

# TREENERITE TASEMEKOOLITUS

# KÄSIPALL



KÄSIPALLI OLEMUS

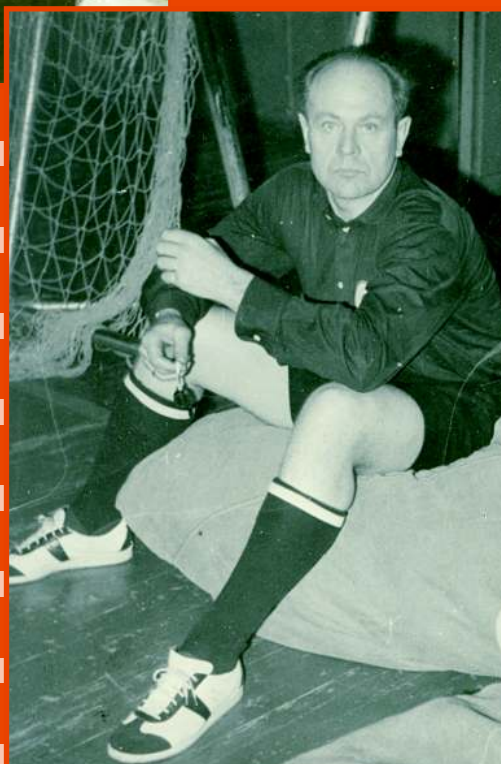
KÄSIPALL LASTELE JA NOORTELE

MÄNGIJATE MOTOORSED VÕIMED

BAASTEHNIKA JA -TAKTIKA

TREENINGTÖÖ PLANEERIMINE

KÄSIPALLI AJALUGU



Haridus- ja Teadusministeerium



EESTI KÄSIPALLILIIT  
ESTONIAN HANDBALL ASSOCIATION



EESTI OLÜMPIAKOMITEE

# TREENERITE TASEMEKOOLITUS

## KÄSIPALL

2008

Käesolev õpik on osa Eesti Olümpiakomitee projektist "1.-3. taseme treenerite kutsekvalifikatsioonisüsteemi ja sellele vastava koolitussüsteemi väljaarendamine".

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

Projekti viib läbi Eesti Olümpiakomitee, partner ja kaasrahastaja on Haridus- ja Teadusministeerium.

Eesti Olümpiakomitee ja Eesti Käsipalli Liidu väljaanne. Õpik on vastavuses Eesti Käsipalli Liidu ja Eesti Olümpiakomitee kinnitatud õppekavadega. Õpik on piiranguteta kasutamiseks käsipallitreenerite koolitustel.

Kaanel: **Erich Kübarsepp** ja **Rein Roos** – Tartu Ülikooli kehakultuuriteaduskonna kauaaegsed õppejõud, mitme põlvkonna kõrgharidusega käsipallitreenerite kasvatajad, kelle õpilased on omakorda praegu edukad käsipallitreenerid. Erich Kübarsepp treenis Eesti naiste ja Rein Roos Eesti meeste käsipallikoondiseid.



Autor: **Milvi Visnapuu**

Sporditeaduste magister, Tartu Ülikooli Spordipedagoogika ja Treeningõpetuse Instituut.

On olnud Eesti rahvusnaiskonna peatreener ja Eesti Käsipalliliidu juhatuse liige, mänginud Eesti koondises.

Tiraaž 300 eksemplari

Kujundanud Marika Piip

Keeletoimetaja Krista Hirvoja

Trükk  Sunprint Invest

ISBN 978-9985-9876-6-7



# SISUKORD

SISSEJUHATUS .....	5
ÕPIKUS KASUTATUD TINGMÄRGID JA LÜHENDID.....	6
<b>KÄSIPALLI OLEMUS</b> .....	7
KÄSIPALL LASTELE JA NOORTELE .....	9
KÄSIPALLI PÕHIÕPETUSE ETAPID .....	9
NOORKÄSIPALLURI KUJUNEMINE.....	12
KOMPLEKSTREENINGU TÄHTSUSEST NOORTE KÄSIPALLIS .....	16
<b>NOORMÄNGIJATE MOTOORSETE VÕIMETE ARENGU ISEÄRASUSED JA MOTOORNE ETTEVALMISTUS</b> .....	20
NOORMÄNGIJATE MOTOORNE ARENG .....	20
MOTOORSE TREENINGU PÕHIEESMÄRGID KÄSIPALLIS .....	23
NOORMÄNGIJATE MOTOORSE TREENINGU PÕHIALUSED .....	24
<b>KÄSIPALLIMÄNGU BAASTEHNICA JA -TAKTIKA</b> .....	34
RÜNDEMÄNGU TEHNICA.....	34
KAITSEMÄNGU TEHNICA.....	59
MÄNGUTAKTIKA RÜNNAKUL .....	62
MÄNGUTAKTIKA KAITSES OLLES .....	94
VÄRAVAVAHI TEHNICA JA TAKTIKA.....	107
<b>TREENINGTÖÖ PLANEERIMINE</b> .....	119
PERSPEKTIIVNE PLANEERIMINE .....	119
JOOKSEV PLANEERIMINE JA ARVESTUS .....	122
AASTASE TREENINGTSÜKLI PERIODISEERIMINE .....	123
<b>KÄSIPALLI AJALUGU</b> .....	125
KÄSIPALLI TEKE JA ARENG – AJALOOLINE ÜLEVAADE .....	125
KÄSIPALLI AJALOOLINE KUJUNEMINE .....	125
KÄSIPALLI JUHTIVAD ORGANISATSIOONID.....	126
KÄSIPALL OLÜMPIAMÄNGUDEL.....	127
ÜLEVAADE KÄSIPALLI MAAILMAMEISTRIVÕISTLUSTEST .....	129
ÜLEVAADE RANNAKÄSIPALLI ARENGUST.....	131
LISAD.....	132
KASUTATUD KIRJANDUS.....	138



## SISSEJUHATUS

Käesolev õpik on esmakordne eestikeelne väljaanne, mis käsitleb käsipallitreeningu erinevaid tahke – käsipalli mänguvõtete tehnikat, taktikat, kehalist ettevalmistust, noorkäsipalluri kujunemist, noore organismi arengut, käsipalli treeningprotsessi planeerimist – komplekselt ühes õpikus. Üsnagi ulatuslikult on esitatud käsipalli ajalooline ülevaade, sest õpiku autor peab käsipallitreeneri kohuseks tunda ka oma mängu ajalugu, mida käesoleva ajani ei ole eesti keeles tehtud. Käsitlemata on jäänud Eesti käsipalli ajalugu, sest Eesti Käsipalliliidu tellimusel ilmub lähiajal Eesti käsipalli ajaloo põhjalik käsitus. Varasemalt on eesti keeles olemas käsipalli tehnika-taktika lühikäsitlused (E. Kübarsepp, O. Männik), mis jäävad aastakümnete taha, ning minikäsipalli ja põhikäsipalli algõpetuse tehnikat-taktikat käsitlev õpik. Käesolevas õpikus on püütud käsitleda käsipallitreeningu neid tahke, mis on esmatähtsad käsipalli algõpetuse ja baasõpetuse treeningprotsessis.

Õpik on mõeldud abivahendiks eelkõige I ja II, osaliselt ka III taseme käsipallitreenerite ettevalmistuseks ja koolituste läbiviimisel. Kindlasti saavad õpikust mõnda kasulikku ka need käsipallitreenerid, kes on juba omandanud treenerikutse, kuid on valmis värskendama oma teadmisi. Õpikut saavad kasutada abivahendina ka üliõpilased, kes omandavad käsipalliõpetaja-treeneri kutset.

Autori üheks eesmärgiks õpiku koostamisel oli leida õpiku niisugune ülesehitus ja sisu, mis tänapäeva ülikiire elutempo, ja ajadefitsiidi tingimustes võimaldaks noorel treeneril või treeneriks pürgijal leida käsipalli treeningprotsessi erikülgede käsitlemist ühest õpikust, et omandada esmavajalikud teadmised käsipalluri ettevalmistusest treeningprotsessis. Õpiku koostamisel on arvestatud rahvusvahelise käsipalli kaasaegseid arengutendentse ja meetoodilisi suundi ning on kasutatud EHF-i poolt avaldatud Euroopa edukamate käsipalliriikide ja tippspetsialistide meetoodilisi materjale.

Käesoleva õpiku koostamist on mõjutanud piirangud mahus, samuti ajalised piirid. Edaspidi oleks vaja välja anda ka õpiku teine osa, mis abistaks treenereid kes tegelevad kõrge meisterlikkusega mängijate ja võistkondadega ning oleks abivahendiks treeneritele, kes soovivad omandada käsipallitreeneri kõrgemaid tasemeid (III, IV, V). Põhjalikumalt käsitlemist vajaksid tänapäeva kiire mängu taktikalised nüansid, erinevate ründe- ja kaitsesüsteemide ning -formatsioonide kasutamine, Euroopa erinevate koolkondade meetoodilised lähenemised ning tippmängija kujunemist mõjutavad treeningprotsessi erinevad osad. Suuremat tähelepanu tuleks pühendada harjutusvarale, mida kahjuks käesolevas õpikus ei võimaldanud piirangud mahus.

Õpiku autor siiski usub, et käesolev õpik täidab osaliselt suure puudujäägi eestikeelses käsipallialases õpekirjanduses ning käsipallitreenerid ja -huvilised tunnevad head meelt EOK kutsekoja ning Eesti Käsipalliliidu ühispingutusena käivitatud käsipallitreenerite tasemekoolituse üle, tänu millele tekkis ka võimalus õpiku koostamiseks ja avaldamiseks.

## ÕPIKUS KASUTATUD TINGMÄRGID JA LÜHENDID



ründemängija



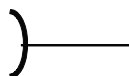
kaitsemängija



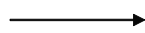
palliga mängija



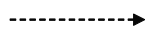
vise



kate



mängija liikumine



palli liikumistee



põrge, pörgatamine



viskesammud



pete



väravavaht



ründemängija uus asukoht



kaitsemängija uus asukoht



mängija liikumine palliga



eraldustähised

**VS**

vasak - sisemine tagamängija

**PS**

parem - sisemine tagamängija

**VÄ**

vasak ääremängija

**PÄ**

parem ääremängija

**VV**

väravavaht

**TK**

taga-keskmine

**J**

joonemängija



treener



## KÄSIPALLI OLEMUS

### MIS ON KÄSIPALL?

- Käsipall on dünaamiline, populaarne ja erutav spordiala, mis nõuab atleetlikkust, jõudu ja vastupidavust, suurepärase konditsiooni ja eelkõige võistkonnatööd.
- Käsipall on kiireim sportmäng jäähoki järel.
- Käsipall on populaarsemaid spordialasid maailmas.
- Käsipallimäng aitab hoida ja säilitada tervist ning head kehalist seisundit.
- Käsipall on väga kiire, dünaamiline ja kaasakiskuv mäng, milles kasutatakse paljude teiste spordialade liikumisi, ja vastupidi, käsipallile omaseid liikumisi ja tegevusi kasutatakse paljudes teistes spordialades.
- Käsipalli käsitletakse kui põhi- ehk alussporti, millele on iseloomulikud inimese loomupärase tegevused – jooksmine, kõndimine, hüppamine, viskamine.
- Käsipall on lihtne mäng, mida võib mängida iga laps või täiskasvanu, kel on soov veeta lõbusalt ja emotsionaalselt aega.
- Käsipall on jalgpalli järel Euroopa populaarsemaid spordialasid ning üks kiiremini arenev sportmäng Aasias ja Aafrikas.
- Käsipalli iseloomustavad sagedased kehalised kontaktid, piiramatult vahetusi, visked väravale, mille kiirus ületab tihti 100 km/h, see kõik hoiab mängus kõrget emotsionaalset pinget.
- Eristatakse nn olümpiakäsipalli (saalikäsipall 7:7), rannakäsipalli ja välisväljakutel mängitavat käsipalli ehk nn suurt käsipalli 11:11.

### FAKTE KÄSIPALLIST

- Harrastajate hulgalt teine spordiala Euroopas.
- Kiiruselt teine võistkonnaala jäähoki järel.
- Mängitakse 165 maailma riigis üle 15 miljoni osalejaga.
- Olümpiamängudel esimest korda 1936. aastal.
- Häälitati parimaks spordialaks Sydney olümpiamängudel.



## **MIKS KÄSIPALL JA KES MÄNGIVAD?**

- Käsipall on odav sportlik tegevus, mida saab kergesti lülitada oma tegevusplaani.
- Käsipall arendab võistkonnatööd, koostööd ning lugupidamist, austust ja sõprust.
- Käsipall arendab liigutuslikke põhioskusi, mida kasutatakse ka teistes spordialades.
- Käsipalli on kerge kohandada arvestades ruumilisi ja ajalisi võimalusi ning osalejate hulka.
- Käsipall sobib kõigile inimestele, vaatamata vanusele, soole või kasvule.
- Käsipall sobib nii algajaile kui ka kogenud mängijaile, nii harrastuseks kui ka kõrge meisterlikkuse tasandil. Seda võib mängida meeste, naiste ja segavõistkondadega.
- Käsipall on kergesti õpitav ning võimaldab saavutada ja hoida head kehalist vormi.



# KÄSIPALL LASTELE JA NOORTELE

---

## KÄSIPALLI PÕHIÕPETUSE ETAPID

### MÄNGU FILOSOOFIA

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

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

## PÕHIKÄSIPALLI ÕPETAMISE ETAPID

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

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

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

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

Euroopa Käsipalliliit on esitanud käsipallimängu õpetamise protsessi raamskeemi.

See raamjuhised peaks mõjutama rahvuslike alaliitude määratletavaid soovitusi vastavalt oma võimalustele ja tingimustele. Neid tuleks arvestada, kohandada ja kasutada.

Raamjuhised eristab käsipalliõpetuses viit astet, mis on üles ehitatud vastavalt vanuseastmetele ja on kooskõlas arengufaasidega.

## KÄSIPALLI ALGÕPETUSE SISU

**4-7-AASTASED** – see on lapsepõlve kuldne aeg, kui liikumine on eluliselt tähtis ning eelkõige vajalik nii kehaliseks kui ka psüühiliseks arenguks. Laps mõistab järk-järgult liikumise põhjust ja toimet ning õpib tunnetama oma keha ja keskkonda. Laste pingelist soovi, olla aktiivne, tuleb ära kasutada sundimatul viisil – meeldivate, lõbusate, lihtsate, kergete tundide näol. Oluline on, et laps naudiks mängu ja arendaks liigutusvõimusi, see ergutab ja julgustab hiljem spordiga tegelema.

Edu mängus ja kiitus eduka tegevuse eest on olulisel kohal, kuna selles eas ei ole soov mängida täielikult välja arenenud.

Esmakordsel osalemisel on vajalik, et kohal viibiksid ka vanemad, õed-vennad ja sõbrad.

**Tähtis on, et õppeprotsess käivituks. Võimed avalduvad hiljem.**

### 7-10-AASTASED:

Esimesed kooliaastad on vilumuse omandamise parimad aastad. Eelnevale kiirele arengustaadiumile järgneb nüüd stabiilne arenguperiood, kus aju on praktiliselt välja arenenud.

Selles eas lapsed soovivad innukalt õppida ja tegutseda. Spordi osa muutub oluliseks ning on koolivälise tegevuse tähtis komponent.

Sportlik tegevus aitab saavutada tähelepanu ja lugupidamist sõprade ja kaaslaste hulgas.

Tahe silma paista ja etendada olulist osa võimaldab pikemaajaliselt tähelepanu kontsentreerida (15 min).

### 10-12-AASTASED

Komplekseid liigutusi ja liikumisi, mis on mängus tihti kasutusel, eristatakse, jäljendatakse ja õpitakse kiiresti ilma komplikatsioonideta.

Põhiliste tehniliste võtete ja liikumise korrektne tutvustamine ja õpetamine on peamine ülesanne. Eesmärk on omandada järk-järgult käsipallimängu tehnilised elemendid.

Vastavalt konditsioonile tuleb viia tasakaalu kaalu ja jõu suhe. Spetsiaalselt tuleb arendada hüppevõimet. Eriti tähtis on kiirus, kuna see on hilisemas vanuses vähe arendatav. Ka mitmekülgne vastupidavustreening on vajalik, spetsiaalvastupidavustreeningut tuleb vältida, kuna treeningu sisus on reaktsiooni-, kiirendus- ja kiiruslikud võimed kõige tähtsamad. Ka koordineerimine on eelisarendatav. See arenguetapp tuleb intensiivselt ära kasutada, kuna see on parim iga liigutusvõimuse kujundamiseks ning mänguvõtete omandamiseks.

Tabel 1. KÄSIPALLIMÄNGU ÕPETAMISE ETAPID

ASTE	VANUS	MÄNGU FILOSOOFIA	LASTEGA LASTELE		MÄNG	VÕISTLUS	SISU JA OLEMUS	VÕIMED JA OSKUSED
			MÄNGU	LASTE				
I	kuni 7a.	Pall kui mängu- ja liikumise vahend, palli tunnetamine	Järgnemine, abistamine, jäljendamine		Ettevalmistavad, juurdeviivad mängud	EI	Loomulik, hingestatud liikumine 1. palli tunnetuslik kogemine 2. harjumine palliga 3. liikumised koordineerimisele	<ul style="list-style-type: none"> <li>põhiliigutussuvaldused</li> <li>kukkumise õpetamine</li> <li>tegevused ja mängud palliga:</li> <li>korjamine, veeretamine, söötmine</li> <li>haaravad, lõbusad mängud</li> </ul>
II	7-10-a	Minikäsipall	1 kohtunik mängu- ja liikumise kohta	4 + 1 mängijat vähendatud väljaku mõõtmised värav 2,40 x 1,60 pall nr 0; ümbermõõt <b>kuni 48 cm</b> , MINIKÄSIPALLI FESTIVALID		EI	MÄNG 1. motivatsioon 2. mängija loomulik vahekord väljakuga 3. mitmekülgse printsiipi 4. seltskondlikud tegevused, festivalid	<ul style="list-style-type: none"> <li>põhiliigutussuvaldused + sööt, püüdmine, põrgatamine viske blokeerimine</li> <li>täida vaba koht, jälgimine, vabaks jooksmine</li> <li>mänguelementide kasutamine liikumiselt, arvestades asendit ja vahemaad vastasega.</li> </ul>
III	10-12-a	Põhikäsipall 1	1-2 kohtunikku	üleminekuperiood 6+1-le normaalväljak 40 x 20 m pall nr 1; 50-52cm lühendatud mänguaeg alternatiivmängud: 5+1 poolal väljakul 2 x 3 : 3		JAH/ EI	MÄNG/HARJUTAMINE 1. vältida tõelist treeningut (nagu kogenud mängijal) 2. tehnilis-taktikaliste oskuste arendamine 3. kehaliste võimete arendamine 4. festivalid ja sõprusvõistlused	<ul style="list-style-type: none"> <li>arendada edasi vastavalt eelneva etapi nõuetele</li> <li>mäng mees-mehe kaitsega, aktiivse kaitsega, kiirränna, mäng kõigil mängukohtadel</li> <li>kiiruse varieerimine, lülitada sisse vastupidavusharjutused, jõe arendamine oma kehakaalu piires</li> </ul>
IV	12-14-a	Põhikäsipall 2	2 kohtunikku võistkondadelt 1 kogenud abiline	6 + 1 mängijat pall tüdrukud nr 1 poisid nr 2; 54-56cm lühem mänguaeg		JAH	HARJUTAMINE / MÄNG	<ul style="list-style-type: none"> <li>jatkata harjutamist ning võimete ja oskuste arendamist vastavalt eale</li> <li>mäng kasutades mees-mehe kaitset ja lihtsamaid maa-ala kaitse vorme (6:0; 5:1)</li> <li>kiirränna, ajastatud e positsiooniränna, mäng kõigil mängukohtadel ning kindlatele mängukohtadele üleminek</li> </ul>
V	14 ja vanemad	Põhikäsipall 2	2 kohtunikku	6+1 mängijat pall: T nr 2; P nr 3; 58-60cm		JAH	TREENING / MÄNG	Nagu määratud spetsiaalkäsi- pallitreeningus.

## NOORKÄSIPALLURI KUJUNEMINE

### KES ON ANDEKAS?

Mis on andekus? Isiksuse omaduste rühm (eeldused, võimed, loomingulisus, motivatsioon jt), mis võimaldab indiviidil saavutada-näidata üle keskmise tulemusi mõnes inimtegevuse valdkonnas ja mida võib tunnustada kui uut ja originaalset panust selles valdkonnas. Andekad lapsed on need, kellel on üle keskmise võimed mõnes tegevusvallas ning need avastatakse ning arendatakse. Potentsiaalselt andekad lapsed moodustavad 15–20% üldisest populatsioonist, erakordselt andekad aga 3–5%. Vastavalt psühho-sotsiaalselt välja kujunenud definitsioonile, on erakordselt edukas saavutus mitme erineva faktori koosmõju tulemus:

- üldised intellektuaalsed võimed
- antud valdkonna spetsiifilised võimed
- ümbritseva keskkonna mõjutegurid
- õnn või juhus.

Andekus ei väljendu ühe omaduse kaudu, vaid omaduste, võimete ja iseloomujoonte kompleksis, mis

- võib esineda mitmes valdkonnas samaaegselt, eelduste kompleksina või üksiku eelduse-võimena, mis avalduvad inimtegevuse (näit sport) või inimhõimuse (näit teaduse) mõnes valdkonnas.
- võib avalduda tootvas või loomingulises tegevuses või esineda potentsiaalse varjatud andekusena, mis areneb keskkonna mõjul tootvaks või loominguliseks andekuseks.

Andekust vaadeldakse kui:

- kõrget üldist intellekti
- üldist võimet divergentsele (kõrvalekalduvale) mõtlemisele
- mitmekülgselt andekust
- tootmis-loomevõimet
- kõrgekvaliteedilist mentaalsete võimete kasutamist
- kõrgeid ala-spetsiifilisi võimeid.

### ANDEKAD SPORDIS

Spordis on palju potentsiaalselt andekaid lapsi, kuid sobivate programmide puudumise, ebaõigete vahendite kasutamise ja ebakvaliteetse suunamise tõttu kaovad nad massidesse, jäädes keskmisele tasemele või ei satu üldse spordi juurde. Spordi juurde tulemine on oluliselt seotud järgmiste teguritega:

- traditsioonidega
- ideaalidega
- spordi populaarsusega
- vanemate sooviga
- võimlemisõpetaja erialaga
- spordibaaside lähedusega.

Talentide avastamine ja äratundmine on spordis väga tähtis. Paljud andekad lapsed ei saavuta kunagi kõrgeid tulemusi valitud spordialal või saavutavad võimetest nõrgemaid tulemusi, sest nad tegelevad vale spordialaga, see on ebapiisava valiku ja suunamise tulemus. Protsess, mille kaudu julgustada ja soovitada lapsi osalema ja tegelema spordialaga, milles neil on eeldusi saavutada kõrgeid tulemusi, tugineb kindlate omaduste ja võimete testimisele. Talentide otsimist tuleb vaadelda kui laste aitamist valida neile sobiv spordiala, vältides sel moel pettumusi, mis tekivad spordiala harrastamisest, mis ei too neile soovitud edu ega motiveeri neid. Osa spetsialiste on seisukohal, et andekate avastamine on piiratud, sest testimisi teostatakse selleks, et kontrollida ja planeerida tulemust. Toetatakse ka arvamust, et treeneri kui eksperdi silm on kindel talendi esmasel määramisel ja hilisem testimine ei ole vajalik.

## ANDEKAD KÄSIPALLIS

Andekate käsipallimängijate hindamise parameetrid.

- Antropoloogilised põhinäitajad:
  - morfoloogilised ja antropomeetrilised karakteristikud
  - motoorsed võimed
  - funktsionaalsed võimed
  - kognitiivsed võimed
  - konatiivsed isiksuseomadused
  - sotsioloogilised karakteristikud.
- Mängija spetsiifilised omadused:
  - mängulise "tarkuse" avaldumine mänguliste liigutusülesannete lahendamisel
  - spetsiifiline kehaline konditsioon ja kehakuju
  - tehniline valmisolek
  - taktikaline valmisolek
  - teoreetiline valmisolek.

Nende parameetrite testimise eesmärk on:

- luua tippkäsipalluri mudel koos kõigi soovitud omadustega
- veenda mängijaid spetsiifiliste võimete ja karakteristikute pidevas ja eesmärgipärasel arendamises
- võrrelda noorkäsipallurite näitajaid mudeli näitajatega
- prognoosida noorte mängijate võimete ja karakteristikute võimalikke arengutrende
- ära tunda andekuse sümptomeid.

Andekuse arenemine lapses on komplitseeritud protsess, kus on raske määrata ja loetleda kõiki mõjutegureid, kuid tähtsamad neist on:

- perekond/vanemad
- treener/klubi
- indiviidi isikupära (indiviid ise).

## PEREKOND

Uuringud toovad esile kiindumuse (peresuhete) tähtsuse, soojad ja mõistvad vanemlikud suhted lapse psüühika arengus. Eristatakse põhiliselt nelja stiili vanemlikke suhteid:

1. autoritaarsed, 2. kõikelubavad, 3. autoriteetsed (mõjuvõimsad), 4. ükskõiksed, erapooletud.

Uuringud on näidanud, et **autoriteetse** kasvatustüübi kindlad aspektid, nagu soojus, aktsepteerimine, järelvalve ja moraalse sõltumatuse ahvatlus, loovad noorele arenguks terve psüühilise kliima ning toovad suuremat edu koolis ja spordis. Nende vanemate positiivsed mõjufaktorid lastele:

- need lapsed on sobivad käsipalli harrastuseks
- siiski valitakse tihti neile lastele spordiala, mis on ka vanemate eelistus
- on hea, et vanemad jälgivad ja toetavad lapse tegemisi, kuid ei sekku treeningprogrammi
- vanemate ergutus ja toetus.

Kuid esinevad ka negatiivsed mõjud:

- kui vanematel on kõrgemad ambitsioonid kui lapsel
- avaldavad selle nimel lapsele survet olla parem
- kannavad oma haiglaslikud ambitsioonid üle lapsele
- kui hoolitsev vanemlik armastus baseerub lapse saavutatud tulemustel.

## TREENER JA KLUBI

Treener võtab teataval viisil üle kasvataja ja vanemate rolli. Perekond kannab vastutuse üle klubile, kes muretseb ainult sportliku tulemuse pärast. Eriti oluline on treeneri roll puberteedieas noormängija treenimisel. Talendi arendamisel ilmneb treeneri panus läbi mitme aspekti: treener – innustaja; treener – õpetaja ja pedagoog; treener – strateeg;

### *Treener – innustaja:*

- innustab mängijaid iseseisvale mõtlemisele ja tegevusele
- võimaldab käsipallisuunitlusega “uudishimu” rahuldamist ja selle edasist arendamist
- võimaldab teadmiste ja oskuste omandamist
- suunab mängija aktiivsele ja iseseisvale mootorsete ülesannete sooritamisele
- ergutab ja austab positiivset mõtlemist.

### *Treener – õpetaja-pedagoog:*

- märkab andekuse ilminguid
- organiseerib treeningprotsessi
- kindlustab tehnilis-taktikaliste oskuste laia baasi ja mootorsete võimete arendamise
- ergutab ja süvendab motivatsiooni ning emotsionaalset ja loomingulist vaimu
- sisendab armastust ja kestvat huvi käsipalli vastu
- teeb koostööd lapsevanematega
- võimaldab lapsele kontakte teiste käsipalliekspertide ja treeneritega (laagrid, treeningud).

### *Treener – strateeg*

- on ekspert, kes on võimeline juhtima gruppi ja üksikindiviide
- on kursis sisemise motivatsiooni arenguga ning oskab seda suunata
- ergutab käsipallivõtete ja -teadmiste kompleksset arendamist ja laiendamist
- on vilunud juht ja asjatundja, kes ei pidurda mängijat kõrgete eesmärkide realiseerimisel
- koordineerib kõiki kättesaadavaid võimalusi ja vahendeid selleks, et saavutada maksimaalset produktiivsust ja loovust ettenähtud (planeeritud) aja piires, mis väljendub tippvormis.

## INDIVIID – MÄNGIJA ISE

Sisemine motivatsioon:

- käsipallimäng pakub naudingut
- mängu tulemused pakuvad rahuldust
- rahulolu iseendaga.

Välised motivaatorid:

- auhinnad
- raha
- tunnustus
- pürgimine rahvuskoondisse.

## PÕHILISED EELDUSED JA NÕUDED TIPPMÄNGIJA KUJUNEMISEL

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

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

- haridustee ja perekondlik taust
- klubi kvaliteet (struktuur, kontaktid, saavutused jne)
- treeningprotsessi kvaliteet
- tiiptasemel ja ambitsioonikas treener
- treeningprotsessi katkematus ja terviklikkus
- individuaalse (personaalse) treeningu kvaliteet ja kvantiteet rahvusvaheliste standardite järgi
- kaasaegsete treeningmeetodite kasutamine ja sporditeaduse viimaste saavutuste kaasamine
- vajaliku meditsiinilise ja füsioteraapilise teeninduse kaasamine
- adekvaatsete (vastavuses olevate) erinevate sportlike ja ühiskondlike põhiressursside tagamine
- kaasaegsete mentaalsete (vaimsete) ja kehaliste taastumistehnikate ja -vahendite kasutamine
- üle kõige aga sagedane osalemine rahvusvahelistes ja oma riigi kõrgetasemelistes mängudes, et testida oma tehnilist, taktikalist ja kehalist valmisolekut arvukate erinevate omaealiste mängijatega, ning ennast erinevate käsipallikoolkondade ja filosoofiatega suhtes. Saades juba noores eas võimalikult palju rahvusvahelisi kogemusi.

Rahvusvaheline vastandumine aitab noorel mängijal hinnata oma mängu taset, motiveerib teda veelgi tõsisemalt treeningusse suhtuma, et parandada neid tehnilis-taktikalisi oskusi, kus avalduvad "nõrkused" või puudujäägid, ning hoolitseda võimete ja oskuste arendamise, st üldise mängukvaliteedi tõstmise eest.

Peale nimetatud tingimuste on veel üks oluline koostisosa, mis paneb punkti igale treeningprotsessile ja kujundab lõppude-lõpuks õige professionaalse tippmängija. See element on isikuline (indiviidi personaalne) komponent, mis määrab tunde ja tunde kestva raske töö tulemuslikkuse. Kui räägitakse terminist "isikuline komponent", siis mõeldakse treenitava enda osa mängijaks kujunemisel. See tähendab:

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



# KOMPLEKSTREENINGU TÄHTSUSEST NOORTE KÄSIPALLIS

## MIS ON KOMPLEKSTREENING?

Termini "komplekstreening" all mõistetakse treeningut, mis:

- sisaldab erinevaid elemente (osaharjutusi) ja ülesandeid ühes harjutuses
- ühendab ja seob tehnilisi, taktikalisi ja intellektuaalseid ülesandeid
- nõuab kombineeritud tegevuste meeldejätmist, siia kuuluvad:
  - mängijate liikumistee
  - lisäülesanded
  - järjestikused tegevused
- sisaldab palli ja mängijate korduvaid liikumisteid
- võimaldab elementide ja võtete lisamist või vähendamist (vastavalt oskuste tasemele), ilma et muutuks harjutuse (liikumise) põhistruktuur.
- võimaldab kasutada võistlusemängule sarnaseid elemente ja harjutusi
- sisaldab sagedast harjutuste üldise ülesehituse muutmist, lisamist või ülekandmist teisele harjutusele
- võimaldab korrigeerida ja parandada mängija tegevust harjutuse sooritamise käigus
- sisaldab loomulikult käitumist
- võimaldab varieerida harjutuste sooritamise intensiivsust.

## MIKS VALIDA KOMPLEKSTREENING?

Kompleksse (liit- ehk keeruka) mõtlemise hädavajalikkust käsipallis põhjustavad:

1. Käsipallimängu areng nii kaitses kui ka rünnakul nõuab tegevuse prognoosimist, edasise mängu kulu ja arengu etteaimamist, üha suuremat võimet ja oskust teha õigeid otsuseid ning kõrgel tasemel loomulikult lähenemist üksikmängijalt.
2. Informatsioonivahendite areng ja hulk mängus endas muudab selle iseloomult ja sisult keerukamaks.

Harjutuste kompleksed ehk liitvormid võimaldavad treeningprotsessis uusi lähenemisi ja reageeringuid.

Komplekstreeningu hädavajalikkus tuleneb mängus nõutavate liigutuste-liikumiste loomulikust õppimise protsessist. Liigutuste-liikumiste õppimine tähendab alati kõige täpsemat lähenemist üldiselt aktsepteeritud ideaalsele liigutustele-liikumistele (näiteks hüppelt sooritatav kaugvise jne). Pideva kordamise ja tagasisidega omandatakse üldine põhiliikumine. Järgnevalt kinnistatakse see põhivorm personaalseteks liigutusteks. Pidev kordamine ja parandamine on hädavajalik ja viib lõpuks liigutusmudeli sisemisele tunnetuslikule kujunemisele.

Kompleksharjutuste kasutamise vajalikkus ilmneb samuti, kui analüüsida liigutuste sooritamist lähemalt. Iga spordis kasutatav liikumine/mänguvõte koosneb viiest osast.

1. Ajend ehk impulss tegevuse sooritamisele – siin mõjutab emotsionaalne faktor, nagu motivatsioon, soov jne, suurel määral liigutuste sooritamise valmisolekut.
2. Situatsioonis orienteerumine – siin peajuu kui tsentraalne juhtimisorgan kogub need informatsiooni killud väljastpoolt (mänguväljakult, mänguolukorrast), mis on hädavajalikud, et ette valmistada tegevusplaani ettenähtud liikumisteks või liigutusteks (1:1 olukorra lahendamine, vise väravale jne). Sel eesmärgil kasutatakse 5 analüsaatorit:
  - nägemisanalüsaator – optilis-visuaalne aisting
  - kuulmisanalüsaator – akustiline aisting
  - kompimisanalüsaator – taktiline ehk puuteaisting
  - vestibulaaraparaat – tasakaaluaisting
  - kinesteetiline aisting – lihaste ja liigutuste osa, tagavad lihaskoordinatsiooni ja liigutuste täpsuse.
3. Planeerimine ehk kavandamine – siin püstitatakse ettenähtud tegevusplaani (iga liigutus ühendatakse teoreetilise ehk tunnetuskiku mudeliga).
4. Sooritamine – kujutab endast liigutuste või liikumiste nähtavat osa.

5. Analüüsimine-hindamine – siin võrreldakse vahetult sooritatud liigutusi-liikumisi ideaalmudeliga või varem sooritatuga. Tulemus „sisestatakse“ peajju ning võetakse arvesse järgmiste liigutuste või liikumiste sooritamisel.

Liigutused ja liikumised kui motivaatorid võimaldavad sagedast kordamist ning on seetõttu ideaalsed pidevaks parandamiseks, korrigeerimiseks ja tagasisideks. Seega on ilmne, et kompleksharjutused, mis sunnivad aju kohanema, on eriti sobivad noorte käsi- ja jalavõimlemise treenimisel.

Õppeprotsessi olemuse kõrval on oluline ajalise juhtimise (st korraldamise) faktor.

Arvestades õppeprotsessi sisu on noorte treeningtunnid üldiselt liialt lühikesed, tihti liialt väikese mahu ja intensiivsusega, vähe on ka treeningkordi. Komplekstreeningud aitavad neid puudujääke kompenseerida.

Lisaks treeningprotsessi olemusele ja ajalisele jaotusele on harjutuste sooritamise „ringmeetodil“ näidanud selget eelist: treener saab mängijaid individuaalselt parandada, samal ajal kui teised jätkavad harjutust ning soovitused maht ja intensiivsus säilivad.

## KOMPLEKSHARJUTUSTE STRUKTUUR (ÜLESEHITUS) JA JUHISED NENDE OMANDAMISEKS

*Igal kompleksharjutusel on olenevalt harjutuse eesmärgist oma põhimudel/tase. Vastavalt treeninggrupi oskuste tasemele täiendatakse selle põhimudeli osa lisaelementide ja lisäülesannetega:*

- pideva varieerimise ja keerukuse tõstmisega erinevatel tasemetel
- kohanemisega tehnilise soorituse mudeliga (standardiga), perifeerse visiooniga, mängija analüüsivõimega.

**Tabel 2. Kompleksharjutuste keerukuse aste**

	Tasemed elementaarselt (lihtsalt) komplekssele (keerukale)						
	Tase 1	Tase 2	Tase 3	Tase 4	Tase 5	Tase 6	Tase 7
Palli liikumised	LIHT	KESK	KESK	KESK	KOMP	KOMP	KOMP
Mängija liikumised	LIHT	LIHT	KESK	KESK	KESK	KOMP	KOMP
Koostöö ajas ja ruumis	LIHT	LIHT	LIHT	KESK	KESK	KESK	KOMP

## JUHISED KOMPLEKSHARJUTUSTE SOORITAMISEKS KUNI MÄNGULINE LIIGUTUSLIK TEGEVUS ON OMANDAMISE JÄRGUS

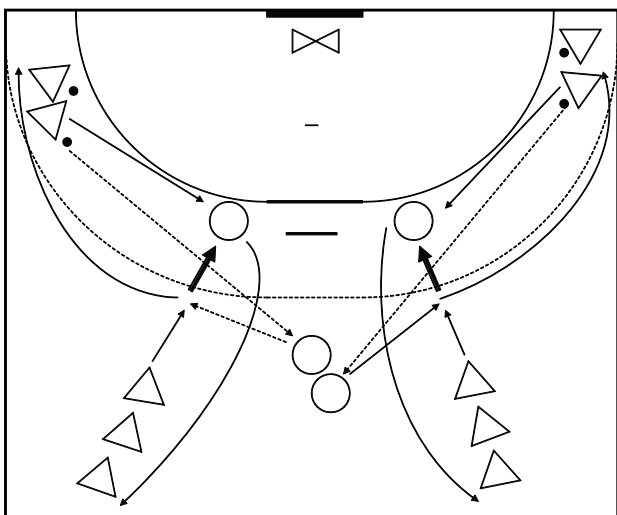
- harjutuste sooritamisel ainult kergelt varieerida – kasutada domineerivat ja mittedomineerivat kätt, palli liikumise erinev tee jne.
- muuta harjutuste sooritamise tingimusi (mängijate hulk, väljaku suurus jne), et pakkuda uut stiimulit, võimaldada mängijal varieerida liigutuste-liikumiste sooritamisel, sundida aju pidevalt kohanema.
- mängijate informeerimine treeningu eesmärkidest, et edendada õppeprotsessi ja võtete sidumist.
- treeneri regulaarsed soovitusel ja korrigeerimised kiirendavad ja hõlbustavad omandamist.
- erinevate informatsioonisüsteemide (keel, video, maketid) kasutamine hõlbustab ja kiirendab samuti õppeprotsessi.

## PRINTSIIBID, MIDA TULEKS JÄLGIDA LIIGUTUSTEST-LIIKUMISTEST ETEKIJUTUSE LOOMISEL

- uue liikumise omandamine ei ole võimalik teadliku harjutamiseta ja omandatud liikumiste väärtustamiseta.
- teadlik kordamine (analüüsimine, võrdlemine, visuaalne kontroll) on väga tähtis liigutuste-liikumiste omandamise parandamisel.
- demonratsioon, seletamine ja sooritamise on efektiivsed vahendid õppimisel.
- ruumilis-ajalised, amplituudi.dünaamilisuse parameetrid on paremini omandatavad ja mõistetavad tegelikul sooritamisel ja kordamisel.
- ettekujutuse loomine liigutustest-liikumistest ja selle kui orienteerumise tunnetusliku aluse mõistmine võimaldavad omandamise tegeliku taseme kontrolli ja juhtimist igal sooritamise momendil.
- mida analüüsivamalt liigutuste-liikumiste omandamine toimub, seda efektiivsem mentaalne treening on.

- selgelt defineeritud eesmärgid, kiitus ja korrigeerimine lihtsustavad liigutuste- liikumiste mentaalset kujunemist.
- mida varem ja täpsemalt optimaalsete liigutuste-liikumiste omandamine on toimunud, seda väiksem on oht nende „taasõppimise“ (ümberõppimise) vajalikkusele.
- liigutuste-liikumiste õige sõnastamine aitab kaasa nende korrigeerimisele ja täpsustamisele optimaalses suunas.
- liigutuste-liikumiste meisterlik omandamine on saavutatav ainult praktilise ja mentaalse treeningu ühildamisel.

## VALIK NÄIDISHARJUTUSI KOMPLEKSTREENINGUKS



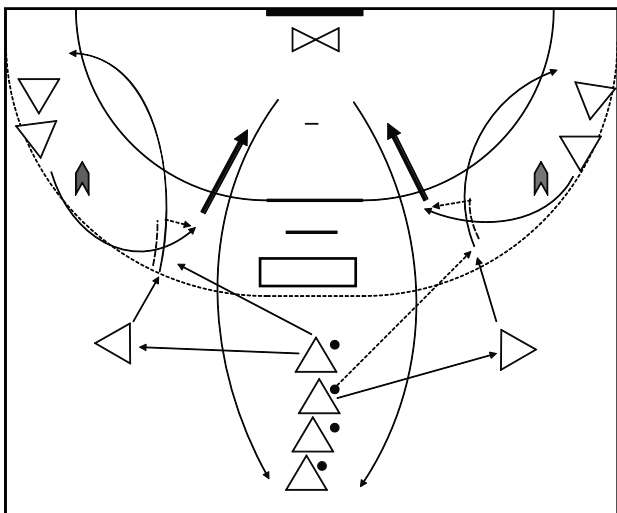
### Harjutus 1

Harjutuse eesmärk - viske blokeerimise tehnika

Ääremängijad on palliga; VÄ sööt TK-le, kes annab söödu viskele liikuvale VS-le.

VS sooritab liikumiselt viske, kaitsemängija blokeerib viset. Sama paremalt poolt. Mängijad vahetavad kohti, nagu joonisel näidatud (vt joonis 1).

Joonis 1: Kompleksharjutus 1; viskeharjutus VS ja PS kohalt - kaitsemängijad blokeerivad viset.

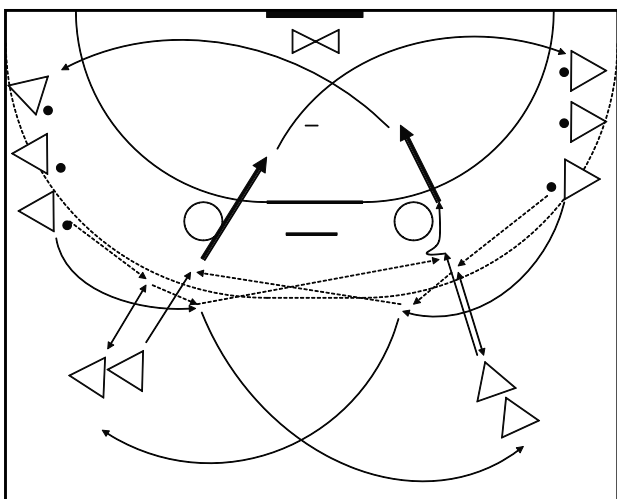


### Harjutus 2

Harjutuse eesmärk - grupitaktika (ristlõige, paralleel- lõige) rünnakul, erinevad viskeviisid, söödutehnika.

TK on palliga, annab söödu värava suunas liikuvale VS-le, samaaegselt sooritab VÄ ristliikumise VS selja tagant, saab söödu VS-lt ning läheb viskele. Sama paremalt poolt. Kohti vahetavad mängijad vastavalt joonisele: TK - VS kohale, VS - VÄ kohale ning VÄ korjab pärast viset palli ning läheb TK kohale. Samamoodi liigutakse ka paremal pool. (vt joonis 2)

Joonis 2: Harjutus 2 - Kompleksne viskeharjutus kohavahetustega liikumiselt.



### Harjutus 3

Harjutuse eesmärk - visete harjutamine kaitse ja väravavahiga.

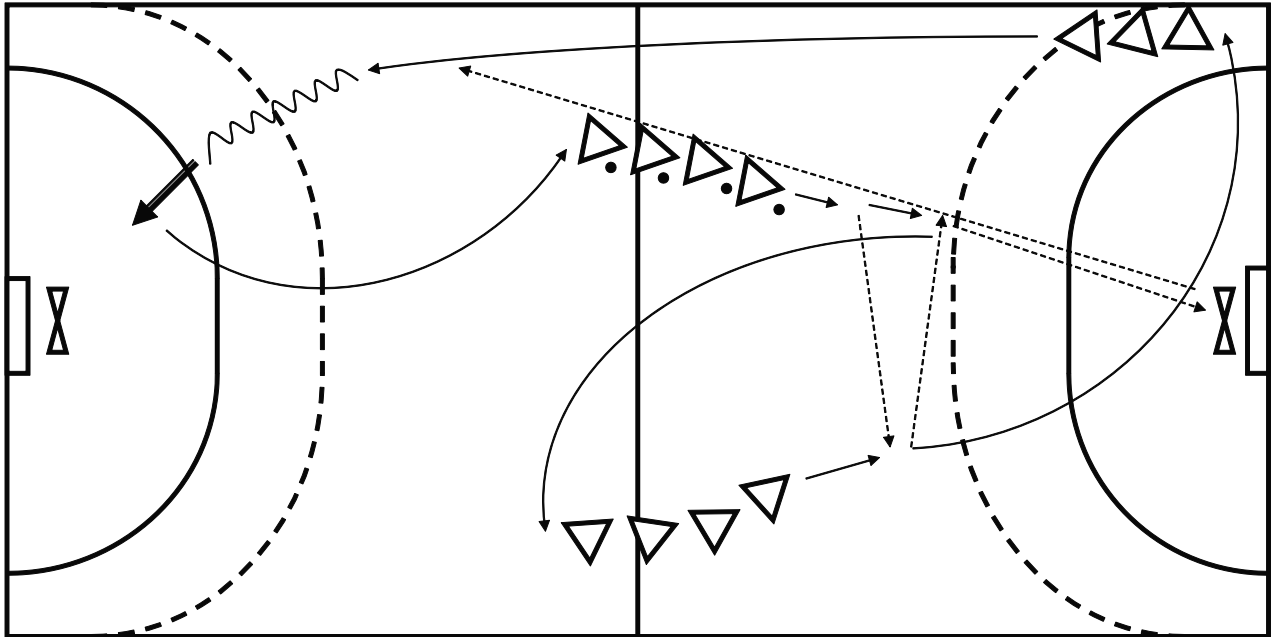
Ääremängijad on palliga. PÄ söödab PS-le, seejärel liigub PÄ keskele PS selja tagant (ristliikumine), saab söödu PS-lt tagasi, annab söödu liikumiselt edasi VS-le, kes sooritab viske. PS jääb oma kohale, VS korjab ise pärast viset palli ning läheb PÄ kohale, PÄ aga läheb VS kohale. Sama korratakse vasakult poolt (vt joonis 3).

Joonis 3: Harjutus 3 - kompleksviskeharjutus kohavahetuste ja kaitsega.

**Harjutus 4.** Harjutuse eesmärk – kiirrünnak.

Mängijate asetused: 3–4 grupid VS, PS ja ühel äärepositsioonil, nagu on näidatud joonisel. VS positsiooni mängijal on pallid. VS sööb PS-le, saab PS-lt söödu tagasi (alati viskesammudele), VS annab söödu VV-le, mille järel ääremängija stardib kiirrünnakusse, saab söödu VV-lt ning lõpetab viskega vastasväravale.

VS liigub edasi PS kohale, PS ääremängija kohale ning kiirrünnakust tuleb mängija VS-i kohale (vt joonis 4).

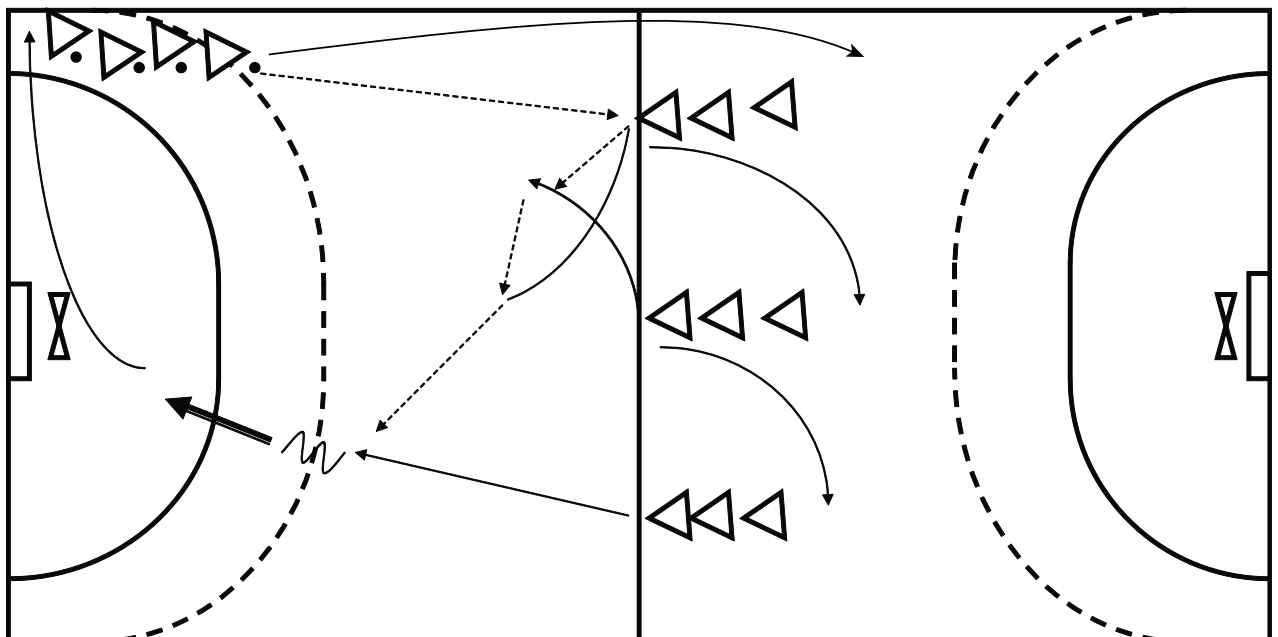


Joonis 4: Harjutus 4 – kiirrünnaku kompleksharjutus.

**Harjutus 5.** Harjutuse eesmärk – baastehnika kasutamine.

Mängijad neljas grupis, TK, VS, PS ja PÄ positsioonil. Tagamängijad väljaku keskjoonest kaugemal. Ääremängijatel on pallid. PÄ-lt sööt PS-le, PS-lt TK-le. TK ja PS vahetavad ristliikumisega kohad, PS saab söödu TK-lt tagasi, olles ise TK positsioonil, sööb edasi VS-le, kes sooritab viske väravale. Kohavahetused järgmiselt: PÄ-lt liigub mängija PSi kohale, PSi kohalt TK kohale, TK kohalt VSi kohale ja VS korjab pärast viset palli ja läheb PÄ kohale.

