrollima, mis tagab meile mängus vähem eksimusi.

ÜHE JALA HOOGLEMISED EDASI TAGASI:

Seistes ühel jalal viige õhus olevat jalga edasi- tagasi. Tehke liigutust aeglaselt ja jälgige, et kere oleks püsti. Harjutuse raskemaks tegemises kasutage käsi, näiteks käed samal ajal kuklal.

ÜHE JALA VIIMINE KÜLGEDELE:

Seiske ühel jalal ja viige vaba jalga küljele. Jälgige, et kere on püsti.

VÄLJAASTED ETTE:

Sooritage väljaaste, kere püsti, harjutuse raskemaks tegemisel kasutage ühe võimalusena kere erinevaid asendeid.

HÜPPED:

Tasakaalu arendamiseks on sobilik kasutada erinevaid hüppeid, kahelt jalalt kahele jalale, kahelt jalalt ühele jalale, ühelt jalalt kahele jalale, ühelt jalalt teisele jalale, hüpped sama jalaga külgedele jne. Sooritades hüppeid, jälgige, et maandudes oleks tasakaal, harjutuse raskemaks muutmisel vähendage maandumisel aega ja hüpake kohe teine hüpe.

Need olid mõned näited tasakaalu harjutustest, hea mõte on muuta harjutusi huvitavamaks ja keerukamaks, kui treener märkab selleks vajadust.

9.8 Kiiruse arendamine

Kiirus omab sulgpallurile suurt tähtsust, jõuda varem pallini võib tähendada vastasele surve avaldamist ja initsiatiivi haaramist. Järgnevalt mõned näited kiiruse arendamiseks, millesse kaasatud ka mänguline komponent.

KIRED JALAD:

Mängijad seisavad vastamisi jalad külgmiste piiride peal. Treeneri märguande peale hüppavad kiirelt piiridest välja ja tagasi joonte peale. Võitja on, kes enne kolm korda tehtud saab.

Või teine variant: mängijad seisavad külgmiste joonte peal ja astuvad järgmise külgmise välimise joone peale, kõigepealt reketikäepoolse jalaga ja siis vaba jalaga ja siis tagasi, nii kolm korda- võitja on, kes jõuab varem tagasi kolm korda tehtuna.

REDELI HARJUTUSED:

Väga hea kiiruse ja kordinatsiooni arendamise vahend on redel. Harjutused redelil võivad olla palju kiiretele sammudele ja ka hüpetele põhinevad.

KIRED SUUNAMUUTUSED:

Sulgpall koosneb palju kiiretest suunamuutustest ja sellest tulenevalt on vaja mõelda saranaseid harjutusi.



Näide: mängijad lamavad selili, jalad eesmise pallingujoone poole, treeneri märguande peale tõusevad, ilma, et käed aitavad ja liiguvad tahaväljakule ja siis tagasi ette, eesmise pallingujoone juurde.

Hea võimalus kiirete suunamuutuste arendamiseks on jalgade töö ilma pallita.

Sarnaseid kiirusharjutusi võib mõelda mitmeid ja tuua variatsioone sammude ja hüpete ja teiste liigutuste näol. Sooritades kiirusharjutusi tuleks jälgida, et säiluks hea liikumistehnika ja kiirus, harjutuste kestvus väike ja puhkus piisav, et suudaks arendada kiirust.

9.9 Kiirusharjutused sulgpallidega

Tuues harjutustesse sulgpallid, saame hakata arendama ka palli jälgimist ning viske- ja löögitehnikat. Üks näide sulgpallidega harjutustest: treener lööb 8-12 sulgpalli ja sulgpallid on kahte värvi- mustad ja valged, kui tuleb valge sulgpall, mängija püüab, kui aga must siis mängija liigub eest ära.

Kindlasti sobib harjutuseks sulgpallidega ka kiire lame mäng, kus mängijad peavad väikese ajaga vahetama hoiet ja lödvestama pidevalt sõrmi enne uut lööki.

Harjutades kiirust sulgpallidega, tuleb jälgida, et uus pall lüüakse enne, kui mängija on eelmist löönud, sest nii saame tõsta tempo kõrgele.

9.10. Lõpulõdvestus

Peale treeningut tuleks kindlasti sooritada lõpulõdvestus. Lõpulõdvestuseks võib kasutada 5-15 minutilist madalatempolist aeroobset jooksu või kõndimist, mille juures pulss järk- järgult väheneb. Samuti on tähtsad staatilised venitused, mis vältavad 15-30 sekundit harjutus. Tehes aeroobset jooksu aitame eemaldada lihastest ainevahetus jääkprodukte, vähendada järk- järgult vererõhku ja pulssi ning eemaldada piimhapet ning muuta see organismile vajalikuks energiaallikaks..