Harjutust võib varieerida erinevate positsioonide kohavahetustega, lisada joonemängija ning tema erinevaid viskeviise jne (vt joonis 5).



Joonis 5: Harjutus 5 – kompleksharjutus baastehnika kasutamisega

# NOORMÄNGIJATE MOTOORSETE VÕIMETE ARENGU ISEÄRASUSED JA MOTOORNE ETTEVALMISTUS

## NOORMÄNGIJATE MOTOORNE ARENG

### LASTE JA NOORUKITE MOTOORSETE VÕIMETE ARENGU FÜSIOLOOGILISED JA MORFO-FUNKTSIONAALSED ISEÄRASUSED

Laste ja noorukite mootorsete võimete arengus ja muutustes tuleb arvestada järgmisi füsioloogilisi põhialuseid:

- mootorsete ühikute ja lihastegevuse koordineeritust
- lihasesiseseid mehhanisme
- aktiivsete skeletilihaste ja lihaskiudude hüpertroofiat
- lihaskiu tüüpide jaotust
- O<sub>2</sub> transpordisüsteemi funktsionaalseid võimeid
- südamelihase hüpertroofiat
- ainevahetusreservi ja kasvavaid võimalusi selle kasutamiseks, see oleneb endokriinsetest funktsioonidest ja täiustunud ainevahetuse hormonaalregulatsioonist.

Lapse- ja noorukiiga on suurte muutuste periood, mida iseloomustavad organismi erinevate funktsioonide küpsemise protsessid ja intensiivne kehaehituse arenemine. Need muutused põhjustavad tihti disharmonia arenguprotsessides ning mõjutavad oluliselt mootorsete võimete arengut.

### MORFOLOOGILISED JA FÜSIOLOOGILISED MUUTUSED PREPUBERTEEDI JA PUBERTEEDIEAS

Puberteet tähendab sekundaarsete sugutunnuste arengut, kasvu märgatavat kiirenemist, muutusi keha koostises. Sekundaarsed sugutunnused ilmnevad poistel 11,5 – 12 aasta vanuses. Esineb ka erandlikult varast suguküpsust – poistel 9 aasta vanuselt, ja hilist suguküpsust – 14 aasta vanuses. Suguküpsuse arengus eristatakse viit etappi ( $P_1 - P_5$ ). Poistel on munandite kasv esimene märk puberteedi algusest. Olulisim puberteedi tundemärk on kiire kasv pikkusesse, nn kasvuspurt. Poistel toimub kasvuspurt hiljem kui tüdrukutel ning langeb kolmandasse-neljandasse puberteedistaadiumi.

Uurimused kinnitavad, et tüdrukute varasem kasvuspurt on tingitud luumassi juurdekasvust puberteedieas. Poistel, kes on tüdrukutest suguküpsuses maha jäänud, on samal ajal väiksem luumassi juurdekasv. Kasvuspurt toimub poistel umbes 13-aastaselt (tüdrukutel 11-aastaselt) ning aastane kehapikkuse juurdekasv on poistel 8,3 cm, tüdrukutel 9,5 cm. Uuringute andmetel puberteediea pikkuse kasv moodustab 17–18% lõplikust kehapikkusest. Puberteediea kestel kasvab oluliselt noorukite lihasmass, eriti poistel. Lihasmass moodustab viieaastastel poistel 42% keha koostisest, 17-aastaselt aga 54%. Puberteediaja suuremad muutused toimuvad keha rasvamassi

hulgas, iseäranis tüdrukutel. Kuueaastastel poistel moodustab rasva hulk umbes 11% kehamassist, mis kasvab 17-aastastel noorukitel 15 protsendini. Poistel väheneb rasva ladestumine jäsemetes aeglaselt, samaaegse kere rasvahulga aeglase kasvuga. Uurimus 4–35-aastaste vaatlusaluste (n=335) kohta näitas, et puberteediaastatel mõjutab androgeensete hormoonide ülekaal poistel soodsalt rasvade ainevahetust ning pidurdab rasva ladestumist. Olulised muutused rasva ladestumises esinevad pärast puberteeti. Rasva ladestumine on noorukitel tsentraalse iseloomuga ning sõltumatu kogu keha rasvahulgast.

Spordiga tegelevate ja spordiga mittetegelevate laste rasvahulga võrdlemisel ilmnes, et suhteline rasvahulk on tüdrukutel suurem kui poistel. Võrreldes tüdrukutega täheldatakse treenivatel poistel keha rasva hulga väiksemat juurdekasvu kogu puberteedia kestel. Ka eelpuberteedieas on laste kehaline aktiivsus seotud keha koostise täiustumisega. Kehamassi indeks (KMI, kg·m<sup>-2</sup>) jääb spordiga tegelevatel lastel suhteliselt muutumatuks võrreldes kehaliselt mitteaktiivsete lastega seoses nende suurema rasvavaba massi hulga. KMI on lastel kergekaalulisuse või raskekaalulisuse näitaja. Keha kaalu ja pikkuse suhe (KMI) 2–4 aasta vanuses on puberteedi alguseni oluline kergekaalulisust või raskekaalulisust prognoosiv näitaja. Puberteediaalistel poistel kasvab treeningu mõjul suuremal hulgal aktiivne lihasmass kui tüdrukutel, mis on nende eeliseks ka treeningu mõjul teostatava funktsionaalse võimekuse tõstmisel ja ainevahetusprotsesside tõhustamisel. Varasema küpsemisega puberteediaalistel poistel on suurem lihasmassi hulk, võrreldes hilisema arenguga poistega. See annab silmanähtava eelise kehalises tegevuses, mis nõuab jõudu, kiirust ja võimsust.

## MOTOORSETE VÕIMETE ARENGU ISEÄRASUSED

Ontogeneetiline areng on organismis toimivate ainevahetuse muutuste kogum, mille tulemusel suureneb ainevahetuse komplitseerituse aste ning sellega kaasneb organismi parem adapteerumine ja efektiivsem funktsioneerimine. Organismi arenguprotsessid ei püsi ega kulge ühtlaselt. Kõik arenguprotsessid ilmutavad kriitilisi perioode, mille kestus ja tähtsus sõltuvad muutuste ulatusest neis protsessides. Uuringutes käsitletakse kriitilisi perioode kui indiviidi võimete maksimaalset valmisolekut tulla edukalt toime kindla tegevuse spetsiifiliste nõuetega. Valmisolek spordis tähendab vastavust võimete ja spordiala esitatavate nõuete vahel. Ontogeneesi kriitilisi perioode iseloomustavad järgmised tunnused:

- kriitiliste perioodide esinemine, mis mõjutavad edasise kasvamise, küpsemise ja arenemise suundi
- kogu keha või tema osade, organite, kudede, rakkude kiirendatud kasvu- ja arenguperioodid
- suurenenud tundlikkus arengut stimuleerivatele faktoritele
- suurenenud kaitsetus ohtlike mõjude vastu.

Mitmed uurimused toovad esile kriitiliste või sensitiivsete perioodide esinemist liigutusõpetuses ja motoorsete võimete arengus, kus uued funktsioonid ilmnevad ontogeneetilises arengus, mis mõjuvad algtõukena motoorsete võimete kiirendatud arengule – füsioloogilised mehhanismid hakkavad tööle ning annavad “käsu” (võimaluse) motoorsete võimete kiirele arengutempole (vt tabel 3).

**Tabel 3. Põhiliste motoorse võimekuse näitajate ning luu ja lihasmassi kiirendatud arenguperioodid**

	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Kiirus				X	XX	XX	XX	XX				
Vastupidavus					XX	XX	XX	XX				
Painduvus									XX	XX		
Motoorne juhtimine		XX	XX	X						X	XX	XX
Luustik								XX	XX			
Lihasmass								XX	XX			
Jõud						XX	XX	XX	XX	XX	XX	

XX – 1 aasta, X – 0,5 aastat

Tabelites 3 ja 4 esitatud andmete võrdlemisel selgub, et osa autoreid on plahvatusliku jõu ja liigutuste kiiruse (sprindikiiruse) arengus täheldanud kahte hüppelise kasvu perioodi. Motoorse juhtimise (tähebtab närvisüs-

teemi küpsemise) esimene kiirendatud arenguperiood avaldub 7-9 aasta vanuses (tabel 3), mis ühtib liigutuste kiiruse ja plahvatusliku jõu arenguga (tabel 4). Seega enne puberteedia algust etendab mootorsete võimete arengus põhirolli närviprotsesside kulgumine ja küpsemine. Uus hüppeline areng plahvatuslikus jõus ja sprindikiiruses (liigutuste kiiruses) toimub 14-16 aasta vanuses (tabel 4). Lihaskiiruse intensiivne juurdekasv langeb erinevate uurimuste põhjal põhiliselt 13-16 aasta vanusesse (tabelid 3, 4), kui noorukitel toimub puberteedia füsioloogiliste protsesside tagajärjel intensiivne lihaskiiruse juurdekasv. Kõige ebaühtlasemad on uurimistulemused vastupidavuse arengu käsitlemisel (tabel 4). Poiste ja noorukite aeroobne vastupidavus areneb kõige intensiivsemalt 11-14 aasta vanuses (tabelid 3, 4).

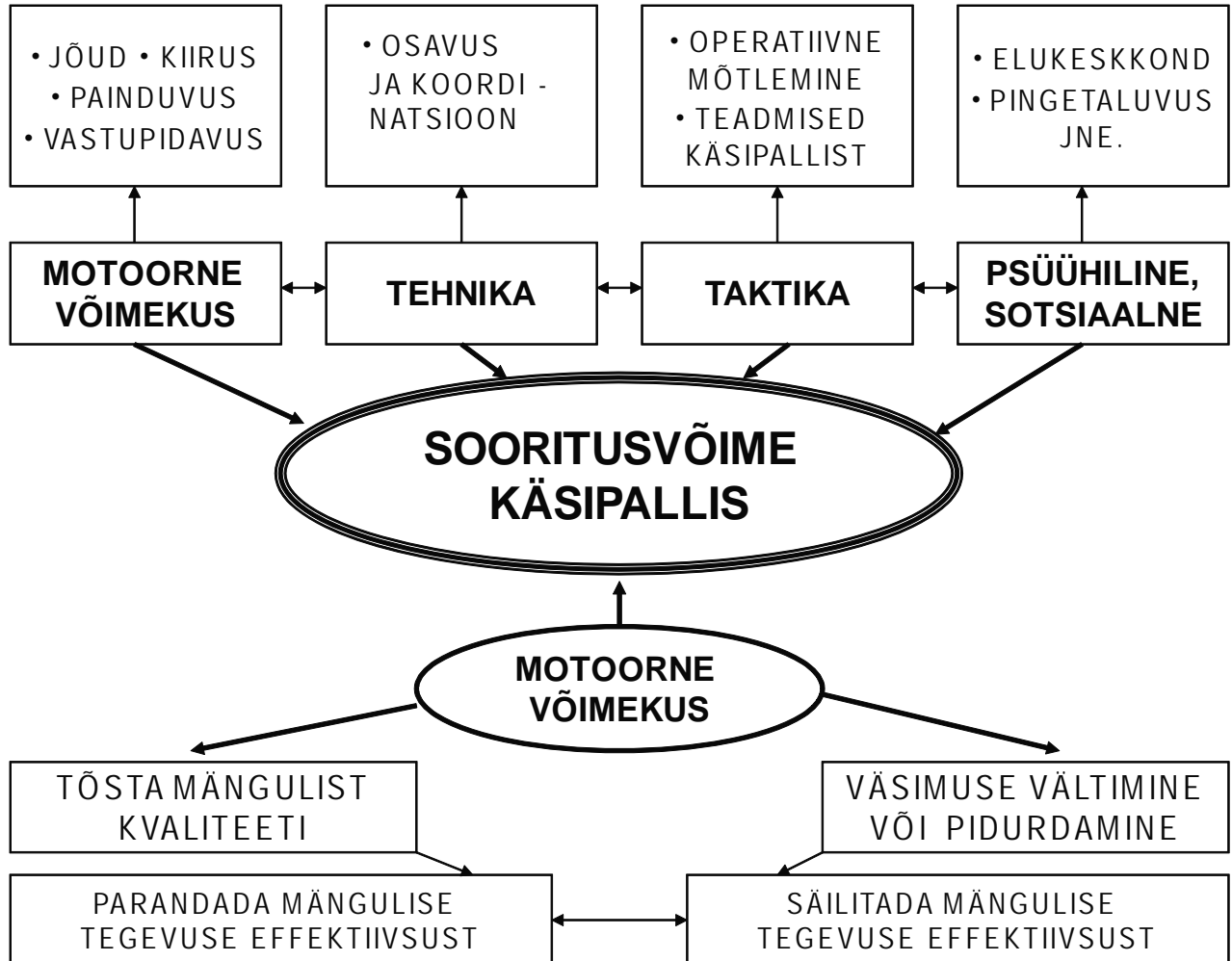
**Tabel 4. Mootorse võimekuse näitajate kiirendatud arenguperioodid erinevate uuringute põhjal**

Mootorne võime	Autor, aasta	VANUS															
		Uuritud vanus	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
LIHASKIIRUS	Espenschade, 1960	5-17										X	X	X	X		
	Guzalovski, 1977	7-17										X	X	X		X	
	Shephard, 1982	8-18									X	X	X	X	X		
	Loko et al., 1994	11-18										X	X	X			
	Beunen, 1997	6-18										X	X	X	X		
PLAHVATUSLIK JÕUD	Espenschade, 1960	5-17			X	X		X	X			X	X	X			
	Guzalovski, 1977	7-17										X	X				
	Shephard, 1982	8-18										X	X	X			
	Wilmore & Costill, 1994	6-18			X	X						X	X				
	Loko et al., 1994	11-18										X	X	X	X		
	Beunen, 1997	6-18				X	X	X	X								
SPRINDI KIIRUS	Espenschade, 1960	5-17			X	X											
	Haubensticker & Seefeldt, 1986	5-17			X	X							X	X			
	Loko et al., 1994	11-18										X	X	X	X		
	Wilmore & Costill, 1994	6-18			X	X											
VASTUPIDAVUS	Seliger & Bartunek, 1976	11-18							X	X	X						
	Guzalovski, 1977	7-17						X	X	X							
	Shephard, 1982	8-18								X	X		X	X			
	Gauthier et al., 1985	7-17							X	X		X	X				
	Wilmore & Costill, 1994	6-18								X	X	X					

## MOTOORSE TREENINGU PÕHIEESMÄRGID KÄSIPALLIS

Motoorsel ettevalmistusel on sportliku treeningu kompleksstruktuuris tähtis roll. Klassikaliselt käsitletakse sportlikku sooritust mõjutavaid ettevalmistusosi üksteisest sõltumatult, kuigi nad on reaalses ettevalmistusprotsessis tihedalt omavahel läbi põimunud.

Valdkonnad, mis täiendavad üksteist ning mõjutavad terviklikku sportlikku saavutusvõimet, on esitatud allpool (vt joonis 6)



Joonis 6: Käsipalli sooritusvõimet mõjutavad faktorid ning motoorse võimekuse osatähtsus selles

Motoorse ettevalmistuse eesmärgid käsipallis on:

- parandada sooritusvõime efektiivsust
- aeglustada (edasi lükata) väsimuse teket, et säilitada võimalikult kaua mängulist efektiivsust.

Motoorse ettevalmistuse eesmärk ei ole saada üha tugevamaks, kiiremaks ja vastupidavamaks, vaid *mängida üha paremini käsipalli*. Sellest lähtuvalt püstitatakse lähemad eesmärgid:

- parandada ja arendada käsipallispetsiifilist tegevust – hüpped, visked, jõulised kontaktid
- treenida mänguvõtete sooritamiseks vajalikku ja sobivat kiirust
- pidurdada väsimuse teket käsipallimängus.



## NOORMÄNGIJATE MOTOORSE TREENINGU PÕHIALUSED

### SPORTLASKARJÄÄRI PÕHIETAPID

Mängija sportlaskarjääri koguprotsessis eristatakse järgmisi faase:

- algettevalmistuse etapp – mängija karjääri algus
- baasettevalmistuse etapp – mängija kujunemine
- mängija individuaalsete võimete realiseerimise etapp – kõrgete saavutuste periood
- saavutusvõime ja tulemuste säilitamise etapp
- saavutusvõime languse etapp

Tähtis on hinnata tööd, mida tuleb teha igas treeningprotsessi faasis ning arvestada eduks vajalikke nõudeid. Eriti oluline on õigesti planeerida ja läbi viia baasettevalmistuse etapp, mille kaudu jõutakse maksimaalsete tulemusteni ja suure eduni. Erilist tähelepanu nõuab ka viimane etapp, mis ei tähenda treeningprotsessi järsku katkemist.

### BIOLOOGILINE JA KRONOLOOGILINE VANUS

Intensiivne kasvuperiood sobib vähem mängu põhialuste (tehnikavõtete) õppimiseks, sest sel perioodil halvenevad osavus ja koordineeritus, mis on tingitud keha segmentide kiirest kasvust. Osavus ja koordineeritus on aga käsipallis mänguvõtete tehnika omandamisel eriti olulised. See periood sobib pigem mootorsete võimete arendamiseks. Samas ei tohi unustada, et keha segmentide suurenenud disharmonia muudab mängija ebaõigetele koormustele väga tundlikuks, eriti tuleb silmas pidada koormusi seljale ja kõhrelistele osadele. Arvestades organismi iseärasusi kiirel kasvuperioodil, väheneb luu ja kõhre võime kanda suuri koormusi. Selleks, et täpselt teada noormängija intensiivse kasvu perioodi (kasvuspurdi aega), on oluline teada nii mängija kronoloogilist kui ka bioloogilist vanust.

Tüdrukute kasvuspurt toimub varem kui poistel, treeningtöös tuleb sellega arvestada, et arengus ei tekiks seisakuid. Puberteediperioodi teises pooles asendub intensiivne kasv keha pikkusesse kasvuga laiusesse, mis harmoneerib mängija keha proportsioonid taas ning selle tulemusel paraneb ka liigutuskordineeritus. Keha proportsioonide ühtsus koos funktsionaalsete võimete paranemisega võimaldab rakendada suuremaid treeningkoormusi. Seda nimetatakse ka „teiseks kuldseks õppimise ajaks“. Puberteedia lõppu vaadeldakse kui esimest suurte saavutuste perioodi. Vaatamata sellele peab selle perioodi tulemuste suhtes olema tähelepanelik, pidama alati silmas mängija tervist ning mitte üle pingutama, et näidata tulevikus maksimaalset saavutusvõimet.

Iga kehalise võime arendamisega tuleb alustada selleks kõige sobivamal ajal.

### NOORMÄNGIJATE TREENINGU SISU ERINEVATEL ARENGUPERIOODIDEL

Tabel 5. Noormängijate treeningu sisu erinevatel arenguperioodidel

KRONOLOOGILINE VANUS JA BIOLOOGILISE ARENGU FAASID								
10	11	12	13	14	15	16	17	18
Puberteedi esimene-teine faas, kasvuspurt tüdrukutel			Puberteedi kolmas-neljas faas, kasvuspurt poistel			Puberteedi viimane faas – noorukiiga		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• püsivate huvide tekkimine</li> <li>• kindla spordiala valimine</li> <li>• baastehnika omandamine</li> <li>• kasuvad nõuded kehalise konditsiooni suhtes</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• iseseisvuse suunamine ja toetamine</li> <li>• põhiliste motivatsioonitingimuste ammendav arendamine</li> <li>• koormuste järk-järguline tõus</li> <li>• tehnika stabiliseerumine</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• piiranguteta tehnika, taktika ja motoorse võimekuse arendamine</li> <li>• erinevate huvide vahel tekkivate konfliktide lahendamine pedagoogiliselt</li> </ul>		
			Vastavalt erinevale bioloogilisele vanusele tuleb treeningprotsessis arvestada individuaalsete iseärasustega					

Selgitus: Primaarne on vastaval arenguperioodil kursiivis

Treeningprotsessis tuleb arvestada, et noorte kehaline võimekus on erinev ning nende ühesugune ja üheaegne arendamine avaldab noorele organismile erinevat mõju. Seetõttu varieerub aeg, mil alustada ühe või teise kehalise võime arendamisega, oluliselt. Järgnevas tabelis on esitatud erinevate kehaliste võimete arendamise ajaline jaotus, milles on arvestatud noore organismi füsioloogilist arengut.

Noorte motoorse võimekuse arendamisel tuleb silmas pidada kahte olulist momenti:

- kõrgetele tulemustele suunatud treeningprotsess algab tükritel varem kui poistel, kuna nad saavutavad bioloogilise küpsuse varem
- vanuses 16–18 aastat võib peaaegu kõiki motoorseid võimeid, välja arvatud jõuvastupidavus ja anaeroobne vastupidavus, arendada täismahu ja -intensiivsusega. Jõuvastupidavuse ja anaeroobse vastupidavuse osas tuleb olla kannatlik.

**Tabel 6. Kehaliste võimete arendamise ajaline jaotus noormängijail**

MOTOORNE VÕIME		VANUS						
		5–8	8–10	10–12	12–14	14–16	16–18	18–20
Maksimaaljõud	P					X	XX	XXX
	T				X	XX	XXX	XXX
Plahvatuslik jõud	P				X	XX	XXX	XXX
	T			X	XX	XXX	XXX	XXX
Jõu vastupidavus	P					X	XX	XXX
	T				X	XX	XXX	XXX
Aeroobne vastupidavus	P		X	X	XX	XX	XXX	XXX
	T		X	X	XX	XX	XXX	XXX
Anaeroobne vastupidavus	P					X	XX	XXX
	T				X	XX	XXX	XXX
Reaktsiooni kiirus	P		X	X	XX	XX	XXX	XXX
	T		X	X	XX	XX	XXX	XXX
Maksimaalne kiirus	P				X	XX	XXX	XXX
	T			X	XX	XX	XXX	XXX
Painduvus	P	XX	XX	XX	XXX	XXX	XXX	XXX
	T	XX	XX	XX	XXX	XXX	XXX	XXX

Tingmärkide selgitus: X – ettevaatlik alustamine: 1–2 korda nädalas, XX – koormuse mahu ja intensiivsuse kasv: 2–5 korda nädalas, XXX – treening kõrge meisterlikkuse tasemel.

## NOORMÄNGIJATE MOTOORNE ETTEVALMISTUS

Motoorse ettevalmistuse ja teiste treeningprotsessi osade käsitlemisel tuleb arvestada:

- et distsipliini tase paraneb treeningmetoodika arendamise, uute käsipallitrendide evimise ja teiste treeningprotsessi kaasaegsete ilmingute mõjul
- tehnilis-taktikalisi muutusi
- käsipalli reeglite muutusi
- käsipalli levikuulatust (õpitakse uutelt koolkondadelt, et kohaneda nende stiilidega, sealhulgas ka Aafrika maadest)
- sagedase treeningmaterjalide avaldamise ja kättesaadavusega, et anda võimalust nende baasil tuua uusi elemente oma treeningtöösse
- käsipall muutub enam kommertslikumaks, mis esitab organisatoritele uusi kohustusi.

Põhiteadmised, mida tuleb arvestada noorukite motoorses ettevalmistuses ja ka kogu treeningprotsessis:

- kõigepealt on vaja selgeks teha grupi valim (koosseis tasemelt). Kehaline sobivus on tugevalt geneetiliselt mõjutatud, mida tuleb komplekteerimisel arvestada.

- noorukid vanuses 16–17 aastat on jõudnud küll puberteedi lõppjärku, kuid siiski tuleb pöörata tähelepanu individuaalsele lähenemisele, iseäranis treeningkoormustes.
- noorukiiga on väga sobiv aeg kehalise seisundi ja mootorsete võimete arendamiseks.
- noorukieas on baasettevalmistuse etapp läbitud ning põhirõhk on mootorsete võimete edasisel arendamisel ja parandamisel.

Mootorsete võimete arendamisel on käsipallurite treeningprotsessis väga tähtis osa. Mootorseid võimeid (jõudu, kiirust, vastupidavust, painduvust, mängulist osavust) tuleb arendada proportsionaalselt, arvestades samas organismi füsioloogilist arengut.

## JÕU ARENDAMINE

Lihaskõhuvõime ületada lihaskontraktsiooni abil vastupanu või seda neutraliseerida. Käsipallile on omane dünaamiline jõud, mida nimetatakse ka "võimsuseks", s.o tööhulk ajaühikus. Dünaamiline jõud on närvi-lihasapraadi võime ületada vastupanu suurima võimaliku kiirusega. Käsipallis kasutatakse maksimaalset jõudu põhiliselt kaitses, s.o ründe- ja kaitsemängijate võitluses kehalise kontakti ajal.

Jõu arendamise eesmärgid käsipallis:

- mängija on võimeline arendama suurimat vajaminevat (kasulikku) jõudu
- mängija on valmis arendama maksimaalset jõudu arvestades käsipalli nõudeid ja spetsiifilist tegevust
- tähtis ei ole arendada maksimaalset jõudu või mõnda teist mootorset võimet eraldi, vaid arendada spetsiifiliste oskuste rakendamiseks vajalikku jõudu
- mängija on suuteline jätkama suure võimsusega (kõrgel tasemel võimsusega) ka siis, kui kiirus langeb.

Käsipallis on jõudu vaja hüpetel, kiiretel suunamuutustel, visetel ja võitlustes kehalise kontakti ajal. Võistlusmängu puhul on välja toodud neli jõu liiki, mis mõjutavad mängu tulemust:

- **üldine jõud** – tagab kõigi lihasrühmade jõu ühtlase arendamise. Noorte treeningus tuleb arendada kõiki lihasgruppe, ka neid millel on abistav roll.
- **mitmekülgne suunitletud jõuettevalmistus** – esmane suunitlus käsipallile, tagab käsipallis vajaliku spetsiaalse vundamendi loomise.
- **spetsiaalse jõuettevalmistuse** all mõistetakse spetsiifilise jõu arendamist käsipallis, milleks kasutatakse tüüpilisi koormusega käsipalliharjutusi.
- **võistlustingimustes vajalik jõud**, mida arendatakse mängulähedastes olukordades tavapärase käsipalliharjutustega.

## Jõu arendamise meetodika

Käsipallis on lihaste maksimaalne pingutamise ühes harjutuste seerias lihaskõhuvõime suurendamise põhiviisiks. See saavutatakse:

- maksimaalsest kergemate raskuste korduvate tõstmistega väsimuseni
- maksimaalsete ja sub-maksimaalsete raskuste tõstmisega
- maksimaalsest kergemate raskuste tõstmisega maksimaalse kiirusega (korduste arv erinev)
- lihaste maksimaalse pingutamise isomeetrisel harjutustel.

**Tabel 7. Kiiruse tõstmise põhimetoodika jõutreeningus (Poola spetsiaalkäsipallikooli näitel)**

Metoodika	Kasutatavad raskused	Korduste arv
<b>Kordusmeetod</b> – arendab maksimaalset jõudu, lihasmassi ja lihaskõhuvõime	Kergemad maksimaalsest	8–10
<b>Maksimaalsed raskused</b> – arendab jõudu ja maksimaalset võimsust	Lähedane maksimaalsele	1–5
<b>Kiirusjõud</b> – arendab võimsust ja maksimaalset jõudu	Oluliselt kergem maksimaalsest	6–8 maksimaalse kiirusega

Kasutatavat raskust määratakse kolmel viisil:

- % maksimaalsest raskusest – kasutatakse kõige sagedamini tõsteharjutustel, millega tahetakse arendada suuri lihasgruppe
- vahe (erinevus) maksimaalse raskusega (kuni 15 kg)
- nn „korduste maksimum“ – korduste arv, mida suudetakse sooritada ühes harjutuste seerias.

Vastavalt korduste arvule seerias, võib harjutused jagada:

- maksimaalselt 1 kordus
- sub-maksimaalne: intensiivne > 2–3 kordust;
- mõõdukalt intensiivne > 4–7 kordust
- keskmine > 8–12 kordust
- kerge > 13–18 kordust
- väga kerge > 19–25 kordust

Ringmeetodi kasutamisel korduste arv seerias ning puhkepaus seeriade või korduste vahel sõltub jõutreeningu eesmärgist ning rõhuasetusest. Ringtreeningu kasutamisel võib valida harjutused, mis arendavad samaaegselt võimalikult suurt hulka lihastest, mis tagab samaaegselt jõu ja vastupidavuse arendamise. Treeneritel, kellel puudub kogemus tõstetreeningutega (st raskuste kasutamine), on soovitatav kasutada jõumasinaid. Jõumasinate kasutamisel harjutuste sooritamisel on liigutused „piiratud“, mis vähendab oluliselt vigastuste ohtu.

Väikeste lihasgruppide rakendamine ning mõned ebaloosulised liigutused on põhilised puudused, mis esinevad jõutreeningus jõumasinate kasutamisel.

Vastavalt harjutustele, mida kasutatakse jõu arendamisel, jaotatakse jõuettevalmistus kaheks:

- spetsiaalne jõuettevalmistus – siin kasutatakse jõuharjutusi, mis liigutustelt sarnanevad valitud spordiala liigutustega
- üldine jõuettevalmistus – mis ütleb, et jõudu tuleb arendada lahus liigutuste sooritamise tehnikast. Siin toimub baasjõu arendamine.

Väga raske on piiri tõmmata kahe jõuettevalmistuse liigi vahele – kui palju eraldada tähelepanu ühele või teisele. Spetsiaalse jõuettevalmistuse kaudu võib paraneda liigutuste tehnika, kuid jõud ei arene. Üldise jõuettevalmistuse kaudu aga võib areneda eelkõige nende lihasgruppide jõud, mis on mängijale mänguvõtete sooritamisel väheolulised. Seega tuleb leida lahendus, mis arendaks jõudu ning võimaldaks seda üle kanda tehnikale ning oleks ka praktiliselt teostatav. Miinimumperiood mängija jõu arendamiseks on 6–8 nädalat. Küllaldase jõu arendamise võib saavutada 3 treeningkorraga nädalas. Võistlusperioodil tuleb kasutada jõutreeningut ainult nii palju, et säilitada mängus vajalikud jõuvõimed.

**Tabel 8. 6-nädalane jõuettevalmistuse plaan**

Treeningnädal	Treeningkordi	Meetod %		Korduste arv	Seeriade hulk
		Kordusi	Max koormus		
1–2	6	90	10	8–10	2–3
3–4	6	70	30	6–7	3–4
5–6	6	40	60	4–5	4–5

**Tabel 9. Jõuharjutuste näiteid vastavalt lihaspinge astmele (lihaskontraktsiooni tüübile)**

Liigutuste iseloom vastavalt lihaspingutusele	Näitlikud harjutused
Väga kõrge lihaspingega harjutused	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vahelduvad või järjestikused kordushüpped</li> <li>• sügavushüpped ühel jalal</li> <li>• maandumine sirgele jalale</li> <li>• järjestikused hüpped minimaalse põlve kõverdamisega (üle takistuste)</li> </ul>
Kõrge lihaspingega harjutused	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sügavushüpped kahe jala tõukega</li> <li>• maandumine kahele jalale pärast hüpet</li> <li>• kägar- ja siruhüpped täiskükist</li> <li>• järjestikused kägarhüpped</li> </ul>
Keskmise lihaspingega harjutused	<ul style="list-style-type: none"> <li>• treening kergete ja keskmiste raskustega (ilma täiskükide ja hüpeteta)</li> <li>• isokineetiline treening</li> </ul>
Madala lihaspingega harjutused	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kaugushüpe maandumisega liivale</li> <li>• jooksud tõusul</li> <li>• jooks</li> <li>• hüpped trepist üles</li> </ul>

## KOKKUVÕTE

### Üldised nõuded noormängijate jõu arendamisel:

- individuaalne lähenemine treeningkoormustele
- treenida kõiki suuri lihaserühmi, nii painutajaid kui ka sirutajaid
- treenida lihaseid liigutuse koguulatuses
- vältida jõutreeningut kahel järjestikusel päeval
- mitte üle kolme korra nädalas
- säilitada kerge, kuid sobiv ja küllaldane koormuste kasv
- mitte kasutada maksimaalse iseloomuga pingutusi (mitte väga kõrget % maksimumist, ega ka maksimumile lähedast korduste arvu)
- vältida 1 kordusmaksimumi testi
- vältida spetsiifilisi suure koormusega ekstsentrilisi harjutusi
- tagada treeningutel harjutuste variatiivsus
- eelistada harjutusi raskustega, mitte jõumasinatel
- valida harjutusi vastavalt mängija vajadustele ning käsipalli spetsiifikale
- peab tundma kasutatava harjutuse sooritamise tehnikat
- enne uue harjutuse sooritamist selgitada selle sooritamise tehnikat
- harjutuse sooritamisel kindlustada järelevalve ja ohutus
- asetada rõhk harjutuse sooritamisele ja jõu arendamisele, mitte võistlusele mängijate vahel
- erilist tähelepanu pöörata püsivale teravale valule.

### Kasutatavate jõuharjutuste järgnevus hüppevõime arendamisel

- harjutused oma keha raskuse ületamisega
- hüppeharjutused
- harjutused raskustega ja jõumasinatel
- hüppeharjutused lisakoormuse ja eelneva hoovõtuga
- hüppeharjutused lisakoormusega
- sügavushüpped
- pörkemasinad.

## KIIRUSE ARENDAMINE

Kiirus on võime teha liigutustegevust minimaalse ajaga. Sportmängudes on kiiruslikel võimel eriti komplitseeritud roll, kuna puudub objektiivne mõõtühik kiiruse efektiivse teostuse hindamiseks. Kiiruses eristatakse kolme taset:

- reaktsioonikiirus
- üksikliigutuse kiirus
- liigutuste kiirus.

Käsi­palli seisukohalt on oluline rääkida ka etteaimamisest ehk prognoosimisest. Vastase liigutuste-liikumiste etteaimamine võimaldab ennetada vastase tegevust ning sageli neutraliseerida niiviisi tema vastupanu. Eriti oluline on etteaimamine kaitsetegevuses. Kuid ka rünnakul sõltub koostöö ladusus oluliselt „kaaslase tunneta­misest“, millele tugineb tihti rünnakute lõppfaas – improviseerimine.

Üksikliigutuse maksimaalselt kiire sooritamise oleneb teistest mootorsetest võimetest: jõust, koordineeritusest, painduvusest ning samuti sooritamise tehnikast. Kiirus on iga inimese individuaalne võime, mis on suures osas geneetiliselt määratud ning mida mõjutavad närviprotsesside ning lihaskontraktsiooni omadused. Osa mängijate mänguline potentsiaal on piiratud pigem kiiruslike omaduste kui teiste mootorsete võimete tõttu.

**Kiiruse arendamiseks** kasutatakse kõige sagedamini sellele spordialale omaseid liigutusi sisaldavate harjutuste sooritamist maksimaalse kiirusega. Niisugune treening nõuab kahe tingimuse täitmist:

- harjutuse sooritamise tehnika võimaldab seda teha maksimaalse kiirusega
- harjutuse õppimisel osutatakse tähelepanu liigutuste-liikumise sooritamise kiirusele, mitte sooritusele enesele. Selleks peab mänguvõtte tehnika olema perfektselt omandatud.

Kiiruse arendamine käsi­pallis peaks olema ühendatud palli käsitsemise tehnikaga. Kordusmeetod on käsi­pallis põhimeetod kiiruse arendamisel; mängija eesmärk on ületada maksimaalset kiirust antud harjutuse sooritamisel. Selle saavutamiseks peab teadma:

- optimaalset harjutuse kestust – joostav distants peab olema niisugune, mis võimaldab säilitada kiirust ka finišis ning mängija püüab kindlasti saavutada maksimumtulemust
- optimaalset korduste arvu – korduste arv peab võimaldama sooritada ka viimast kordust maksimaalse kiirusega
- puhkepauside kestust ja iseloomu – need peavad sõltuma mängija tasemest, „edasiliikumisest“ (st kiiruse säilitamisest pauside järel) ja harjutuste iseloomust.

Mängija peaks alustama järgmist harjutuse kordust suuremalt kiiruselt. Praktiliselt on õiget puhkepausi raske määrata; kui ilmnevad väsimuse tunded, mis avalduvad langevas kiiruses, tuleb harjutus katkestada.

Oluline on teada, et käsi­pallis kiirus iseseisvalt ei toimi, tema väärtus on ühendatud teiste parameetritega. Harjutused maksimaalse ja submaksimaalse kiirusega on põhilised kiiruse väljendusvormid mängus. Selle saavutamiseks tuleb joosta lühikesi distantse. Harjutuste sooritamisel peaks kasutama palli. Lihtsad sööduharjutused ei tohi kiirust langetada. Sobiv on kasutada sprinte, spurte, kiirendusi kui mitmekülgseid kiiruse arendamise harjutusi. Niisugune kiiruse arendamise vorm on efektiivne ettevalmistusperioodi algul. Mida lähemale võistlusperioodile, seda enam peaks kasutama spetsiaalharjutusi kiiruse arendamiseks. Spetsiaalharjutuste valikule tuleb arvestada, et nende liigutused oleksid sarnased käsi­pallivõtete tehnikaga. Kui kiiruse arendamisel kasutatakse lisakoormusi, peavad need olema madalamad kiirusliku jõu arendamise omadest. Samas on oluline säilitada õige vahekord üldiste ja spetsiaalharjutuste vahel. Spetsiaalharjutuste juures tuleb rõhutada liigutuste maksimaalset kiirust ja õigeaegset kiirendust. Kui kasutada liiga palju spetsiaalharjutusi, tekib saavutatud tasemel oht kiiruse stabiliseerumisele ning täiendavad harjutused ei anna soovitud tulemusi.

Kombineerides kiiruse arendamisel spetsiaalseid ülesandeid, saavutatakse see jõuettevalmistuse ja liigutuste tehnika parandamise arvel. Kui maksimaalne liikumise kiirus paraneb, toimub see üksikliigutuste kiiruse paranemise kaudu. Liigutuste sooritamisel väikeste lisakoormustega ei pruugi kiiruse suurenemine olla märgatav. Harjutamisel lisakoormustega paranevad kiirus ja jõud samaaegselt, mis viib maksimaalsele (täielikule) jõu kasutamisele kiiruse arendamisel.

Näidisharjutused kiiruse arendamise treeningus. Harjutused sooritatakse käsipalliväljakul.

- 10 x 10 m (puhkepaus üks minut)
- 7 x 20 m (puhkepaus üks minut)
- 5 x 30 m (puhkepaus kaks minutit)
- 5 x 30 m (puhkepaus üks minut)
- 7 x 20 m (puhkepaus üks minut)
- 10 x 10 m (puhkepaus kaks minutit)

Distantsid läbitakse paarides, samaaegselt söödu kasutamisega. Tagasi stardipositsioonile pöörduakse sörkides.

Pärast kiiruse arendamisele suunatud treeninguosa minnakse üle järgmisele treeningtunni osale, tavaliselt tehnilis-taktikalisele ettevalmistusele. Kiirustarendavad harjutused tuleks sooritada pärast treeningu soojendusosa, treeningtunni alguses. Mikrotsükli planeeritakse kiirust arendav treening väiksema intensiivsusega treeningu järel. Hea ettevalmistuse korral on võimalik arendada kiirust abistavate harjutuste kaudu sarnaselt jõe arendamisele, 6–8 nädala vältel.

### VASTUPIDAVUSE ARENDAMINE

Vastupidavus on võime vajalikul intensiivsusel ja võimalikult kõrge tööefektiivsusega pikaajaliselt pingutada, seistes samas vastu väsimusele. Kasvava väsimuse foonil ja vastupidavuse puudumisel mängija reaktsioonikiirus langeb, ilmnevad vead tehnikas, kaob täpsus tehnilis-taktikalises tegevuses. Treeningprotsessis eristatakse **üldist** ja **erialast** vastupidavust. Käsipallitreeningu teatud tasemel räägitakse ka suunavast vastupidavusest. Olulisena tuuakse välja **mängulist vastupidavust**.

**Üldise ehk põhivastupidavuse all** mõistetakse võimet sooritada kestvalt ja efektiivselt mõõduka intensiivsusega lihastööd.

Põhivastupidavuse arendamisele on iseloomulikud:

- käsipallile omased tegevused: hüpped, visked, liikumised, individuaalse tehnika-taktika harjutused
- südame löögisagedus 130–180
- madal intensiivsus ja variatiivsus
- mängu kestusele lähedaste blokkide kasutamine (näiteks 2x36), intensiivsuse säilitamiseks soovitatakse 12-minutilisi blokke.

Üldist vastupidavust arendatakse ettevalmistusperioodi esimeses osas. Selleks, et alustada ettevalmistusperioodi kõrgemalt treenituse tasemelt, peavad mängijad võtma endale kohustuse harjutada puhkeperioodil sel määral, et säilitada funktsionaalsed võimed ning alustada ühist ettevalmistusperioodi aktiivselt ja piisavalt treenituse tasemelt.

Treeneri ülesanne on paigutada niisugused harjutused mängija treeningplaani. Need on harjutused, mis säilitavad kehalise konditsiooni.

**Suunatud vastupidavus** baseerub üldisel vastupidavusel ning on vaheaste üldise ja spetsiaalvastupidavuse vahel.

**Spetsiaalvastupidavuse** kõrge tase võimaldab võistlustingimustes kestvalt koormust kanda. Spetsiaalvastupidavus on vastupidavuse liik, mis on seotud kindla tegevusega mängus (näiteks vastupidavus, mis on seotud ala tehnikaga).

Spetsiaalvastupidavus võimaldab nii treeningutel kui ka võistlummängudes sooritada kestvalt ja kvaliteetselt neid mänguvõtteid ja tegevusi, mis mõjutavad mängu tulemust.

Spetsiaalvastupidavuse arendamisele on iseloomulikud:

- erinevad, käsipallimängule sarnased tegevused-harjutused
- intervallmeetod, anaeroobsel lävel, pulsagedusel 170–180
- vahelduvmeetod, submaksimaalse intensiivsusega, pausid 20–30 sek
- mänguliste harjutusblokkide kasutamine.

**Mängulist vastupidavust** ehk võistlustegevuse modelleerimist iseloomustavad:

- grupi- ja võistkonnataktika elementide kasutamine kõrgel intensiivsusel
- kaks blokki kestusega 32–35 minutit, vahel 7–8 minutit aktiivset puhkust
- 8–10-sekundilised maksimaalse intensiivsusega tööloigud (spurdid, kiirünnak jne)
- meetodiliste vahendite niisugune juhtimine, et säiliks töörütm, eriti 6:6 mängus

Käsi­palli iseloomustab varieeruva iseloomuga mitmekesine tegevus. Nii võib mäng jaguneda iga mängija jaoks tööperioodiks, osalise “puhkuse” perioodiks (mänguseisakud) ja täieliku puhkuse perioodiks (vahetusmängijate pingil). Mängureeglite pideva täiendamise eesmärk on viia osalise “puhkuse” aeg miinimumini.

Mängud on parim võimalus üldise vastupidavuse arendamiseks. Mäng põimub alati motoorse treeninguga, mis arendab ka vastupidavust ning tugevdab liiges-kõõlusaparaati. Vastupidavuse arendamiseks kasutatakse sageli ringtreeningut. Ettevalmistusperioodi esimeses osas arendatakse vastupidavust suuremahuliste, vahelduva intensiivsusega treeningutega. Seejärel minnakse üle spetsiaalvastupidavuse arendamisele. Spetsiaalvastupidavuse arendamiseks sobivate vahendite ja meetodite valikul tuleb arvestada järgmiste nõuetega:

- arendada vastupanu spetsiifilisele väsimusele
- saavutada organismi kõrge ökonoomsuse tase
- võistlusemängu ajal jaotada energiat efektiivselt
- säilitada liigutustes koordineatsioon, täpsus ja lõtvus
- kaasaitavate (koosmõjuvate) mootorsete võimete tagamine, iseäranis võistlusperioodiks.

Sagedane käsi­pallivõtete ja -elementide kordamine on parim spetsiaalvastupidavuse arendamise viis. Spetsiaalvastupidavus on kõige paremini arendatav võistlusemängule lähedasel intensiivsusel. Vastupidavuse arendamise üldiste vahendite ja vormide kõrval, organismi kohanemisevõime tõstmiseks, kasutatakse ka spetsiaalseid meetodeid. Näiteks treeningud kõrgmäestiku tingimustes, mis mõjutab hingamisfunktsiooni – eriti hemoglobiini hulka veres. Treener peaks jälgima ka mängija tahtemoadusi (eriti raskete treeningute ajal).

## OSAVUSE ARENDAMINE

Mänguline osavus – see on võime õppida kiiresti uusi liigutusi-liikumisi ning võime neid mängu ajal erinevatele tingimustele kohandada. Osavust hinnatakse:

- harjutuse koordineatsioonilise keerukuse järgi
- harjutuste sooritamise täpsuse järgi
- liigutuste-liikumiste või selle sooritamise täpsuse omandamiseks kuluva aja järgi.

Igal spordialal on oma spetsiifiline osavus: käsi­pallimängu jaoks osav inimene ei pruugi seda olla näiteks judos jne.

Käsi­pallis sõltub osavus isiku võimest analüüsida liigutusi-liikumisi, nende omandamist ja arendamist. Mänguline osavus sõltub samuti sooritatavate liigutuste täpsusest, keskkonna tingimustest ja mängija initsiatiivist. Liigutuste õppimine arendab seda omadust, mis sõltub muutuvatest tingimustest. Uute liigutuste õppimine ja erinevate vilumuste omandamine arendab samuti mängulist osavust (*agility*). Käsi­pallis avaldub mänguline osavus iseäranis ründetegevuses. Osavus on käsi­pallurile samavõrd oluline, teistest isegi olulisem, motoorne võime.

Mängulist osavust arendavad harjutused põhjustavad üsna lühikese ajaga väsimust. Väsimuse „peletamiseks“ tuleb sageli teha lõdvestuspause, mil sooritatakse harjutusi, mis peaksid olema sarnased nendele, mida sooritatakse mänguväljakul.

Osavuse all mõistetakse ka koordineatsiooni. Hea koordineatsiooniga mängija mitte ainult ei soorita harjutusi, vaid ka „mõistab neid sügavuti“. Liigutuskordineatsioon areneb sportliku spetsialiseerumise algetapil, kõige enam 8–12 aasta vanuses. Koordineatsioonivõimete lõplik areng saavutatakse 18. eluaastaks. Koordineatsioonivõimete arendamisel on harjutuste valiku kriteeriumiks uudsus ja keerukus, st nende sooritamise­ga kaasnevad koordineatsioonilised raskused. Koordineatsioonivõimete arendamisel lisatakse omandatud harjutustele uusi ja keerukaid liigutusi või liikumisi, arvestades mängijate ettevalmistuse tasemega. Koordineatsioonivõimed jaotatakse üldisteks ja spetsiifilisteks.



- **Üldised koordineerimisvõimed** – nende arendamisel kasutatakse erinevaid mootorseid tegevusi. Üldine koordineerimine peab kujunema varakult, enne sportlikku spetsialiseerumist. Seega on väga tähtis „hoold kanda“ laste nn ajaviitemängude ja -harjutamise eest, et tõsta üldist koordineerimist ja kehalist valmisolekut, olenemata spordialast, millele tulevikus spetsialiseerutakse.
- **Spetsiifiline koordineerimine** – on võime, mis aitab käsipallis sooritada erinevaid liigutusi-liikumisi erinevates tingimustes, kiiresti ja täpselt.

Järgmisi harjutuste gruppe kasutatakse koordineerimisvõimete parandamiseks:

- stereotüüpharjutused
- harjutused tasakaalu parandamiseks, nii paigal kui ka liikumiselt
- harjutused spetsiifiliste liigutuste parandamiseks – pöörded, tirelid jne
- asümmeetrilised harjutused
- harjutused mittestandardsete asendite ja pooside kasutamisega
- harjutused ebatüüpiliste liigutuste ja liikumistega enne põhiliigutust-liikumist
- harjutused mittestandardsetes tingimustes
- harjutused, kus tuntud harjutustele lisatakse uusi
- uute harjutuste järk-järguline lisamine
- sümmeetriliste liigutuste sooritamine, st sama tegevus paremale, vasakule ja „peegelpildis“.

Koordineerimisharjutuste sooritamisel soovitatakse kolmeastmelist printsiipi:

- harjutuse pealiskaudne (üldplaaniline) sooritamine, seejärel liigutuste- liikumiste täpne sooritamine
- täpne ja kiire harjutuse sooritamine
- valitud tehnikavõtete ja liikumiste sooritamine tüüpilistes ja ebatüüpilistes tingimustes võistlusperioodil.

Koordineerimisvõimeid tuleb arendada treeningtunni esimeses pooles, enne jõu- ja vastupidavusharjutusi. Sobivad on hommikupoolsed treeningtunnid.

## **PAINDUVUSE ARENDAMINE**

Painduvus on tugi-liikumisaparaadi morfofunktsionaalne omadus, mis määrab liigutuste ulatuse (amplituudi) ning sõltub liigese ehitusest, lihaste ja kõõluste venitatavusest. Painduvusharjutuste sooritamisel valmistatakse kogu keha ette mänguliste ülesannete täitmiseks ning mänguvõtete tehnika õppimiseks. Maksimaalne painduvus saavutatakse 15–16 aasta vanuses. Hiljem harjutatakse selle säilitamiseks, mis tähendab, et ei kulutata aega painduvuse arendamisele, vaid püütakse säilitada olemasolevat taset. Ülemäärane painduvus võib olla mängijale ebasoodne, sest see mõjutab ülemäära liigutusi ning soodustab niiviisi vigastuste teket. Väga paljud täisealised mängijad ei tegele painduvuse arendamisega (selle säilitamisega). Tihti on need mängijad „jäigad“ ja „kohmakad“. Mitteküllaldase painduvuse arendamise tagajärjeks võib olla:

- paljude liigutuste omandamise kiiruse vähenemine
- vigastused
- raskused teiste mootorsete võimete arendamisel
- liigutuste mitteküllaldane kvaliteet (dünaamilisuse, plastilisuse puudumine – liigutused on „nurgelised“).

Painduvuse arendamist mõjutavad:

- sidemete ja kõõluste venitatavus
- liigese ümber olevate lihaste ning nende lihaste, mille abil sooritatakse liigutusi, venitatavus. Painduvus on piiratud, kui lihased-antagonistid ei ole lõdvestatud või puudub lihaskoordineerimine
- iga ja sugu
- kogu keha ja üksikute lihaste temperatuur; parim painduvus saavutatakse pärast 15–20-minutilist soojendust
- kellaaeg ja treeningukoha temperatuur; suurimat liigutuste amplituudi on täheldatud kella 10.00 – 11.00 ja 16.00 – 17.00 vahel
- lihasjõud
- väsimus ja emotsioonid.

Painduvuse arendamisel kasutatakse järgmisi meetodeid:

- aktiivne (staatiline, ballistiline) – selle meetodi kasutamisel saavutatakse liigutuste maksimaalne ulatus individuaalselt, suure amplituudiga liigutuste korduval sooritamisel. Staatilise meetodi korral venitatakse jäseme osi 6–12 sekundit (stretšing). Ballistilise meetodi juures liigutab (viibutab) üks jäseme osa aktiivselt seda jäseme osa, mis on liigutatav vastupidiselt liikumatule osale.
- passiivne – selle meetodi juures kasutatakse liigutuse ulatuse suurendamiseks kaaslaste või raskuste abi
- segameetod – siin venitab mängija jäset nii palju kui võimalik, seejärel säilitatakse maksimaalne isomeetiline tegevus kaaslaste abiga.

Eristatakse *üldist* ja *spetsiifilist* painduvust.

Painduvuse arendamise juures eristatakse kolme perioodi:

- üldine liigeste venitavuse suurendamine ja lihas-kõõlusaparaadi tugevdamine
- liigutuste maksimaalse amplituudi suurendamine, mis võimaldab kiiremat tehnika omandamist
- nende liigeste liikuvuse säilitamine, mis on olulised mängulises tegevuses.

Harjutuste valik ja nende raskusaste painduvuse arendamisel sõltub mängija sportikust tasemest. Iga harjutust sooritatakse 3–6 seeriat, 10–15 kordust seerias. Vastavalt lihastöö iseloomule jaotatakse painduvusharjutused aktiivseteks ja passiivseteks ning dünaamilisteks ja staatilisteks. Aktiivsed harjutused on efektiivsemad. Alati tuleks alustada individuaalsete dünaamiliste harjutustega ilma lisakoormuseta, seejärel harjutused koormuse ja partneriga ja lõpuks “tuuakse sisse” ka staatilised harjutused.

Käsipallurite treeningus tuleb järgida järgmisi reegleid:

- sirutus-venitusharjutusi (stretšing) sooritatakse vaheldumisi (näiteks kõhu- ja seljalihastele)
- koormus jaotatakse ühtlaselt üla- ja alajäsemetele ning selgroo piirkonda
- harjutusi sooritatakse sümmeetriliselt (ette-taha, paremale-vasakule)
- harjutusi sooritatakse vahelduvalt domineerivatele ja mittedomineerivatele jäsemetele.

Painduvusharjutusi peab suures osas sooritama ettevalmistusperioodil. Võistlusperioodil tuleb säilitada olemasolevat painduvuse taset. Painduvusharjutused tuleb lülitada igasse treeningtundi.

# ■ KÄSIPALLIMÄNGU BAASTEHNIKA JA -TAKTIKA

## RÜNDEMÄNGU TEHNIKA

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

## MÄNGIJA PÕHIASEND

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

**Põhiasend** – jalad põlvist kergelt kõverdatud, keha veidi ette kallutatud, käed küünarnukkidest kõverdatud, keha raskus võrdselt mõlemal jalal, vaade suunatud vastasele ja pallile. Sellest asendist sooritatakse mängus kergelt nii ründe- kui ka kaitsevõtteid.

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

Võimalikud vead:

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

## PALLI HOIDMINE



Joonis 7: Palli hoie kahe käega.

Lähteasend **palli hoidmisel kahe käega** (vt joonis 7)

- jalad põlvist kergelt kõverdatud
- käed küünarliigesest kergelt kõverdatud, randmed rinna kõrgusel
- pall laiali (harali) hoitavate sõrmedega pihkudes
- kõik need asendid olgu loomulikud ja mugavad, hoiduda tuleb kramplikest, pingutatud asenditest.



Joonis 8: Palli hoiu ühe käega – pealthaare.



Joonis 9: Palli hoiu ühe käega – taganhoie.

Õige asend palli hoidmisel võimaldab mängijal sooritada iga tehnilist võtet – sööta, kaitsta kehaga, minna üle põrgatusele, läbimurdele.

Kuna aga söödud ja visked sooritatakse käsi­pallis põhiliselt ühe käega, siis on väga oluline **ühe käega palli hoidmine**, mis on tunduvalt keerulisem (vt joonised 8, 9).

- tugevasti laialiasetatud sõrmed haaravad tihedalt palli, surudes seda kergelt, sõrmed suunaga üles-kõrvale.
- palli hoiu ühe käega on eelliigutus järgmisele tegevusele
- selle omandamiseks on ettevalmistusperioodidel oluline hea tasakaalu hoidmine järgneva tegevuse ettevalmistusperioodil.

## PALLI PÜÜDMINE

Palli söötmine ja püüdmine on lahutamatud mängulised tegevused.

Palli võib püüda paigal, liikumiselt, hüppelt, küljelt, alt, ühe käega, kahe käega, veereva palli püüdmine.

Üldreeglina püütakse palli **kahe käega**: mängija pöörab näoga lendava palli poole, sirutab vastu liigestest kergelt kõverdatud käed (pöidlad peaaegu koos, teised sõrmed laiali – lehtrikujuliselt). Palli ootamisel on keha raskus ees pöidadel, püüdmisel läheb see üle jalatalla tagaosadele. Palliga kokkupuutel sõrmed haaravad sellest, käed aga kõverduvad edasi küünarliigesest, amortiseerides palli lennukiiruse ja -jõu. Seejärel valmistub mängija edasiseks tegevuseks – sööduks, viskeks (vt joonis 10).

Kõrgelt lendavate pallide püüdmiseks hüppab mängija üles, sirutab käed üles pihkudega palli poole (vt joonis 11).

Madalalt lendava ja veereva palli püüdmisel on jalad põlvist kõverdatud, keha ette painutatud (mida madalam pall, seda rohkem), käed väljasirutatud sõrmedega alla, pihkudega palli poole.

Püüdmisel esinevad vead:

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



Joonis 10: Palli püüdmise kahe käega.



Joonis 11: Kõrgelt lendava palli püüdmise.

## PALLI SÖÖTMINE

Palli söötmine on rünnakul olles põhiline võistkondliku mängu teostamise võte.

Edu mängus sõltub oluliselt oskusest täpselt ja õigeaegselt sööta. Vastase kaitset saab lõhkuda kollektiivse mänguga, mille olulisem element on täpne, õigeaegne ja kiire sööt.

Olenevalt mängu situatsioonist kasutatakse sirget, kaarega, pörkega, petete kasutamisega söötu.

**SÖÖT KÕVERDATUD KÄEGA ÜLALT** (vt joonis 12) – on kõige enam kasutatav nii meistrite kui ka algajate mängus, kuna see on lihtne ja loomulik ning vastab käsipallimängu kiirele iseloomule.

- Lähteasend palli söötmiseks ülalt: vasak jalg ees, keha raskus võrdselt mõlemal jalal, pall enda ees kahes käes, kiire pilguga määratakse eeldatav pallilennu trajektoor.
- Hooliigutuse alustamisel liigub parem (söödukäsi) käsi palliga üles-taha, raskus paremale jalale, nurk õlavarre ja käsivarre vahel veidi suurem kui täisnurk.
- Söötu alustatakse tagaoleva (parema) jala sirutamise ja raskuse ülekandmisega eesolevale (vasakule) jalale. Tagaolev (parem) jalg ei tohi maast lahti kerkida.



Joonis 12: Sööt kõverdatud käega ülalt.

- Söödu sooritamiseks liigub käsi ette, alustades liikumist õlavarrest, seejärel käsivars. Sööt lõpetatakse lõdva randmeliigutusega (sähvakaga).
- Söödueelse hooliigutuse võib sooritada ka palli viimisega eest-alla-taha üles.

Võimalikud vead algõpetuses:

- hooliigutusel käsi on küünarliigesest liialt kõverdatud – järgneb tõukesarnane liigutus, söödu täpsus on häiritud
- hooliigutusel on käsi küünarliigesest liialt sirutatud – söödu kiirus ja täpsus on häiritud
- palli hoitakse kramplikult liialt tugevasti pihku surutuna või tugevasti sõrmeotstega
- söödu sooritamisel viiakse keha raskus liialt eesolevale (vasakule) jalale, tagaolev (parem) jalg tõuseb maast lahti; sööt sooritatakse tegelikult ühel jalal olles – häirib söödu täpsust ja suuna muutmist.

## SÖÖT KÄE TÖÖGA KÜLJELT

 (vt joonis 13)

- lähteasend söödu alustamisel sama, mis eelmise söödu juures
- hooliigutusel viiakse küünarliigesest kõverdatud käsi taha, õlavars keha lähedal all
- söödu sooritamisel liigub vastu keha surutud õlavars ette, paralleelselt väljakupinnaga olev käsivars ja ranne liiguvad ette ning sööt lõpetatakse kiire lõdva liigutusega (sähvakuga) randmest, mis suunab palli.

Võimalikud vead algõpetuses:

- õlavars ei ole alla lastud
- õlavars kehast liialt eemal



Joonis 13: Sööt käe tööga küljelt.

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

#### TEISI KÄSIPALLIMÄNGUS ENAMKASUTATAVAID SÖÖTE:

**SÖÖT SELJA TAGANT** (vt joonis 14) – parema käega endast vasakule, vasaku käega endast paremale.



Joonis 14: Sööt selja tagant.

**ÕLAVARRE JA RANDMESÖÖT KÕRVALE** (vt joonised 15, 16) – parema käega paremale, vasakuga vasakule.

**SÖÖT ALT-TAHA, NN "TÕSTE"** (vt joonis 17).

#### PÕRKESÖÖT



Joonis 15: Ülavarre ja randmesööt kõrvale – näoga.



Joonis 16: Ülavarre ja randmesööt kõrvale – seljaga.





Joonis 17: Sööt alt-taha.

## SÖÖDU-PÜÜDMISE ÕPETAMINE

1. Õpetamisel kasutatakse harjutusi ja mängu paigalt, liikumiselt, paarides, kolonnides, ringis.
2. Alustada tuleb mängude ja harjutustega lihtsates tingimustes – paigal, kõndides, aeglaselt jooksult.
3. Harjutuste ja mängude sooritamise tingimusi muudetakse pidevalt raskemaks – tõstetakse liikumise kiirust, muudetakse söödu tugevust, kiirust ja täpsust.
4. Harjutuste ja mängude sooritamise keerukust tõstetakse – takistuste kasutamine, passiivse kaitsemängija kasutamine, aktiivse kaitsemängija kasutamine.
5. Vastavalt mänguoskuste arengule järgneb söödu-püüdmise kinnistamine ja täiustamine värava-ala ees mängijate paralleelsetel liikumistel, ristliikumistel, vastuliikumistel ning söödu-püüdmise sidumine võistkonna taktikaliste liikumistega.

## PALLI PÕRGATAMINE

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

Kuna käsipallis lubavad määrused passiivselt palli hoides liikuda 3 sammu (palli püüdmise samm on 0-samm – seega koos püüdmissammuga 4 sammu), siis need ongi eelduseks kiirele tempole. Need 3 sammu on ettevalmistavaks tegevuseks täpsele ja õigele söödule, hoovõtuks viskele minekul või põrgatamise alustamisel – kokkuvõttes õige otsuse vastuvõtmisel. Samme, mis võimaldavad palli käes hoida, tuleb otstarbekalt ja sihipäraselt kasutada, mis muudabki käsipallimängu kiireks, dünaamiliseks ja jõuliseks.

Siiski ei tohi unustada, et põrgatamise kasutamisel tohib palli hoides liikuda 3 sammu enne põrgatamise alustamist ning teist korda pärast põrgatamise lõpetamist. See muudab eriti soodsaks ühe-pörke-variandi kasutamise.

Põrgatamist kasutatakse kui:

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

Kasutatakse:

- kõrget põrgatamist – pall pörkab vöö kõrgusele või kõrgemale. Seda kasutatakse takistuseta liikumisel vastase värava suunas, näiteks kiirränaku olukorras. Pall suunatakse käega võimalikult kaugele ette
- keskmise kõrgusega põrgatamine – pall pörkab vöö kõrgusele – vastasest möödapõrgatamisel ja rahulikul liikumisel
- madalat põrgatamist – palli pörge kuni puusa kõrgusele – vastasest möödamängimisel.

**PÕRGATAMINE** – see on pehmete tõukesarnaste liigutuste sooritamine käe kõverdamise ja sirutamisega küünarliigesest ja randmest harali sõrmede ja pihi abil. (vt joonised 18, 19)



Joonis 18: Põrgatamine paigal



Joonis 19: Põrgatamine liikumiselt



Algõpetuses esinevad vead:

- sõrmed on liiga sirutatud ning palli tõuge toimub lahtise peopesaga
- liikumise ja põrgatamise kiirus ei ole kooskõlas – pall takerdub jalgadesse või kaob eest ära
- kõrge põrgatuse korral suunatakse pall otse enda ette – see aeglustab liikumist, pall takerdub jalgadesse.

### PÕRGATAMISE ÕPETAMINE

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

### ENAMKASUTATAVAD VISKED – NENDE SOORITAMISE TEHNIKA JA ÕPPIMINE

Mängijate visketehnikast ja sooritatavate viskeviiside hulgast sõltub võistkonna valitav ründetaktika. Seega on vise väravale ning nende ärahoidmise viisid kõige olulisemad käsipallimängu võtted.

Visked väravale sooritatakse kas hüppelt, tugiasendist või kukkumiselt.

Tugiasendist sooritatakse viskeid paigalt, liikumiselt värava suunas, liikumiselt diagonaalselt väravaala ees.

Hüppelt sooritatavad viskeviisid: paigalthüppelt, liikumiselt värava suunas, liikumiselt piki väravaala, kukkumiselt.

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

Põhinõuded viske sooritamisel: ootamatus, kiirus, täpsus, variatiivsus; kiire ja õigeaegne otsus viskele minekuks.

Kuna käsipallis tuleb vise väravale sooritada kaitse aktiivsel vastutegevusel, siis peab viskeid õpetama ja harjutama mängule lähedastes tingimustes.

**A. TUGIASENDIST SOORITATAVAD VISKED**

**VISE PAIGALT** – kasutatakse 7 m karistusviske, 9 m vabaviske sooritamisel ja ootamatult ettevalmistuseta erinevatelt viskepositsioonidelt ja kaugustelt.

Vise paigalt sarnaneb sööduga käe tööga ülalt, kuid liigutused sooritatakse suurema ulatuse ja jõuga.

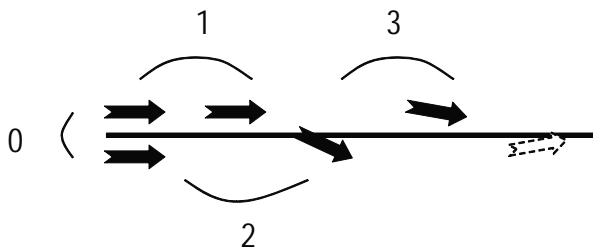
Sooritamine: hooliigutusel viiakse käsi palliga taha, keha raskus viiakse paremale jalale, keha pööre paremale. Parema jala tõukega ning järgneva käe kiire tõmbega antakse palli lennule jõud ja kiirus. Vise lõpetatakse võimsa randmetööga (sähvakaga) ülalt alla, mis annab viskele lõpliku jõu ja täpsuse (vt joonis 20).



Joonis 20: Vise paigalt käe tööga ülalt

**VISE RISTSAMMUGA EEST** (kõverdatud käega ülalt) – on enamkasutatavaid käsipallimängus. Sooritatakse keske- ja kaugdistsantsilt varjatud positsioonidelt.

See viskeviis sarnaneb sööduviisile kõverdatud käega ülalt, kuid sooritatakse maksimaalse jõu ja kiirusega. Viske sooritamine kolmelt sammult (vt joonis 21).



Joonis 21: Ristsammuga eest sooritatava viske sammud (nooled ja numbrid tähistavad sammude järgnevust)

- püütakse pall paremale jalale või kahele jalale samaaegselt
- samm vasakuga otse, põid veidi sissepoole pööratud
- samm vasaku jalaga paremast mööda, põid tugevasti pööratud sissepoole risti (nn ristsamm), palliga käe viimine kaarega lõpetatakse, ülakeha pöördes, vasak õlg ees
- viske-eelne hooliigutus käega taha-üles algab esimesel sammul ja lõpetatakse ristsammul.
- viimasel sammul (viskesamm) sirutatakse vasak jalg põlvest ning asetatakse maha, põiaga sissepoole (tugireaktsioon), seejärel ülakeha pööre viske suunas samaaegse kiire vibutaolise tõmbega õlast, käsivarrest, lõpetades randmega (vt joonis 22).

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

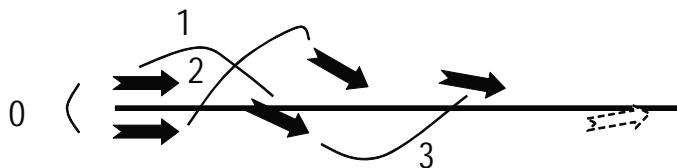


Joonis 22: Tugiasendist vise ristsammuga eest

**WISE RISTSAMMUGA TAGANT** (sooritamine 3 sammu hoolt)

- Palli püüdmine või põrkest võtmine paremale jalale (samuti nagu viskel ristsammuga eest) või kahele jalale samaaegselt.
- Järgneb samm vasakuga (pöid paremale pööratud), samaaegse õlavöö pöördega paremale (parem õlg taha), pall veel kahes käes.
- Edasi lühike kiire samm parema jalaga vasaku tagant mööda (parema jala pöid tugevasti paremale pööratud – risti liikumise suunaga), samaaegne õlavöö pööre edasi paremale-taha koos lühiajalise keha raskuse viimisega paremale jalale, palli viimine ühte kätte.
- Järgneb pikk jõuline samm vasakuga ette, keha vasaku küljega viskesuunda pööratud, parem käsi taha-üles sirutatud.
- Edasi jõuline tõmme parema käega õlg-käsivars-ranne, keha raskuse ülekanne vasakule jalale tugeva keha ette liikumisega (vasaku jala pöid veidi paremale pööratud) – viske lõpetab jällegi kiire randme liigutus (vt joonis 23).

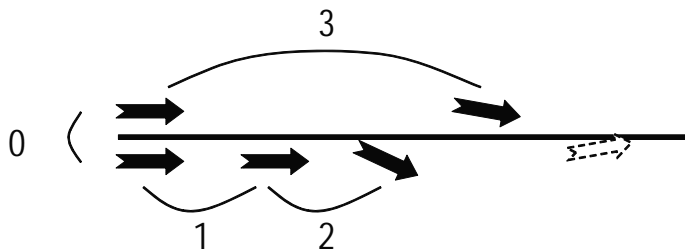
Joonis 23: Ristsammuga tagant sooritatava viske sammud (nooled ja numbrid tähistavad sammude järgnevust)

**WISE “KEKSSAMMUGA”**

Selle viske sooritamisel keha ja käe töö samad, mis viskel ristsammuga eest.

- Palli püüdmine või põrkest võtmine vasakul jalal või kahele jalale samaaegselt.
- Järgneb samm parema jalaga viske suunas (pöid veidi paremale pööratud), pall kahes käes.
- Veel kord kiire lühike hüplev samm paremal jalal (“kekssamm”), samaaegne keha raskuse viimine taha paremale jalale (jalad liiguvad eespool õlgu), palli viimine taha-üles.
- Vasaku jalaga jõuline viske-eelne samm.
- Järgneb käe tõmme õlast-küünarliigesest. Viske lõpetatakse keha raskuse üleviimisega vasakule jalale ja kiire randmeliigutusega (sähvakuga) (vt joonis 24).

Joonis 24: Kekssammult sooritatava viske sammud (nooled ja numbrid tähistavad sammude järgnevust)

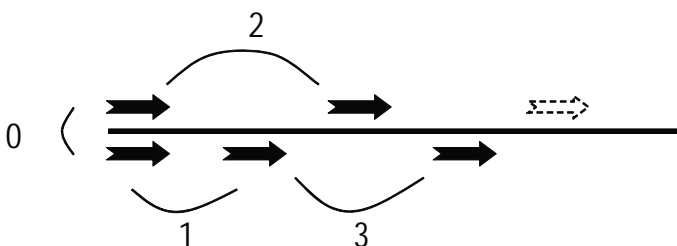


Võimalikud vead algõpetuses:

- Samad, mis söödu sooritamisel kõverdatud käega ülalt.
- Viske-eelne viimane samm liiga pikk (raskus ei kandu eesolevale jalale – keha “vajab läbi”), tavaliselt järgneb vise üle värava.
- Hooliigutus ja vise jäävad jalgade liikumise kiirusest maha (parem jalg tõuseb viske momendiks maast lahti).
- Viske hoosammudel ei toimu ülakeha pööret (visketõmme jääb lühikeseks).

**WISE JOOKSUSAMMULT** – selle viske sooritamise kiirus on kõige suurem, kuna ei nõua pikka ettevalmistavat hooliigutust ega viske-eelset pausi. Viske momendil viib mängija raskuse viskepoolesele jalale, millega antakse käetõmbele lõppkiirendus. Viset võib sooritada ühelt, kahelt, kolmelt sammult (vt joonised 25, 26).

Joonis 25: Jooksusammult sooritatava viske sammud (nooled ja numbrid tähistavad sammude järgnevust)





Joonis 26: Jooksusammult sooritav vise

### VISE KÕVERDATUD KÄEGA KÕRVALT

See vise nõuab mängijalt juba spetsiaalettevalmistust, kuid on mängus väga efektiivne. Sooritatakse põhiliselt kaitse lähedalt, kaitsemängija käe alt. Väravavahil on raske tabada viske algfaasi, kuna ta on kaitsemängija poolt varjatud.

Viske tehniline sooritus sarnaneb söödule kõverdatud käega kõrvalt, ka võimalikud algõpetuses esinevad vead on samad.

Viskel on kaks erinevat sooritamise viisi:

- käe tööga õlast veidi madalamal
- käe tööga vastase puusa kõrgusel.

### VISE KALLUTUSEGA VASAKULE – nõuab spetsiaalettevalmistust ja harjutamist.

- Keha pööratud vasaku küljega kaitsemängija poole (kaitseb palli), parem käsi palliga õla kõrgusel keha lähedal, keha raskus paremal jalal.
- Vasaku jalaga samm kõrvale, käsi palliga liigub taha-kõrvale, ülakeha kallutus taha, veidi vasakule.
- Ülakeha terav painutus vasakule-taha, samaaegne parema käe (palli) viimine vasakule-üles (pea kohale), parem jalg alustab liikumist üles, keha raskus kandub vasakule jalale.
- Vasak jalg kõverdub põlvest, et võimaldada viske-eelset tõuget.
- Keha pöördega paremale ja tõukega vasakult, samaaegselt keha ette liikumisega sooritatakse vise.
- Maandumine vasakule käele.

Ülalkirjeldatud viskeviisi võib õpetada siis, kui lihtsamad viskeviisid on mänguks vajalikul tasemel omandatud.

**B. HÜPELT SOORITATAVAD VISKED****HÜPELT, JOOKSUSAMMUDELT SOORITATAV KAUGVISE** (väravaalast eemalt, kõverdatud käega ülalt)

- Pall püütakse või võetakse põrkest paremal jalal, hoitakse kahes käes vöö kõrgusel.
- Kiired, tõuget ettevalmistavad sammud vasaku, seejärel parema jalaga, veel samm vasakuga, põid asetatakse maha tõuke suunas.
- Järgneb tõuge üles, parem jalg kõverdatakse põlvest ja viiakse ette-üles-kõrvale (hooliigutus), parem käsi palliga viiakse alt-üles-taha, õlast kõrgemale. Keha vertikaalasendis, ülakeha pöördega paremale, vasak õlg ette pööratud.
- Hüppe kõrgeima punkti saavutamisel parem jalg sirutatakse ja viiakse kiiresti alla-kõrvale (pidurdades sellega keha edasiliikumist).
- Ülakeha pööre viske suunda, palliga käsi saadab plahvatusliku "piitsaliigutusega" palli värava suunas. Viske lõpuliigutus randmesähvakuga (suunav).
- Pärast viske sooritamist maandumine pehmelt kahele jalale, või tõukejalale (vt joonis 27).



Joonis 27: Hüppelt jooksusammult sooritav kaugvise



Ülalpool kirjeldatud hüppelt viske sooritamise kolme sammu hoolt. Sama viset võib sooritada kahe-ühe sammu hoolt, sooritamise tehnika jääb samaks.

Võimalikud vead algõpetuses:

- äratõukel parema jala hoog vähe rõhutatud
- hoojala vähene sirutamine alla-kõrvale viske sooritamisel
- lennufaasi liigne venitamine ja viske sooritamise langemisel
- käe tööga kiirustamine, ülakeha vajub liiga vara ette, tuge nõrk
- kaugvisete sooritamisel vähene tuge, tugegatakse liialt edasi, hoojala põlv jäetakse ette
- äratõuge sedavõrd nõrk, et õhufaas jääb lühikeseks.

## KÕVERDATUD KÄEGA KÕRVALT SOORITATAV VISE

Selle viske juures on jalgade töö sama, kui hüppelt kõverdatud käega ülalt sooritatava viske korral ning käe töö on sama, kui tugiasendist käe tööga kõrvalt sooritataval viskel.

### LÄHIVISE LIIKUMISELT TÕUKEGA VÄRAVALASSE

Lähivise liikumiselt värava suunas, tõukega väravaala kohale kasutatakse kiirrünnaku olukorras, samuti kasutatakse viset liikumiselt tõukega väravaalasse nurga-positioonidelt sooritatud visete korral. Lähivise hüppelt väravaalasse väravaala joone keskosast sooritatakse sarnaselt kaugviskega, kuid rõhuasetusega äratõukele edasi värava suunas (vt joonis 28).



Visete õpetamist tuleb alustada lihtsatest võtetest, muutes viskeharjutusi järk-järgult keerulisemaks. Soovitav on kasutada abivahendeid: hoolaud, võrkpallivõrk, muud takistused, millest üle tuleks visata. Kindlasti ei tohi unustada mängu ja võistlusi viskeharjutustega. Käsipalliviske õpetamisel võib kasutada nii terviku kui ka osameetodil õpetamist.



Joonis 28: Lähivise hüppelt väravaala joone keskosast tõukega väravaalasse

**NÄIDE 1**

Tugiasendist, kõverdatud käega ülalt viske õpetamine tervikmeetodil.

1. Sööt paarides – kõverdatud käega ülalt.
2. Sööt paarides kiirusele 5–6 m distantsilt.
3. Palli söötmine täpsusele.
4. Vise väravale täpsusele 7–8 m kauguselt (mitte täisjõuga).
5. Vise väravale täpsusele (täisjõuga).
6. Vise väravale pärast põrgatamist või pärast söödu saamist kaaslaselt.
7. Vise väravale passiivse kaitse tagant.
8. Vise väravale kaitse vähese aktiivsusega vastutegevusel.
9. 1 : 1 mängu situatsioonis visketehnika täiustamine.

**NÄIDE 2**

Hüppelt kõverdatud käega ülalt viske õpetamine osameetodil.

1. Tutvumine viskeliigutustega, imiteerimine.
2. Erinevate hoovõttude õppimine (1, 2, 3 sammuga).
3. Äratõuke õppimine.
4. Vaba jala hooliigutuse õppimine.
5. Äratõuke ja vaba jala hooliigutuse õppimine 1-, 2- ja 3-sammu hooga.
6. Keha pöörde ja painde õppimine koos keha tööga (palliga).
7. Käe ja kere töö õppimine koos hoojala sirutamisega ja viskega väravale.

**C. VISKED KUKKUMISELT**

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

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

**VISE KUKKUMISEGA ETTE** (*joonemängija visked*)

- Mängija seisab seljaga värava poole, jalad õlgade laiuselt põlvist kõverdatud.
- Pärast palli püüdmist samm vasaku jalaga vasakule või paremaga paremale, pööre näoga värava poole, vaba jalg maha.
- Põlvist tugevasti alla lasta, pall kahes käes.
- Kahe jala tõukega keha tugevasti ette viia, palliga käsi hooga liigutusega viia üles õla kohale.
- Vise väravale, vasak käsi alla lastud.
- Kukkumine rinnale, vasak käsi läheb kõige enne maha, vältides keha jäika kukkumist. Pärast palli äraviskamist toetub mängija ka paremale käele.

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

Võimalikud vead algõpetuses:

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

Kukkumiselt sooritatavate visete erinevad variandid:

- \* Vise kukkumiselt ette ühe jala tõukega.
- \* Vise kallutusega kõrvale, kukkumisega kätele.
- \* Vise kallutusega kõrvale, kukkumisega puusale.
- \* Vise kahe jala tõukega, kukkumisega ette.

### Kukkumiselt sooritatava viske õpetamine

Kukkumiselt viske õpetamisel tuleb ennetada võimalikke vigastusi ja traumasid ning kasutada ettevaatusabinõusid.

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

- käte jõu ja kõhulihaste arendamise harjutused-mängud
- akrobaatilised harjutused ja mängud (tirel, lendtirel, veered, lihtsad kukkumised)
- võrkpallile omased harjutused – veere vasakule, paremale, kukkumine ette maandumisega kätele, rinnale, kõhule, puusale.

Kukkumiselt viske omandamise järgnevus.

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

Abistavad harjutused kukkumiselt visete õppimiseks:

- tirelid ette, taha, veered mattidel, põrandal
- erinevad sööduharjutused, kus söödule järgneb tirel, veere
- sööduharjutused erinevatest lähteasenditest
- viskemängud ja harjutused erinevatest asenditest
- akrobaatilised harjutused.

Peale kirjeldatud visete kasutatakse käsipallis:

- viset sirge käega kõrvalt
- viset sirge käega alt
- viset kallutusega vasakule
- viset kallutusega paremale
- viset kõverdatud käega ülalt – “rippvise” üle väravavahi
- rida vähemkasutatavaid viskeid.

Pidevalt muutuvates mängusituatsioonides näitab õige viskeviisi valimine mängija meisterlikkust.

## D. VISKED VARJATUD POSITSIOONIDELT, PETTELIIGUTUSTE KASUTAMISEGA

Tänapäeva käsipallis, seoses kaitsemängijate individuaalse meisterlikkuse tõusuga ning nende omavahelise koostöö paranemisega, toimuvad visked väravale varjatud positsioonidelt (st situatsioonis, kus teel väravale on ees viset blokeeriv kaitsemängija).

Oskus eksitada ning panna kaitset pette- jm liikumistega vales suunas liikuma – see on kõrge individuaalse meisterlikkuse eelduseks. Petteliigutuste abil kasutab ründemängija vastast kui “tõket”, mis takistab väravavahil viske ettevalmistamise jälgimist. See omakorda võimaldab ründemängijal kasutada ootamatuse faktorit.

Näide: Vise värava ülemisse ossa kaitsemängijast paremalt. Sooritades nimetatud viset, teeb ründemängija valeinfo andmise eesmärgil hooliigutuse värava alumisse ossa. Kõik liigutused ja näoilme peavad sundima kaitsemängijat tegema blokeerivaid liigutusi alla, millele järgneb ründemängija ootamatu ja kiire vise värava ülemisse ossa.

## PETTED

Petete kasutamist põhjustab soov vabaneda tiheda kaitse alt, vajadus anda kaaslasele ootamatu sööt, muuta viske suunda, eksitada vastase väravavahti.

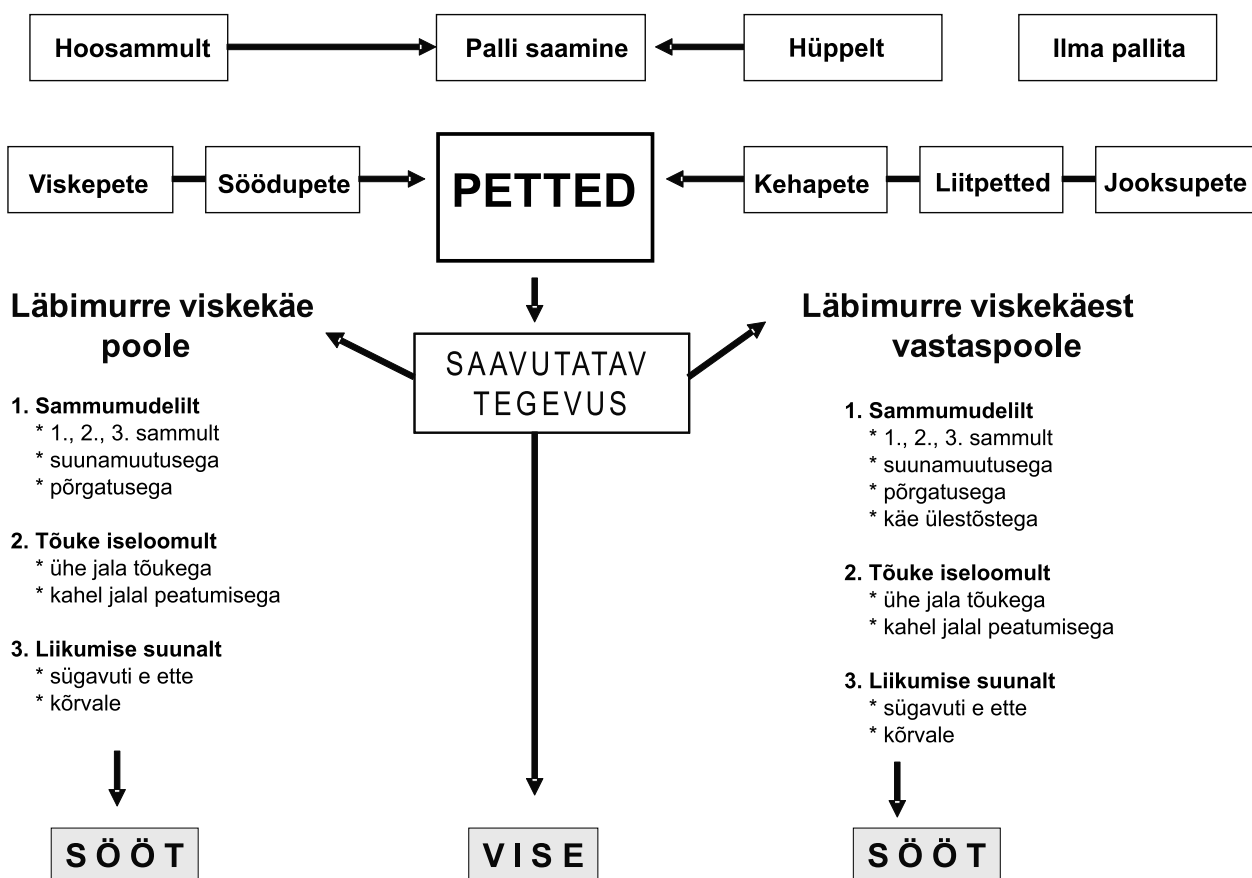
Petteliigutus – kehaga või käega, palliga või pallita, paigalt või liikumiselt – peab neutraliseerima vastase, prootseerides teda aktiivsele vastutegevusele enne ründemängija tegeliku tegevuse algust.

Pette sooritamise keerukus seisneb selles, et petet sooritav mängija ei tea enamasti ise ka, missuguste liigutustega või liikumisega see lõpeb.

Pete algab tavaliselt mingi kindla mänguvõtte liigutusega, mis poole peal katkestatakse ja minnakse seejärel üle mõnele teisele võttele.

Et kaitsemängija reageeriks petteliigutusele, peab seda sooritama veenvalt. Oluline on saavutada petteliigutuste sooritamisel niisugune tase, et mängija iga tegevust võiks hinnata kui ehtsat (tegelikku) või kui petteliigutust.

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



Joonis 29: Petete sooritamise võimalused ja nende variandid

## ENAMKASUTATAVAD PETTELIIGUTUSED JA -LIIKUMISED

**PETTELIIGUTUS TUGIASENDIST VISKELE, järgneva möödumisega kaitsemängijast** – selle edukaks sooritamiseks peab mängija hästi valdama kaugviset väravale. Head kaugviset valdav mängija on pideva kaitse kontrolli all.

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

### Õpetamine:

1. Pärast hooliigutust viskele kujuteldavast kaitsemängijast möödamängimine. Alustada paigalt.
2. Sama, mis 1, kuid liikumiselt (liikumisel söödu saamine kaaslaselt).
3. Sama, mis 2; kaitsemängija asemel makett, või muu liikumatu objekt (post, tool jne).
4. Sama petteliigutuse sooritamise passiivse, seejärel väheaktiivse kaitsemängija vastu.
5. Petteliigutuse sooritamise aktiivse kaitse vastu.

### PETTELIIGUTUS HÜPPELT VISKELE

Selle pettetegevuse sooritamiseks peab mängija valdama head kaugviset hüppelt.

- Ründemängija läheb hüppelt viskele, sooritab viske hooliigutuse, millele kaitsemängija reageerib (tõstab käed, sirutab jalad või hüppab üles viske blokeerimiseks).
- Algab pete. Õhus olles lööb ründemängija palli põrkesse (1 põrge), maandub ja võtab põrkest palli.
- Ta möödub kaitsemängijast, jätkab viskele minekut või söödab kaaslasele.

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

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

### PETTELIIGUTUS SÖÖDULE

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

Sooritatakse väga erinevaid söödupetteid.

#### Näiteks:

Söödupete paremale → sööt vasakule.

Söödupete paremale → möödamängimine vasakult.

Söödupete üles → sööt põrkega.

Söödupete → viskele minek.

Söödupetete õpetamine

- Paigal seistes söödupetete sooritamise erinevates suundades palli pillamata. Sooritada viskekäega ja ka nõrgema käega.
- Sama harjutus liikumiselt.
- Söödupetete sooritamise paarides passiivse kaitsega.
- Söödupetete sooritamise paarides kaitsemängija aktiivsel vastutegevusel.

### LÄBIMURDEPETTED

Iga pette sooritamist tuleb alustada plahvatusliku stardiga, mida alustatakse õigeaegse stardiga ilma pallita, see kindlustab keha stardikiirenduse.

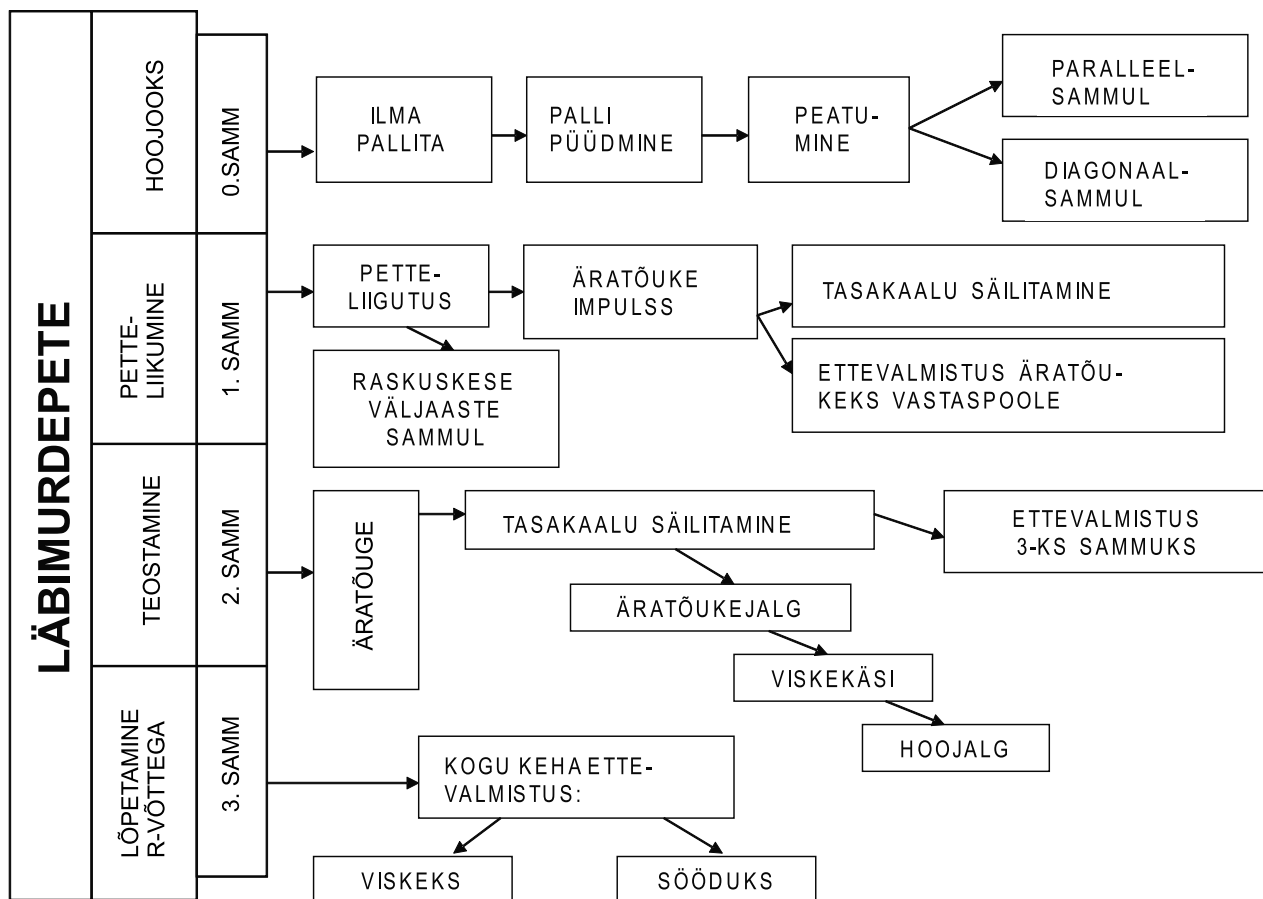
Ründemängija peab saama palli kaaslaselt õigeaegselt. Seejärel ta "pidurdab" paralleel- või diagonaalsammul. Järgneb läbimurdepette kahes faasis:

- \* **Pettefaas** (petteliigutus) – selle eesmärk ja ülesanne on ahvatleda kaitsemängijat järgnema ründemängija petteliikumisele või viia ta tasakaalust välja. See faas peab olema silmatorkavalt veenev ja pikema kestusega kui järgmine faas.
- \* **Täideviimise faas** (tegelik liikumine) – tuleb sooritada välkkiirelt ja ootamatult. Ründemängija peab liikuma maksimaalse kiirusega pettefaasile vastupidises suunas, ennetades nii kaitsemängijat, kes juba reageeris ründemängija petteliigutustele.

Läbimurdepette täideviimise faas koondub pette teisele sammule.

Läbimurdepette efektiivne sooritamine avab ründemängijale võimaluse jätkata ründetegevust. Pete lõpeb kolmanda sammuga, mis sisaldab põrgatusega liikumist edasi, viset väravale või söötu kaaslasele. Kui kaitsemängija ei reageeri pettefaasile, kannab ründemängija pettefaasi üle täidesaatvaks faasiks samale poole, kuhu sooritati pettefaas.

Kui kaitsemängija reageerib efektiivselt läbimurdepette mõlemale faasile ning hoiab ära ründemängija läbimurde soovitud suunas, saab ründemängija ühesammuliselt pettelt üle minna kahesammulisele.



Joonis 30: Läbimurdepette tehnika detailne iseloomustus

**ÜHESAMMULINE LÄBIMURDEPETE** – koosneb hulgast üksteisele järgnevatest liigutustest: hoovõtt, petteliigutus põrgatusele, keha raskuse ülekanne vastasest möödämängimisele vastupidises suunas, möödämängimine.

Iga üksiktegevus on tervikliku pettetegevuse lahutamatu osa, see sõltub eelnevatest liigutustest ning määrab omakorda järgneva liigutuse sooritamise edukuse.

Sooritamine:

- \* Liikumisel kaitse suunas saab mängija söödu kaasmängijalt.
- \* 2,0 – 2,5 m kaugusel “kaitsest” teeb palliga mängija parema jalaga sammu ette-paremale, kõverdades selle tugevasti põlvest.
- \* Pall kahes käes vöö kõrgusel, keha pööratud parema jala põia suunas ning kergelt ette kallutatud.
- \* Keha raskus kanda paremale jalale, täistallale, jättes mulje, et ründemängija möödub kaitsest paremalt.
- \* Liikumise jätkamisel sirutab mängija kiiresti parema jala põlvest, viib keha vasakule, samaaegselt viiakse pall vasakule.
- \* Koos vasaku jala sammuga alustab mängija põrgatamist vasaku käega.
- \* Möödumine kaitsemängijast vasakult.

## KAHESAMMULINE LÄBIMURDEPETE

Kahesammulist petteliikumist tuleb alustada kaitsemängijast veidi kaugemal (2,5 – 3,0 m).

- Kui kaitsemängija reageerib esimesele petteliigutusele, siis tuleb see katkestada ja alustada keha raskuse ülekandmist ja liikumist kaitsemängija liikumisele vastupidises suunas.

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

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

## PÖÖRDEGA LÄBIMURDEPETE

Võimalikud vead algõpetuses:

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

Vigade kõrvaldamiseks tuleb läbimurdepetteid sooritada aeglaselt ja ositi.

Õpetamine:

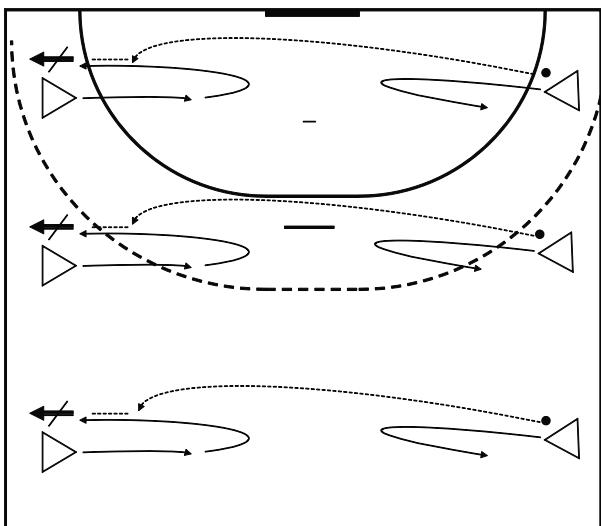
- Liikumismängud keha petetega.
- Ilma pallita vastasest möödamängimine.
- Läbimurdepette sooritamise aeglaselt osade kaupa – ilma pörgatusega, pörgatuse kasutamisega.
- Petete sooritamise liikumiselt kolonnides, kasutades tugiposte, makette.
- Petete sooritamise paarides passiivse kaitsega – paigalt,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

Petteliigutuste ja -liikumiste edukas valdamine on kõrge individuaalse meisterlikkuse eelduseks.

## HARJUTUSI PETETE ÕPETAMISEKS

### Juurdeviivad harjutused

#### Harjutus 1 (vt joonis 31)



Joonis 31: Harjutus 1 – juurdeviiv harjutus pettetegevusele

Mängijad moodustavad paarid – üks asub ühel pool küljjoonel, teine teisel pool küljjoonel.

**Variant A:** Mängija A jookseb väljaku telgjoone poole ilma pallita, "pidurdab", saab tagasijooksul pika söödu kaaslaselt (B) ning sooritab viskepette. Seejärel annab mängija A pika söödu väljaku telgjoone suunas õigeaegselt jooksnud ja pidurdanud mängijale B, kes sooritab samuti viskepette.

**Variant B:** Pall söödetakse kõrgelt, ilma pallita pete sooritatakse vasakule ja paremale, seejärel püütakse pall ning söödetakse tagasi hüppelt viske-sööduga.

**Variant C:** Tugiasendist viskepete, täispööre viske-käele vastaspoole, hüppeviske sööt tagasi.

**Harjutus 2** (vt joonis 32)

Mängijad moodustavad nelikud, nagu on näidatud joonisel 32. Harjutatakse järgmisi pettetegevusi:

**Variant A:** Väljaaste viskekäe poole, söödupete, hüppeviske sööt viskekäele vastaspoole.

**Variant B:** Sama, mis variant A, kuid äratõukega "valelt" jalalt.

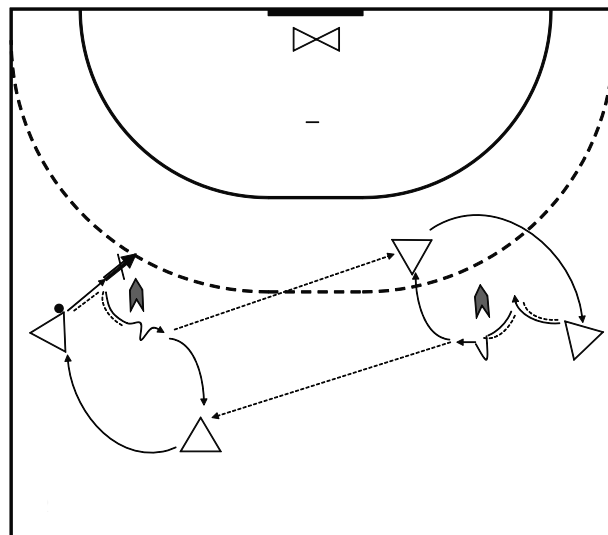
**Variant C:** Viskepete viskekäele vastaspoole - üks samm viskekäe poole ning järgneb hüppeviske sööt.

**Variant D:** Viskepete otsekohe pärast palli saamist, üks samm ja hüppeviske sööt.

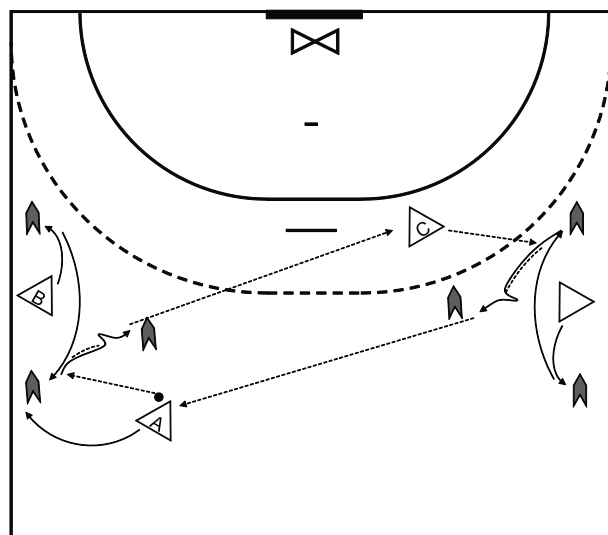
**Variant E:** Nagu eelmine (D), kuid kahe jala tõukega hüppeviskele

**Variant F:** Hüpe põhiasendisse paralleelse jalgade asetusega, otsekohe samm parema jalaga ning tugiasendist vise "valelt" jalalt.