Mida intensiivsem on olnud treening, seda rohkem tuleks kasutada aeroobset sörki või kõndimist.

Tehes staatilisi venitusharjutusi, taastame lihase normaalse pikkuse. Venitamise puudulikkusega suureneb tunduvalt vigastuste oht, sest lihas ja kõõlus muutub jäigaks ja lühemaks. Venituste juures peaks lähtuma ka sügavast hingamisest.

Valik väärtuslikke venitusharjutusi:

ALASÄÄRE VENITUSHARJUTUS:

Astuge parema jalaga veidi ette ja suruge kand maha. Korrake sama vasaku jalaga.

ÜLASÄÄRE VENITUSHARJUTUS:

Astuge parema jalaga ette ja asetage eesoleva jala kand maha, korrake sama vasaku jalaga.

REIE EESMISTE LIHASTE VENITUSHARJUTUS:

Külili, kõverdage põlved ja aidake käega jalga tõmmata tuharate poole, sama teisel küljel.



REIE TAGUMISTE LIHASTE VENITUSHARJUTUS:

Asetage jalg ette põlvest sirge ja kallutage kere ettepoole.

KUBEMELIHASTE VENITUSHARJUTUS:

Istudes, kannad koos, viige põlved põranda poole.

KUBEMELIHASTE VENITUSHARJUTUS (pikad adductorid):

Istuli, jalad sirgelt, kere kallutamine ette.

TUHARALIHASTE VENITUSHARJUTUS:

Selili, parema jala põid vasakul põlvel, parema jala põlve surutakse maa poole. Sama vasaku jalaga.

SELJATÜVI PÖÖRDED.

Selili, jalad tõstetud, põlved kõverdatud, jalgade viimine paremale ja vasakule.

SELJATÜVI PÖÖRDED:

Selili käed külgedel, ühel puusal, all olev jalg tuuakse ülevaloleva jala peale.

KEREPAINUTUSED KÜLGEDELE:

Seistes käed ülal, kerepainutused ühele ja teisele küljele.

ÕLAVÕÕTME VENITUSHARJUTUS:

Käsi kõverdatud küünarnuki surumine küljele. Sama teisele käele.

KÄELABADE VENITUSHARJUTUS:

Käed ees, randme tõste üles, alla.

KAELALIHASTE VENITUSHARJUTUS:

Seistes surume pead ühele küljele, teisele.

9.11 Energiatootmismehhanismid

Arendades kiirust, kiiruslikku vastupidavust, aeroobset vastupidavust, peame teadma missuguseid energiatootmismehhanisme arendatakse.

ATP KREATIINFOSFAATNE ENERGIATOOTMISMEHCHANISM:

Energiatootmine ATP lõhustamisel, võimaldab sooritada kiireid liigutusi.

Sobilik 2-3 treeningut nädalas, pingutusel maksimaalne võimalik intensiivsus ja vajalik küllaldane puhkus. Iga 10 sekundilise soorituse järel soovituslikult 60 sekundiline puhkus. 3-4 seeriat ja igas seerias 3-4 kordust. Seeriatega vahel paus 60 sekundit.

Jälgida tuleks, et sooritatks 100% lise kiirusega.



ANAEROOBNE GLÜKOGENOLÜÜS:

ATP resüntees glükogeeni osavõtul võimaldab kauem kestvaid kiireid liigutusi, kuid tekib hapnikuvõlg ja piimhape, mis pärsib töövõimet. Arendatakse resistentsuse teket piimhappele ja glükogeeni varude suurendamist.

Sobilik treenida 2-3 korda nädalas, tähtis on, et jõutakse taastuda piimhapest. Intensiivsus 85-95% maksimumist, harjutuse pikkus 30-90 sekundit, taastumine 1 kord tööaja pikkus, 1-3 seeriat, igas seerias 5 kordust, iga seeria vahel 10 minutiline taastumine.

AEROOBNE ENERGIATOOTMISMEHCHANISM:

Energiatootmine, mille puhul ATP resüntees toimub hapniku osavõtul rasvadest ja süsivesikutest. Arendatakse kauakestvust, aitab kaasa pallirallide ja mängude vahelisel taastumisel. Sobilik treenida 60-85 % lisel intensiivsusel, jooks 20-60 minutit, intensiivsus 65% maksimumist või intervalltreening 3 minutit jooksu, 3 minutit puhkust, intensiivsus 60-85 % maksimumist.

Kiiruse osatähtsus sulgpallis on suur, seetõttu mida lähemale hooajale ja võistlusperioodile, seda lühemaks võiksid minna intervalltreeningutes töö kestvused, et mängija suudaks arendada ka kiirust. Kõiki energiatootmismehhanisme on võimalik arendada ka väljakul sulgpallidega harjutustes, samuti on eelpool toodud näitlikud ajalised suhted, milles vastavalt olukorrale on võimalikud väikesed muutused.