**Variant G:** Sama mis F, kuid pärast põhiasendit ühelt sammult kohe hüppeviske sööt.



Joonis 32: Harjutus 2 - juurdeviivad harjutused pettetegevusele



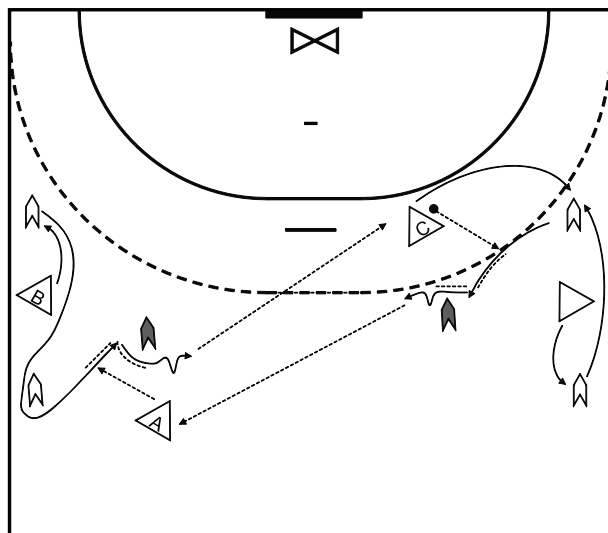
Joonis 33: Harjutus 3 - variant A .

**Harjutus 3**

Mängijate asetus sama, mis harjutuse 2 juures, kuid eraldustähised on asetatud kolmnurkselt (joonis 33).

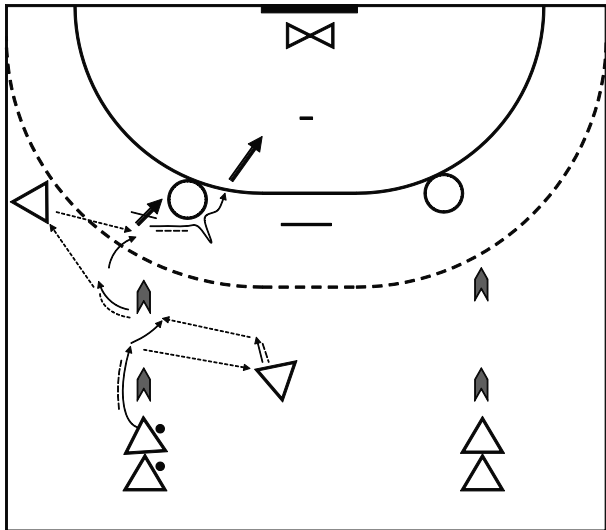
**Variant A:** Mängija B jookseb vasaku posti (varda) juurde, pidurdab, jookseb parema posti poole, saab söödu mängijalt A ning annab hüppeviske söödu C-le (kahelt sammult), (vt joonis 33).

**Variant B:** Mängija B jookseb nüüd lisaks ümber parema posti, saab söödu mängijalt A ning pärast petet sooritab hüppeviske söödu mängijale C vastaspoolel (vt joonis 34).



Joonis 34: Harjutus 3 - variant B





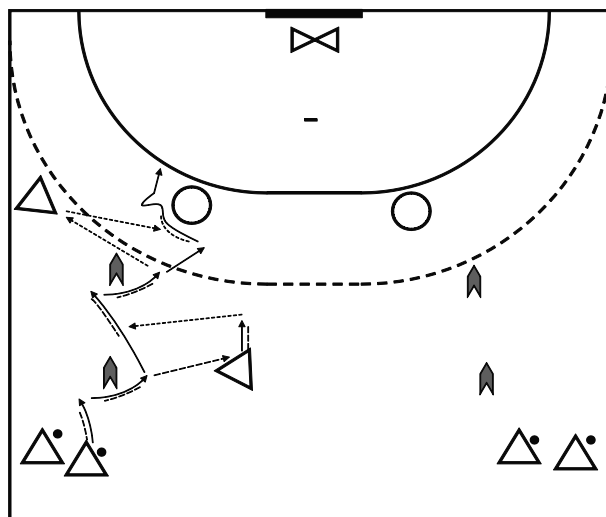
Joonis 35: Harjutus 4 – juurdeviivad harjutused pettetegevusele

#### Harjutus 4

Mängijate asetused nagu joonisel (vt joonis 35)

**Variand A:** Kehapete väljaastega paremale, käe ületõstega posti A ees mööduda postist viskekäele vastaspoolt, sööt ning kordub sama posti B ees.

**Variand B:** Harjutuse esimene pool sama, mis eelmisel, edasi sööt äärel ja tagasi – järgneb viskepete ning hüppelt vise üle kaitsebloki.



Joonis 36: Harjutus 5 – juurdeviivad harjutused pettetegevusele

#### Harjutus 5

Mängijate asetused nagu joonisel 36.

**Variand A:** Pärast palli saamist posti ees pettesamm vasakule, kaks sammu (parem-vasak) viskekäe poole, sööt parema käega. Sama korrata järgmise posti ees.

**Variand B:** Esimene pool harjutusest sama, mis variandis A, edasi sööt vasakule äärel, ilma pallita jooksupete sissepoole, järsk suunamuutus, sööt vasakult äärelt tagasi ning hüppelt vise viskekäele vastaspoolt (kaitsega).

### Mängulised harjutused

#### Harjutus 6

Pette- ja viskeviiside kasutamisel arvestatakse sellega, et kaitsemängija reageerib aktiivselt pettele ja tõmbub seejärel tagasi kaitsepositsioonile (vt joonis 37A)

**Variand A:** Pärast palli saamist otsekohe kiire hüppelt vise – a) ühe sammu hoolt, b) kahe jala tõukega. Rõhuasetused – kiirus, ootamatu hüppevise taganevale kaitsemängijale.

**Variand B:** Hüpe põhiasendisse – samm parema jalaga ning vise nn "valelt" jalalt.

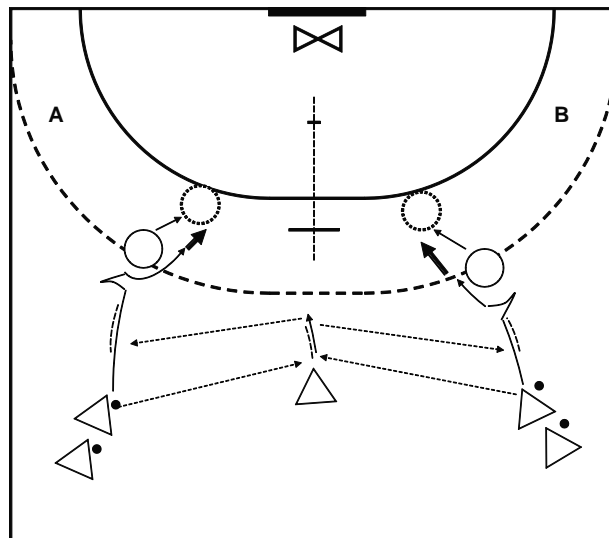
**Variand C:** Tugiasendist vise viskekäele vastaspoolt – tegevuse järgnevus: a) viske põhiasend (viskekäsi ülal), b) parem jalg diagonaalselt küljelt, vasak külj tahapoole, c) vasak jalg diagonaalselt küljega ette.

### Harjutus 7

Nagu harjutus 6, kuid kaitsemängija reageerib aktiivselt tagamängija viskekäepoolses suunas (vt joonis 37 B)

**Variant A:** Väljaaste paremale koos viskepettega – ühe pörke kasutamisega läbimurre viskekäele vastaspoole.

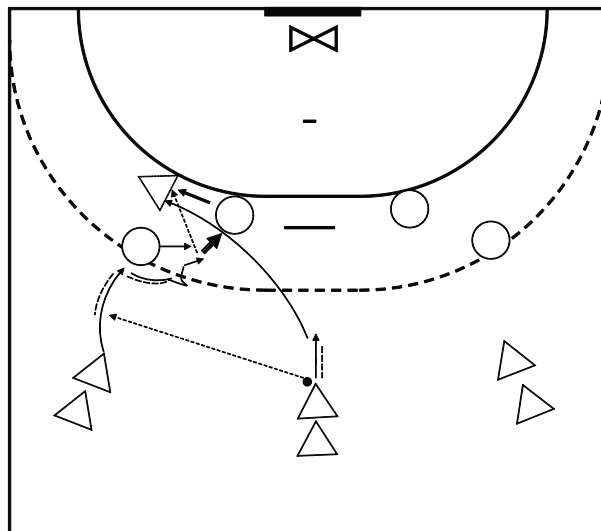
**Variant B:** Kahesammuline pete – ühe pörke kasutamisega läbimurre viskekäe poole .



Joonis 37: Harjutus 6; Variant A – kaitse reageerib aktiivselt pettele, Harjutus 7; Variant B – kaitse reageerib aktiivselt viskekäe poole

### Harjutus 8

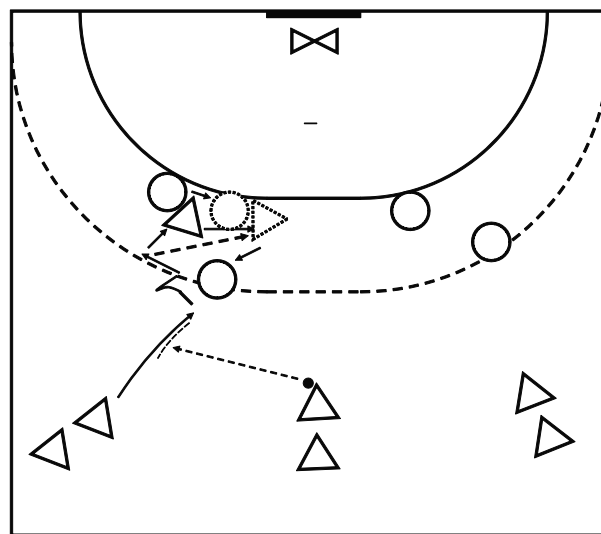
Taga-keskmine (TK) söödad vasak-sisemisele (VS) ning jookseb vasakule joonemängija positsioonile, suletud tsooni. Kaitsemängijate vahetuse momendil annab VS söödu joonele, või sooritab läbimurde (läbimurde ebaõnnestumisel sööt TK-le) (vt joonis 38).



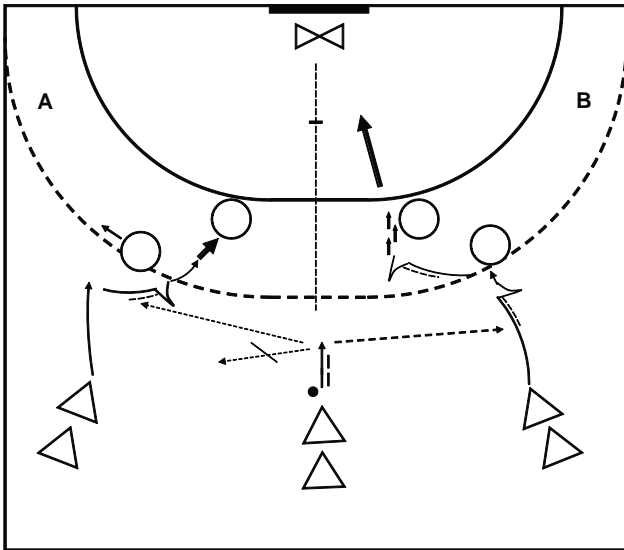
Joonis 38: Harjutus 8 – petete kasutamine mängulistes olukordades

### Harjutus 9

Samuti kui harjutus 8, kuid keskmine kaitsemängija ei lähe nüüd taga-keskmise (TK) ründemängijaga kaasa, vaid katab aktiivselt lähenevat vasak-sisemist (VS), kes sooritab pette viskekäe poole, millele järgneb läbimurre viskekäest vastaspoole. Järgneb vise väravale või sööt TK-le, kes tõmbub sissepoole (viib kaitsemängija kaasa) (vt joonis 39).



Joonis 39: Harjutus 9 – petete kasutamine mängulistes olukordades

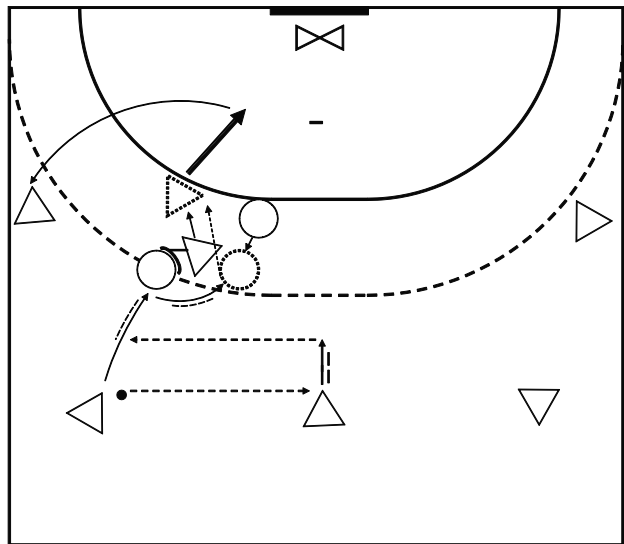


Joonis 40: Harjutus 10; Variandid A ja B – petete kasutamine mängulistes olukordades

### Harjutus 10

Vasak-sisemise (VS) jooksupete ilma pallita väljapoole – suunamuutus sissepoole – sööt taga-keskmiselt (TK) ning viskele mineku variandid kaitsepositsioonil oleva sisemise kaitse vastu.

Parem-sisemise (PS) hüppelt viskepete otseliikumisel ette – “pidurdus”, pörge, liikumine sissepoole, veel sammudelt pete, järgneb hüppelt lähivise (vt joonis 40).

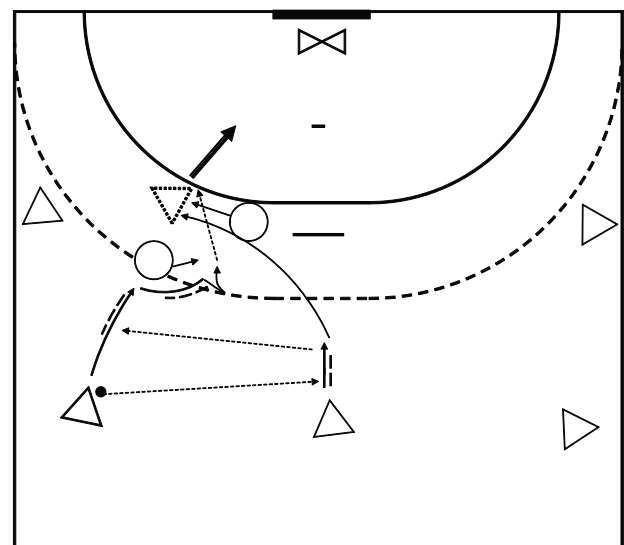


Joonis 41: Harjutus 11 – koostöö tagamängija (VS) ja joonemängija (J) vahel katte ja pette abil

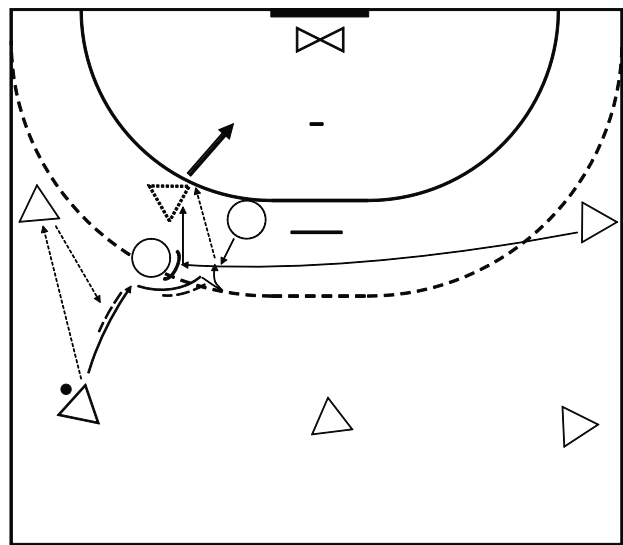
### Harjutus 11

Vasak-sisemiselt (VS) kolm järjestikust tegevust:

- koostöö joonemängijaga läbi kattermängu
- koostöö taga-keskmisega (TK)
- koostöö “allalõikava” parem-äärega (PÄ) (vt joonised 41, 42, 43).



Joonis 42: Harjutus 11 – VS ja TK koostöö petete ja löigete kasutamisega



Joonis 43: Harjutus 11: VS ja PÄ koostöö – PÄ löige, kate

## KAITSEMÄNGU TEHNIKA

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

Kait­ses oleva võistkonna põhiülesanded:

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

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

- \* takistada täpse söödu andmist vastase kiirrünnaku alustamiseks
- \* vähimagi võimaluse kasutamist palli vaheltlöikeks.

## KAITSEMÄNGU PÕHIVÕTTED

Kaitsemängija esmane kvaliteedinäitaja on kiire ja efektiivne kaitse (eriti olulised on korrektne jalgade töö, koha valik, kehaline kontakt, ründaja tegevuse ettenägemine).

Kuna kaitsemängu võtted on ühetaolised ja igavad ning monotoonsed, siis on nende õppimine palju e­bameeldi­vam kui ründevõtete õppimine. Kuid ka siin on algusest peale võimalik kasutada palju mängulisi võimalusi ja variante ning võistlusmomenti, mis teeb nende õppimise rõõmsamaks ja vähem väsitavaks.

### PÕHIASEND KAITSES

Kaitsemängija põhiasend on valmisolekuasend vajalikuks liikumiseks kait­ses, mis evib pidevat ootamatust ning muutusi vastavalt ründemängija käitumisele. Kaitsemängu põhiasendis on mängija jalad õlgade laiuselt või veidi laiemalt (mugav asend), paralleelselt või sammasendis, põlvist veidi kõverdatud (160–170°), raskus võrd­set­l mõlemal jalal, ees põidadel. Selg on peaaegu sirge, pingevaba, küünarliigesest kõverdatud käed ees-kõrval (mu­gav asend tegutsemiseks igas suunas). Vaade on suunatud vastasele, perifeerse nägemisega aga kontrollitakse palli liikumist ning teiste mängijate asukohta.

Põhiasendis põlvist sügavamalt allalaskumist kasutatakse vahetus 1:1 võitluses vastasega. Selleks, et niisuguses olukorras säilitada tasakaal ning võimalus liikuda igas suunas vastavalt ründemängija käitumisele, on vaja keha raskuskese viia madalamale. Keha on samuti rohkem ette kallutatud, käed ees, õlgadest pingevabad.

### LIIKUMINE KAITSES

- \* Kõnniga, jooksuga, hüpetega.
- \* Tavalise ja juurdevõtu-sammuga.
- \* Sikk-sakk-sammudega.
- \* Näoga liikumise suunas, seljaga liikumise suunas, paremale, vasakule.
- \* Hüpped paigal, liikumiselt tõukega ette, üles, kõrvale.
- \* Ootamatud peatumised ja suunamuutused.

### PALLI VAHELTLÖIGE

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

- \* Vaheltlöige paigalt söödu sooritamise momendil – kaitsemängija edukas kohavalik.
- \* Vaheltlöige ründemängijate söödu sooritamisel liikumiselt – terava ootamatu spurdi abil.
- \* Vaheltlöige kõrge hüppega.
- \* Vaheltlöige vastase põrgatuse, söödu või viske alustamisel – ootamatu samm ette ning pallile lähema käe lahtise peoga kaetakse palli liikumise tee.
- \* Palli äralöömine põrgatamisel ründetsoonis.
- \* Palli äralöömine põrgatamisel liikumiselt põrgatajale järele – pallile lähema käe lahtise peoga palli löömine külje suunas või ettepoole (momendil kui pall lahkub põrgataja käe juurest või vahetult pärast maast tõusmist).

- \* Viskaja käelt palli äratõmbamine – nõuab täpsust ja spetsiaalset harjutamist. Vaatamata sellele, et mängureeglid ei luba nimetatud võtet kasutada viskele minekul (7 m karistusviske), on siiski oluline selle valdamine, et mängulistes olukordades seda kasutada, kui ründemängija valdab palli avatult ja ebakindlalt.

### VISKE BLOKEERIMINE

Viske blokeerimine on värava suunas lendava palli tee tõkestamine.

- \* Käte sirutamiseks üles (vt joonis 44), küljele, alla (vt. joonis 45) – vastavalt palli lennu-suunale. Käed peavad olema pinges, eriti randmed, sõrmed koos. Käed liiguvad viskele veidi vastu, et amortiseerida viskejõud.
- \* Paigal ja liikumiselt.
- \* Tugiasendis ja hüppelt.



Joonis 44: Kõrge viske blokeerimine



Joonis 45: Madala viske blokeerimine

### MÄNGIJA TEGEVUSE BLOKEERIMINE (käitumine 1:1 olukorras)

- \* Palliga mängija blokeerimine – viskekäe tõmbe momendil tõstab kaitsemängija ühe käe üles viskekäele, teise veidi kõrvale, seistes ise otse ründaja vastas, et vastane ei saaks mööda mängida. Ülakehaga surutakse ründajat kõrvale, takistades täpset koostööd kaaslastega.
- \* Pallita mängija liikumistee blokeerimine.

### PALLITA RÜNDEMÄNGIJA KATMINE

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

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

Pallita ründemängija katmise juures kasutatakse kaitsemängus järgmisi tegevusi:

- üleandmine ↔ vastuvõtmine (mängijate vahetus)
- 1:1 olukord
- liikumistee blokeerimine
- söödu takistamine, ärahoidmine
- kohavalikuga vastase ründevõimaluse kõrvaldamine
- jooks tõkestatud, katkestatud (vahelt lõigatud) söödule järele (võitlus lahtise palli pärast).

## PALLIGA RÜNDEMÄNGIJA KATMINE

Palliga ründemängija on oluliselt ohtlikum kui pallita ründemängija, mistõttu tema katmine on samuti rohkem tähelepanu ja oskusi nõudev.

Palliga ründemängija katmisel on olulised võtted:

- provotseerida ründajat eksima
- algtõuke andmine positsioonirünnakule üleminekuks (kiirrünnaku katkestamisele)
- pettevisked väravavahile
- rünnaku katkestamise võimaluste ettenägemine.

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

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

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

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

## MÄNGUTAKTIKA RÜNNAKUL

Juhindu mängus järgmistest reeglitest.

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

Traditsiooniliselt jaotatakse taktikaline tegevus individuaalseks, grupi- ja võistkonnataktikaks eraldi rünnakul ja kaitses olles.

## INDIVIDUAALNE TAKTIKALINE TEGEVUS

Individuaalsete ründevõtete all mõistetakse neid mänguvõtteid, mida ründemängija kasutab (määruste piires) kaitsemängija vastupanu ületamiseks, tihti ilma kaaslaste abita. Siia kuuluvad: kohavalik, põrgatamine, sööt-püüdmine, visked väravale, petteliigutused ja -liikumised, löiked, katted. Individuaalsete ründevõtete kasutamise meisterlikkus on võistkonna edu aluseks. Individuaalsete ründevõtete kasutamist ei tohi vastandada võistkonnategevusele, vastupidi – need peavad soodustama võistkonna tegutsemise efektiivsust. Lisaks õigele taktikalisele otsusele peab mängija valitud taktikalise võtte (kas sööta, visata väravale jne) sooritama ka ratsionaalse otstarbekohase tehnikaga.

Seoses käsipalli kiire arenguga viimastel aastatel, mil mängutempo on oluliselt tõusnud, on kasvanud ka situatsioonide hulk, kus ründe- ja kaitsemängija jäävad tegutsema 1:1 vastu.

Kaitsemäng on muutunud agressiivseks ja tihti kasutatakse kaitsesüsteeme, kus kaitsemängijad tegutsevad kaugetel väljas, mis komplitseerib kogu võistkonna kombinatsioonilist mängu. See omakorda nõuab mängijatelt rohkem individuaalset, st 1:1 olukorras tegutsemist – nii palliga kui ka ilma pallita. Agressiivsete kaitseformatsioonide juures on tähelepanu koondunud mänguolukordadele, kus on tegemist suhteliselt iseseisvate kaitse-ründepaaridega mingil väljakuterritooriumil. Niisugune tendents tõstab nõudeid nii ründe- kui ka kaitsemängijate individuaalsetele oskustele. Oluliselt paranenud motoorsed võimed (kehaline võimekus) soodustavad samuti 1:1 olukordade loomist ründemängijatel, sellest tingituna ka aktiivsemat tegutsemist kaitsemängijatel. Mängijatele esitatavad spetsiifilised nõuded etendavad samuti olulist osa individuaalse meisterlikkuse üha kasvavas rollis.

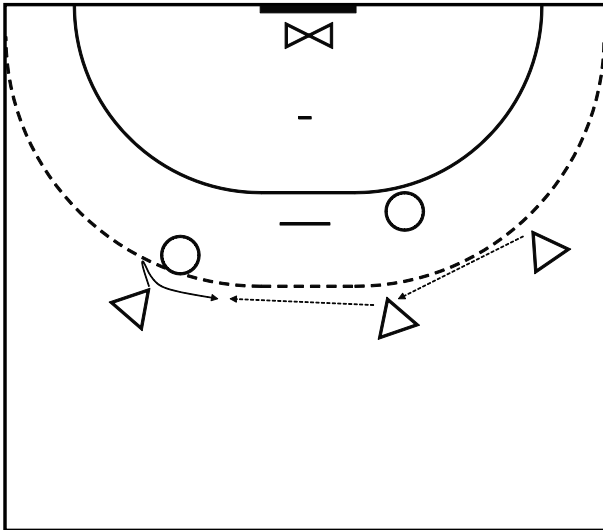
Ründemängu seisukohalt võetakse ründemängija võimeid "mängida üle" oma otsene vastane kaitses kui eeltingimust, mis on aluseks kõigile ründetegevustele grupis või kogu võistkonnas. See on eriti tähtis olukordades, kus ründemängija valdab palli või tema ülesanne on jõuda positsioonile (1:1 olukord ilma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

1:1 olukorra lahendamisel *ilma pallita* on kaks võimalust.

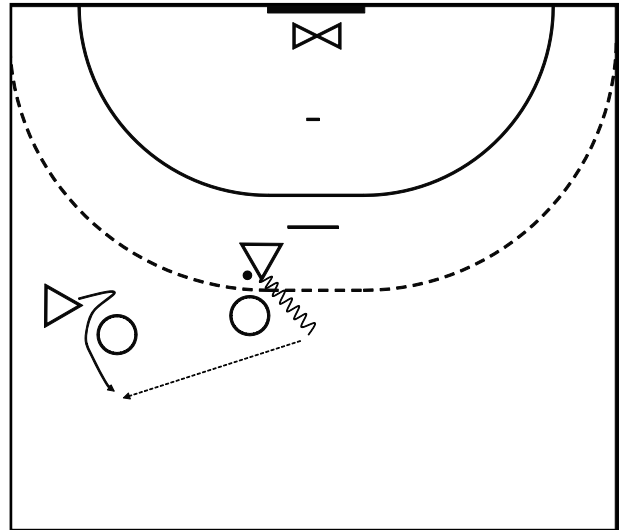
- Ründemängija vabaneb palliga mängija suunas (näidates, et ta tahab söötu saada). See esineb tihti olukordades, kus tegevusala on piiratud (näiteks mees-mehe kaitse või segakaitse süsteemi korral mõnel väljakuosal) või siis, kui pall tuleb "transportida" antud mängijale nimetatud alasse (vt joonis 46).
- Ründemängija vabaneb "katmata alale" palliga mängijast eemale. Niisugune olukord esineb tihti kiirrünnaku korral (vt joonis 47).

Kõigil juhtudel on vabanemise suuna valik tingitud mängu olukorrast, st see oleneb palliga mängija või teiste pallita mängijate tegevusest.

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



Joonis 46: Pallita mängija vabanemine palliga mängija suunas

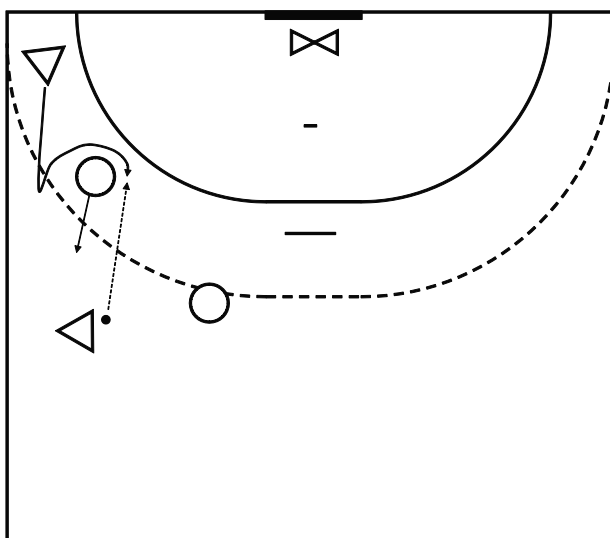


Joonis 47: Pallita mängija vabanemine pallist eemale

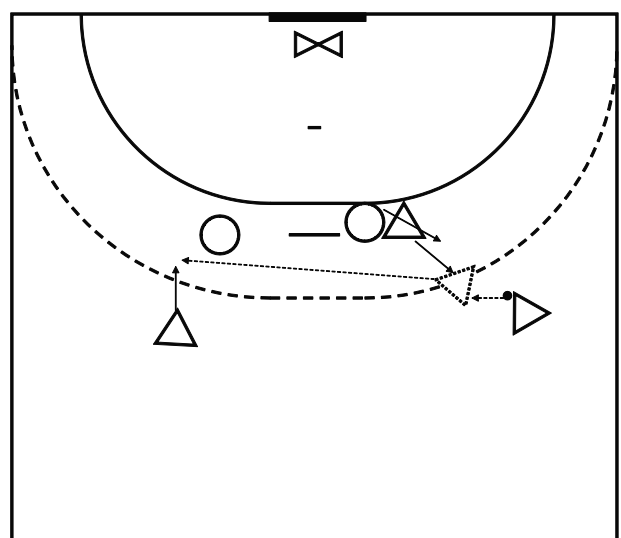
- \* tegevuse alustamisel peab ründemängija hoidma kaitsemängijaga piisavat vahemaad
- \* võime muuta tempot tegevuse sooritamise käigus. Kui ründemängija võimaldab kaitsemängijast möödumisel (liikumisruumi loomisel) kehalist kontakti kaitsemängijaga, on tingimata vaja avaldada "vastusurvet", et mitte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

Järgnevalt mõned 1:1 mänguolukordade lahendamised lähtuvalt mängu struktuurist ja mängijate spetsiifilisest positsioonist:

- Kiirrünnaku olukorras, eriti selle algusfaasis, on oluline vältida 1:1 olukorra lahendamist palliga mängija poolt, st et kindlasti tuleks kasutada vabanemist "katmata" (kaitse poolt hõivamata) alale.
- Ääremängijad - eelistavad tavaliselt palliga vabanemist alasse, mis vastab tema tegevusfunktsioonile; eriti kui kaitsemängija on väravaala joone lähedal. Vabanemist pörgatamise teel oma tsooni, või teiste mängijate tegevustsoonidesse kasutatakse vähem. Agressiivse kaitseformatsiooni korral on ääremängija liikumisruum palli saamiseks isegi komplitseeritud. Edukad ääremängijad on võimelised avanema ka pallist eemaldumise suunas, kaitsemängija selja taha, ilma et nad piiraks kaaslaste mänguala (vt joonis 48).
- Joonemängija - saavutab eelise, kui avaneb palliga väravaala joone juures, sest kaitsemängija vastutegutsemise võimalused on piiratud. Joonemängija on siiski tavaliselt seljaga kaitsemängija poole, enamasti ka kehalises kontaktis, mis komplitseerib kaitsemängija tegevuse etteaimamist. Igal juhul on hädavajalik viia aeg miinimumini ning valida trajektoor, mis on vabanemiseks vajalik. Palli saamiseks peab tähelepanu olema suunatud kahele erinevale tegutsemise (vabanemise) viisile:



Joonis 48: Ääremängija (pallita) vabanemine pallist eemale, kaitsemängija taha



Joonis 49: Joonemängija palli „ülekanne“ kaugemasse ründetsooni



- eelistatud on vabanemine piki väravaala joont soodsale viskepositsioonile jõudmiseks
- joonemängija peab olema võimeline palli kiiresti üle kandma teise ründetsooni, milleks kasutatakse vabaviske joone suunas vabanemist (vt joonis 49). Sel viisil tegutsedes kutsub joonemängija esile ka kaitsemängija eemaldumise väravaala joonelt.
- Tagamängijad – peavad kõigepealt kaitsemängijat “töötleva”, liikudes palliga või ilma pallita väravaala joone suunas, kaitsemängijate vahele, millega sunnitakse kaitsemängijat asukohta muutma. Seejärel liikumise suunda muutes (pette kasutamine) on võimalik efektiivselt “läbi minna” ning olukord lõpuni lahendada. Samuti on võimalik liikuda teisele ründepositsioonile (teise tagamängija kohale, teiseks joonemängijaks), mis komplitseerib kaitsemängijate tegevust ning võimaldab luua eelis­olukorda 1:1 olukorra lahendamiseks. Seetõttu on eriti vähemkogenud mängijatel soovitatav kasutada lihtsaid kohavahetusi tagamängijate vahel, mis eelneb kui ettevalmistav faas palliga mängija vabanemisele väravaala joone suunas.  
1:1 olukorra lahendamisel nii palliga kui ka pallita mängija poolt tuleb käituda vastavalt järgmisele mudelile:
  - vastase tegevuse etteaimamine (tema asukoht, võimalik edasine tegevus)
  - pettetegevus
  - järgneva olukorra lahendamine vastavalt kaitsemängija käitumisele.

## KOHA VALIK

Suurema osa mängu ajast tegutseb mängija ilma pallita, mistõttu on koha valik üks olulisemaid, tihti määrav individuaalse taktika võte – see on pidev nn aktiivse ründetsooni tabamine ja õigeaegne vabale mängupositsioonile liikumine.

Liiga varane löige vabale positsioonile ei õigusta end, kuna sellele ei järgne söötu. Vabanemine kaitsemängijast ja löikamine vabale positsioonile toimugu ootamatult ja söödu saamiseks sobival momendil.

Vabale positsioonile liikumiseks kasutatakse :

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

Juba algajate treeningus tuleb õpetada mängu ilma pallita, mis nõuab suurt tähelepanu, enda allutamist kaaslastele, kohapetteid. Algõpetuses tehakse palju liikumismänge.

**PETTETEGEVUSED** – kasutatakse selleks, et vabaneda kaitsemängija kontrolli alt, viia kaitsemängija eksitusse, luua ülekaal.

Pettetegevusi sooritatakse palliga ja pallita.

- **Petteliikumised ilma pallita** – sikk-sakk-liikumised, jooks pööretega, peatustega, spurdid. Põhiliselt tempo- ja suunamuutmisel. Petteliikumisi sooritatakse kaitse kontrolli alt vabanemiseks ja söödu saamiseks.
- **Pettetegevused palliga:**
  - \* söödupete – et juhtida kaitse tähelepanu kõrvale mängijalt, kellega tahetakse koostööd jätkata, viia kaitse ja väravavahi tähelepanu kaaslasemale ning ise kasutada kiiresti tekkinud situatsiooni.
  - \* viskepete – kasutatakse väravavahi ja kaitse eksitamiseks. Näiteks:
    - viskepete ülalt → vise küljelt
    - viskepete → läbimurre
    - viskepete → sööt vabanevale mängijale jne.
  - \* läbimurdepete – kasutatakse ühesammulist ja kahesammulist läbimurdepetet
    - pete vasakule poole → möödamängimine paremalt poolt
    - pete paremale → vasakule ↔ möödamängimine paremalt.

Õigeaegne aktiivsesse (vabasse) ründetsooni löikamine, palliga liigutuste ja liikumistega vastase eksitamine või mingis ründetsoonis ülekaalu loomine, söödu-püüdmine, põrgatamise ja õige viskeviisi kasutamine iga mängija poolt vajalikul rünnakumomendil loob võistkonnast ühtse terviku, kus kõik alluvad ühele eesmärgile – võita vastast.

## INDIVIDUAALSED MÄNGUOSKUSED ON VÕISTKONDLIKU MÄNGU ALUSEKS

Et saavutada mängus edu, **pea silmas järgmisi soovitusi:**

- Hoiu "oma kaitset" pideva pingega all, mis raskendab kaitsemängijail oma kaaslaste abistamist.
- Ole valmis võitlema väravavahist või väravapostist tagasipõrkava palli pärast, samuti kindlusega oma võistkonna tagalat.
- Leia väljakul koht, mis võimaldab "haarata mängu" (omada ülevaadet mängust), lihtsustada koostööd kaaslastega, vastastel aga raskendab kontrolli mängijate ja palli üle.
- Püüa palli kahe käega.
- Igal rünnaku momendil ole täielikult keskendunud mängule, ole tähelepanelik (ole alati valmis püüdma palli, kuigi puudub silmside söötjaga).
- Kiired, lühikesed söödud ilma ülearuste petete ja põrgatamiseta hoiavad mängu kiiret tempot ja annab mängulise eelise – pikad, aeglaselt söödud on vastasele kergesti "löigatavad".
- Petete kasutamisel varieeri neid.
- Vali alati kõige ratsionaalsem ja ootamatum viise, arvestades kaitsemängija tegevust ning väravavahi asukohta.
- Õpi ja kasuta erinevaid viskeviise, et sa ei muutuks ühekülgseks.

## MITMEKÜLGSE INDIVIDUAALSE TREENINGU TÄHTSUS NOORTE TREENINGUS

Mitmekülgset individuaalset treeningut tuleb noorte treeningus tähtsustada ning erinevate individuaalsete oskuste arendamine peaks toimuma selleks soodsatel arenguetappidel, et vältida hiljem suurt treeningute hulka tehtud vigade kõrvaldamiseks või miinimumini viimiseks. Vale ajastusega treeningprotsessi läbiviimine võib viia selleni, et mängija ei saavuta kunagi oma võimete maksimumi. Valiktegevusi õpitakse ja testitakse enamasti muutuvates mänguolukordades, milleks on tihti hästituntud või omaloomingulised mängud. Ainult see, kes valdab variatsioonide laia spektrit, võib püsivalt oskusi tegutseda vastavalt situatsioonile ning on võimeline vastavalt situatsioonile improviseerima – nii suletud kui avatud mängu faasis. Variatiivsus võib viia veel kõrgemale tasemele positsioonilise variatiivsuse (erinevate võtete valdamine "oma" mängupositsioonil ning mitmekülgset tegutsemiseks teistel mängupositsioonidel) kaudu. Varane spetsialiseerumine kombineeritult mänguvõtete, mida sooritatakse stereotüpselt, on suuremaid takistusi noorte käsipallurite arengus, eriti kuna lühiajaline edu sel viisil on ahvatlev. Noortetreenerid on tihti orienteeritud pigem momendi edule kui pikaajalisele arengule. Et tõsta käsipalli atraktiivsust, vajatakse rohkem mängijaisiksusi. Kuna nad ei "küpse" kiiresti, vastavalt loomusele ja treeneri soovile, peab andma neile arenguks aega.

### Pettetegevuse treening individuaalse ründetegevuse õpetuses

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

Käsipalli tehnilis-taktikalises arengus võib võistkondade käitumise mängus jaotada nelja kategooriasse:

- piiramatult vaba, spontaanne mäng
- suletud mängusüsteemid fikseeritud taktikalise tegevuse mudelitega, milles vabaduse aste on oluliselt piiratud.
- käitumine mängus tugineb erinevatele alternatiivsetele taktikalistele plaanidele, mida iseloomustatakse improviseeritud otsustuse tegemisega
- käitumine mängus kujundatakse tüüpiliste skeemide järgi, mille realiseerimise ja efektiivsuse otsustavad individuaalne mitmekülgsus ja improviseeritud käitumine.

1:1 vastu mängu analüüsimisel näib, et pettetegevus on ebareaalne, kui üks pettetegevust mõjutavatest teguritest (aeg, ruum, liikumine) on sooritatud ebakorrektselt, mis muudab kogu pettetegevuse ebaefektiivseks. Tihti on see ebakorrektsus tingitud puudulikkusest õpetusest pettetegevuse otsustavate motoorsete (liigutus)faaside sooritamisel.

Petete kasutamisel on efektiivset sooritamist tagavad reeglid:

- \* Enne pette sooritamist peab ründemängija haarama ja analüüsima võimalikult palju informatsiooni oma otsese vastase käitumise kohta:
  - kas ta tegutseb aktiivselt või passiivselt
  - mida ta teeb oma kätega
  - kas ta üritab esile kutsuda ründaja viga

- kas ta on eriti tugevalt orienteeritud ründaja viskekäele
- kaitsemängija jalgade liikumise ulatus.
- \* Pärast palli saamist tuleks see kanda ühte, järgneva liikumise suuna poolsesse kätte. Palli ei hoita keha ees kui kaitse on lähedal. Erinevates variantides palli üleviimine ühest käest teise võib anda taktikalise eelise.
- \* Stardifaasi liigutuste struktuur, mis kutsub esile kaitsemängija eksimise, tuleb sooritada oluliselt aeglasmalt kui järgnev, pette täidesaatev osa (nn pete ise).
- \* Kui läbimurderuum stardifaasis kaitsemängija lähedal on piiratud, peab ründemängija sooritama kõigepealt liikumise külgsuunas.
- \* Vahemaa kaitsemängijast, kus alustatakse pettetegevust, on oluline. Ettevalmistavas ehk stardifaasis tehtav sammujoonis peab olema kohandatud nii liikumise suunale kui ka liikumise kiirusele, et kaitsemängija reageeriks.
- \* Pettetegevuse lõppfaasis ei tohi ründemängija endale või kaaslasele soodsa viskepositsiooni loomiseks eeldada kaitsemängija käitumist teataval viisil, vaid ta peab olema avatud ning reageerima vastavalt tekkinud situatsioonile.
- \* Kahesammulist petet kasutatakse selleks, et "meelitada" otsene vastane tasakaalust välja, kutsudes samal ajal esile naaberkaitses „ülereageerimine“ ning luua sel viisil soodus viskepositsioon kellelegi võistkonna-kaaslastest.

## MÄNGIJATE ASETUS VÄLJAKUL

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

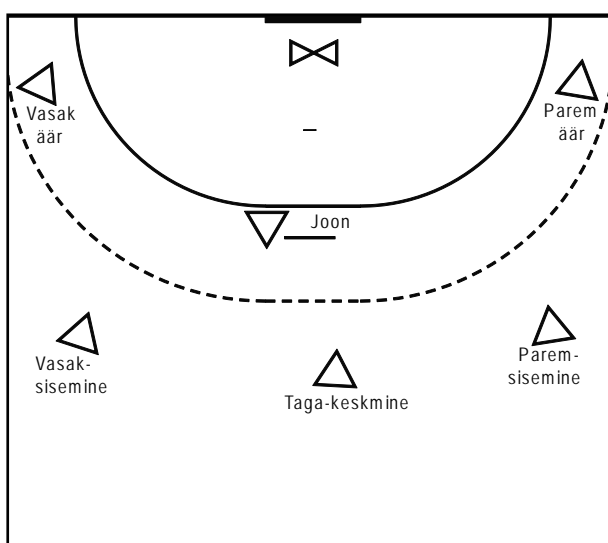
### 3:3 on kõige levinum mängijate asetus rünnakul

Siin mängib 3 mängijat eesliinis, 3 tagaliinis (vt joonis 50).

Eesliinimängijad – vasaku ääre mängija, joonemängija ja parema ääre mängija – viskavad väravale põhiliselt nurkadest ja keskelt, vahetult väravaala joone tagant.

Tagaliinimängijad – vasaksisemine (vasakul taga), paremsisemine (paremal taga), tagakeskmine (mängujuht – taga keskel). Tagaliinimängijad peavad hästi valdama kaugviset, sest tihti tuleb väravale visata 9–10 m kauguselt.

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



Joonis 50: Mängijate asetus 3:3 ründeformatsioonis

3:3 asetuse korral peaks kaks mängijat olema suutelised viskama väravale kaugpositsioonilt (9–10 m tagant). Joonemängija peaks hästi püüdma palli ja valitsema keha, sest on pidevalt kehalises kontaktis kaitsemängijaga, looma viskesituatsioone, läbimurdekohti kaaslastele.

## 2:4 mängijate asetused

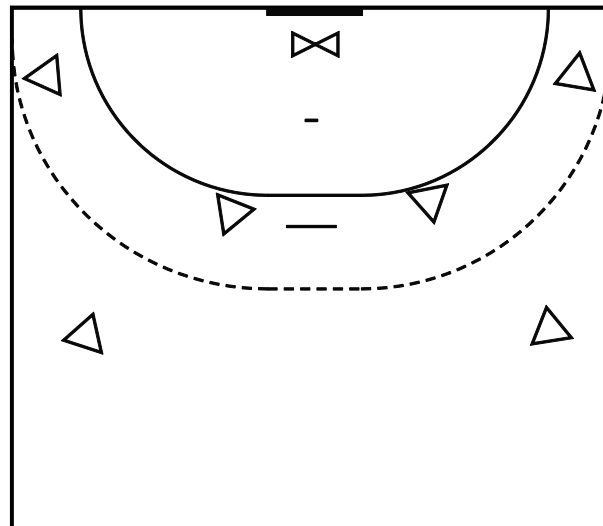
Eesliinis 4 mängijat – vasakäär, paremäär, 2 joonemängijat.

Tagaliinis 2 mängijat – vasaksisemise ja paremsisemise kohal (vt joonis 51).

Mõlemad tagamängijad peavad olema head kaugviskajad, head pallikäsitlejad ning üks neist ka kindlasti mänguorganisaator.

2:4 mängijate asetuse korral on eesliin liikuv ning loob tagaliini mängijaile katete ja löigetega viskeks võimalusi. Nõuab mängijate head koostööd, õigeaegseid, kiireid ja täpseid sööte.

2:4 asetuse korral loob eesliini aktiivsus palju viskevõimalusi äärtelt ja joonelt. Tihti lahendatakse mänguolukordi kolmnurkades: vasakäär – vasaksisemine – joon, paremäär – paremsisemine – joon.



Joonis 51: Mängijate asetused 2:4 ründeformatsioonis

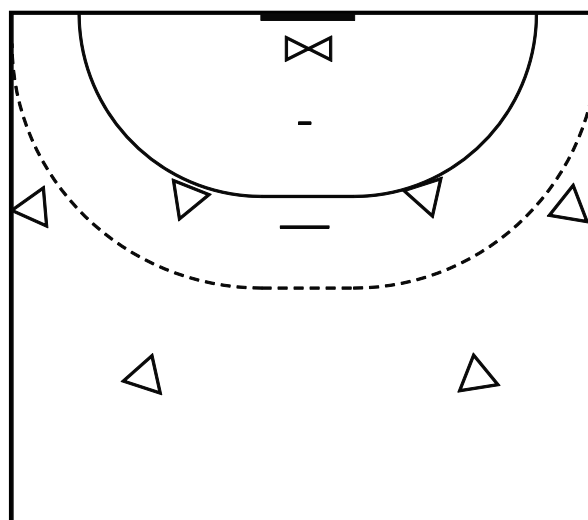
Mängusituatsioonid, kus on täheldatud 2:4 asetusega positsioonirünnakuga jätkamist:

- pärast kiirrünnakut või kiiret lahtiviset, kui kaitse on positsioonidele jõudnud
- 3:3 ründeformatsioonilt ülekannet 2:4 formatsioonile
- positsioonirünnaku alustamisel
- pärast mängu katkestamist, või pärast vabaviset.

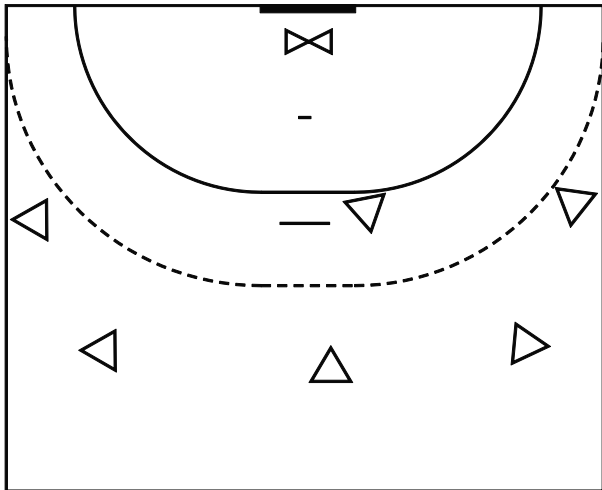
2:4 ründeformatsioonil on järgmised taktikalised eesmärgid:

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

**4:2 mängijate asetused** – 4 mängijat 9 m kaare taga väljaku äärest ääreni, kaks mängijat joonel. 4:2 mängijate asetuse korral on ääremängijad algasetuses äärel, vabaviskejoone juures (vt joonis 52). Tüüpiliselt ei käsitleta niisugust mängijate asetust eraldi formatsioonina. 4:2 mängijate asetust kasutatakse olukordades, kus ääremängijate tehniline pagas on väike ning kehaline ettevalmistus ebapiisav, kus ääremängijad ei õigusta veel „0-nurgas mängimist, kuid eesliini on vaja tugevdada teise joonemängijaga. Ainult kahe tagamängijaga (VS ja PS) mängimine takerdub samuti palli käsitlemise ja taktikaliste oskuste taha. Seega võib öelda, et 4:2 mängijate asetust rünnakul kasutatakse käsipalli põhiõpetuses (kauem tütarlaste treeningus), kus tehnilis-taktikaline ja kehaline ettevalmistus ei võimalda veel 2:4 ründeformatsiooni kasutamist.

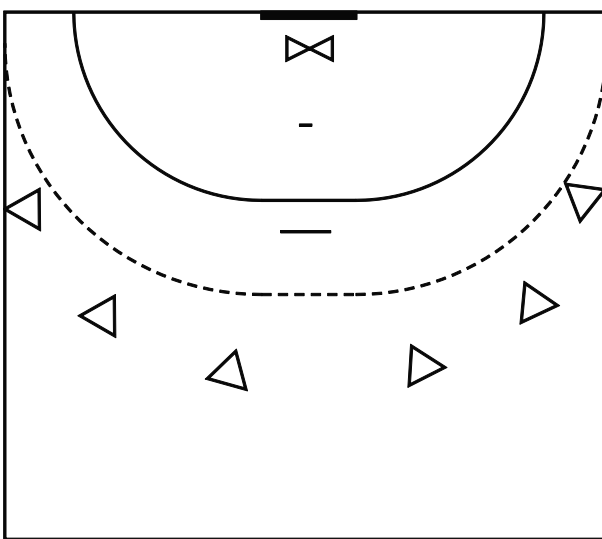


Joonis 52: Mängijate asetused 4:2 ründeformatsioonis



Joonis 53: Mängijate asetused 5:1 ründeformatsioonis

**5:1 mängijate asetused** – 5 mängijat 9 m kaare taga, väljaku äärest ääreni, üks joonel (vt joonis 53). Tagamängijate sagedasi löikeid kasutatakse mängijatele viskevõimaluste või läbimurdevõimaluste loomiseks.



Joonis 54: Mängijate asetused 6:0 ründeformatsioonis

**6:0 mängijate asetused** – kõik 6 mängijat asuvad tagaliinis 9 m kaarel (vt joonis 54), kuid pidevate löigete ja katetega joonele ja äärtele luuakse kaaslastele ja endale viskesituatsioone.

Rünnakul mängijate asetust 5:1 ja 6:0 kasutatakse ainult algõpetuses üleminekul mees-mehe kaitselt maaala kaitsel ning selle kasutamise algstaadiumis.

## MÄNGIJATE FUNKTSIOONID

Teatud ettevalmistusetapil tuleb hakata tegelema ka mängijate spetsiaalettevalmistusega kindlale mängukohale. Seejuures tuleb arvestada lapse kehalisi võimeid, antropomeetrilisi näitajaid ning psüühilisi omadusi. Spetsialiseerumine ei tähenda aga seda, et mängija ei tegutseks ega viskaks teistel mängukohtadel.

Spetsialiseerumine käsipallis tähendab siiski kompleksset ettevalmistust, kus mängija tegutsemine ühe kindla koha peal on võistkonnale efektiivsem ja kasulik, kus tulevad just eriliselt esile mängija individuaalsed oskused. Võistkond püüab iga kindlat mängijat ära kasutada ja viskele viia just sellelt viskepositsioonilt, kust see tal kõige paremini õnnestub.

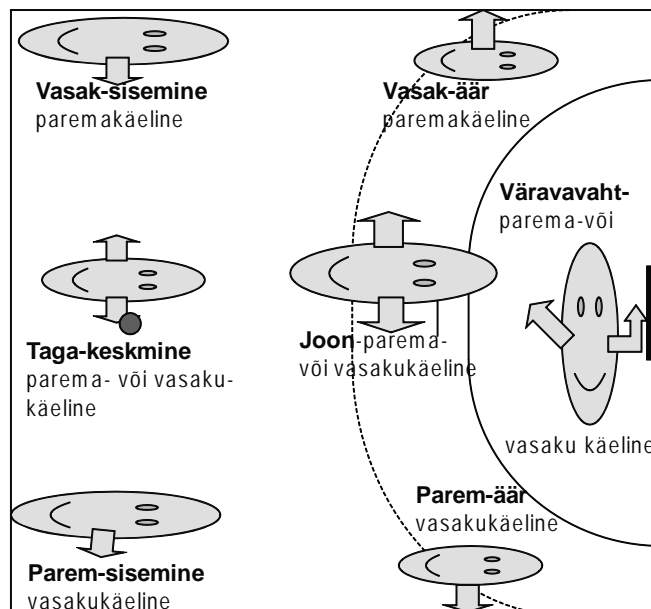
**A. "Paremäär" (PÄ)** – võimaluse korral vasakukäeline mängija (vasaku käega viskamisel suureneb viskenurk väravale), kuid ka paremakäelised tegutsevad selle koha peal edukalt (vise kukkumiselt, käe viimisega peakohale). Ääremängijad võivad olla lühikesekasvulised.

"Paremäär" on kiirrünnakute initsiaator ja läbiviija. Seega on oluline omadus kiirus. PÄ peab suutma liikuda suure kiirusega kaitsemängijate vahel väravaala juures. Ta peab valdama head söötmise-püüdmise tehnikat, erinevaid viskeviise (hüppelt, kukkumiselt, erinevatesse värava nurkadesse – pörkega, üle väravavahi). Kuna ääremängija vastu tegutseb alati ka äärmine kaitsemängija, peab PÄ suutma temast mööda mängida, et viskele pääseda (ületama kiiruses ja olema petete kasutamisel mitmekülgne). PÄ tegutseb põhiliselt eesliinis.

**B. "Vasakäär" (VÄ)** – paremakäeline, kasvult võib olla samuti väike, kiire (teine kiirrünnaku teostaja). Kuna tihti tuleb vahetada kohta vasak-sisemisega, siis peab VÄ suutma visata ka tagamängija kohalt.

Ääremängijate liikumisega ühelt äärelt teisele muutuvad nende taktikalised ülesanded ning kaitse eksitamisega luuakse ründevõimalusi tagaliinimängijaile ning püütakse ise viskele pääseda. Kui vise väravale toimub emmalt-kummalt äärelt, peab teise ääre mängija võitlema väravavahist või -postist pörkava palli pärast. Kui vise toimub värava keskkohast, peab ääremängija juba viske momendil tagasi tõmbuma, et kindlustada tagalat vastase kiirränaku eest.

**C. "Joonemängija" (J)** – asub alati aktiivses rünnakutoonis. Kehaliselt peab J olema tugev, kuna tal on pidev kehaline kontakt kaitsemängijaga (vahel isegi kahega). J peab hästi käsitsema palli (püüdma ühe, kahe käega pörkest, väravaala kohal). Põhiülesanne – saavutada võitluses vastasega soodne positsioon palli püüdmiseks ja väravale viskamiseks.



Joonis 55: Mängulised positsioonid rünnakul

- Peab pidevalt omama ülevaadet rünnakust, et luua katetega viske- ja läbimurde võimalusi taga- ja ääremängijatele.
- Aktiivselt blokeerima kaitsemängijaid ja võitlema väravavahist ja postist tagasipörkavate pallide pärast.
- Kui palli valdab vastase väravavaht, siis lahkub J viimasena vastase värava alt, takistades vastase väravavahil palli mängu panna, et ära hoida kiirränaku.

**D. "Taga-keskmine" (TK)** – on mängujuht, ees- ja tagaliinimängijate vahelise koostöö organisaator. Võistkonna edu sõltub tihti tema oskusest hästi ja täpselt mängu juhtida. Kasvult peaks olema üle keskmise, liikuv, külma-vereline, kaalutlev, sihikindel, taiplik, hea mängutunnetusega (nägema ette mängu kulgu). Peab omama autoriteeti kaaslaste hulgas, tavaliselt on ta ka võistkonna kapten.

Mängujuhi ülesanded baseeruvad tehnilisel täiuslikkusel ja mängulisel mõtlemisel (mängu käigu etteaimamisel), võimel ootamatult ja kindlalt väravale visata, mis eeldab mitmekülgset visketehnikat. Ta peab olema "söödumeister".

Mängujuht peab suutma suunata mängu kulgu, lähtudes vastase nõrkadest ja oma võistkonna tugevatest külgedest. TK peab mängijaist kõige enam tegelema mõttetööga ja teiste suunamisega.

**E. "Parem-sisemine" (PS)** – võimalusel vasakukäeline, pikakasvuline.

- Hea hüppevõimega, valdab tugevat ja täpset viset väravale kaugdistsantsilt, jõuline (et olla edukas võitluses vastasega läbimurretel).
- Peaks valdama erinevaid viskeviise kaug- ja keskpositsioonilt (toelt, hüppelt, petetega).
- Väga hea palli käsitsemine.
- Oskab vajadusel mängida äärel ja vasak-sisemise kohal.
- Hea katete sooritamise ning kaitsest vabanemise oskus.

**F. "Vasak-sisemine" (VS)** – mängumaneerid samad, mis "paremsisemisel".

- Tihti kõige resultatiivsem mängija võistkonnas.
- "Sisemiste" kohtade mängijad valdavad hästi positsioonirünnaku "kunsti" suurel kiirusel ja on kombinatsioonirikkad (täpsed ja kiired liikumised palliga ja pallita ning koostöö erinevate partneritega).
- Kõige suurema töövõimega – läbivad kõige pikema vahemaa mängu kestel.
- Oma liikumised kooskõlastavad tagasisemiste kohtade mängijad teiste mängijatega. "Tagasisemiste" kooskõlastatud liikumiste peale ehitatakse tihti võistkonna ründetaktika. Olulised on siin pallita liikumised, kuna kaitse tähelepanu on palliga mängijal, siis "tagasisemine" sooritab löike suurel kiirusel rünnakutoonis, saab söödu, möödub kergesti kaitsest kiiruse tõttu ja viskab väravale.

## MITME MÄNGIJA KOOSTÖÖ RÜNNAKUL (GRUPITAKTIKA)

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

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

Näiteks:

- vasak-sisemine ↔ vasakäär
- parem-sisemine ↔ paremäär
- taga-keskmine ↔ joonemängija
- vasak-sisemine ↔ joon
- parem-sisemine ↔ joon
- vasakäär ↔ joon
- paremäär ↔ joon.

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

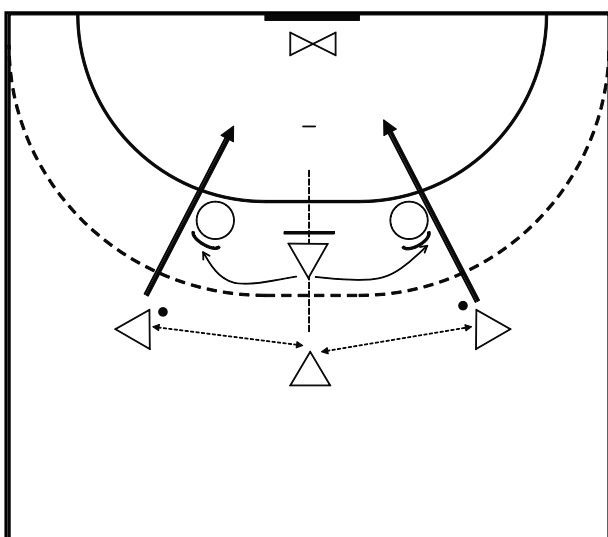
- taga-keskmine ↔ joon ↔ vasaksisemine
- taga-keskmine ↔ joon ↔ paremsisemine
- vasak-sisemine ↔ joon ↔ vasakäär
- parem-sisemine ↔ joon ↔ paremäär
- vasak-sisemine ↔ joon ↔ paremsisemine
- parem-sisemine ↔ taga-keskmine ↔ parem-sisemine (tagamängijad omavahel).

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

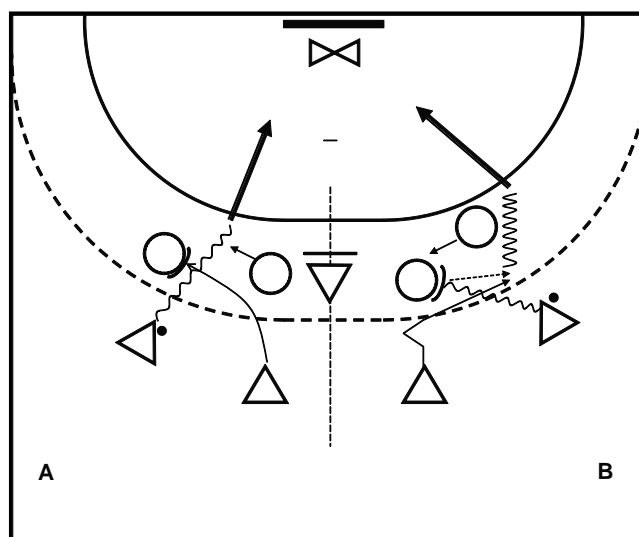
## PÕHIVÕTTED KOOSTÖÖ TEOSTAMISEKS

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

**KATE** – kõige olulisem 2-3 mängija koostöö võte. Pallita ründemängija tõkestab katte abil kaitsemängija liikumise tee, et luua kaaslasele möödämängimise või viskelemineku võimalusi (ei tohi lükata ega takistada kätega).



Joonis 56: Sisemine ehk “viskekate” vasak-sisemisele ja paremsisemisele tagamängijatele



Joonis 57: Kattega mäng kahe mängija koostöös: A – pallita mängija asetab katte, B – palliga mängija asetab katte

Kasutatakse erinevaid katte variante.

- sisemine kate ehk eesmine ehk viskekate (vt joonis 56) – pallita mängija asub palliga mängija ja teda katva kaitsemängija vahel (näoga või seljaga kaitsemängija poole). Sisemise katte abil võimaldatakse kaaslasel viskele minna (tavaliselt vise hüppelt üle katte, et kaitsemängija ei saaks vastu liikuda).
- välimine ehk külgmiline kate (vt joonised 57, 58) – katte asetaja seisab kaitsemängija vasakule või paremale küljele, näoga kaitsemängija poole. Nii tõkestab katteasetaja kaitsemängija liikumise möödamängiva kaasmängija suunas. Siin ei jätkata katte asetaja liikumist enda kaitsest vabanemiseks.

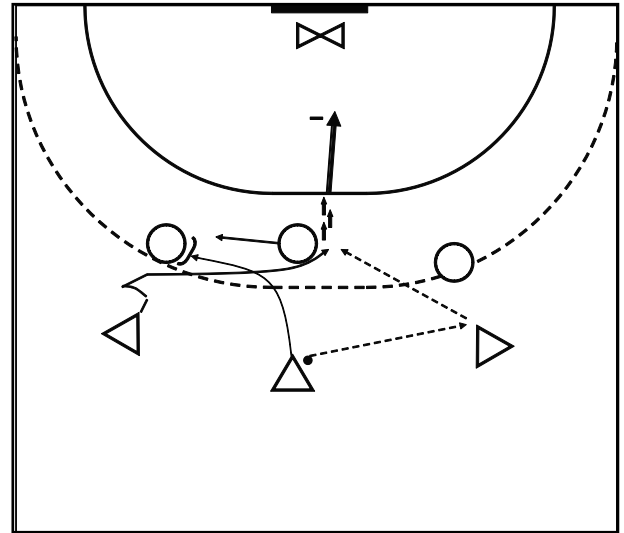
Katte sooritamist võib alustada pallita (57A) või palliga mängija (57B), samuti võib katet sooritada palliga või pallita mängijale vaba liikumisvõimaluse loomiseks,

- välimine kate katteasetaja vabanemisega (vt joonised 59, 60). Koostöö variant, kus katte sooritaja väljub varjatult kattest (pöörab kattest välja väärva suunas näoga kattest möödamängu sooritava palliga kaasmängija poole) momendil, kui kaasmängija on saavutanud oma kaitse suhtes minimaalse eelise (on paralleelselt kattega).

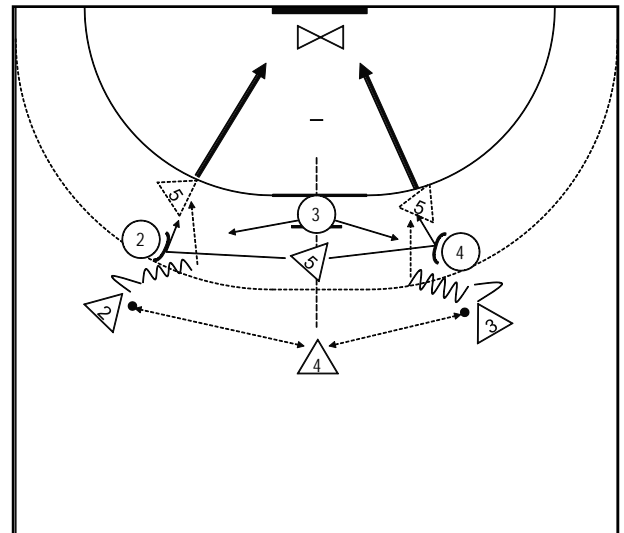
Katet võivad sooritada joonemängija, ääremängijad, samuti tagamängijad. Välimise katte põhieesmärk ongi arvulise ülekaalu loomine enesevabastamise teel.

Katte sooritamisel tuleb arvestada:

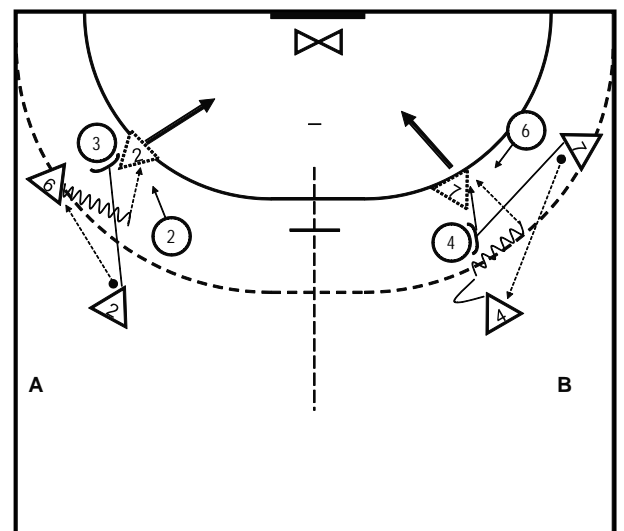
- aseta kate varjatult (märkamatu)
- ära puutu kaitsemängijat, seisa temast 10–20 cm kaugusele
- võimaluse korral soorita kate seljaga kaitsemängija poole: nii on vähem võimalusi rikkuda katte sooritamise reegleid ja kergem kattest väljuda
- katte asetamisega vabastatav mängija ei tohi alustada liikumist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



Joonis 58: Kattega mäng kolme mängija koostöös: sööt paremale, kate vasakule, "löige" üle katte, vise

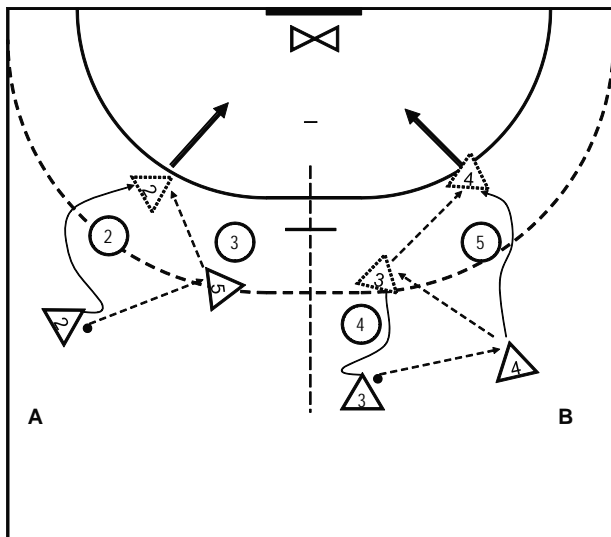


Joonis 59: Kattemäng joonemängija (5) ja tagamängija (vasak-sisemine ja parem-sisemine) koostöös – joonemängija asetab katte tagamängija vabastamiseks, mille järel ta pöörab kattest välja ning vabaneb söödu saamiseks

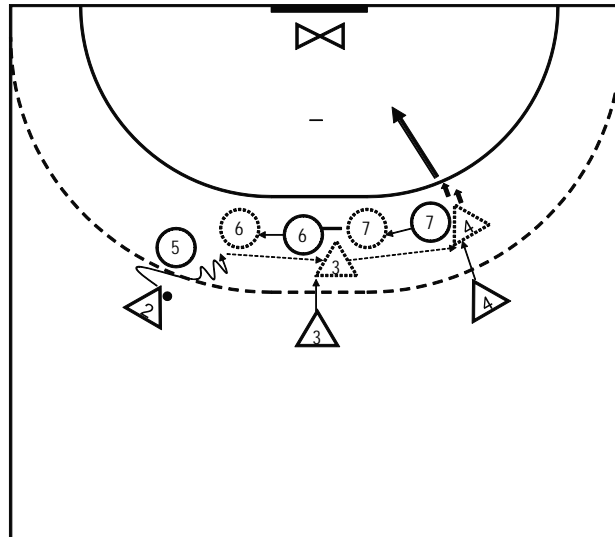


Joonis 60: Kattemäng tagamängija ja ääremängija koostöös: A – tagamängija asetab katte, B – ääremängija asetab katte





Joonis 61: Paralleelne ehk samasuunaline löige (sööda-lõika): A – ühe mängija (2), B – kahe mängija (3, 4) teineteisele järgnev sööt-lõige



Joonis 62: Löige – sööt; kaitsemängijate kokkutõmbumisega – löiget alustab palliga mängija

**PARALLEELNE EHK SAMASUUNALINE LÕIGE** – see on kahe-kolme mängija koostöö võte, kus löigete korral ründemängijate liikumisteed ei ristuvad.

- Löige, mille sooritamisel ei toimu kaitsemängijate kokkutõmbumist. (vt joonis 61)

Löige sooritatakse kindlasti ilma pallita. Antakse sööt kaaslasemale ning vabastatakse (möödutakse) end pettega kaitsemängijast ja saadakse sööt tagasi, nn „sööda-lõika“.

Tihti kasutavad seda tagamängijad omavahel või siis tagamängija ja ääremängija.

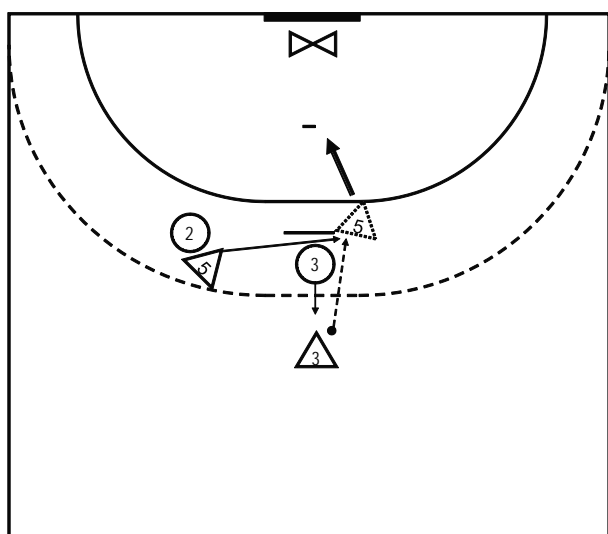
- Löige kaitsemängijate kokkutõmbumisega (vt joonis 62). Palliga mängija sooritab pettega läbimurde, möödu- des oma kaitsest, millega sunnib naaberkaitse appi tulema, vabastades sellega kaaslast kaitsest.

Seda võtet saab kasutada ka kogu võistkonnaga (nn “trepp”). Paralleelsete löigete sooritamisel tagavad edu oskus suurel kiirusel kasutada kiireid, täpseid ja varjatud sööte, petteid.

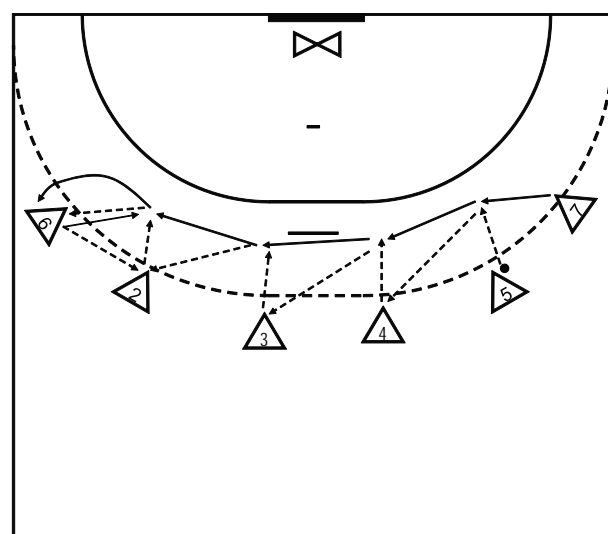
### RISTLÕIKED

Ristlõigete sooritamisel ründemängijate teed rünnakul ristuvad.

Ristlõikeid sooritab väga tihti joonemängija parema söödupositsiooni saamiseks või kaaslasemale tee vabastamiseks. Tihti sooritavad ristlõikeid ka ääremängijad tagamängijatele viskevõimaluse või läbimurdevõimaluse loomiseks. Nende löigete puhul toimub ristliikumine palliga mängija ees, nn sisemine rist (vt joonised 63, 64).



Joonis 63: Ristlõige kahe mängija koostöös

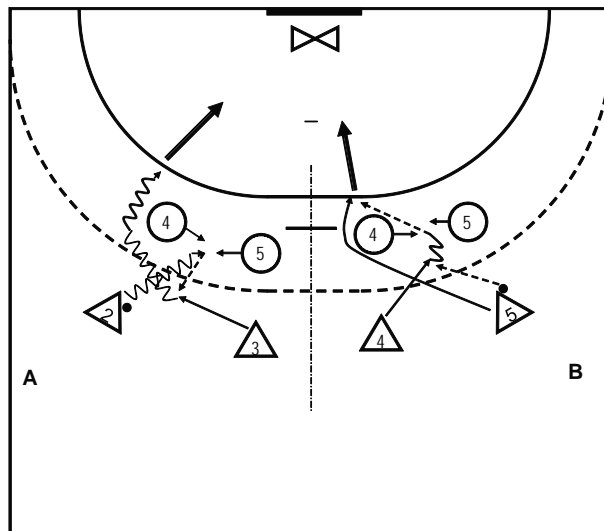


Joonis 64: Ristlõige kõigi mängijate osalusel

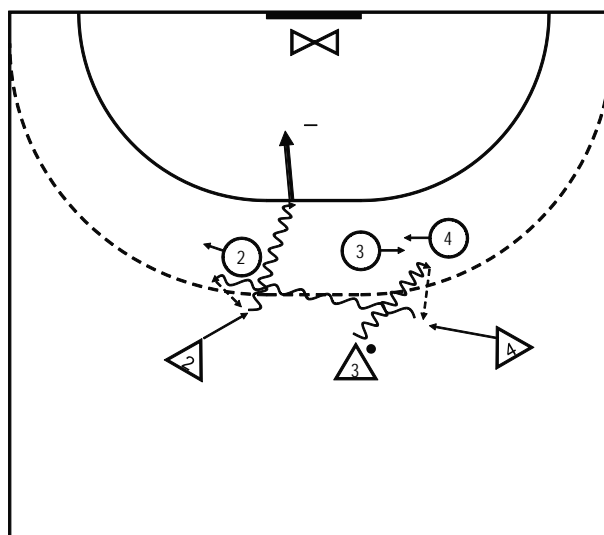
- Sisemise ristliikumise sooritamisel pea edu saavutamiseks silmas:
  - loo petete ja löigete kasutamisega ülekaal
  - ründetegevusse lülitumisel olgu range järjekord – selle mittejärgimisel tekivad oma mängijate vahel arusaamatused
  - ründetegevuse sooritamine kiirusel, mis tekitab kaitsemängijate tegevuses segadust (st tuleb olla veidi kiirem ja täpsem kui vastase kaitse)
  - pette või varjatud söötude kasutamine.
- Välimise ristliikumise korral liigub liikumist alustav mängija kaaslase suunas, lähendades nii viisi kaitsemängijad teineteisele (vt joonised 65, 66, 67). Pettesööt toimub risti sooritamise momendil (kaitsemängijate segadus – ümberlülitumine). Välimisi ristlöikeid sooritavad tihti tagamängijad omavahel või siis tagamängija ja ääremängija omavahel.

Ülekaalu või mängulise eelise loomiseks kirjeldatud ristliikumise kasutamisel pea silmas:

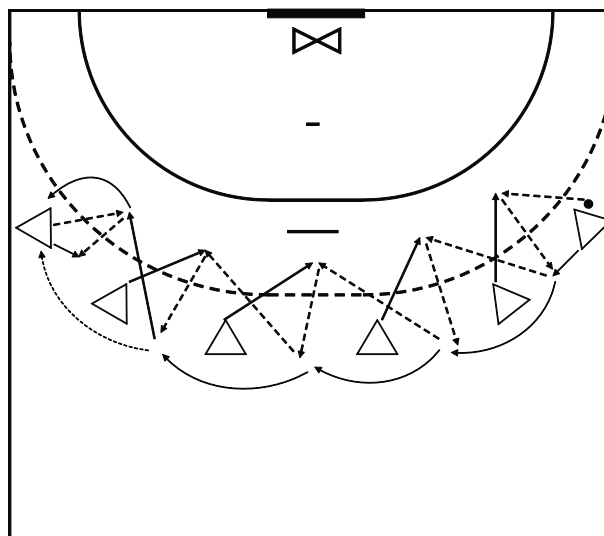
- \* ristliikumist alustav mängija peab liikuma kaaslase suunas
- \* kasuta pettesööt
- \* pärast söötü soorita viskepete (imateeri viset vära-vale)
- \* pärast söötü jätkka liikumist, et viia kaitse eemale
- \* rünnakut lõpetav mängija sooritab kiire viske lühikeselt hoolt
- \* tähtis on hea kiirus.



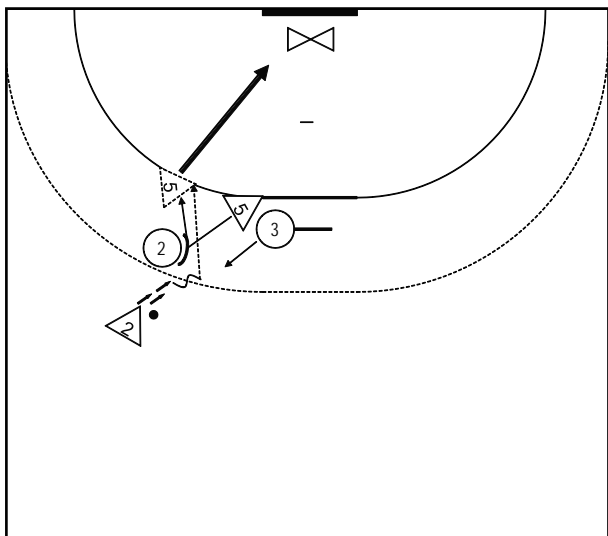
Joonis 65: Välimine rist kahe mängija koostöös: A – alustab palliga mängija, B – alustab pallita mängija



Joonis 66: Välimine ristliikumine kolme mängija koostöös: tagakeskmine alustab ristliikumist palliga



Joonis 67: Välimine ristliikumine 6 mängija osalusel

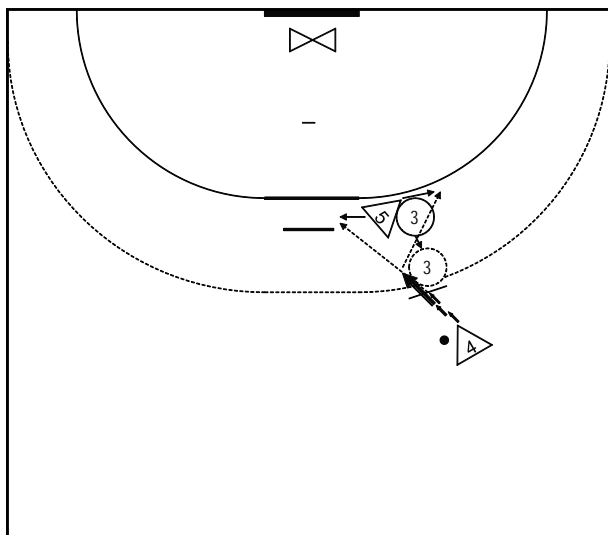


Joonis 68: Koostöö joonemängija ja tagamängija (vasaksisemise) vahel välimise ehk külgmise katte asetamisega joonemängija poolt

## KOOSTÖÖ ERINEVA POSITSIOONI MÄNGIJATE VAHEL

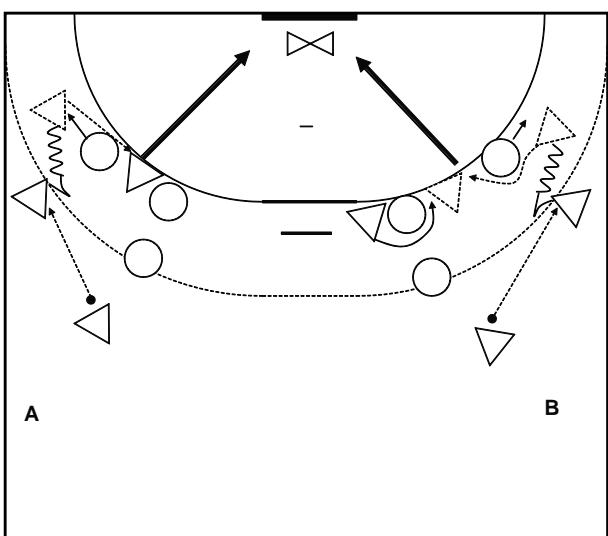
### KOOSTÖÖ JOONEMÄNGIJA JA TAGASISEMISE VAHEL

Ohtlik tagasisemine läheb palliga vabaviskejoonele. Talle tuleb vastu kaitsemängija, et viset blokeerida. Samaaegselt teeb joonemängija välimise katte, millega loob tagamängijale võimaluse möödamängimiseks (vt joonis 68). Eelnevalt joonemängijat katnud kaitsemängija katab nüüd tagamängijat. Joonemängija pöörab kiirelt kattest välja joonele (vabaneb), saab söödu kaaslaselt ning sooritab viske väravale.



Joonis 69: Koostöö joonemängija ja tagamängija (paremsisemine) vahel – kaitsemängija reageerib tagamängija viskepettele, millele järgneb sööt joonemängijale, kes lügab avatud positsioonile

Tagaliinist tuleb palliga mängija otsustavalt viskele (viskepete) üle joonemängijat katva kaitsemängija (vt joonis 69). Kaitsemängija vastuliikumisel vabaneb joonemängija, järgneb kiire sööt joonemängijale ning vise väravale.



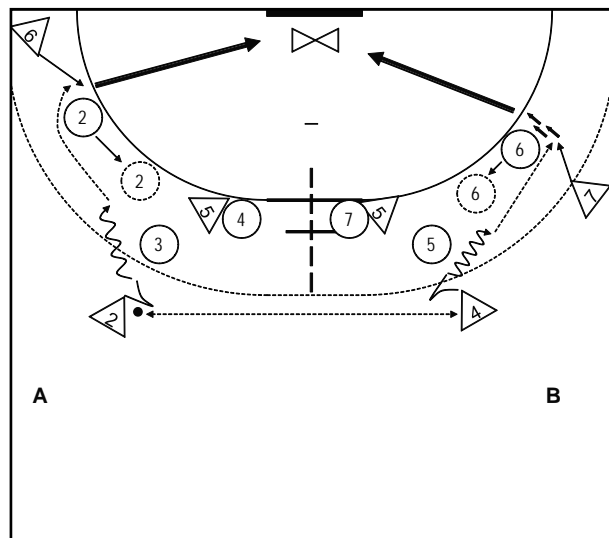
Joonis 70: Ääre- ja joonemängija koostöö: A – vasakult äärelt; B – paremalt äärelt

## ÄÄRE- JA JOONEMÄNGIJA KOOSTÖÖ

Ääremängija saab tagasisemiselt söödu, joonemängija (kahe äärmise kaitse vahel) demonstreerib söödu nõudmist (sirutab käed söödule, võitleb positsiooni pärast). Palliga mängija liigub kiirelt ääre suunas, viies kaasa kaitsemängija. Joonemängija püüab kohta hoida. Kui ääremängija läheb küllaldaselt kaugele äärele (viib kaitsemängija kaasa), pöörab joonemängija tema poole ning saab söödu ääremängijalt (vt joonis 70).

**TAGASISEMISE JA ÄÄREMÄNGIJA KOOSTÖÖ**

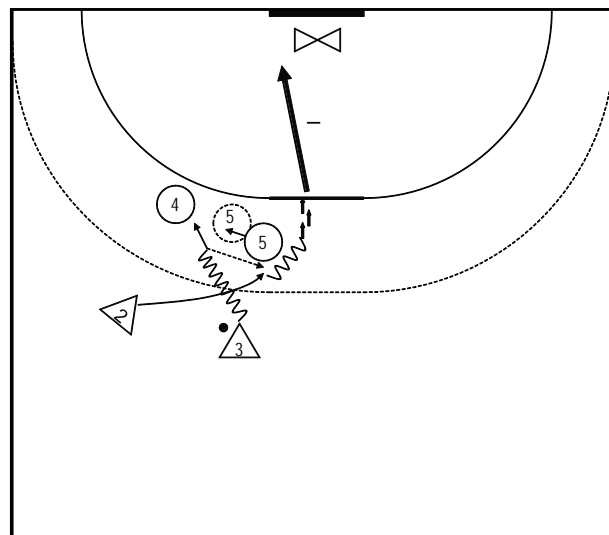
Kasutatakse sageli, kui aktiivne ründetsoon on väljaku keskosas või vastasäärel taga. Sisemine saab ootamatult palli (kaitse tähelepanu vastaspoolel) ning ründab esimese-teise kaitse vahelt. Äärmine kaitsemängija tuleb abistama. Tõmmanud kaitsemängijad endale peale järgneb kiire sööt äärele, kus lõpetatakse rünnak viskega väravale (vt joonis 71).



Joonis 71: Tagamängija ja äärmängija koostöö: äärmängija alustab rünnakut: A – "null"-nurgast (6), B – väljaku poolt.

**TAGASISEMISE JA TAGAKESKMISE KOOSTÖÖ**

Tagakeskmine ründab liikumiselt palliga aktiivselt värava suunas tagasisemise kohalt. Viske(pette) sooritamise momendil (tagakeskmise poolt) tõmbuvad kaks kaitset viske blokeerimiseks kokku, seljatagant jookseb risti samale poole tagasisemine. Saab söödu tagakeskmiselt ning lõpetab kergelt rünnaku, möödudes viske blokeerimiseks üles hüpanud kaitsemängijast. Kui järgmine kaitsemängija lülitub temale ümber, järgneb koostöö joonemängijaga või äärmängijaga, kes lõpetab rünnaku viskega väravale (vt joonis 72).

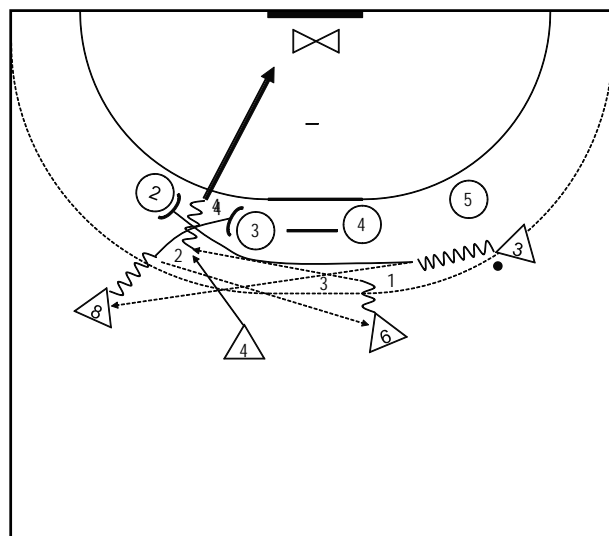


Joonis 72: Tagamängijate omavaheline koostöö – tagakeskmine (3) ja vasaksisemine (2)

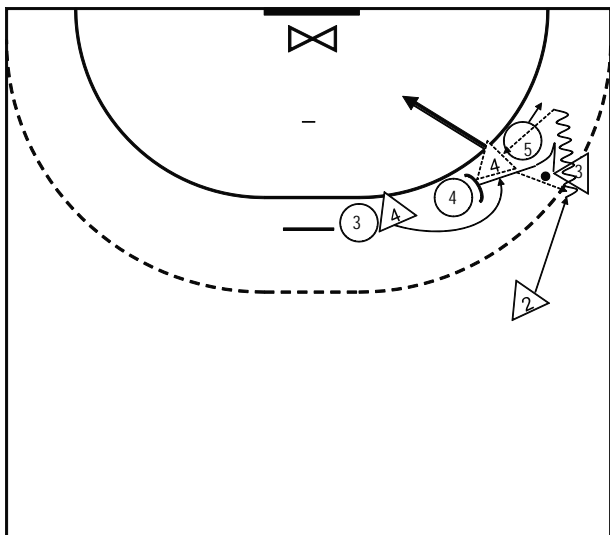
**"TOPELTKATE"**

Mängija nr 3 alustab liikumist paremalt äärelt kaitsemängijate eest, annab söödu vasaksisemisele (nr 8), liigub ise edasi ning sooritab katte. Vasaksisemine (nr 8) liigub värava suunas katte kohalt ning annab söödu paremsisemisele (nr 6), sooritab ise katte jonele. Paremsisemine annab pettega värava suunas söödu tagakeskmisele (nr 4), kes läheb läbimurdeviskele joonelt kahe katte vahelt (vt joonis 73).

"Topeltkatet" võib sooritada ka äärelt (esimese ja teise kaitse vahelt).



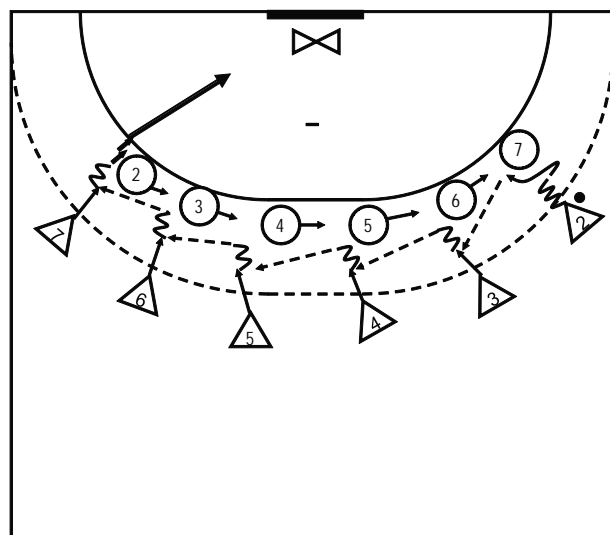
Joonis 73: "Topeltkate"



Joonis 74: Tagamängija (paremsisemine - 2), joonemängija ja ääremängija (paremäär - 3) koostöö

### TAGASISEMISE, JOONEMÄNGIJA JA ÄÄREMÄNGIJA KOOSTÖÖ

Ääremängija (nr 3) liigub pettega joonele, söötes samaaegselt tagasisemisele (nr 2). Ääremängija viib äärmise kaitsemängija endaga kaasa. Tagasisemine (nr 2), saanud palli, liigub ääremängija kohale. Äärmise kaitse läheb temale järele. Ääremängija (nr 3) asetab kätte äärelt teisele kaitsemängijale. Samaaegselt tuleb joonemängija (nr 4) kiirelt välja ning läheb üle kätte, saab söödu äärelt liikunud tagamängijalt (nr 2) ning sooritab viske väravale (vt joonis 74).



Joonis 75: "Trepp"

### "TREPP"

Liikumine algab ääreründajast (ka tagasisemisest) ning jätkub astmeliselt vastasääre suunas. Äärmise ründemängija (nr 2) läheb kahe äärmise kaitsemängija vahelt läbimurdele, tõmbab 2 kaitset endale peale, mille kasutab ära tagasisemine (nr 3), kes läheb läbimurdele ning saab söödu ääremängijalt. Iga järgneva mängija rünnakusse lülitumisega vabaneb üha enam teise ääre ründaja, kuna kaitse on ühe koha võrra edasi liikunud. Kui kaitsemängija ei abista kaaslasiga, siis rünnak lõpetatakse läbimurde ja pealeviskega väravale juba varem (vt joonis 75).

Kõigi mitme mängija koostöövariantide puhul on oluline silmas pidada:

- \* iga mängija individuaalsed oskused peavad võimaldama neid kasutada
- \* sööt-püüdmine on kindlalt omandatud nii liikumiselt kui ka kaitsemängija vastutegutsemisel
- \* petete (söödu-, viske-, läbimurdepetted) kasutamisoskus nii palliga kui ka ilma pallita
- \* mängijatevaheline koostöö on sedavõrd kooskõlastatud, et liikumised on õigeaegsed, tihti 2-3 mängija üheaegse liikumise ja järgneva sööduga teostatavad. Viiv hilinemist võimaldab kaitsemängijail ümber lülituda või grupeeruda.

## KIIRRÜNNAK

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

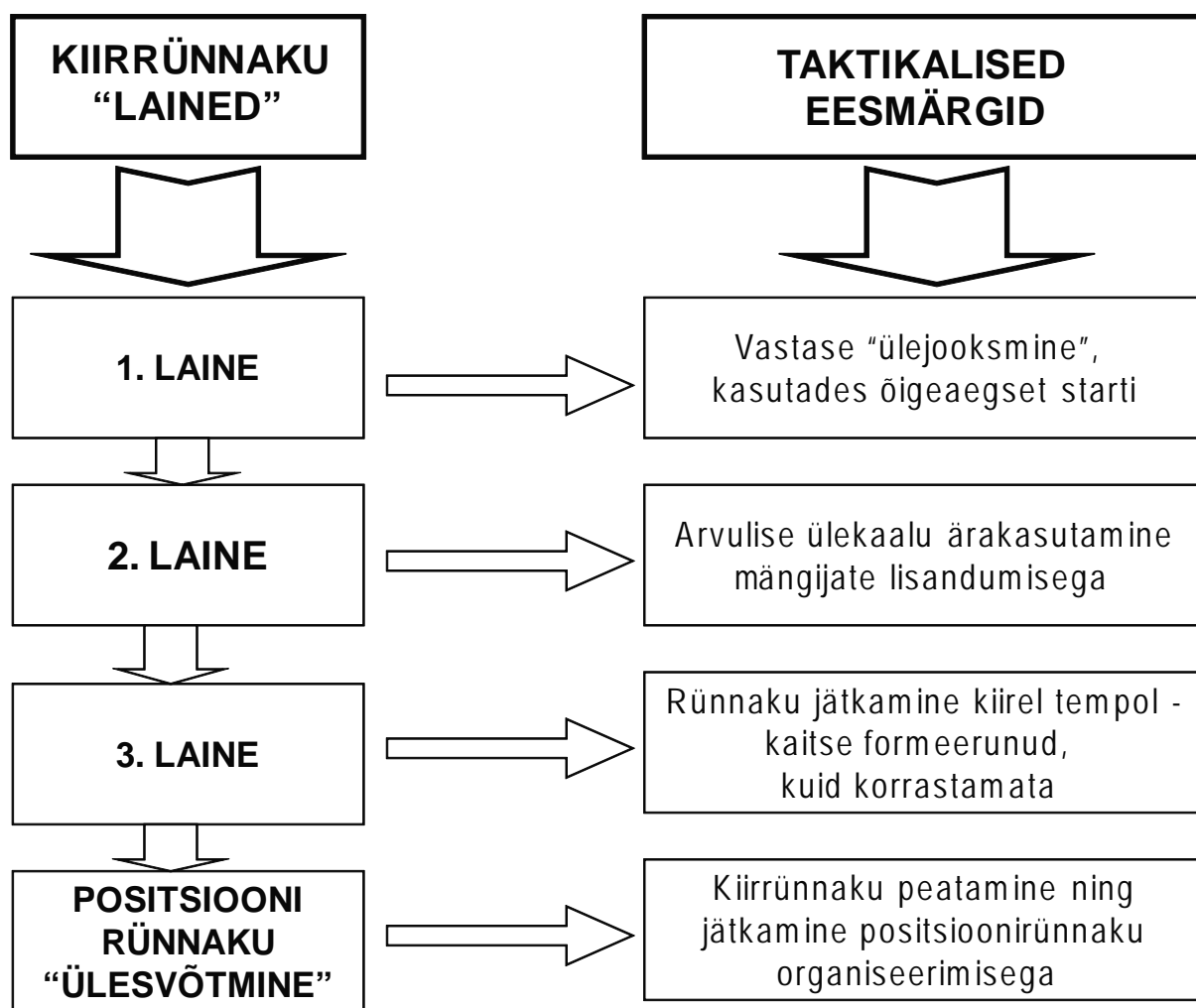
- ei kasutata pikki, aeglaseid rünnakuid paljude katkestamistega kaitsemängijate poolt; hulk rünnakuid on väga lühiajalised – vältavad mõne sekundi
- kiirest mängutempost tingituna tekib palju pallikaotusi
- suur hulk (peaaegu kõik) rünnakuid algab kiirrünnakuna
- pärast vastase poolt värava saavutamist püüavad mängijad igal võimalikul juhul rünnakut alustatada kiire lahtiviskega
- mängu jooksul visatakse keskmiselt oluliselt rohkem väravaid.

Need muutused mängus on põhjustatud:

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

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

### KIIRRÜNNAKU FAASID JA TAKTIKALISED EESMÄRGID



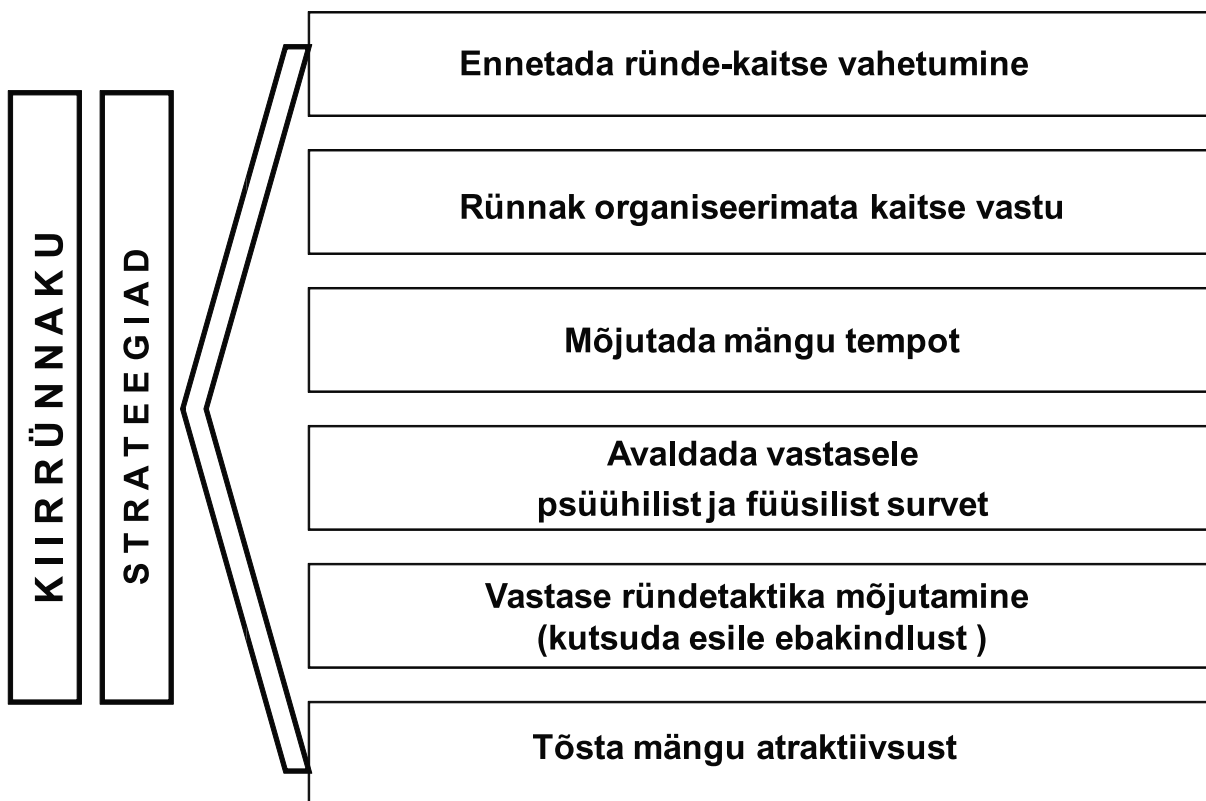
Joonis 76: Kiirrünnaku „lained“ ehk faasid ja taktikalised eesmärgid

**I laine:** 2 või 3 mängijat (tavaliselt ääremängijad) lahkub kaitsetsoonist küllalt vara (otsekohe, kui vastase viske sooritamise on absoluutselt kindel), et " joosta üle " vastase kaitsele pöörduvad mängijad. Pikk sööt vä­ravavahilt või ühelt kaitse tagalasse jäänud mängijalt mängijale I lainesse – on tüüpiline I laine kiir­rүн­naku täideviimine.