9.12 Kokkuvõte

Füüsiline ettevalmistus on üks viiest sulgpallimängu mõjutavatest teguritest.

Võib eristada üheksa kehalise vormisoleku komponenti, mida võib jaotada kaheks:

- Füüsilise vormisoleku komponendid:
- Keha lihaskonna areng
- Jõud
- Kiirus
- Vastupidavus
- Paindlikkus

Motoorse vormisoleku komponendid:

- kiired suunamuutused
- kiirus
- dünaamiline tasakaal
- koordineerimine

Erinevate omaduste efektiivne arendamine nõuab teadlikkust, millal mida arendada.



Soojendus on oluline osa treeningust, sõltub :

- keskkonnast
- mängijate, grupi arengutasemest
- treeningu põhiosa teemast
- varustusest
- mängijate arvust

Treeningu lõpuosa lõpulõdvestus on sobilik trenni lõpus ja aitab:

- lihaseid taastada normaalasendisse
- aitab eemaldada ainevahetusjääkprodukte
- aitab vähendada vererõhku ja pulssi
- aitab eemaldada piimhapet

9.13 Test

1. Lõpulõdvestuse osad on:

1. Pigem dünaamilised venitused, mitte staatilised
2. Aeroobsed harjutused siis dünaamiline venitus
3. Dünaamilised venitused siis aeroobsed harjutus
4. Aeroobsed harjutused siis staatilised harjutused

2. Neli motoorse vormisoleku tüüpi on:

1. Koordinaatsioon, dünaamiline tasakaal, kiirus, kiired suunamuutused
2. Jõud, kordinaatsioon, kiirus, kiired suunamuutused
3. Koordinaatsioon, dünaamiline tasakaal, vastupidavus, kiired suunamuutused
4. Paindlikkus, kiirus, kordinaatsioon, reaktsioon

3. Sirgete jalgade ette- taha liigutamine arendab:

1. Kiirust
2. Vastupidavust
3. Jõudu
4. Liikuvust

4. Treeningu lõpuosas trenni lõpulõdvestuses peaks lihaste staatilisi venitusi hoidma:

1. 0-5 sekundit
2. 15-30 sekundit
3. 5- 10 sekundit
4. 1-2 minutit

5. Redeliga treening on hea võimalus treenida:

1. Paindlikkust
2. Jõudu
3. Võimsust
4. Kiirust



6. Lisaks liikuvuse arendamisele sirgete jalgade edasi tagasi liigutamine aitab arendada:

1. Vastupidavust
2. Jõudu
3. Kiirust
4. Dünaamilist tasakaalu

Peatüki koostamisel kasutatud kirjandus:

- BWF Badminton Coach Education. Coach Manual. Level 1 (2011), Mike Woodward

10. Ettemängimise viisid tasemel IV

Ettemängimisest on põhjalikult räägitud treenerite III taseme õpikus. IV taseme õpikus lisame viisid, mida treener saab vastavalt vajadusele kasutada.

On väga tähtis, et suudaksime teostada head ettemängimist mängupartneritele. Ettemängimiskvaliteedist sõltub paljuski, kuidas saame treeningu eesmärgi elluviia.

Näiteid ettemängimisviisidest:

- Kui tahta, et mängija lööb drive-i, võime mängida lamedalt kasutades mitmepalliharjutust. Selleks viskame palli küljele ja palli tabame nii, et reketipea on suunaga küljele, reketit hoiame käepideme kõrgemast osast.
- Lüües võrgu juurest intensiivselt ja väikese intervalliga, sooritades mitmepalliharjutust, viskame palli veidi üles ja kiirelt tabame korki, uus pall võetakse kiirelt.
- Mängus tabatakse palle erinevatest kohtadest ja ka pall tuleb erinevatest kohtadest. Ettemängimise viis, kus etteviskaja pidevalt liigub ja viskab pallid erinevatesse kohtadesse.
- Selleks, et harjutada spin dropi vastu võttu, võib treener visata palli, pöörates sõrmedega nii, et pall hakkab pöörlema.

11. Kokkuvõte

Läbitud materjal annab laiaulatuslikud teadmised ja võimalused oskuste arendamiseks, et treening oleks efektiivne ja võimalikult mängijat arendav. Võrreldes III taseme õpikuga on lisatud erinevid lööke ja matrjali, mis rikastab mängija arsenalit, mängu ja annab võimaluse paremaid tulemusi saavutada. Treeneri roll mängija arendamisel on väga suur. Autorid ja koostajad loodavad, et saite õpikust palju kasu. Omandades korralikult IV taseme programmi, on võimalik minna järgmisele tasemele, nii oma mängija kui ka enda arendamisel.