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

**III laine.** Kui vastasvõistkonna mängijail õnnestub kaitsele tagasi joosta ning ära hoida vise vä­ravale I või II laine kiir­rүн­naku kaudu, siis kaitsemängijad on niisuguses olukorras tihti passiivsed. Iga mängija ei ole veel kaitse oma põhi­positsioonil ning täpne tegevus vastavalt kaitse põhireeglitele ei toimi. Lühiajalise passiivsuse ning efektiivseks kaitseks mittevalmisoleku ära­kasutamise ongi kiir­rүн­naku III laine eesmärk. Niipea kui II laine mängijad toovad palli ette, jätkatakse mängu otsekohe suurel kiirusel ees­märgipärase taktikaliste rün­devõtete­ga, et saavutada viskepositsioon, kus kaitsemängijad on küll tagasi, kuid veel passiivsed (st rүн­nakut jätkatakse katkematu­tu, ilma vahepealse ülesehitamiseta).

### KIIRRÜNNAKUGA MÄNGU ÜLDSTRATEEGIA:



Joonis 77: Kiir­rүн­naku strateegiad

Kiir­rүн­naku spetsiaalharjutuste sooritamisel järgi järgmisi reegleid:

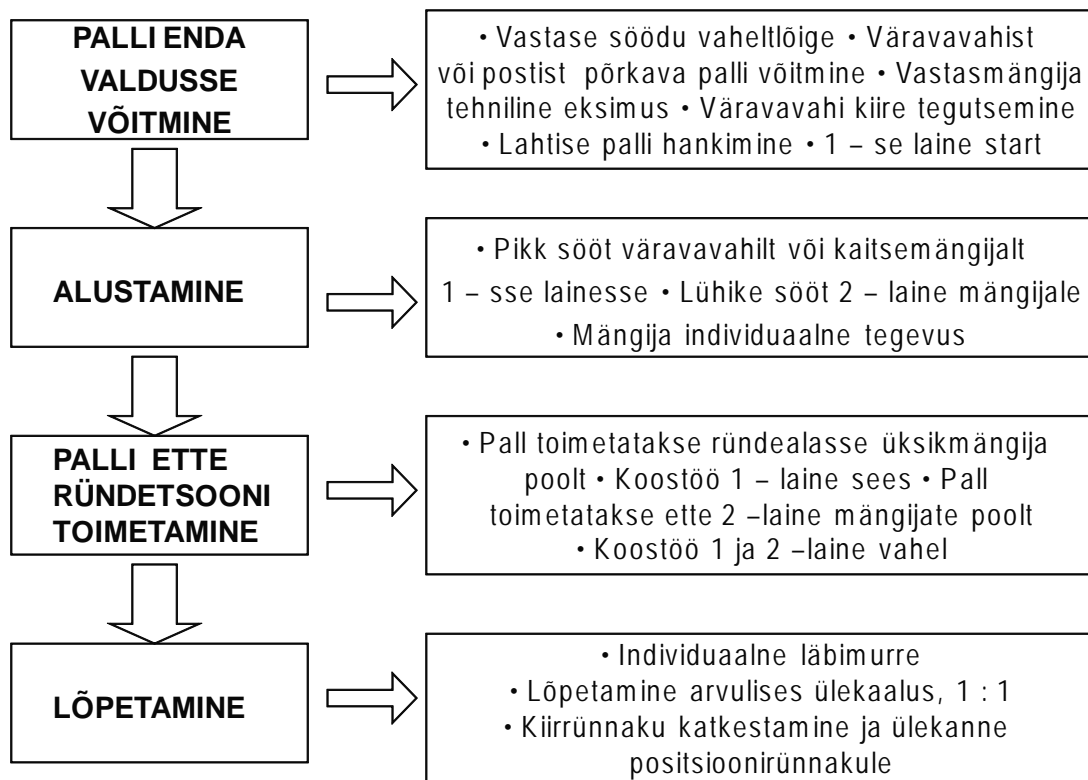
- \* liikumisel ilma pallita ära jää kaitsemängija varju
- \* ära jookse ühel tasandil (ühel joonel)
- \* ületa maksimaalselt kiiresti kesk­väli (väljaku keskosa)
- \* väldi põrgatamist (tee seda ainult äärmisel vajadusel)
- \* pallita mängijad, kes on tihedalt „kontrolli all“, peavad end kaitsest vabastama

Kiir­rүн­nak rajaneb reale üldreeglitele, mis tagavad:

- \* paremad ja efektiivsemad visked ning edasiliikumise suunad
- \* kindlate ründetsoonide hõivamise
- \* paljude erinevate ülesannete jaotuse.

**KIIRRÜNNAKU I JA II „LAINE“**

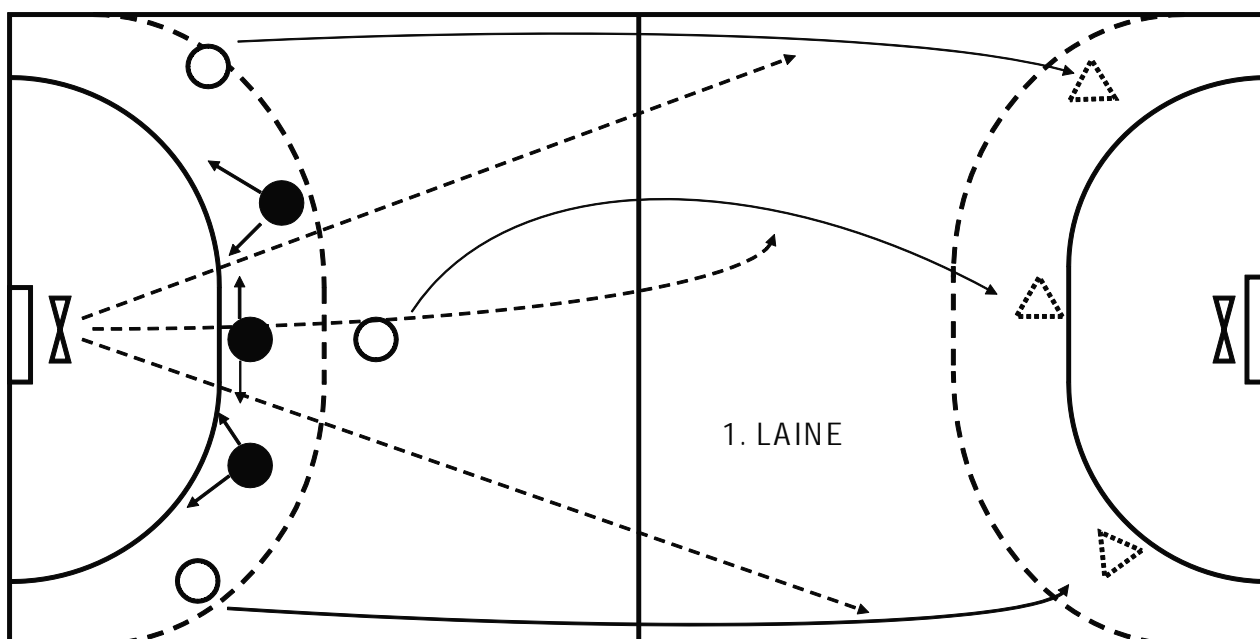
Kiirrännaku teostamisel määratletakse ülesanded mängijatele nii selgelt, lihtsalt ja eelkõige nii ühemõtteliselt kui vähegi võimalik. Niisuguses keerulises mängusituatsioonis peavad mängijad olema võimelised tegutsema maksimaalselt kiiresti, efektiivselt ja edukalt.



Joonis 78: Kiirrännaku üldkontseptsiooni komponendid.

Kiirrännaku läbiviimisel tuleb mängida organiseeritult, kuid mitte ülekombineeritud viisil. Kiirrännakus saavutatakse edu enamasti mängijate loominguulise tegevuse kaudu. Niisiis, ei tohi mängijaid suruda jäika mudelisse, mis on kergesti vastasele mõistetav (läbinähtav).

Kiirrännaku üldkontseptsioon on mängijaile ainult abivahendiks. Kiirrännaku üldkontseptsioon peab olema paindlikult ja variatiivselt kohandatav vastasvõistkonna käitumisele igas mängusituatsioonis.



Joonis 79. Kiirrännaku 1 laine

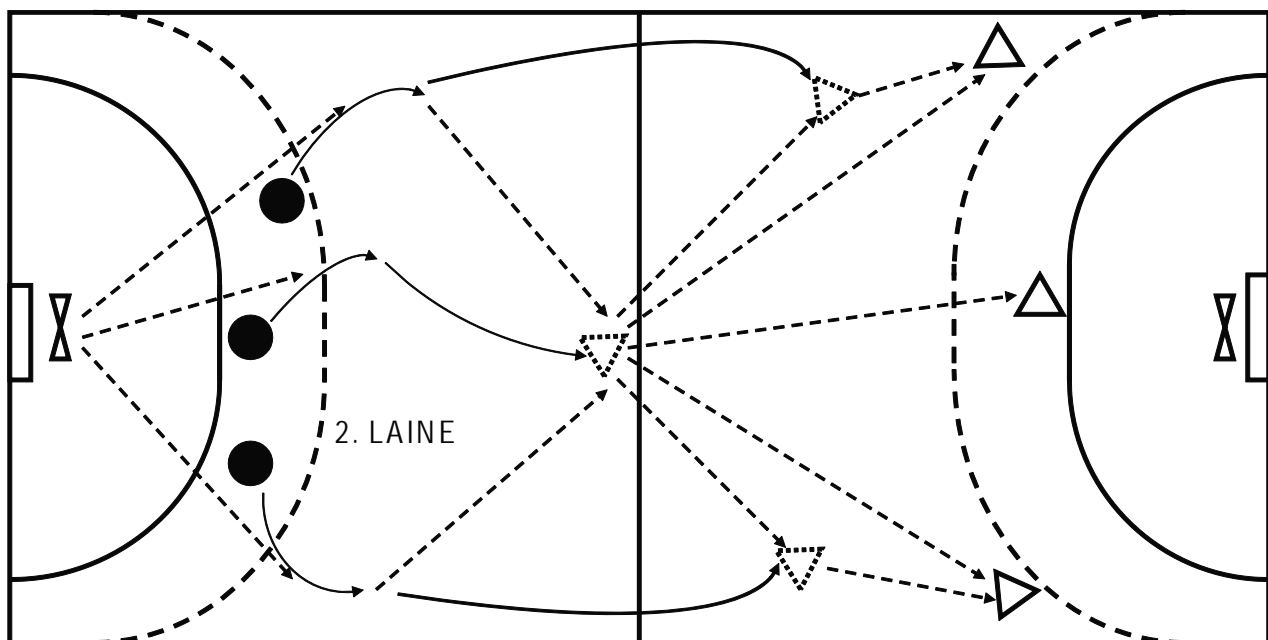


Palli võitmine enda valdusse on kogu kiirrännakus otsustav tegur, eriti I laine kiirrännakus. Kiirrännaku tree-ningus on oluline, et väravavaht saavutab palli üle kiire kontrolli.

Ründetegevus peab algama otsekohe pärast palli enda valdusse saamist: I laine mängijate start. Reeglipäraselt stardib I laine kiirrännakusse alati kaks mängijat, nii et vasak ja parem äär oleks kaetud (vt joonis 79). Kaitse-  
mängijad, kes aktiivses kaitseformatsioonis asuvad ees (näiteks 3:2:1 asetus), osalevad samuti I laine kiirränna-  
kus, kuna neil on kaitseasetuse tõttu asendi eelis (vt joonis 79). Üldjuhul osalevad kiirrännaku I laines ääre- või  
joonemängijad, kes liiguvad samuti oma spetsiifilisele eesliini positsioonile rännaku ajal (vt joonis 79).

Tähtis on, et kiirrännaku I laines stardiks mängijad varakult, isegi ajal, mil vastane sooritab veel viset. II  
laine mängijad peavad eelkõige kindlustama väravaala, et püüda kinni pallid, mis põrkavad tagasi postist või  
väravavahist. Avasöödu suund ja mängijate liikumise suunad oma väljaku poole sõltuvad vastase tegutsemi-  
sest. Sel ajal on väravavahi liikumine ja tegevus tähelepanu keskpunktis. Tema otsused võivad olla:

A – pikk sööt mängijale kiirrännaku I laines, või B – lühike sööt II laine mängijale. Väravavahi otsus võib olla  
tähtsaks pöördepunktiks kogu kiirrännakule. Normaallukorras sooritatakse lühike sööt II laine mängijale ta-  
valiselt äärele, see tähendab poolkaitselise 3:2:1 kaitse korral, sest kaitseesse pöörduvad vastasmängijad liiguvad  
väljaku keskosas. Kuid II laine mängijad peavad võimaldama väravavahil ka endale sööta. Selleks tuleb liikuda  
hajutatult, hoida silmsidet väravavahiga ning anda märku valmisolekust palli saamiseks. Kiirrännaku alusta-  
misel lühikese sööduga on II laine mängijate põhivastutuseks palli toimetamine ette (vt joonis 80).



Joonis 80: Kiirrännaku II laine

Mängijad peavad vältima 1:1 (mees-mehe vastu) olukorda ning põrgatamist (ainult äärmisel vajadusel). II laine  
mängijad liiguvad samuti oma spetsiifilistele tagamängija positsioonidele, mis loomulikult sõltub vastase käitu-  
misest. Kui kiirrännakut alustatakse väravavahi lühikese sööduga II laine mängijale äärele, peab järgnema pikk  
sööt edasi, mis oleneb vastasvõistkonna tegutsemisest. II laine mängija järgmise sööduga väljaku keskosas võib  
asuda kiirrännaku lõpetamisele, kus tuleb silmas pidada järgmisi printsiipe:

- Kui keegi II laine mängijaist valdab palli, peab ta toimetama selle pika sööduga ette I laine mängijale, veen-  
dudes, et see mängija on valmis palli vastu võtma. Hoida silmsidet!
- Tagakeskmine (üldiselt momendil keskmisel positsioonil olev II laine mängija) on „viimane mees“ („abiven-  
tiil“) kiirrännakus ning peab posicioneerima nii, et kõigil mängijail oleks igal momendil võimalik temale  
sööt (vt joonis 81). Ta peab jääma veidi maha teistest II laine mängijaist.
- Kui kiirrännakut alustatakse pika sööduga I laine mängijale, peavad II laine mängijad, isegi kui neil ei ole  
palli, otsekohe liikuma külje poole. Juhul kui I laine mängijail ei ole võimalik kiirrännakut lõpetada, saavad  
nad palli sööta tagasi II laine mängijale nii, et kiirrännak saaks jätkuda uue skeemi järgi.

Põhiprobleem kiirrännaku lõppfaasis on see, et vastasmängijad on tihti edukad ründetegevuse ärahoidmisel.  
Kiirrännaku põhikontseptsioonis vastased taanduvad (liiguvad tagasi kaitseesse) ešelonina (vt joonis 81).

**Kiirrünnaku I laine:**

I laine mängijad võtavad positsioonid äärtel ja (vajadusel) joonel.

**Kiirrünnaku II laine:**

Vasaksisemine (VS) ja paremsisemine (PS) liiguvad I laine mängijate järel.

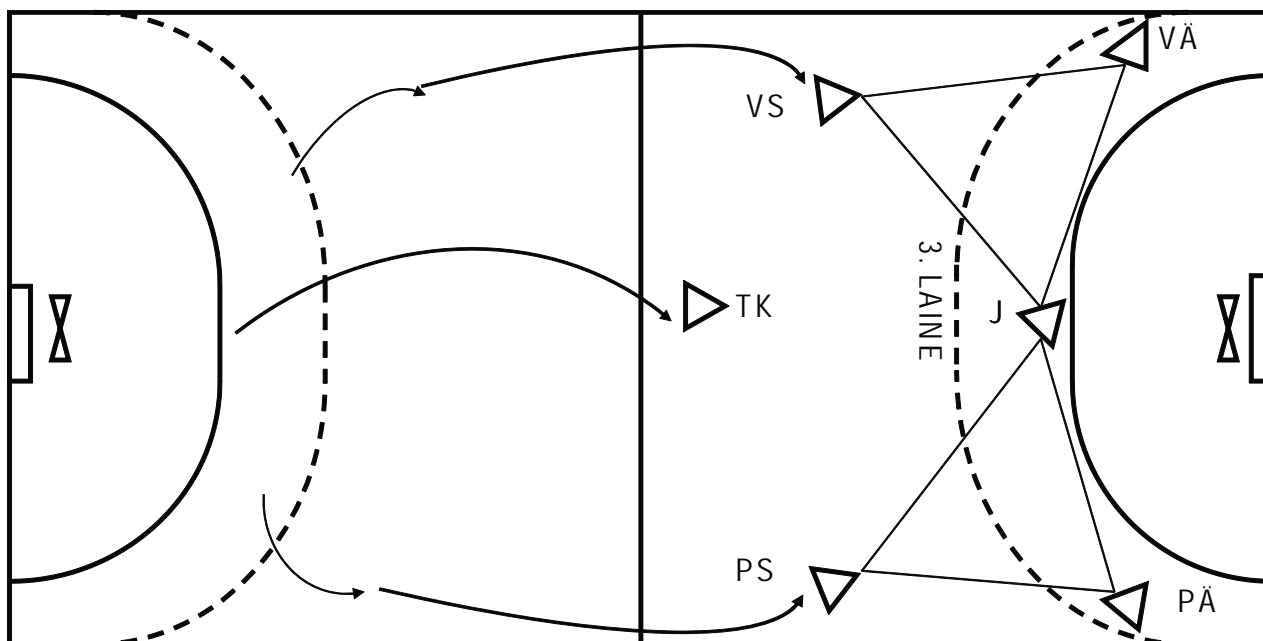
**Kiirrünnaku III laine:**

Tagakeskmine (TK) kui "vaba mängija", st "viimane mees" kahe tagamängija (VS ja PS) järel.

Kui ei ole hädavajalik, siis positsiooni mitte muuta. Olenedes sellest, kas II laine mängijad „liiguvad üles“ arvulises ülekaalus või võrdses seisus (kuid kaitsemängijate lühiajalise „passiivsusega“), saavutatakse efektiivne koostöö kasutades grupitaktikat rünnaku vasakul ja paremal äärtel, eriti kahes kolmnurgas (vt joonis 81). Peaks järgnema üldine märguanne kõigile mängijatele (näiteks sööt TK-le ja ühe pörke kasutamine), et kiirrünnak on katkenud ning tuleb ümber lülituda.

**KIIRRÜNNAKU III LAINE**

Kui arvulist ülekaalu ei saavutata kiire väljaku ületamisega (kiirrünnaku II laine eesmärk), siis sellele vaatamata kiirrünnak jätkub. Järgneva, III laine eesmärk on jätkata otsemaid kiirrünnakut kaitseesse jõudnud, kuid tihti passiivse ja organiseerumata kaitse vastu, "lastes käiku" taktikaliselt ette planeeritud rünnaku. Seda on eriti



Joonis 81: Kiirrünnaku III laine

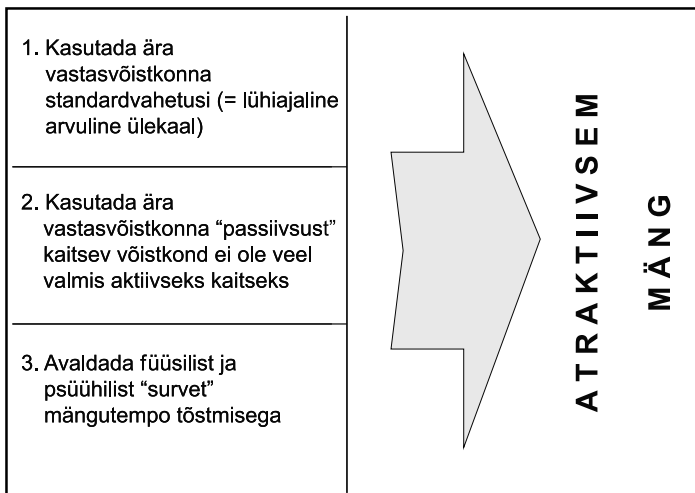
sobiv teha ajal, kui vastasvõistkond püüab sisse tuua oma kaitsepetsialiste – kui nad annavad ära positsiooni. Head võimalused tekivad seni, kuni teisel võistkonnal on sel viisil lühiajaliselt arvuline ülekaal.

Arvestades kogu ründemängu strateegiat, omavad kooskõlastatud järk-järgult "käivitatud" (jätkatud) kiirrünnakud selget eelist positsioonirünnaku ees.

Kiirrünnaku III laine taktikalised eesmärgid:

- mäng organiseerimata kaitse vastu on alati lihtsam, kui hästi sisse töötatud aktiivse ja agressiivse kaitse vastu
- kiirrünnakutega hoitakse vastane psüühilise ja füüsilise surve all
- kiirrünnakud mõjutavad oluliselt mängutempot
- edukad kiirrünnakud tekitavad vastases ebakindlust, mõjutavad otsustusvõimet ning põhjustavad mängumoraali langust
- mõjutavad otseselt vastase ründetaktikat ja mängijate vahetuste strateegiat.

## KIIRRÜNNAKU III LAINE STRATEEGIA



Joonis 82:  
Kiir­rүн­na­ku III laine strateegia

## KIIRRÜNNAKU PÕHIHARJUTUSVARA. TREENINGVORMID JA VIISID

### PÕHIHARJUTUSVARA

Kiir­rүн­na­ku treeningu algus peab tuginema lihtsatele mängu põhieeglitele (3:2, 3:3, 4:3 jne olukorrad) ning peab olema lähedane mänguolukorrale.

Järgmised kiir­rүн­na­ku põhiharjutused kindlustavad treeningu lihtsate ja mängusarnaste vormidega, kus tuleb silmas pidada järgmist:

- \* kiire ümberlülitumine kaitsest rünnakule
- \* kiire väljaku ületamine (ettevalmistus II laineaks)
- \* asjakohased (nõutavad) tehnilised oskused (näiteks sööt-püüdmine suurel kiirusel liikumiselt)
- \* individuaalsed taktikalised oskused nõutaval tasemel (näiteks vabaks mängimine, ilma pallita mäng).

Järgnevaid kiir­rүн­na­ku põhiharjutusi võib kasutada juba põhitreeningus 13–14 aasta vanuses.

### Harjutus 1

Variant A: Kiir­rүн­nak 2:1 (vt joonis 83).

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

- \* ründemängijad ei pörgata palli
- \* ründemängijad liiguvad nii kiiresti, et kaitsemängijad ei suuda neid puutada, eriti siis, kui ta valdab palli.

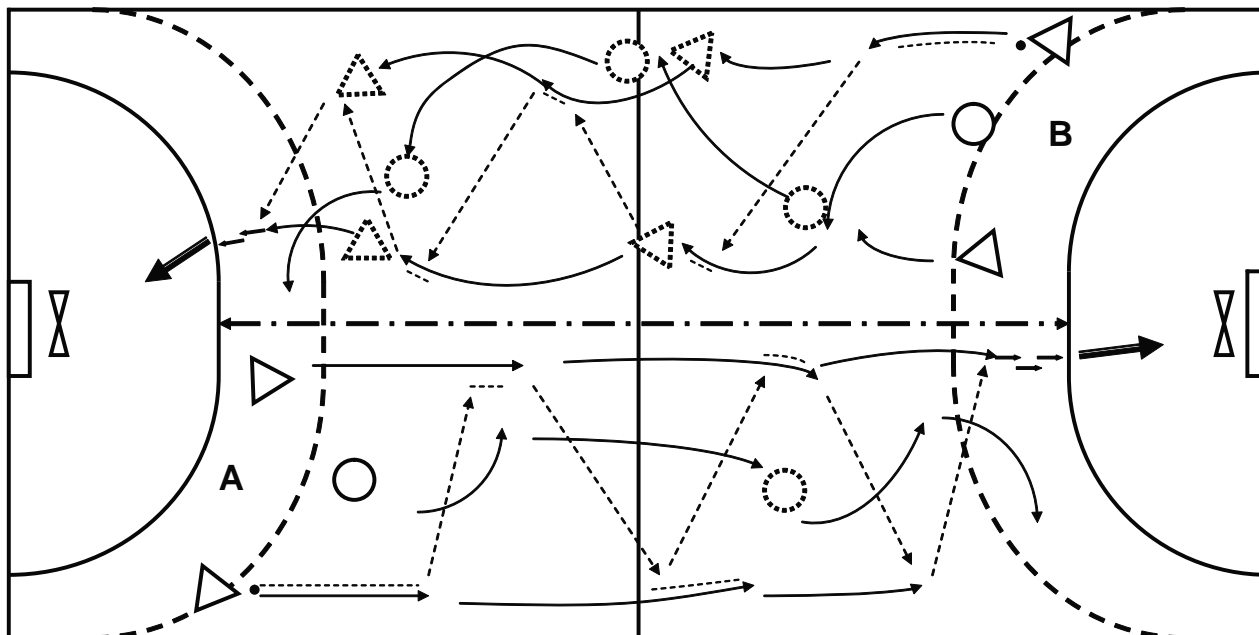
Variant B: Kiir­rүн­nak 1:1 söötja kasutamisega (vt joonis 83).

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

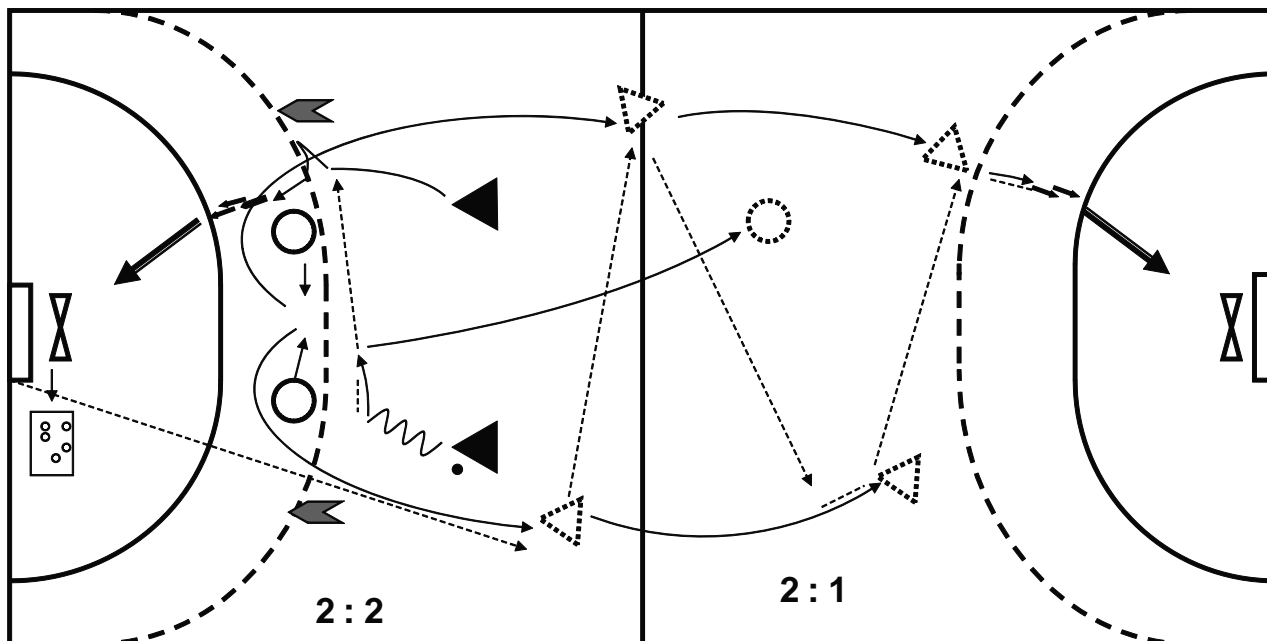
### Harjutus 2

Kiir­rүн­nak 2:1 (vt. joonis 84)

2:2 vastu mängitakse kitsendatud mänguväljakul. Pärast viset väravale alustavad mõlemad kaitsemängijad oma kiir­rүн­nakut, kusjuures eelnevalt võtab ründemängija, kes ei sooritanud viset väravale, kaitsemängija positsiooni. Kiir­rүн­nak mängitakse seega 2:1.



Joonis 83: Harjutus 1: A – kiirrünnak 2:1; B – kiirrünnak 2:1 söötja kasutamisega

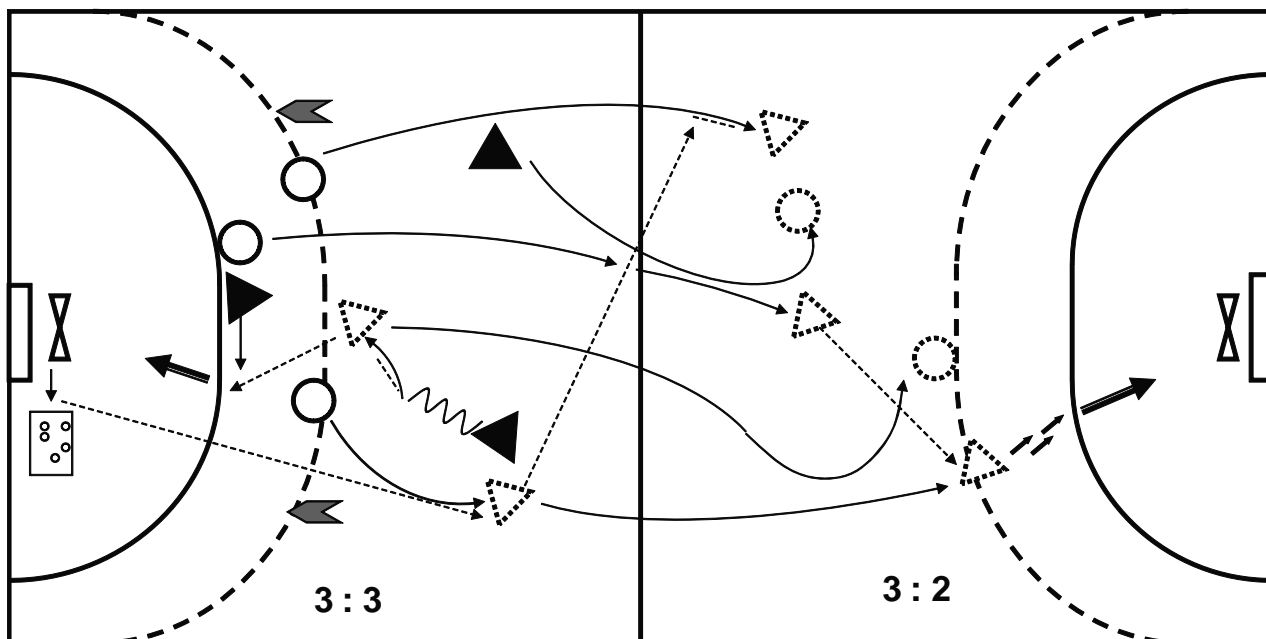


Joonis 84: Harjutus 2: 2:2 rünnaku jätkumine 2:1 kiirrünnakuga

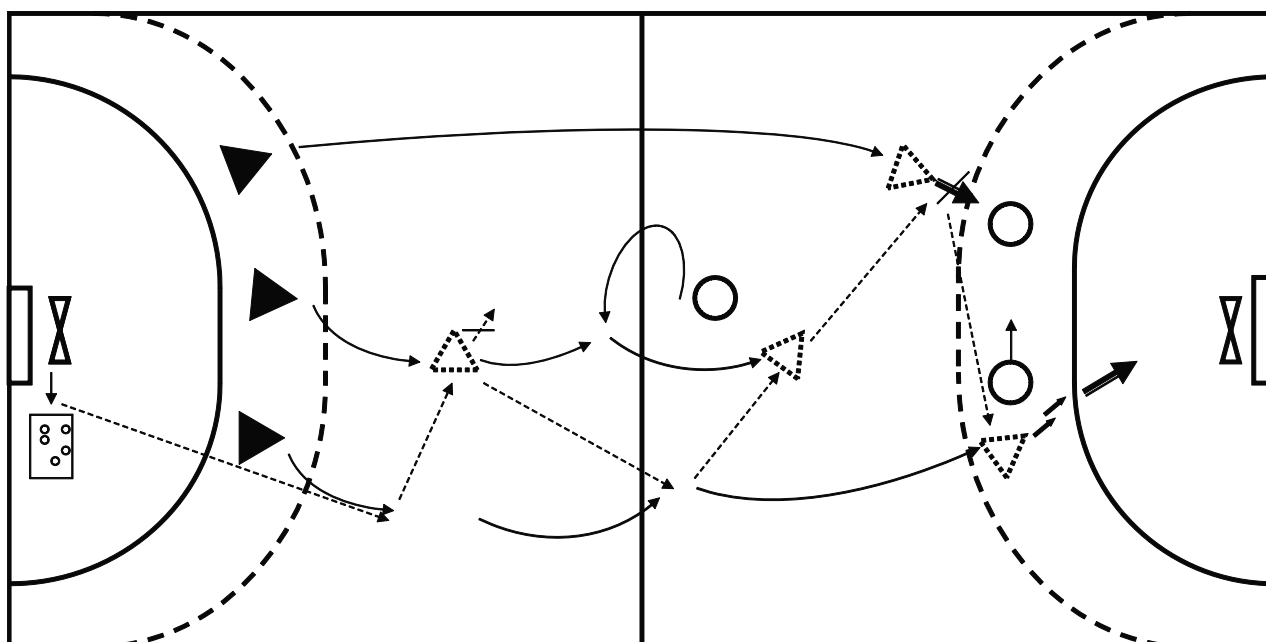
### Harjutus 3

Kiirrünnak 3:2 (vt joonis 85)

3:3 vastu mängitakse kitsendatud mänguväljakul, kus üks ründemängija tegutseb joonemängija kohal. Pärast viiset väravale alustavad 3 kaitsemängijat kiirrünnakut, samal ajal muutuvad 2 tagaliini mängijat 3:3 rünnakust kaitsemängijateks ning asuvad kaitseesse kiirrünnaku vastu.



Joonis 85: Harjutus 3: 3:3 rünnakult üleminek 3:2 kiirrünnakule



Joonis 86: Kiirrünnak 3:2.

#### Harjutus 4

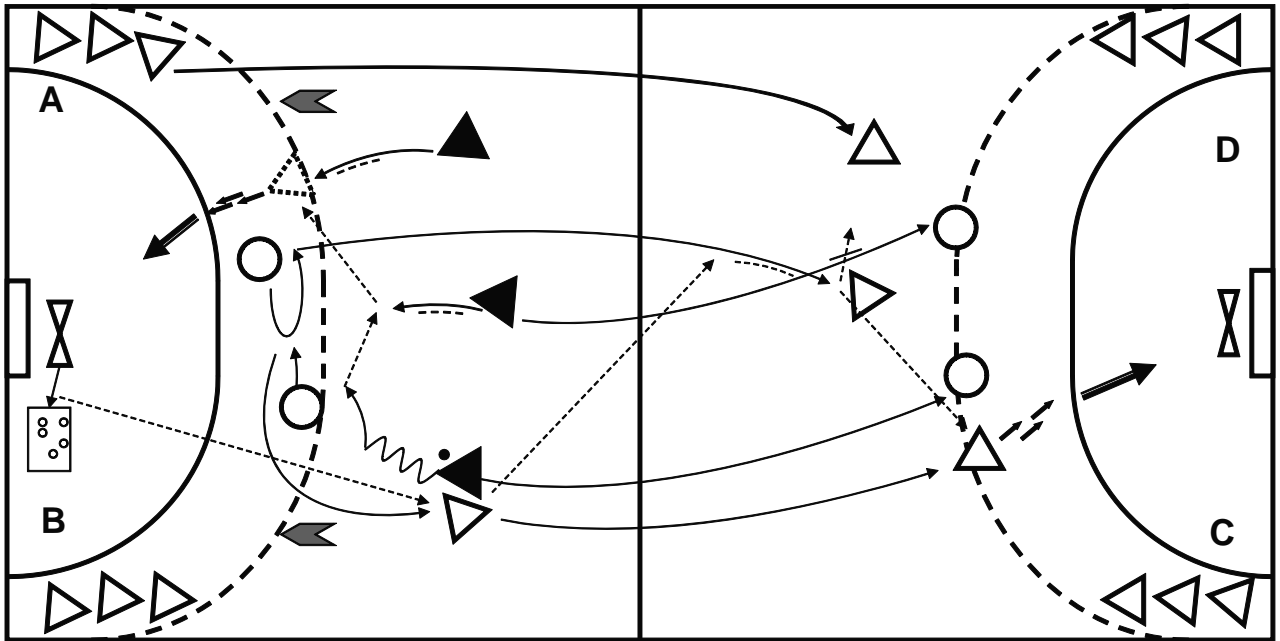
Kiirrünnak 3:2 (vt joonis 86)

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

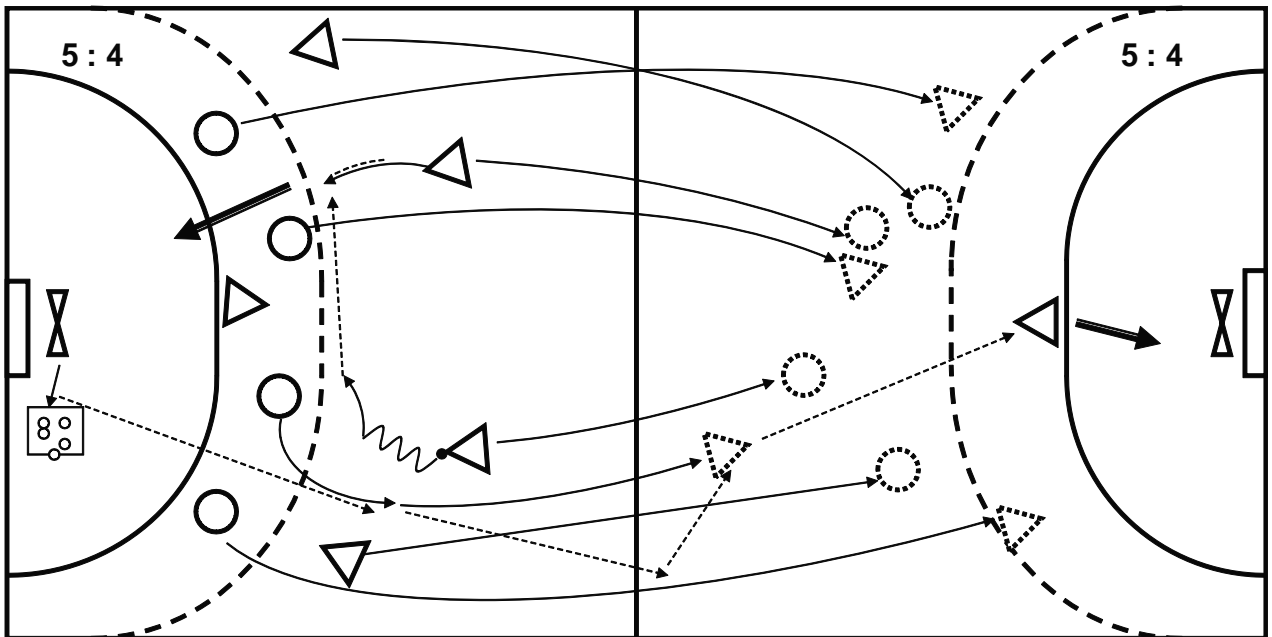
#### Harjutus 5

Kiirrünnaku jätkumine (vt joonis 87)

Gruppide C ja D kolm mängijat sooritavad rünnaku 3:2 kitsendatud mänguväljakul vastase väljaku poolel. Pärast viset väravale alustavad mõlemad kaitsemängijad otsekohe kiirrünnakut koos grupist A või B (eelnevalt on kokku lepitud, et harjutus kulgeks edasi sujuvalt). Mängija, kes sooritas viske väravale, läheb selle grupi (A või B) lõppu, kust mängija ühines kiirrünnakuga. Teised kaks mängijat lülituvad ümber kaitseks. Sama kordub teiselt poolt.



Joonis 87: Kiir­rännaku jätkamine



Joonis 88: Kiir­rännak 5:4

### Harjutus 6

Kiir­rännak 5:4 vastu joonemängijaga (vt joonis 88)

Mõlemal väljakupoolel asub üks mängija statsionaarselt joonemängija positsioonil lähiviske ulatuses. Alustatakse 5:4 rünnakuga kuni viskele jõudmiseni. Seejärel alustavad 4 kaitsemängijat oma kiir­rännakut (2 tagamängijat ja 2 ääremängijat). Soodsal momendil sooritatakse sööt joonemängijale (luuakse 5:4 kiir­rännaku olukord) väljaku vastaspoolel (etteaimamise treening).

## Kiirrünnaku treening

Põhireglid, mida kiirrünnaku treeningus silmas pidada:

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

Allpool esitatud treeningu vormides näidatakse joonistel ainult palli liikumise teed ette ja lõppfaase.

### I ja II laine eraldi

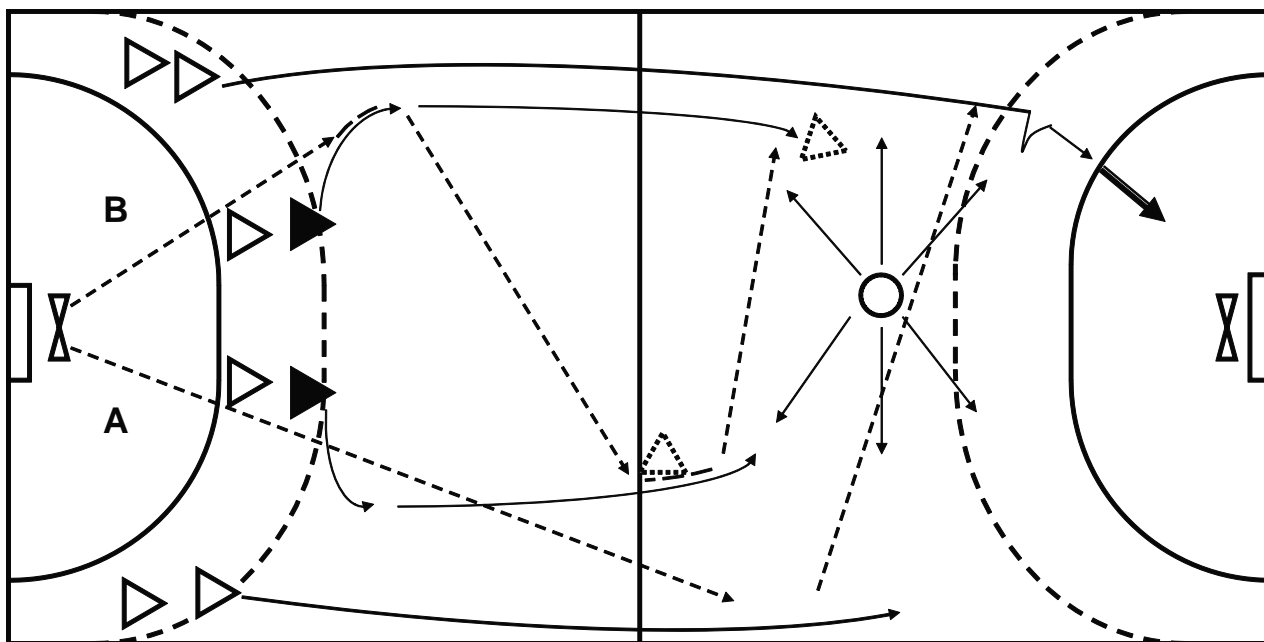
#### Harjutus 7

2:1 olukord (vt joonis 89)

Mõlemad ääremängijad, VÄ ja PÄ (= I laine) ja 2 tagamängijat (= II laine) mängivad üksteise järel joonisel 89 esitatud teist ja esimest varianti selliselt, et kaitsemängija on eelnevalt juba kaitse positsioonil.

Variante A: Vältida pörgatamist – kaitse väheaktiivne.

Variante B: Kaitse aktiivne alates keskjoonest.



Joonis 89: Kiirrünnak: I ja II laine eraldi.

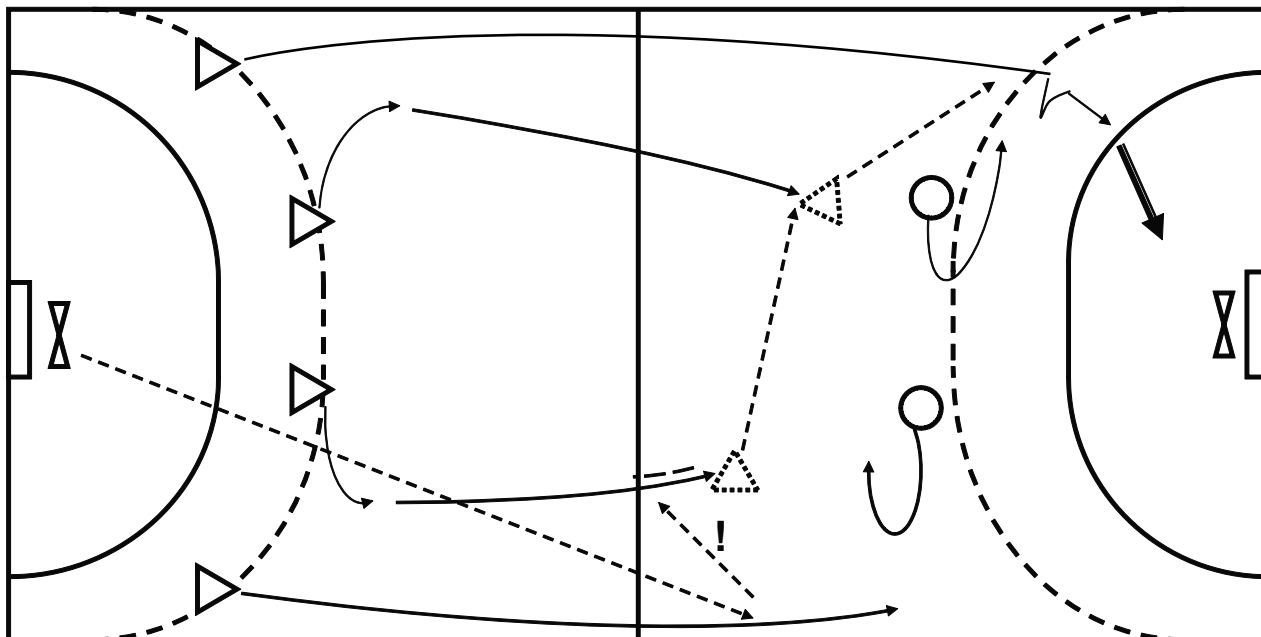
### I ja II laine koos

#### Harjutus 8

4:2 (või 3) kiirrünnaku olukord (vt joonis 90)

Mõlemad ääremängijad, VÄ ja PÄ (= I laine) ja 2 tagamängijat (= II laine) mängivad 4:2 olukorda eelnevalt positsioonil olevate kaitsemängijate vastu. Siin võib kiirrünnakut alustada pika sööduga ääremängijale, kuigi ääremängija peab söötma tagasi II laine mängijale, kes peavad samuti üles liikuma. Edasi peab järgima vaba mängu, kuni viskepositsioonile jõudmiseni.

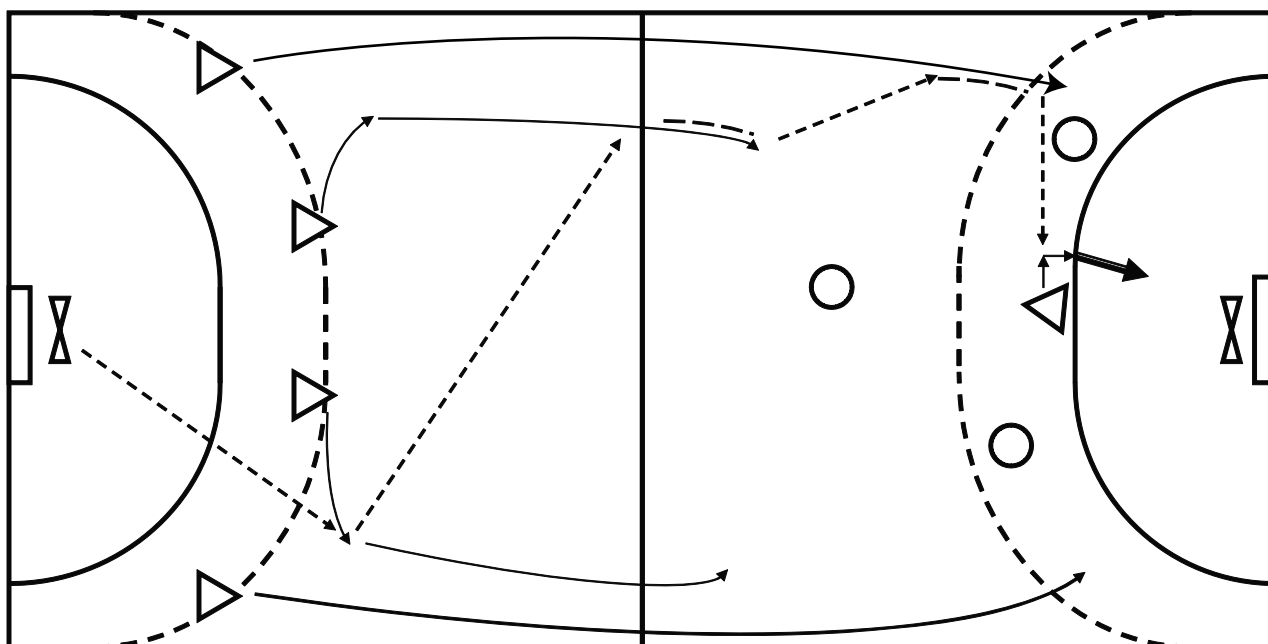
Teised variandid on samuti võimalikud.



Joonis 90: Kiirrünnak 4:2 - I ja II laine koos

Variant A: Kaitsemängijad tegutsevad aktiivselt, mis sunnib kiirrünnakut alustama lühikese sööduga II laine mängijale

Variant B: 4:3 kiirrünnaku olukord - veel üks kaitsemängija tegutseb keskväljal.



Joonis 91: Kiirrünnak 5:3 joonemängijaga - I ja II laine koos

## Harjutus 9

5:3 (või 4) mängusituatsioon (vt joonis 91)

Samasugune järgnevus nagu eelmise harjutuse juures, kuid joonemängija on lisandunud I lainesse, mis tähendab, et rõhuasetus on nüüd koostööl kolmnurkades VÄ - VS - J või PÄ - PS - J.

Variant A: 1 või 2 kaitsemängijat tegutsevad aktiivselt.

Variant B: 5:4 kiirrünnaku olukord.

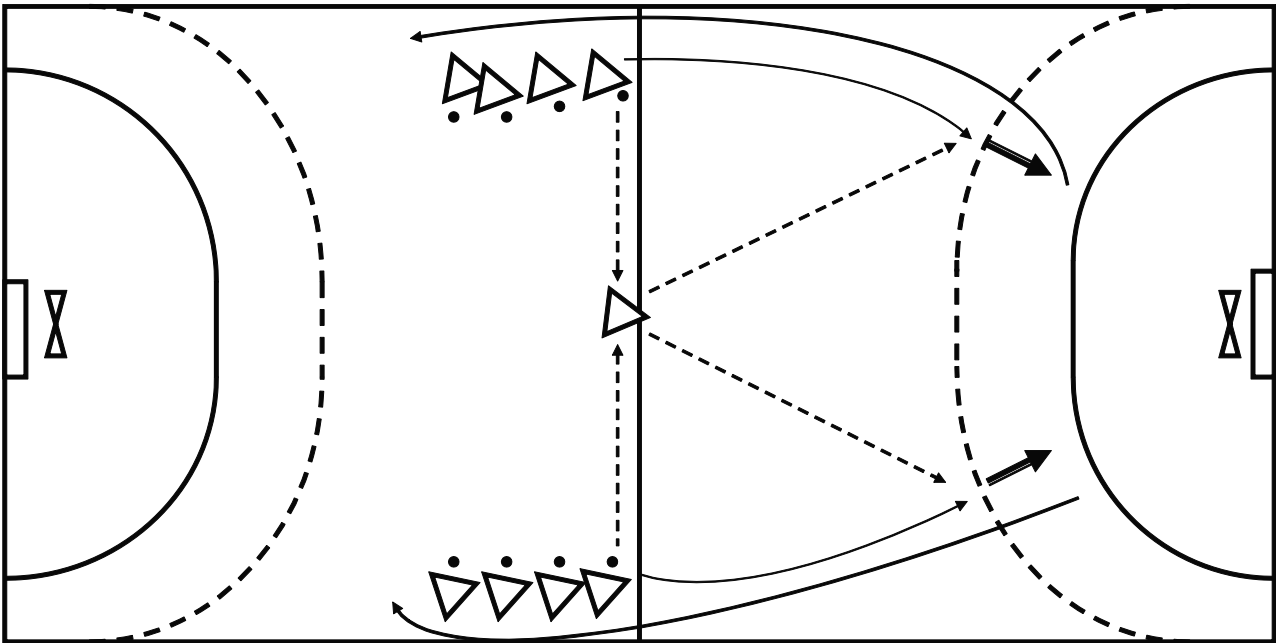


### Metoodilised juhised ja harjutused kiire mängu arendamiseks

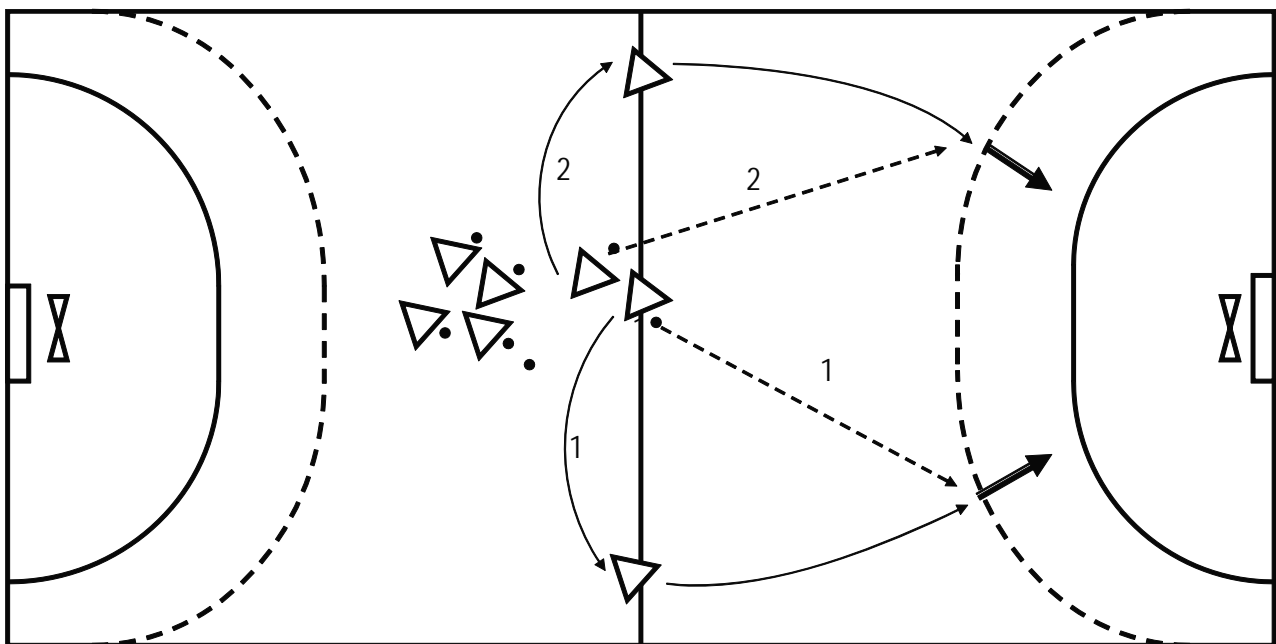
Suure kiiruse ja kõrge mängutempo saavutamise nõuavad:

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

Näidisharjutused, mis abistavad kiireks mänguks ettevalmistamist:



Joonis 92: Harjutus 10: tempovisked VS ja PS positsioonilt

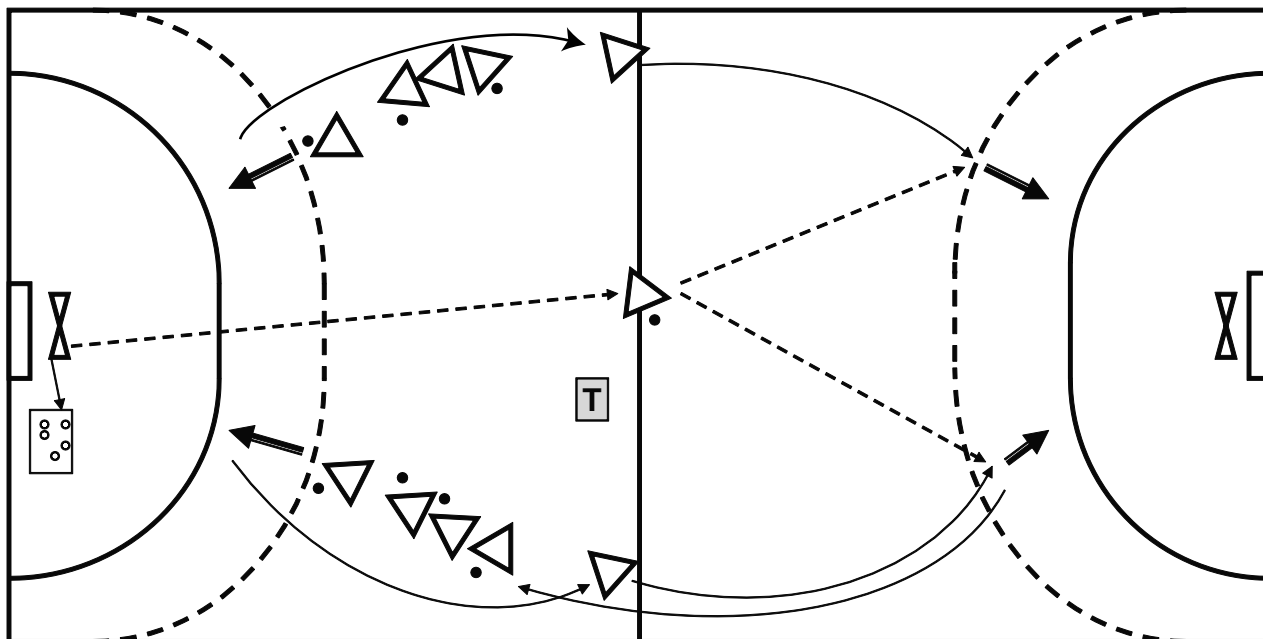


Joonis 93: Harjutus 10: tempovisked liikumiselt VS ja PSi positsioonilt sööduga TK-lt

## Harjutus 10

Üks mängija asub väljaku keskel ja söö­dab vasakult-pare­malt kolonnidest tulevatele mängijatele tagasi, kes sooritavad viske väravale. Need visked on ühtlasi soojenduseks väravavahile. Enne iga söötu annab treener vilega märku (vt joonis 92).

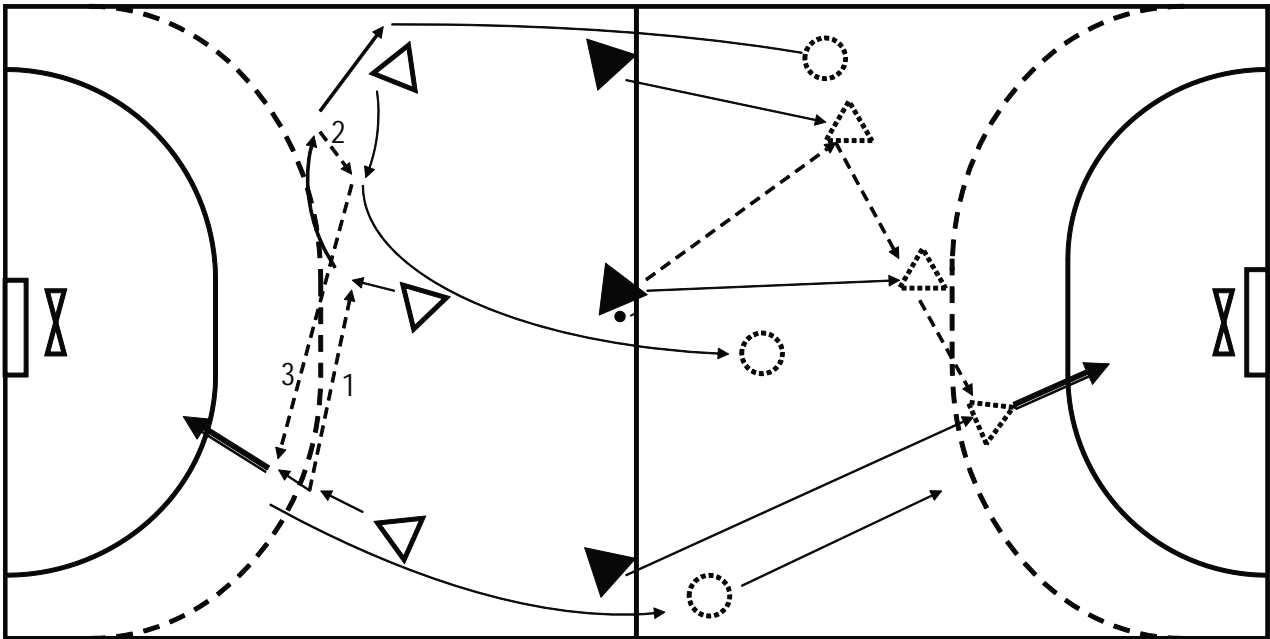
Variatsioonid: kasutada passiivset või väheaktiivset kaitsemängijat, vahetada söötjaid, muuta mängijate asukohta (vt joonis 93).



Joonis 94: Harjutus 11: Viskeharjutus kahte väravasse VSi ja PSi positsioonilt tempoliikumiselt

## Harjutus 11

Mängijad asuvad kolonnis VSi ja PSi positsioonil, 3 mängijat on juba keskjoonel ootel. Tagamängijad VSi ja PSi positsioonidelt kolonnist sooritavad viske väravale, VV hangib palli ning söö­dab keskjoonele keskmisele mängijale, kes söö­dab keskjoonelt vasakult või paremalt jooksvale mängijale, kes lõpetab lähiviskega teise väravasse (suurel kiirusel). VSi või PSi kohalt kolonnist viske sooritanud mängija liigub kohe pärast viset keskjoonele samale poole, kust mängija lahkus viskele teise värava suunas. Keskjoonel vasakul-paremal olevad mängijad korjavad pärast viset väravale palli ja lähevad sama poole kolonni, kust ise viskele tulid (vt joonis 94).



Joonis 95: Harjutus 12: Pärast rünnaku jätkamine kiire lahtiviskega, eelnevalt ründekolmiku kiire jooks kaitsesse

### Harjutus 12

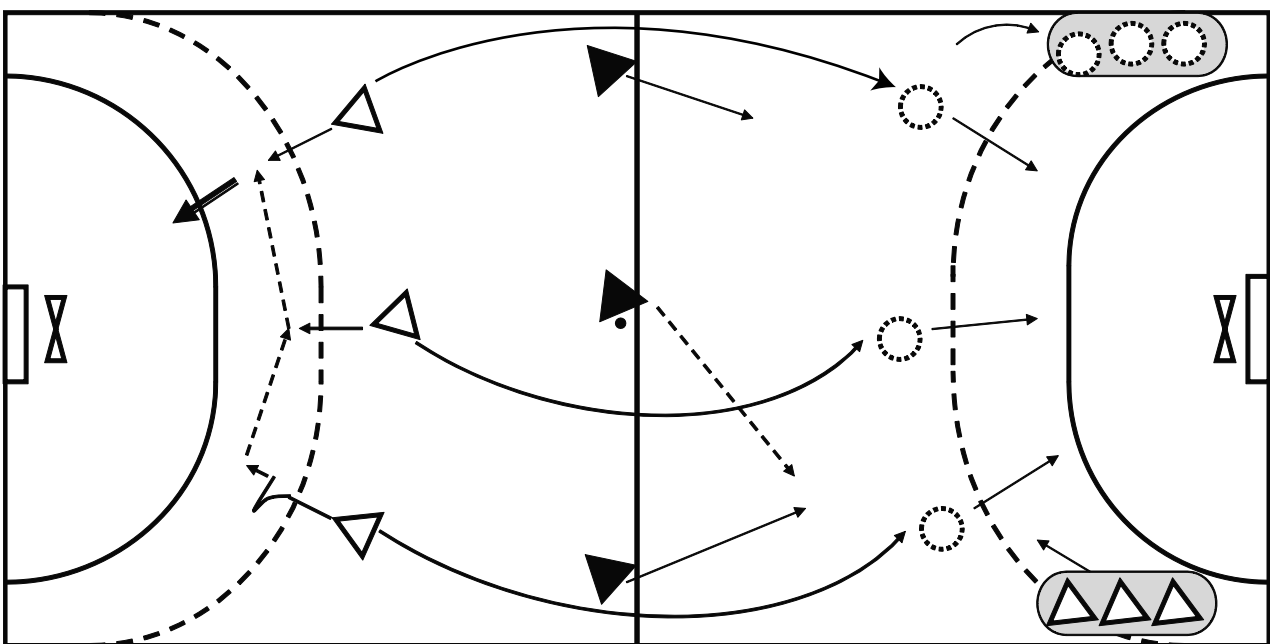
3 mängijat igas grupis. Väljakul on valmis 2 kolmeliikmelist gruppi (vt joonis 95).

Üks grupp sooritab rünnaku lihtsa kombinatsiooniga (liikumistega) ning üks mängijaist sooritab viske väravale. Otsekohe pärast rünnaku lõpetamist peavad nad jooksema teise värava juurde kaitsesse.

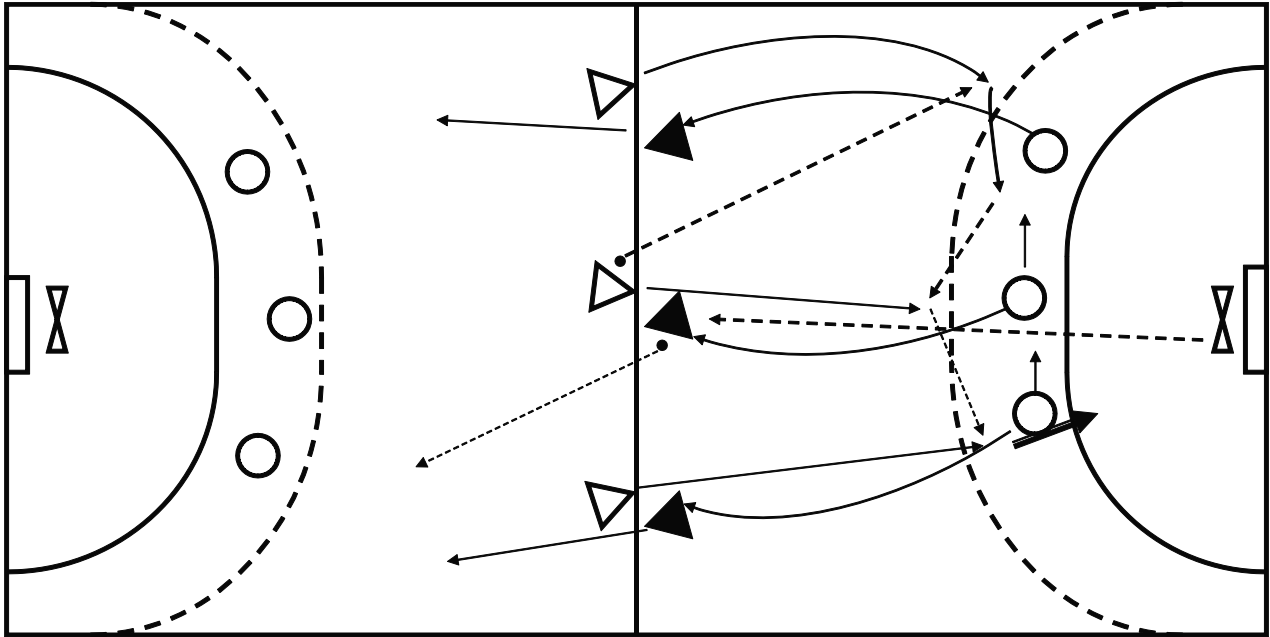
Treener annab sobival momendil teisele kolmikule vilega märku rünnaku alustamiseks kiire lahtiviskega. Mängivad selle kolmiku vastu, kes jooksis kaitsesse. Järgmisel kordusel kaitse- ja ründekolmiku osad vahetuvad.

### Harjutus 13

Sama, mis eelmine, kuid sooritatakse ilma puhkepausita. Üks kolmik asub väljaku ääres ootel ja vahetab rünnaku lõppedes kiiresti kaitses lõpetanud kolmiku välja, rünnaku lõpetanud kolmik aga jookseb kiiresti kaitsesse, jne (vt joonis 96).



Joonis 96: Harjutus 13: Mäng 3:3 kiirrünnaku või kiire lahtiviskega. Kaitses olev kolmik vahetatakse väljaku äärest tuleva kolmiku vastu välja



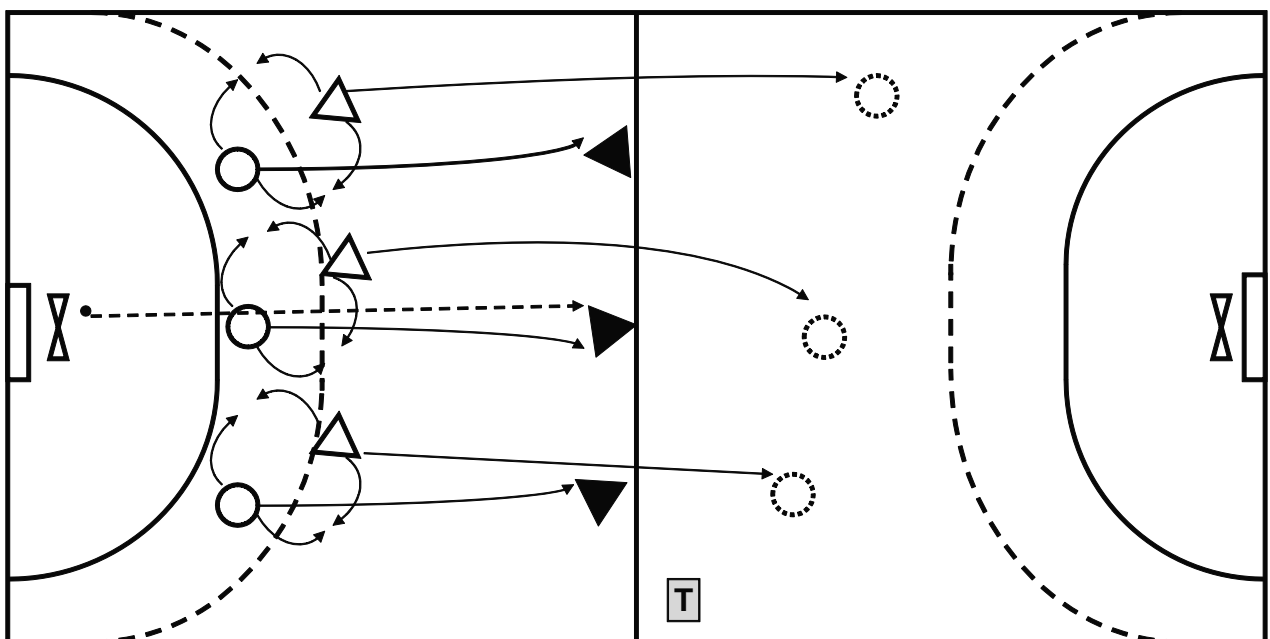
Joonis 97: Harjutus 14: Pärast ühe kolmeliikmelise võistkonna rünnaku lõppu jätkavad kaitsemängijad rünnakut kiire lahtiviskega (mustad kolmnurgad).

#### Harjutus 14

Kolme- või neljaliikmelised grupid mängivad vastamisi. Kui ründav võistkond lõpetab rünnaku, peavad nad kiiresti jooksuma kaitsesse, kaitses olnud mängijad aga üritavad rünnakut alustada kiire lahtiviskega (vt joonis 97).

#### Harjutus 15

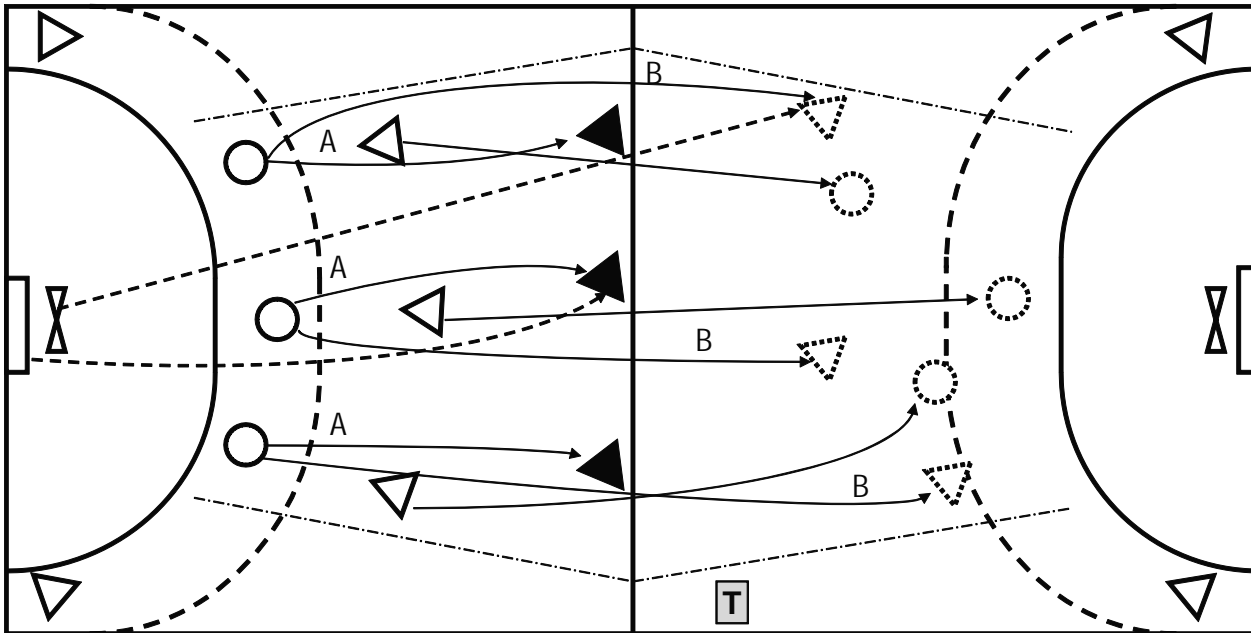
Moodustatakse 3 paari – paaris üks on kaitsemängija, teine ründemängija. Palliga ründemängijad püüavad sooritada pettega läbimurret, kaitsemängija tegutseb aktiivselt vastu, takistades ründemängijate möödamängimist. Kindla aja (näiteks 10s, 15s) möödudes annab treener vilega märku, mille peale kaitses olnud mängijad alustavad rünnakut kiire lahtiviskega. Eelnevalt ründemängijatena tegutsenud mängijad jooksevad kiiresti kaitsesse, et rünnakut ära hoida (vt. joonis 98).



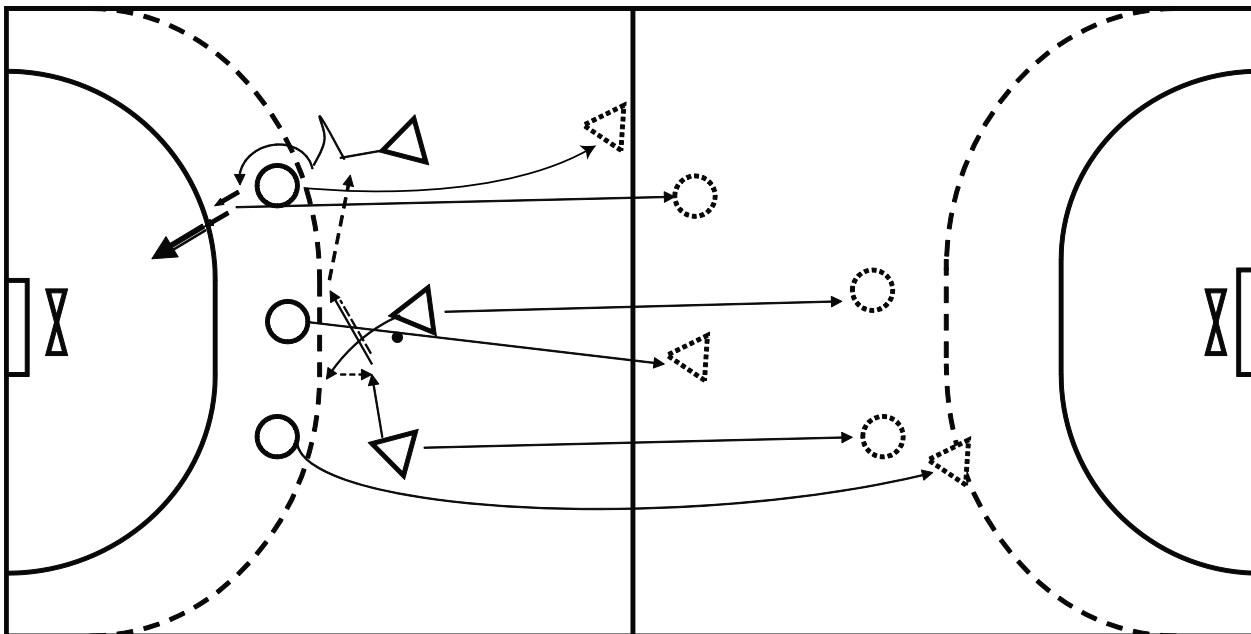
Joonis 98: Harjutus 15: Pärast agressiivset kaitsetegevust paarides järgneb treeneri vile peale kaitsemängijate poolt rünnak kiire lahtiviskega

### Harjutus 16

Kaks gruppi, vähendatud arvuga võistkonnad (2:2, 3:3, 4:4) mängivad teineteise vastu vähendatud suurusega väljakul. Kui ründav võistkond saavutab värava, peavad kaitsemängijad kiiresti ümber lülituma ning alustama rünnakut kiire lahtiviskega. Kui väravat ei saavutata, peab kaitsev võistkond mängima kiirrünnakuga. Rünnakul olnud võistkond jookseb kiiresti kaitse­sesse. Igas väljaku nurgas asuvad lisamängijad, keda võib kasutada abisöötjatena. Osad vahetatakse iga katse järel või treeneri juhiste järgi (vt joonis 99).



Joonis 99: Harjutus 16: Rünnaku 3:3 lõppemisel värava saavutamise­ga; A – jätkatakse kiire lahtiviskega (mustad kolmnurgad), B – rünnaku ebaõnnestumisel jätkatakse kiirrünnakuga (katkendliku joonega kolmnurgad).



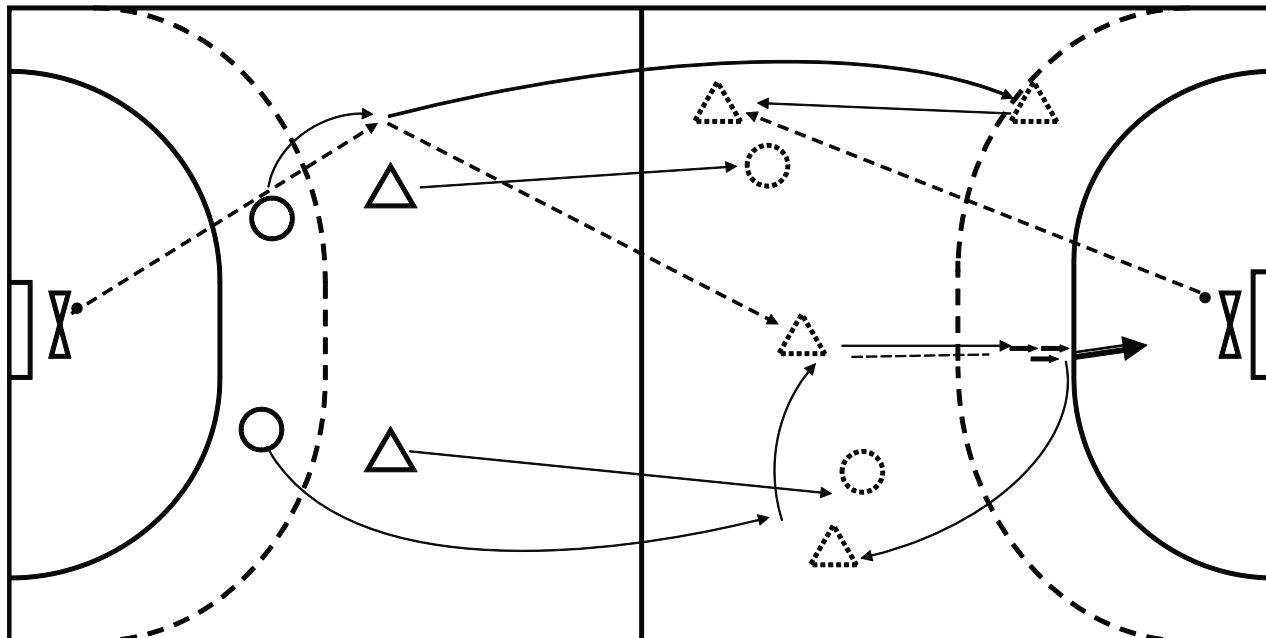
Joonis 100: Harjutus 17

### Harjutus 17

3:3 vastu; alustatakse rünnakuga väravaesisel alal. Värava saavutamise­ga lõppenud rünnaku korral jätkab sama võistkond uuesti rünnakul. Nii maksimaalselt kuni 3 värava saavutamiseni. Rünnaku ebaõnnestumisel (pal­likaotus, VV tõrje) aga jätkab eelnevalt kaitsev võistkond I laine kiirrünnakuga (õigeaegse stardi ja kiirusega kaitsest ette jõuda). Osad vahetuvad pärast treeneri otsust, või pärast teatud arvu rünnakuid (vt joonis 100).

## Harjutus 18

Kiir­r­ünnak 2:2, või 3:3 vastu. Üks paar (kolmik) koos kaitse tegutsemisega sooritab kiir­r­ünnaku 2 korda järjest (st väljakul edasi-tagasi) (vt joonis 101)



Joonis 101: Harjutus 18: Kiir­r­ünnak paarides, 2 korda järjest sooritab üks paar .

## RÜNNAKU TEOSTAMISE PÕHINÕUDED

- Iga rünnak eeldab kolme etappi:
  - 1) Kiir­r­ünnak – kui kaitsemängijad ei ole jõudnud oma positsioonidele
  - 2) Positsioonirünnak – eesmärk liikumisega ja söötudega vastaste kaitse nõrgestamine, segadusse viimine ning vastase (tugevate ja nõrkade külgede) tundmaõppimine.  
Viskele minnakse vastase kaitse jämedate vigade korral.
  - 3) Viskepositsiooni ettevalmistamine.
    - \* Mängudistsipliini järgimine – mängujoonisest kinnipidamine – iga mängija täidab oma ettenähtud rolli.
    - \* Loominguline lähenemine mängule. Nii individuaalse kui ka võistkondliku mängu rakendamine ja varieerimine.
    - \* Üksteise abistamine – järgneva sööduga kaitse tähelepanu endale tõmbamine; endale vaba positsiooni otsimine ja selle loomine kaaslasele; petete, katete, löigete mitmekülgne kasutamine.
    - \* Ülekaalu loomine mingis ründetsoonis individuaalselt ja mitme mängija koostöös.
    - \* Mängu aktiivse ründetsooni kiire ülekandmine ühest kohast teise vastavalt vastase tegutsemisele kaitses.

## MÄNGUTAKTIKA KAITSES OLLES

Üldtuntud on mõte, et „rünnak on mäng, kaitse raske ja kurnav töö“. Kõrge meisterlikkusega võistkond peab olema tugev kaitstes ja efektiivne rünnakul; kuid kui rünnak veab alt, kompenseeritakse seda tugeva kaitsega. Tänapäeval on kaitsemängul kaalukas roll käsipalli arenemisel atraktiivsema mängu suunas, võttes initsiatiivi ja riske, millega saavutatakse oluliselt rohkem väravaid, mis omakorda erutavad mängijaid ja publikut. Kaitse eesmärgid ei ole muutunud – põhieesmärk on endiselt ära hoida vastase „värava“ saavutamine ning palli tagasivõitmine ilma, et vastane „väravat“ saavutaks. Kaitsemängijad peavad võitlema individuaalselt ja koos ründemängijate ja palli liikumiste vastu, tekitades ründajatele probleeme palli valdamisel, ning takistama neil pääseda soodsasse mängutsooni võitluseta palli pärast.

Kaitsemängu strateegia ja taktikalised eesmärgid:

- saavutada arvuline ülekaal palli pool
- ründepoolel ilma pallita selge arvuline vähemus, kui rünnak võimaldab
- katkestada rünnak ja lõhkuda dünaamiline ründemäng, eriti tagaliinis
- arvulises vähemuses ei orienteeruta etteaimamisele.

## OTSUSTAMINE JA TEGUTSEMISE KIIRUS TÄNAPÄEVA KÄSIPALLIS

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

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

Esmane ülesanne hea koostöö palli suhtes – mängu lugemine ning vastutöötamine ründemängijate liikumisele, mis eeldab vastavat suhtumist, põhitehnika valdamist ning sobilikku kehalist konditsiooni.

Mentaalsel tasandil ettenägemine on võime haarata ja käsitleda informatsiooni, kaasa arvatud treeningu ülesehituses – eriti individuaalses taktikas. Mängija on siin vastamisi situatsioonidega, kus tuleb valida parim

lahendus, et alati ületada vastast tema otsese tegevuse äraarvamisel ja järgneva käitumise valikul, kohandades seda võistkonnakaaslastega.

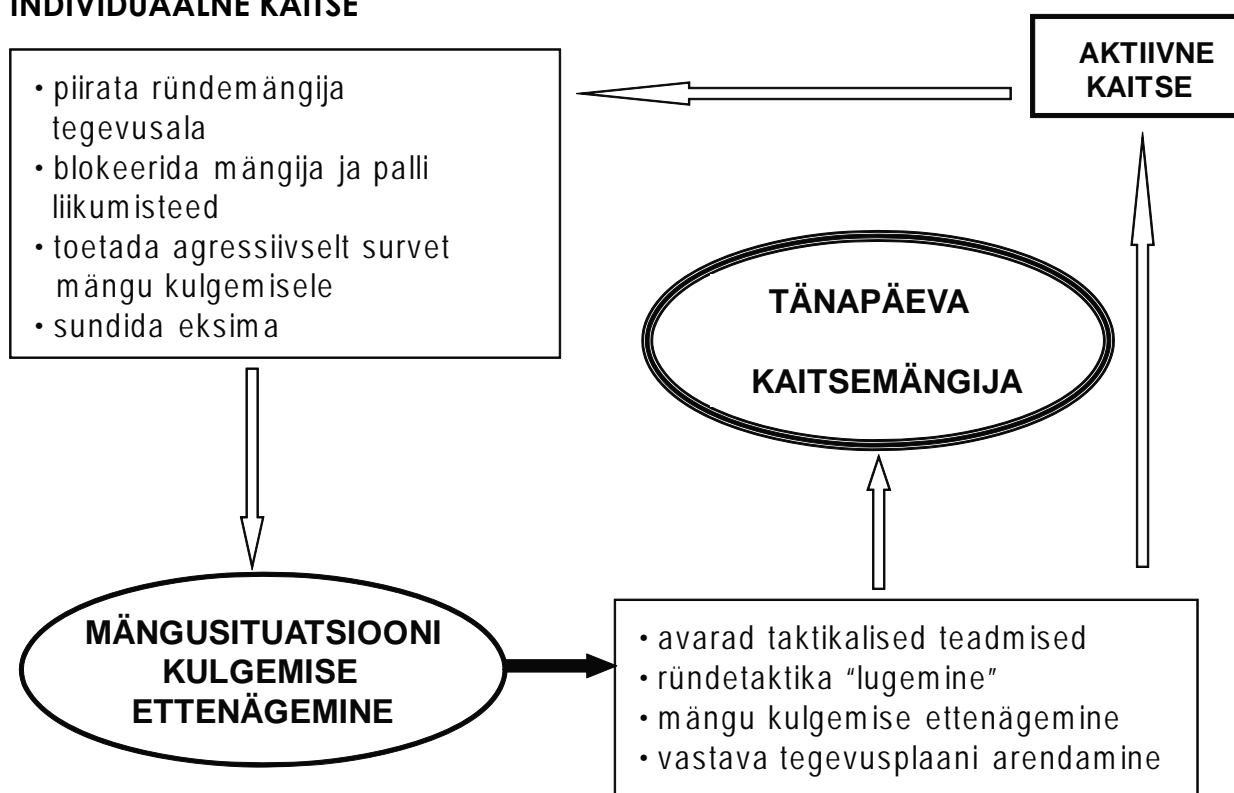
Niisugune suhtumine saavutatakse ainult siis, kui mängijal on stiimul oma käitumise varieerimiseks. Tähtis on esile tuua ja panna mängija uskuma, et mängusituatsioonis ei ole kunagi ainult üks lähenemise viis, kõige vähem veel tema oma.

Efektive ei ole see mängija, kes omab kõige rohkem teadmisi, vaid see, kes valib kõige kiiremini õige vastukäigu ning kohaneb mängusituatsiooni muutustega.

- Ettevalmistus peab tagama selle, et kaitsetöös tähendab ennetamine, et mängijad on võimelised vallandama (käivitama) õiged võtted (vastureageeringud), mis tuginevad mänguolukorrale, et vastane (ründemängija) katkestab oma esialgse planeeritud tegevuse ning järgnev tegevus on juba kaitsele meelepärane. Mentaalselt peab kaitsemängija alati olema valmis võitlema palli pärast.

Seega võib mõtet kaitsemängu raskest tööst täiendada: "Kaasajal on kaitsemäng raske kehaline ja vaimne töö, kus edu saavutamiseks peab olema vastasest ühe käigu võrra ees."

## INDIVIDUAALNE KAITSE



Joonis 102: Kaasekse kaitsemängija iseloomustus.

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

Kaitsemängija tegevuse määrab tema oskus neutraliseerida vastase tegevust rünnakul:

1. Tuleb "oma mängijat" katta nii, et tal ei oleks võimalik rünnata väravat, viies tema osa rünnakul miinimumini.
2. Õigeaegselt julgestada kaaslast.

Individuaalse kaitsemängu juures järgi järgmisi nõuandeid:

- Ooteasendis hoia keha raskus mõlemal jalal võrdselt, et kergesti võimaldada liikumist igas suunas.
- Ära hüppa ründemängija ees – sellega võimaldad möödamängimist.
- Ära hiline oma mängijale vastumängimisega ja ära tee seda väga järsku – võimaldad jällegi endast möödamängimist.



- Jälgi asukohta “oma mängija” suhtes – asu “oma mängija” ja värava vahel, arvestades ründemängija viskekätt ning palli asukohta.
- Ära kaota kunagi palli vaateväljast, et oleks võimalik oma kohta muuta olenevalt palli asukohast.
- Kui pall on “sinu mängijast” eemal, kata mängijat vähem tihedalt, tõmbu veidi tagasi, et oleks võimalik abistada kaaslast, kuid säilita nägemiskontroll oma mängija üle.
- Ära kunagi puhka kaitses.
- Üleminekul kaitsesse kata alati lähimat vastast, et takistada vastasel söödu saamist; alles seejärel asu oma kohale kaitses.
- Ära pööra pead söödu suunas – kaotad nägemiskontrolli “oma mängija” üle, mis võimaldab tal asuda soodsale ründepositsioonile.
- Õpi tundma enda kaetava ründemängija iseärasusi – tema kehalist võimekust, tehnilisi oskusi ja taktikalist meisterlikkust.
- Käitu lahtuvalt mänguolukorrast, kuid püüa ründemängija tegevust ette aimata, mis võimaldab efektiivselt mõjutada tema tegutsemist.
- Asu õigele positsioonile nii mängija kui ka palli suhtes.
- Proovitseeri kaitsmängijat eksima.
- Ole valmis palli vaheltloikeks, kui ründemängija ei valda palli kindlalt.
- Ole valmis püüdma vastase pikki ja aeglaseid sööte.

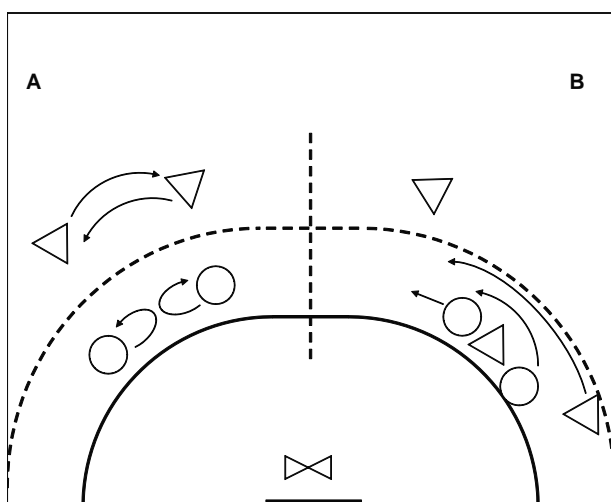
Vastase tundmaõppimisel jälgi:

- \* Kas ta on parema- või vasakukäeline või viskab ja söötab hästi mõlema käega.
- \* Kas ta valdab kaugviskeid – kas tugiasendist või hüppelt.
- \* Kas ta eelistab katetega läbimurdeid ja möödämängimist ise viskele pääsemiseks või eelistab ta luua viskesituatsioone teistele.
- \* Milliseid petteid ja möödämängimise viise vastane kasutab.
- \* Lemmiksööduviisid.

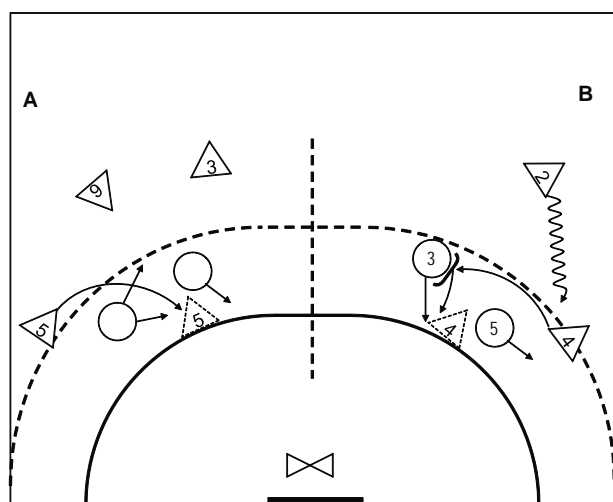
Niisugune vastase jälgimine ja tundmaõppimine võimaldab teda paremini neutraliseerida ja selle tulemusel rohkem kaaslasti abistada.

## MÄNGIJATE KOOSTÖÖ KAITSES

Mängija üleandmine (vt joonis 103) ja mängijate vahetamine (vt joonised 103, 104). Ringliikumiste, kohavahetuste, katete sooritamiseiga toimub ründemängijate pidev liikumine ja kohtade vahetamine, mida peavad kõrvutiseisvad kaitsmängijad arvestama saates “oma mängijat”, kuni tema kaitsealasse tuleb uus mängija ning jätkab uue mängija katmist.



Joonis 103: Kahe mängija koostöö kaitses: A – mängijate vahetamine B – mängijate üleandmine



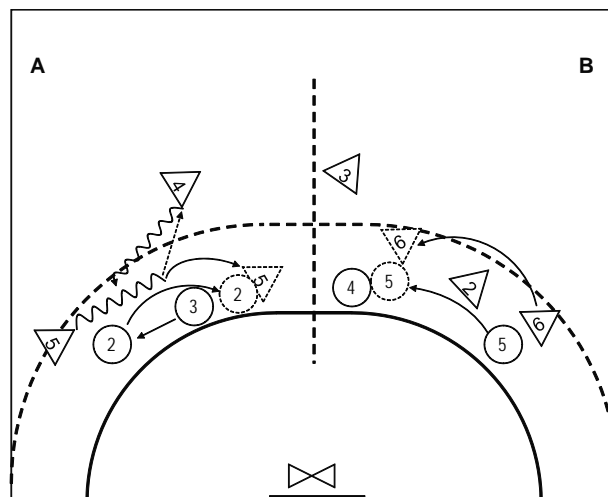
Joonis 104: Kahe mängija koostöö kaitses: A – ümberlülitumine äärela tagamängija katmisel; B – mängijate vahetamine katte korral

**ÜMBERLÜLITUMINE** (vt joonis 104)

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

**LÄBILIBISTAMINE** (vt joonis 105)

Läbilibistamine on kaitsemängu võtte, mida kasutatakse katte vältimiseks ja kokkupõrgete vältimiseks vastase katmisel, kasutatakse personaalse kaitse või segakaitse korral.



Joonis 105: Kahe mängija koostöö kaitstes: A, B – „läbilibistamine”

**JULGESTAMINE** (abistamine)

Iga kaitsemängija on alati valmis abistama kaaslast (eriti 1:1 möödamängimisel).

**ÜLEMINEK KAITSESSE**

Kiire üleminek rünnakult kaitseks ja selle organiseerimine on üks keerukamaid tegevusi mängus. Pärast palli kaotamist teostavad, nüüd juba kaitsemängijatena, üleminekut kaitseks kahes etapis (laines).

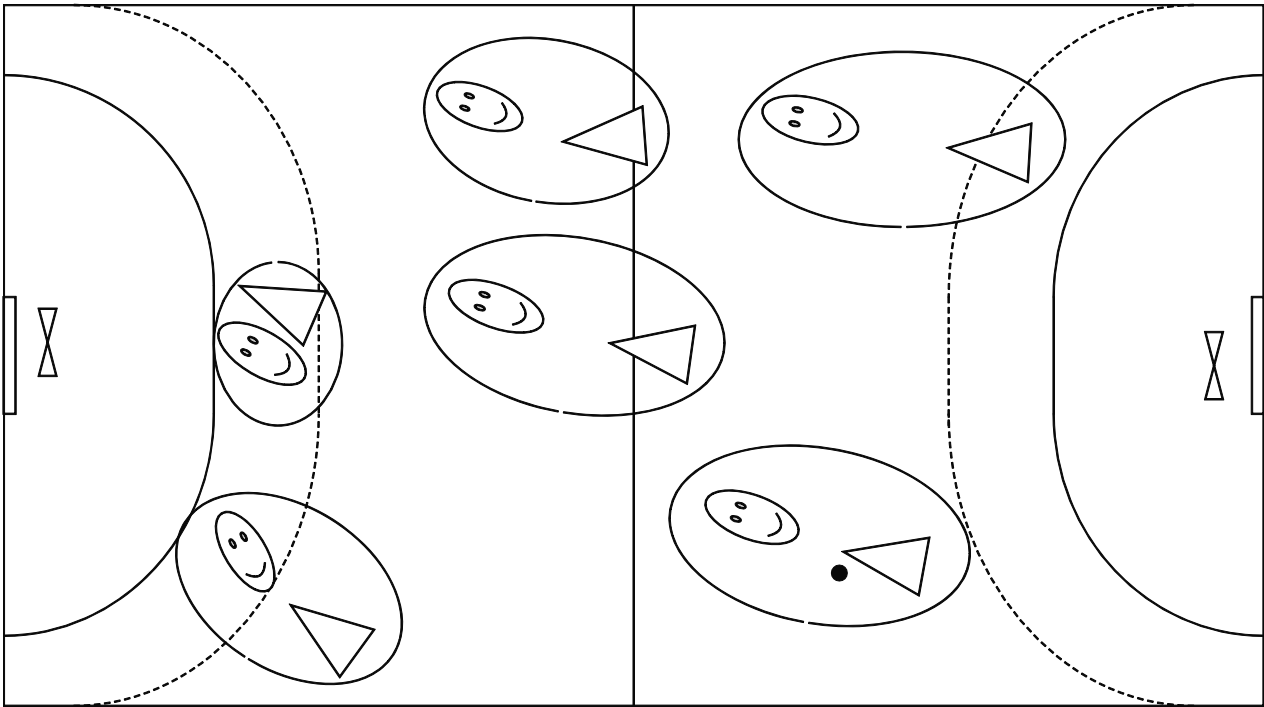
- Esimese etapi ülesanne kaitseks on neutraliseerida I laine rünnak ning jõuda oma värava alla enne vastaseid. Kaitse esimeses etapis on kõige sagedamini hõivatud tagamängijad ning ääremängijad – välja arvatud situatsioonid, kui nad on lõpetamas ründetegevust (vise väravale, lõppfaas). Arvulise võrdsuse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

Teises etapis täidavad neid ülesandeid joonemängija ja veel 1 või 2 mängijat, kes lõpetasid rünnaku. Kui nad asuvad palliga mängija lähedal, katavad nad teda tihedalt. Samuti tuleb katta väravaahti, kui ta on väljakul söödupositsioonil või söötab palli oma alast. Kaitsepositsioonidele liikumisel peavad teise etapi mängijad järgima samu printsiipe kui esimese etapi kaitsemängijad. Vabaviskejoone piirkonnas positioneerides muudavad nad keeruliseks visked rünnaku teisest lainest. Seejärel organiseeruvad teise laine kaitsemängijad koos esimese laine kaitsemängijatega, valides vajaliku kaitseüsteemi.

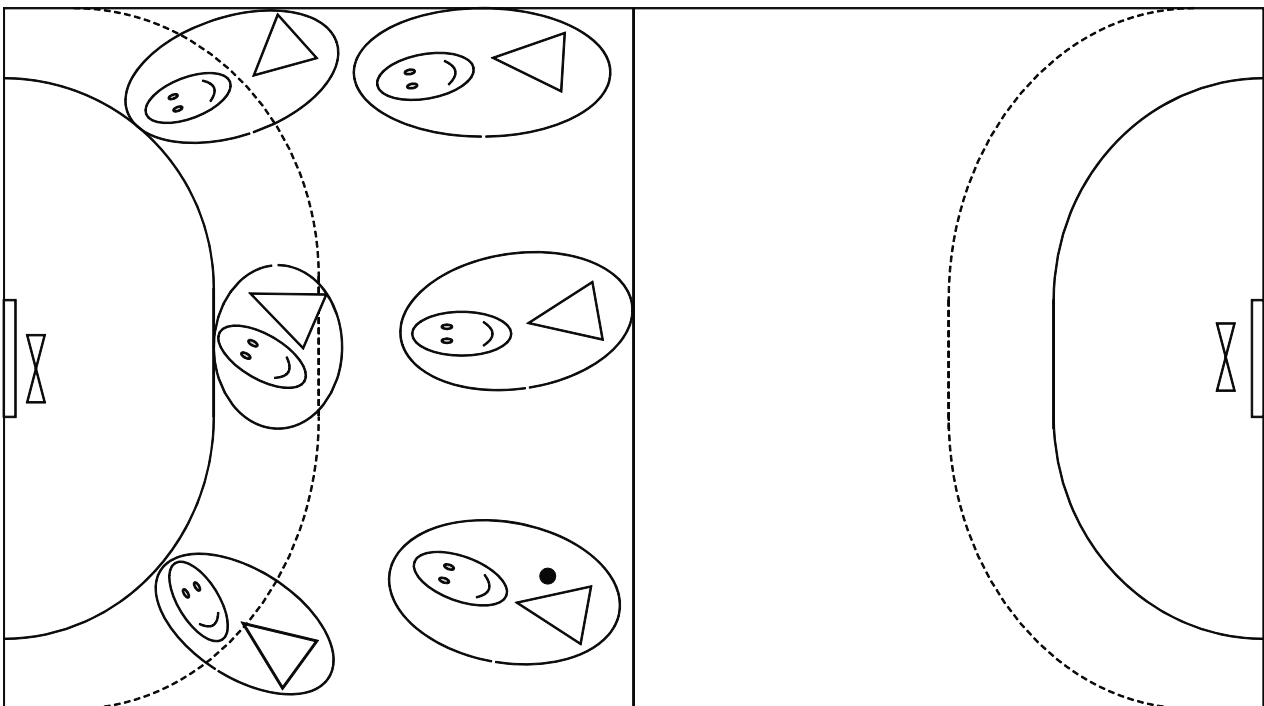
## VÕISTKONNATAKTIKA KAITSES

### PERSONAALNE EHK MEES-MEHE KAITSE

Mees-mehe kaitse korral katab iga kaitsemängija üht kindlat ründemängijat ning hoiab ka palli pidevalt kontrolli all. Samas ei saa läheneda mees-mehe kaitsele kui individuaalsele kaitsetegevusele. Mees-mehe kaitse on kogu võistkonna ühtne kaitse koos kõigi kasutatavate kaitse koostöövõtete ja -vormidega, mille kaudu luuakse süsteem. Mees-mehe kaitset võib mängida kolmel viisil: üle kogu väljaku (vt joonis 106), oma väljaku poolel (vt joonis 107) ja oma väravaesisel alal.



Joonis 106: Mees-mehe kaitse kogu väljaku ulatuses



Joonis 107: Mees-mehe kaitse oma väljaku poolel

Mees-mehe kaitse üle kogu väljaku tähendab, et iga kaitsemängija katab tihedalt oma vastast otsekohe pärast palli kaotamist. Vastase rünnakut kohe algfaasis pidurdada on suur eelis. Puuduseks on aga see, et tihti tuleb nõrgematel kaitsemängijatel katta tugevamaid ründemängijaid ja vastupidi. Kui niisugune olukord esineb, tuleb järgmise mänguseisaku ajal kiiresti ründemängijad „ümber jagada“.

Kui igat ründemängijat katab kogu mängu kestel üks ja sama kaitsemängija, siis kõik kaitsemängijad jooksevad oma värava suunas ning ootavad kokkuleppeliselt, keskjoonel või vabaviskejoone piirkonnas „oma“ mängijat ning alustavad tema tiheda katmisega.

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

Mees-mehe kaitset kasutatakse:

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

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

## MAA-ALA KAITSE

Käsipallis kasutatakse erinevaid maa-ala kaitse variante, kuid alati tuleb arvestada järgmisi reegleid:

1. Kaitsemängijate liikumine toimub alati palli poole – see ei tohi hilineda.
2. Ründemängijat ei tohi (ei palliga ega pallita) enda selja taha lasta; st et ründemängija ei tohi saavutada positsiooni väravavahile lähemal kaitsemängijast.
3. Sundida ründemängijat kasutama pörgatamist – see aeglustab mängu tempot ning võimaldab kaitasel kiiresti võtta õigeid positsioone.
4. Ründemängija katmisel liigu alati veidi viskekäe poole.

### Maa-ala kaitse eelised:

5. Piirab vastase eesliini mängijate tegutsemisvõimalusi.
6. Mängijate õige asetuse ja liikumise kaitstes (aktiivselt palliga mängijale vastu) raskendavad vastasel rünnaku organiseerimist.
7. Sunnib vastast olema rünnakul ettevaatlik, mis aeglustab rünnaku tempot.
8. Aitab kaitsemängijal jõuliselt võidelda palliga mängijaga, seni kuni ründemängija ei loobu rünnakust ning jätkab sööduga kaaslasele.
9. Loob soodsad võimalused palli vaheltlõigeteks.
10. On jõuvarude kulutamisel ökonoomsem.
11. On soodsam ja efektiivsem katetega mängu vastu.
12. Efektiivsem võistkondade vastu, kes ei valda kombinatsioonilist mängu.
13. Pikakasvuliste mängijate kasutamine kesktsoonis võimaldab hästi blokeerida kaugviskeid.
14. Võimaldab edukalt võidelda väravavahist ja väravapostidest tagasipõrkavate pallide pärast.
15. Kaitsemängijate omavahelise koostöö õppimine maa-ala kaitse juures on lihtsam ja arusaadavam kui mees-mehe kaitseüsteemide puhul.

### Maa-ala kaitse nõrgad kohad:

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

## Enamkasutatavad maa-ala kaitse formatsioonid

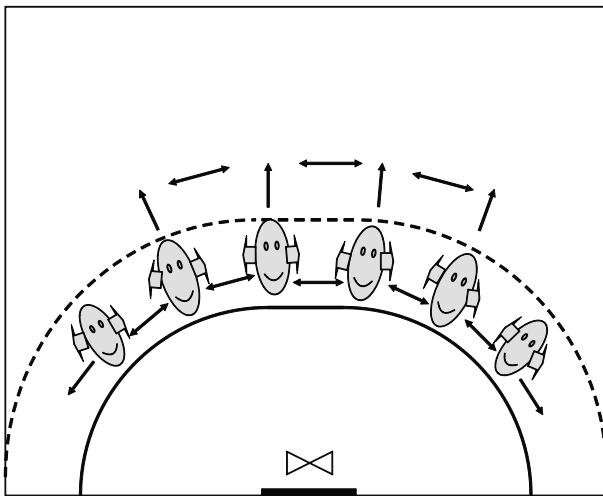
Põhjalikumalt käsitletakse siinjuures 6:0 ja 3:2:1 kaitseformatsioone.

### 6:0 kaitseformatsioon

Kõige enam levinud maa-ala kaitseformatsioon.

6:0 kaitseformatsiooni juures kasutatakse erinevaid variante:

- Kaitsetsoonis (6–9 m vahelises alas) tegutsetakse mees-mehe vastu. Kaitsemängijad vahetavad pidevalt kaetavaid ründemängijaid vastavalt nende liikumisele, nii et ääre pealt esimene kaitsemängija katab äärmist ründemängijat jne. Üks kaitsemängija katab ja saadab kindlat ründemängijat kuni toimub ründemängijate kohavahetus ja naaberkaitsemängijaga vahetatakse kaetavad mängijad. Kõik kaitsemängijad liiguvad veidi palli suunas, luues sellega väikese eelise ründemängijate vastu ja sundides vastast sooritama ebakindlaid, pikki sööte. Joonemängijat antakse samuti üksteisele edasi vastavalt tema asukohale. Kasutatakse siis, kui tagaliinis ei ole häid viskajaid.



Joonis 108: 6:0 kaitseasetus maa-alakaitse süsteemis

- Mängijate asetus sama, mis eelmise variandi puhul, kuid palliga mängijale liigutakse aktiivselt vastu, et vältida kaugviskeid. Olles veendunud, et ründemängija on loobunud aktiivselt edasi tegutsemisest (söödab kaaslasele), tõmbub kaitsemängija tagasi. See lülitab mingiks perioodiks (taganemise aeg) antud kaitsemängija aktiivsest tegutsemisest välja. Siin tuleb silmas pidada, et äärmised kaitsemängijad ei lähe siiski kunagi palliga mängijale vastu. Kui ääreründaja on ohtlik, siis tuleb talle läheneda juba enne, et ta ei saaks söötu. Selle 6:0 variandi juures on oluline mängijate täpne omavaheline koostöö (jutuga mängijate üleandmine ning kaitstes abistamine).

- Kolmanda 6:0 variandi juures ei toimu vastuminemist tagamängijale. Kaugvisked blokeeritakse. Siin luuakse kaitsemängijate arvuline ülekaal ohtlikus ründetsoonis.

6:0 esimene variant on algajatele kõige lihtsam.

### 6:0 kaitsele on iseloomulik:

- \* Kaitse ulatus sügavuti varieerub sõltuvalt konkreetse võistkonna kaitsestrategiast. Siiski ulatub käesoleval ajal 6:0 kaitse üha sügavamale väljakule ning on muutunud palju avatumaks, tihti orientatsiooniga pallile.
- \* Ümberpaiknemine naaberkaitse abistamiseks.
- \* Tavaliselt ei muuda kaitsemängija positsiooni (näoga vastase poole), kui vastase tegevus seda ei nõua (pöörded) (näod vastamisi)
- \* vastavalt kolmele põhilisele kaitse tunnusele – laius, sügavus ja tihedus – on 6:0 lai ja tihe kaitse, kuid mitte küllalt sügav.

Taktikaliselt seisneb põhiline erinevus 6:0 kaitseformatsiooni kasutamisel tegutsemise agressiivsuses ja kaitseala sügavuses: passiivne 6:0 – ilma ründemängijate pealekäimiseta ning agressiivne – ennetava liikumisega ette, lisaks tuleb nimetada nende kahe variandi edukat varieerimist. Kasutatakse ka 6:0 varianti kus 2 keskmist kaitset on passiivsed, toetades võistkonna kaitsetegevust aktiivselt visete blokeerimisega, äärekaitse ning sise-mine kaitse tegutsevad aktiivselt suunitlusega pallile, ründetegevuse ettenägemise kaudu.

### 6:0 kaitseasetuse eelised:

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

**6:0 kaitseasetuse puudused:**

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

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

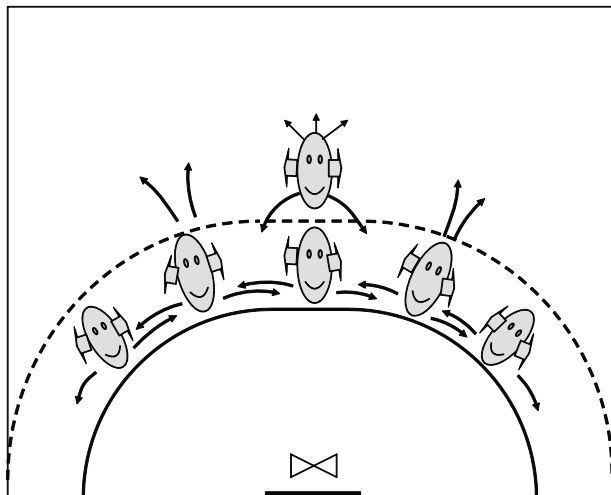
**Allpool on toodud Hispaania 6:0 kaitse üksikasjalikum käsitlus:**

- Stardiplatvorm –hoida ära rünnakud väravaala joonelt.  
Eesmärgid:
  - tsooni asendamine
  - kaitse sügavuti
  - vigade vältimine.
- Metoodiline lähenemine kaitse õpetamisel.  
Eesmärgid:
  - individuaalse kaitse kasutamine üldiste kaitseülesannete lahendamisel
  - luua taktikaliste liikumiste ühtne harjumus igal väljaku osal
  - õpetada mängijaid tegutsema kõigis kaitsetsoonides ning mängima kõigil spetsiifilistel positsioonidel
  - reguleerima igas situatsioonis perfektselt 1:1 olukorda
  - programmeerima erinevaid harjutusi vähemuses tegutsemisega (1:2-le, 2:3-le jne).
- Individuaalse taktika metoodiline arendamine.  
Eesmärgid:
  - kaitsemängija käitumine kindlas tsoonis ja selle variandid
  - kaitsemängija sekkumine ruumiliselt (tsooni) ja ajaliselt ning selle variandid
  - kahe esimese punkti täitmine, toetudes pallita või palliga vastasmängija käitumisele
  - kahe esimese punkti täitmine, toetudes ainult palliga vastasmängija käitumisele.
- Kehaehituslike iseärasuste arvestamine.  
Eesmärgid:
  - kehapikkuse ja kätesiruulatuse arvestamine
  - allumine kõigil juhtudel tehnilistele detailidele
  - täiustamine keha töös
  - täiustamine koostöös
  - efektiivne tegutsemine kindlates situatsioonides (palli lennutee blokeerimine, vältimatud visked).
- Kaitse „sügavus“ ei põhjusta traditsiooniliste taktikaliste põhireeglite modifitseerimist, isegi kui seda mõnel juhul vähesel määral tehakse.  
Eesmärgid:
  - säilitada tasakaalu printsip
  - ühine eesmärk mõlemas liinis (ees- ja tagaliini mängijate katmisel)
  - vastutus liikumise eesmärgis „ette-taha“ ja „taha-ette“.
  - eksimuste perfektne reguleerimine (abistamine, ülevõtmine).
- Käesolevad ja perspektiivsed tendentsid:  
Üldiste ideaalsete kaitseprintsipi kordamine:
  - hoida ära rünnaku lõpetamine
  - sundida peale eksimist rünnaku ajal
  - sundida peale tehnilist praaki või ajutist rünnaku katkestamist.
 Mängijad peavad kogema (tunnetama):
  - \* suuremat kaitse initsiatiivi, st ette nägema kaitse tegevust
  - \* ruumilist jaotust ja korraldust kogenud mängijate toetusel.

- Püstitatud eesmärgid ja ülesanded lahendatakse kasutades kaitsemängus järgmist filosoofiat:
  - lõhkuda rünnaku rütmi
  - suunata viset väravale sobivasse tsooni ja situatsiooni
  - suruda vastasele peale rohkem individuaalset tegutsemist
  - ära hoida (täielikult või osaliselt) taktikalisi ruumilisi valikuid
  - tõsta palli vaheltlõike võimalusi
  - parima väravavahi kasutamine vastavalt kaitsemängu korraldusele
  - iga kaitsemängija selge ülesannete jaotus vastavalt tegevusruumi (rünnaku aktiivne tsoon) nõuetele
  - kiirrünnaku organiseerimise reeglite määratlemine.

### 5:1 kaitseformatsioon

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



Joonis 109: 5:1 mängijate asetuse maa-alakaitse formatsioon

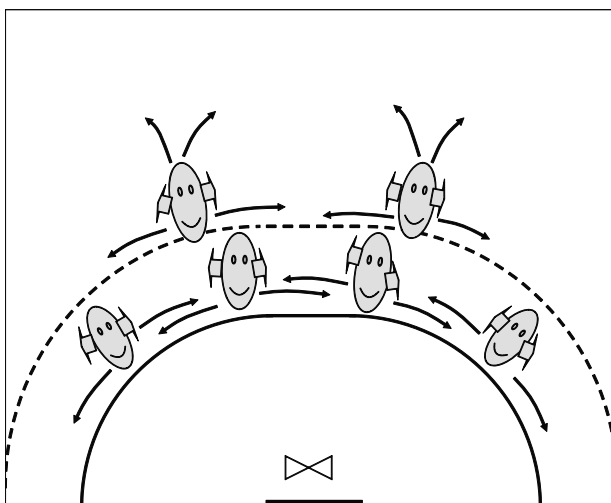
- Piirab tagakeskmise (TK) tegutsemisruumi ning kontrollib vasaksisemise (VS) ja paremsisemise (PS) tegutsemisruumi.
- Vastutab kogu tagamängijate tegutsemisruumi eest - liigub pigem palliga mängualasse.
- Piirab pallile kõige lähemal oleva tagamängija tegutsemisruumi, et takistada tema söötmist.

5:1 kaitseasetuse eelis on see, et rünnakut segatakse juba ettevalmistusfaasis ning takistatakse kaugvisete sooritamist. Tihti kasutatakse 5:1 kaitseformatsiooni 2:4 rünnaku vastu.

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

- Pallile orienteeritud 5:1 - eesmine kaitsemängija segab aktiivselt sügavuti (11–12 m väravast) vastaste rünnakut selle ettevalmistusfaasis.
- Muutuv pallile orienteeritud 5:1 - kui pall on VSi käes, kaitseb eesmine kaitsemängija väga aktiivselt sügavuti (11–12 m väravast), samal ajal pallist kaugemal olev vasak-tagakaitse liigub kiiresti sissepoole, vasak-äärkaitse liigub samuti kiiresti sissepoole ning mängib aktiivset pallile suunatud kaitset PS ründaja vastu.
- Muutuv pallile orienteeritud 5:1 - 2-3 mängija koostööle tuginev 5:1 kaitseolukord - TK-lt sööt PS-le, agressiivselt tegutsev eesmine kaitsemängija lahkub keskmiselt positsioonilt vastu ohtlikule PS-i ründajale ning taganeb tagumisse kaitseliini (6:0).

Peale eespoolkäsitletute kasutatakse 4:2, 3:3, 3:2:1 kaitseformatsioone.



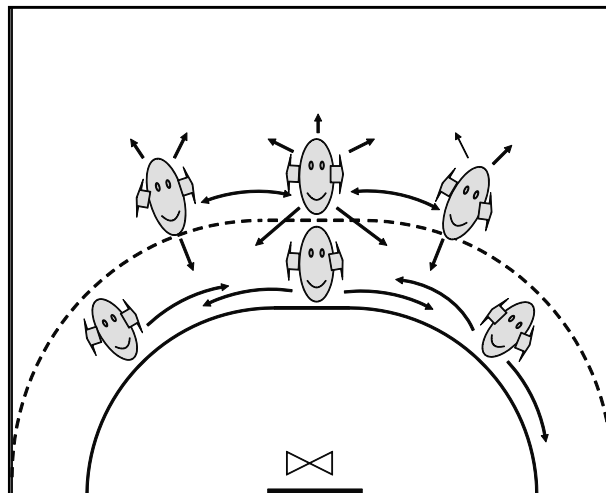
### 4:2 kaitseformatsioon

Joonis 110: 4:2 kaitseasetuse maa-alakaitse formatsioon

### 3:3 kaitseformatsioon

#### 3:3 kaitseasetuse taktikalised eesmärgid:

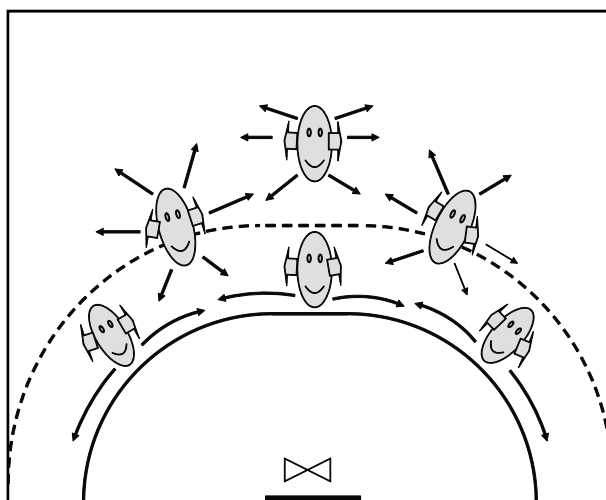
- lõhkuda rünnak varakult, selle loomise faasis.
- spetsiifilise ründetaktika kasutamise korral peab võistkond selle täielikult ümber korraldama
- ründemängijad peavad hakkama rünnakut korraldama ebatavaliselt vara, mis põhjustab tihti pallikaotusi
- kutsutakse esile 1:1 olukordi palliga mängijalt, mis on kaitse eeliseks, kuni kaitse tegutseb agressiivselt sügaval ründealas.



Joonis 111: 3:3 mängijate asetuse maa-ala kaitseformatsioonis

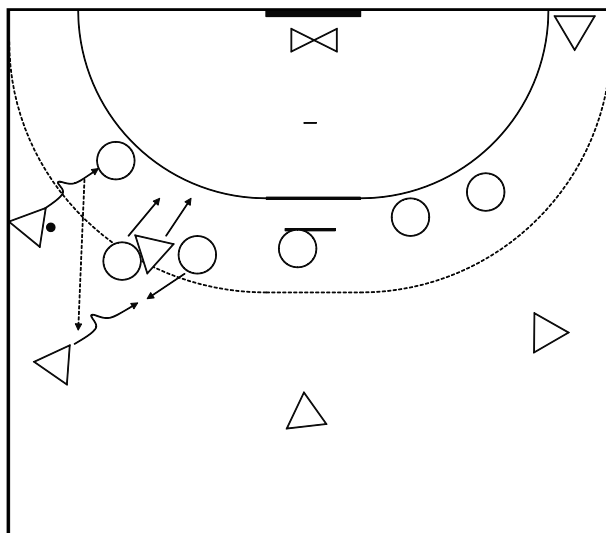
### 3:2:1 kaitseformatsioon

Kaitseasetust 3:2:1 käsitletakse kui "sügavat" kaitseformatsiooni, sest mõned mängijad asuvad oma algsuunas eemal väravaala joonest, olles liikunud ette mänguväljakule. Põhiasetuses asuvad mängijad kolmes liinis ja asetuvad kolmnurga kujuliselt. Väravaala joone ees asuvad parem ja vasak tagakaitse ning keskkaits. Veidi sügavamal ründealas (8–9 m kaugusel väravast) asuvad parem ja vasak poolkaitse. Kõige sügavamal ründealas asub eeskeskmine - eespool vabaviskejoont. 3:2:1 kaitseformatsioon nõuab eeskujulikke individuaalseid võimeid ja oskusi, väga head koostööd kogu võistkonnaga ja eraldi lülides (grupi koostöö). Kõik mängijad peavad aktsepteerima kindlaid reegleid enda ja kogu võistkonna ühises tegevuses. Ainult sel viisil on võimalik 3:2:1 kaitseasetusega edu saavutada.



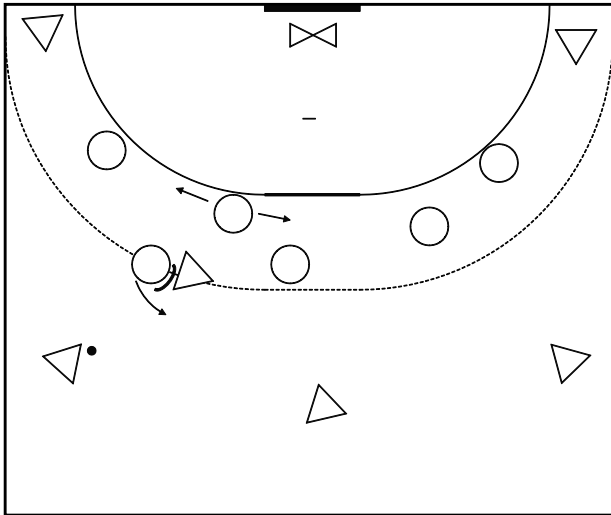
Joonis 112: 3:2:1 mängijate asetuse maa-ala kaitse korral

Parem- ja vasak-tagakaitse ülesanne on tagada kaitseala laius ning ära hoida visked äärepositsioonidelt. Seetõttu tegutsevad nad eriti suures ulatuses väravaala joone lähedal. Erandkorras (kui nad kõrvaldavad teiste mängijate vigu) tegutsevad nad "sügavuti". Nende ülesannete hulka ei kuulu söödu takistamine vastaste tagamängija ja ääremängija vahel. Kuid parem- ja vasak-tagakaitse otseste ülesannete hulka kuulub vastaste joonemängija tegevuse piiramine ja pidurdamine, eriti kui joonemängija liigub suures ulatuses külgsuunas. Seega abistavad nad tagakeskmist kaitsemängijat, kelle põhiülesanne on vastase joonemängija katmine (koostöös teiste mängijatega). Samal ajal abistab tagakeskmine kaitsemängija ettenägematutes mänguolukordades teisi mängijaid, ta on kaitse juht. Tagakeskmine kaitsemängija lahkub erandina oma positsioonilt, kui vastaste joonemängija asetab katte (blokeerib) parem- ja vasak-poolkaitsesele või ees-keskmisele kaitsele. Sel juhul liigub tagakeskmine kaitsemängija ette ning püüab "üle anda" vastaste joonemängija ja "üle võtta" tagaliini ründaja. Üldjuhul peab taga-keskmine kaitsemängija jääma väravaala joone ette ja sellelt positsioonilt situatsiooni kontrollima. Niisugusel juhul peavad poolkaitsed ja esimene (eesmine) kaitsemängija vältima katteid ning katma otseselt oma vastas tegutsevat ründajat (vt joonised 113, 114).

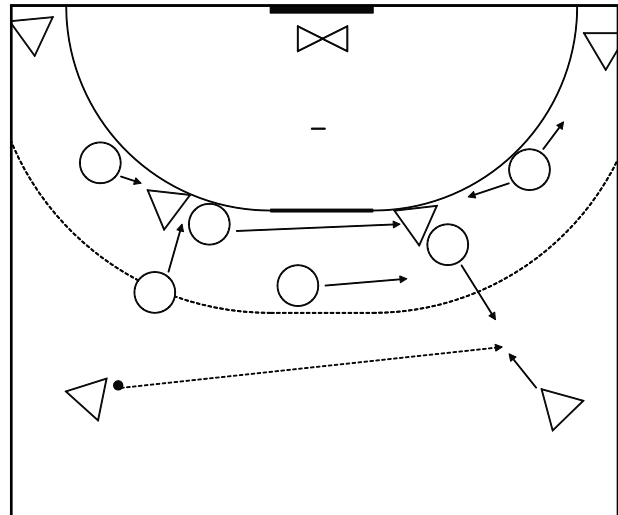


Joonis 113: Mängijate asetuse, kui pall on VS-i käes ja J asetab katte parem-poolkaitsesele - tagakeskmine kaitse liigub koos J-ga ette

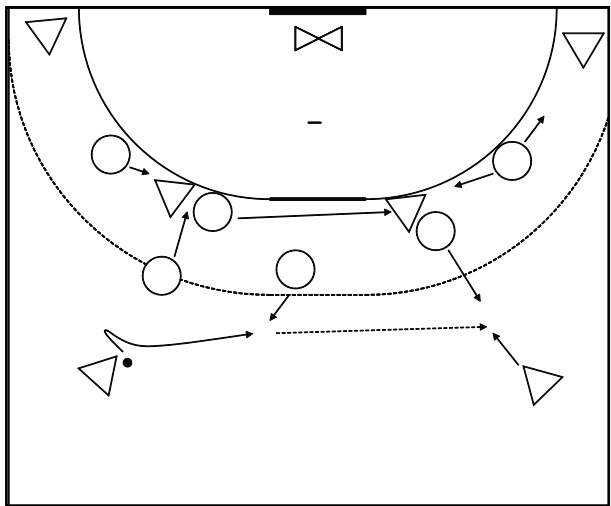




Joonis 114: Mängijate asetus kui pall on VS käes ja J asetab kätte parem-poolkaitsele - tagakeskmise kaitse jääb väravaala joonele



Joonis 115: Mängijate asetus, kui vastane mängib kahe J-ga



Joonis 116: Mängijate asetus, kui vastane mängib kahe J-ga ja tagamängijad "kannavad" rünnaku keskele

Mõlemad poolkaitses peavad ära hoidma vastaste kaugviskeid ning läbimurded vasaksisemise ja paremsisemise kohtadelt. Lisaks peavad nad abistama vastaste joonemängija katmisel, et tagada kaitse tihedus. Parem- ja vasak-poolkaitse liikumine kujutab kolmnurkset liikumist, nad liiguvad ette välja, kui pall liigub nende poole ründetsooni, ja tõmbuvad 6 m joonele, kui pall liigub vastaspoolele.

Ees-keskmise kaitsemängija roll, kes katab põhiliselt vastaste tagakeskmist, on sarnane. Ta abistab parem-, vasak-poolkaitset, kui vastase vasak- ja parem-tagamängijad üritavad mööda mängida. Tema liikumine toimub samuti kolmnurgakujuliselt. Mängijad peavad hoidma omavahel õiget distantsi, et olla valmis abistama ja "oma" mängijaga toime tulema.

Keeruline on edu saavutada 3:2:1 kaitseformatsiooniga, kui vastane läheb üle mängule 2 joonega. Sel juhul peavad kaitsemängijad muutma oma ülesandeid ja liikumise rütmi (vt joonis 115).

Koostöö kaitsemängijate vahel peab olema perfektne, eriti joonemängijate katmisel, et ära hoida viset väravale. Kaitsemängijate esmane ülesanne on ära hoida mõne vastasmängija "sissejooks". Seda tehakse kehatööga mängureeglite piires - selle võtte põhieesmärk on tagada ründemängija hilinemine planeeritud positsioonile, mis aitab kaitsemängijail ette valmistuda (haarata positsioonid) uut tüüpi rünnakuks. Kaitsemängijad peavad selleks tegutsema väga kiiresti ja agressiivselt - nende eesmärgiks peab olema katkestada rünnak nii kiiresti kui võimalik.

Eeskeskmise kaitsemängija roll muutub kõige enam. Tavaliselt jääb ta ilma vastaseta, kelle vastu ta otseselt tegutseb (tagakeskel on tühi koht, sest vastase TK läks joonemängija positsioonile). Siit tulenevad eeskeskmise kaitse uued ülesanded:

- kõigepealt liigub ta tagasi väravaala joone suunas (7-8 m väravast) ning aitab ära hoida söötu J-le, kes on diagonaalpositsioonil
- samuti peab ta "kontrolli all" hoidma ründeala väljaku keskosas
- kui vastaste tagamängija liigub väljaku keskosa suunas, peab eeskeskmise kaitsemängija väga kiiresti talle vastu liikuma, et ära hoida kaugvise (vt joonis 116).

Lisaks ülalkirjeldatud lahendustele mängitakse 3:2:1 kaitset veelgi „sügavamalt“ ja agressiivsemalt. 3:2:1 kaitset mängitakse agressiivsemalt ja sügavamale väljaku suunas, kui vastane ei kasuta ülekannet rünnakuks 2 joonemängijaga ning tagamängijad ei ole küllalt liikuvad.

Kaitseasetuse põhilised iseloomulikud jooned:

- iseäranis kaugele ründealasse ulatuv (eriti „sügav“)
- iseäranis „tihe“ kaitsetsooni keskmes, kallutatult palli poole
- tagakeskmise kaitse liikumine palli poole, olenemata vastase joonemängija asukohast
- eeskeskmise kaitsemängija liikumine palli poole
- kaitseasetuse 3:2:1 säilitamine, isegi kui vastane mängib 2 joonemängijaga
- ruumi sulgemine palli suunas kõigi mängijate poolt (sööduvõimaluse minimeerimine).

## SEGAKAITSE EHK KOMBINEERITUD KAITSE

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

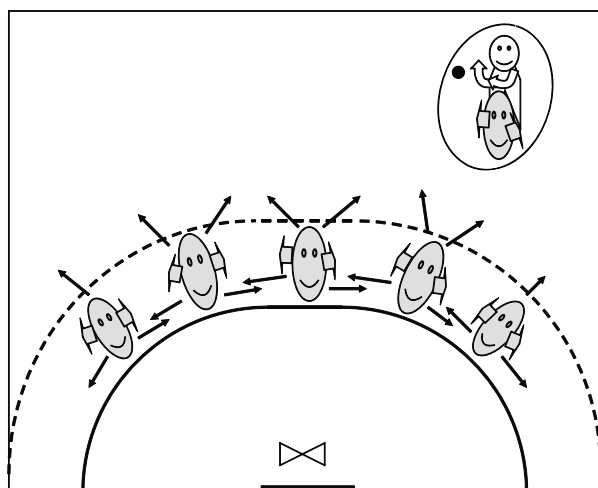
Tänapäeval kasutavad edukamad võistkonnad kaitseformatsioone paindlikult. Lisaks kasutatavale põhiasetusse hoitakse varuks 2-3 alternatiivset kaitseformatsiooni, mida saab kasutusele võtta igas mängu faasis, mis sõltub järelejäänud mänguajast, momendi mängu skoorist või taktikalistest põhieesmärkidest. Kombineeritud kaitse süsteemid, kus ühte või kahte vastaste mängijat kaetakse tihedalt ning ülejäänud töötavad maa-ala kaitse põhimõtetel, kuuluvad samuti alternatiivsete kaitseasetuste hulka.

Traditsiooniliselt eristatakse kombineeritud kaitse süsteemis põhiliselt 2 erinevat mängustiili:

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

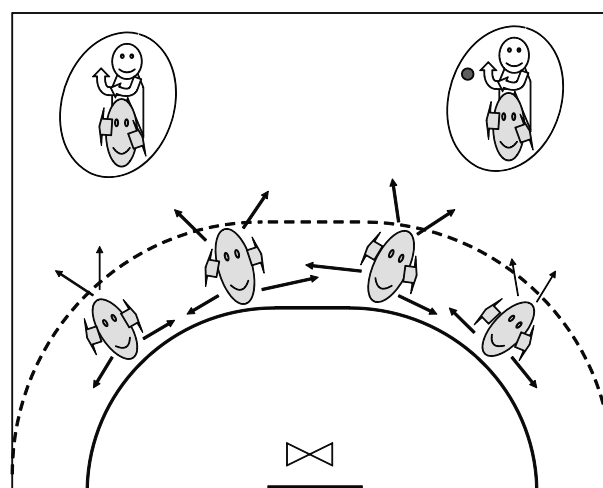
Mõlemal variandil on eelised ja puudused. Ühelt poolt nad kindlustavad, et eriti edukad ründemängijad- viskajad isoleeritakse, teiselt poolt saavad ülejäänud ründemängijad mängulise eelise saavutamiseks ruumiliselt vabamalt tegutseda. Ei ole üllatav, et niisugused kombineeritud kaitsemängu stiilid ei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

### 5:0+1 kaitseasetus



Joonis 117: 5:0+1 mängijate asetus segakaitse süsteemi korral

### 4:0+2 kaitseasetus



Joonis 118: 4:0+2 mängijate asetus segakaitse süsteemi korral

## „AVATUD KAITSE”, SELLE OLEMUS JA KASUTAMINE

Mis on avatud kaitse?

- „Avatud kaitse” all käsitletakse eelkõige aktiivseid ja agressiivseid kaitseformatsioone (3:3; 3:2:1), mis on orienteeritud pigem pallile kui mängijale. Kaitseala on oluliselt suurendatud nii sügavuti kui ka laiuti, kuid vaatamata sellele jäävad niisuguse mängijate asetusega kaitseformatsioonid maa-ala kaitseks, sest need aluvad maa-ala kaitse toimivatele põhireeglitele (koostöövõtted kaitsemängijate vahel).
- Avatud kaitseformatsioone iseloomustab ründemängijate tegevuse etteaimamine.

Avatud kaitsele omased põhiprintsiibid:

- põhiasetus 8–9 m peal, vajadusel väravaala joonele tõmbumine (mitte vastupidi)
- tungimine 10–12 m sügavusele ründetsooni
- säilitada, kui vähegi võimalik, ulatus sügavuti, laiuti, samuti tihedus
- tungida rünnaku loomise tsooni, lõhkudes sel viisil rünnakut ning haarates initsiatiivi: peatada rünnak täielikult; võtta tempo maha; lõhkuda koostöö erinevate ründeliinide vahel (esimese-teise liini, parema-vasaku ääre vahel või isoleerida mõni konkreetne mängija).

Nõuded mängijale avatud kaitseformatsiooni kasutamisel (eeltingimused):

- Sobiv kehaline seisund
  - perfektne jalgade töö - ümberpaiknemine ette, kõrvale, taha
  - jalgade plahvatuslik jõud - kiired suunamuutused, järsud pidurdamised ja peatumised
  - väledus, üldine osavus
  - aeroobne ja anaeroobne vastupidavus
  - jalgade, käte, ülakeha koordineerimine
- Tugev psüühika
  - eneseusk
  - tähelepanu kontsentratsioonivõime
  - eneseohverdamine
  - tasakaalukuse säilitamine (enesekontroll agressiivsuse üle)
  - taktikalise ja tehnilise distsipliini hoidmine üldiselt ja spetsiifilistes mänguolukordades
  - kohanemine kohtunike nõuetega.

Avatud kaitse vormid

- ründav maa-ala kaitse - oluliselt laiem ja sügavam ulatuselt, kuid allub maa-ala kaitse printsiipidele, kus mängitakse nii mängija kui ka palli suunal
- mees-mehe kaitse - individuaalne kaitse, kus mängitakse orientatsiooniga pallile, kohavalikud ja kaitsetöö sööduliinidel ning kaitsetöö ilma abistamiseta
- erilised strateegilised olukorrad: a) ääremängija või mõne teise positsiooni mängija ootamatu isoleerimine kahe kaitsemängija poolt (2:1); b) kutsuda esile rünnaku katkestamine kindlas rünnakutsoonis, avaldades teistele positsioonidele survet; c) pärast ühe mängija põrgatamist ning üleshüpet või 3 sammu järgselt avaldada survet ülejäänud ründemängijatele.

Avatud kaitse eelised:

- võimaldab lühikesekasvulistel mängijatel edukalt võistelda jõuliste ja pikakasvuliste võistkondadega
- võimaldab avaldada suuremat survet palli valdajale ja püüdjale
- annab kaitse pideva initsiatiivi ründemängija ja palli vastu
- võib olla väga kasulik, kui värava vaht on ebakindel kaugvisete tõrjumisel
- annab psühholoogilise eelise
- hea stardiasend kiirrünnakule, kui vastased kaotasid palli või rünnaku lõpetamisel.

Avatud kaitse puudused

- suured, vabad ruumid kaitsemängijate vahel
- vähesed koostöö võimalused
- suurem kehaline ja vaimne pingeline
- suuremad riskid väravaala ümber
- kutsub esile kohtunike suuremat tähelepanu (on oluliselt kergem eksida määrustepäraste kaitsevõtete vastu).

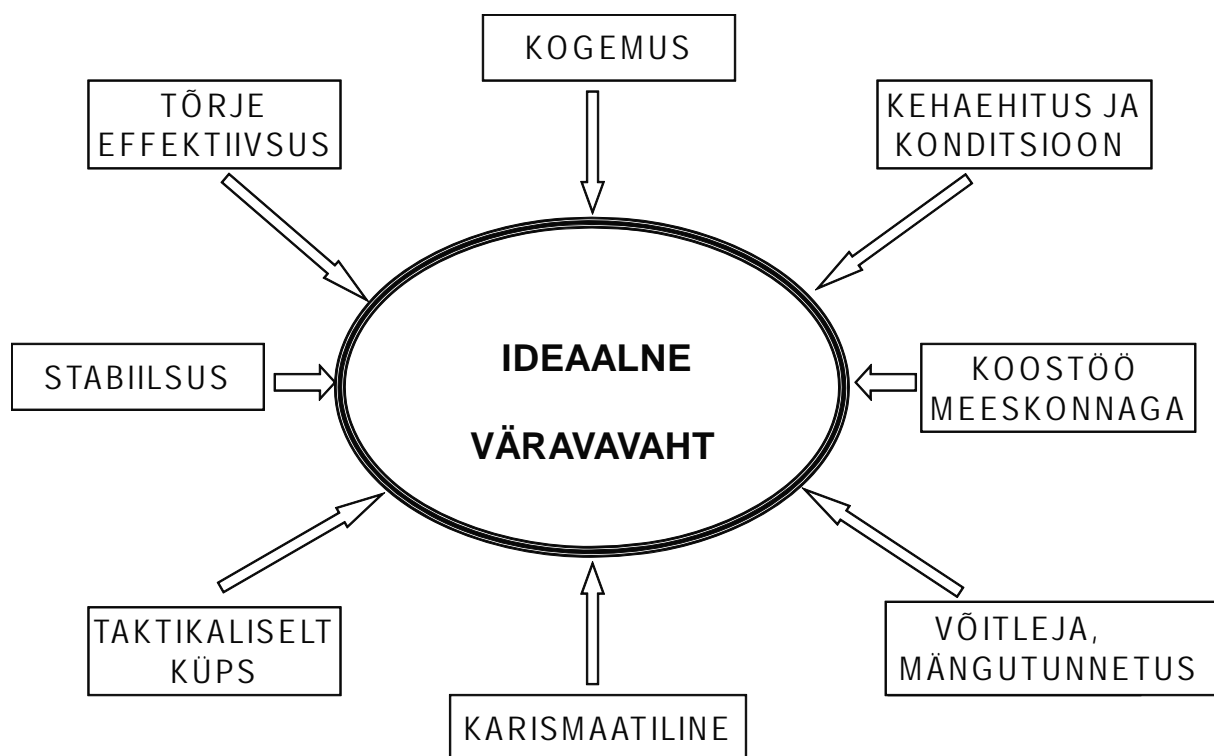
Millal kasutada avatud kaitset?

- kui võistkond on kasvult väike ja jääb tehniliselt vastasele alla, kuid on hea kehaliselt
- kui vastasvõistkond on väga hea distsipliinilt ja tugev taktikaliselt
- kui kaitsva võistkonna väravavaht on ebakindel kaugvisete tõrjumisel
- kui on vajadus mängu kulgu (tulemust) muuta, mängu lõpuni aega on üsna vähe aega, ega saa oodata vastasvõistkonna mängurütmi muutust
- kui tahetakse kaitstes mängida agressiivselt ründemängijate liikumisteede ja palli liikumistee suunal
- kui tahetakse lühiajaliselt rikkuda vastasvõistkonna mängutempot või sundida neid eksima.

## VÄRAVAVAHI TEHNIKA JA TAKTIKA

### TIPPVÄRAVAVAHI MUDEL

Maailma üks paremaid käsihalli väravavahte lähiminevikust, Mats Olsson, suhtub väravavahti kui privileegi, nimetades väravavahti individuaalsportlaseks võistkondliku ala sees. Väravavahi panus mängu on sedavõrd eriline, et teda võib pidada individuaalseks sportlaseks võistkonna sees, kõigi oma kohustuste ja kasuteguriga. Väravavahi väljapaistev esinemine mõjutab nii võistkonnakaaslaste kui ka vastaste psüühikat - vastane kaotab enesekindlust, samas oma võistkond vastupidi ammutab enesekindlust.



Joonis 119: Ideaalse väravavahi mudel

**Efektiiivsus:** Tippväravavahtide tõrjeefektiiivsus ulatub kiirrünnakutel 25%, kaugvisetel 48% ja lähivisetel 37%.

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

**Kogemus:** Kogemus aitab kaasa väravavahi stabiilsele esinemisele pingelistes olukordades.

Mängude hulk, kus väravavaht peab vastutama lõpptulemuse eest (pingelised võrdsed mängud) ja rahvusvaheliste tippmängude arvukus tõstavad väravavahtide mänguküpsust ning nende võimeid ka kriitilistes mängudes kallutada võit oma võistkonna poole.

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

**Taktikad:** Väravavahtide kasutatav taktika sõltub oluliselt võistkonna kaitsetaktikast.

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

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

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

**Võitlejaloomus ja mängu tunnetamine:** Ülalnimetatud omadused arendavad väravavahis mänguvaistu (*killer instinc*) ja võitlejahinge. Mängu tunnetamine ja võitlejaloomus toovad kaasa:

- iga mängusituatsiooni täpse hindamise ning oma tähelepanu kontsentratsiooni vastava juhtimise
- valmisoleku võidelda „viimse tilgani“
- vastastes austuse väravavahti
- oskuse sooritada tõrjet võimatuna tundavas olukorras, mil võistkond seda erilisel vajab.

## VÄRAVAVAHI KUJUNEMIST MÕJUTAVAD TEGURID



Joonis 120: Väravavahi kujunemise mõjusfäär .

## KEHALINE KONDITSIOON

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

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

## VÄRAVAVAHI TÕRJETEHNIKA

On oluline teada, et ei ole olemas üht ja ainsat väravavahi tõrjetehnikat. Korrektnet tõrjetehnika sõltub väravavahi kehaehitusest ja motoorsest võimekusest. Väravavahi tõrjeliigutused peavad olema ratsionaalsed, täpsed ja maksimaalselt kiired.

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

## TÕRJETEHNIKA PÕHILIIGUTUSTE MUDEL

Väravavahi tehnika põhialused:

- õige kohavalik väravas
- vastase viske lõppfaasi järgi määrata võimalik palli lennu suund
- kasutada vastavaid tõrjevõtteid.

Põhilised väravavahi tegevust iseloomustavad kaitsevõtted (liikumised):

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

Hea väravavahi ettevalmistamine on pikaajalise töö tulemus.

**Põhiasend** - jalad õlgade laiuselt, põiad veidi välja pööratud, keha raskus võrdselt kergelt kõverdatud jalgadel, keha veidi ette kallutatud, küünarliigesest kõverdatud käed kõrval, pihkudega ette. Väravavahi vaade suunatud pallile, keha raskus kergelt pöidadel (vt joonis 121). Niisugusest lähteasendist on väravavaht valmis tõrjuma kesk- ja kaugpositsioonilt sooritatud viskeid. Rünnaku kandumisel äärel (nurka) liigub väravavaht väravapostile lähemale. Värava ründamisel paremalt äärelt seisab väravavaht vasaku väravaposti juures nii, et vasak käsi kataks lähima ülemise värava nurga, parem käsi (veidi küünarliigesest kõverdatud) on suunatud kõrvale peopesaga ette ja kindlustab tagumist ülemist ja alumist viskesuunda. Värava ohustamisel vasakult äärelt



Joonis 121: Väravavahi põhiasend



võtab väravavaht asendi värava parema posti juures (vt joonis 122).  
Lähteasendis olles väravavaht

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

Joonis 122: Väravavahi lähte­positsioon nurgavise­te tõrjumisel

**Liikumine väravas ja kohavalik.** Rün­naku käigus sunnivad ründemängijad kiirete omavaheliste söötudega väravavahti värava ees liikuma, kuna vise võib toimuda kiirelt ja ootamatult igalt positsioonilt. Väravavaht liigub joostes, hüpates, kasutades juurdevõtusamme (kõige sagedamini). Vastaste rünnaku loomise faasis liigub väravavaht värava ees juurdevõtusammudega palli liikumise suunas (vt joonis 123: Väravavahi liikumine väravaesisel). Väravavahi asend väravaesisel peab alati olema niisugune, et hoida palli vaateväljas. Et asuda tõrjetööle, peab väravavaht kõigepealt määrama õige lähteasendi väravas ning fikseerima põhiasendi tõrjevõtteks (vt joonis 124).



Joonis 123: Väravavahi liikumine väravaesisel



Joonis 124: Väravavahi lähte­positsioon tõrjeks nurgaviskel

**PALLI TÕRJUMINE KÄTEGA (vt joonis 125)**

Joonis 125: Palli tõrjumine kätega enda ette

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

**TEHNILINE TEOSTUS ÄRATÕUKEL PALLILE VASTASPOOLSE JALAGA: (vt joonis 126)**

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

Selle äratõuke eelised:

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



Joonis 126: Palli tõrjumine kahe käe ning tõukega pallist vastaspoolse jalaga



Selle äratõuke puudused:

- pikk vahemaa värava nurka - nõrga hüppevõimega väravavahid ei ulata tõrjuma nurgapalle.

Kokkuvõttes on sammhüppe tehnikal olulised eelised ning seda tuleks kasutada kui baastehnika võtet noorte väravavahtide treeningus.

### TEHNILINE TEOSTUS ÄRATÕUKEL PALLIPOOLSE JALAGA:

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

Selle äratõuke eelised:

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

Selle äratõuke puudused:

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

Väravavahtide tehnikareperuaari tuleb laiendada siiski ka äratõukega pallipoolse jalaga.

### VÄRAVA ÜLEMISSE OSSA VISATUD PALLIDE TÕRJUMINE

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

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

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

Ühe käega tõrjel on ka oma eelised:

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

ja puudused:

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

Kogenud väravavahid kasutavad põhiliselt ühe käega tõrjeid, sest ajalimiit ja tegeliku tõrjeks vajaliku ettevalmistusaja puudumine (ainult vahetu reageerimine viskele) sunnivad kasutama ühe käega tõrjumist.

### POOLKÕRGETE PALLIDE TÕRJUMINE



Poolkõrgete pallide tõrjumisel kasutatakse tingimata kahe käega tõrjet ning tõuget pallile vastaspoolsest jalalt. Puusa kõrgusel lendavate pallide tõrjumisel kasutavad väravavahid sageli jala eemaldamist frontaaltasapinnas, mida abistab jala kohale sirutatud käsi (vt joonis 127). Selle tõrjevõtte kasutamine nõuab head koordineerimist, painduvust, tasakaalu ning kogu keha jõudu, et saavutada stabiilset asendit. Keha raskuse keskne koondub tugijalale, ega tohi "läbi vajuda".

Joonis 127: Puusa kõrgusel lendava palli tõrjumine

Võimalikud vead algõpetuses:

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

## PALLI TÕRJUMINE KÄTE JA JALGADEGA

### Madalalt lendavate pallide tõrjumine jala ja käega

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

Tehniline teostus värava allossa visatud pallide tõrjumisel jala ja käega: (vt joonis 128)

- pika või lühikese väljaastega või sammhüppega lendava palli suunas tõrjeks vajaliku asendi saavutamine
- keha raskusega koos ülakehaga liiguvad väljaastejalale, et katta suuremat väravapinda
- väljaastepoolne käsi liigub jala kohale, teine käsi vastavalt tõrje vajadusele (katmaks jalgevahelist vaba ruumi, et pall ei lipsaks väravasse või viskele vastaspoolse jala kohale)
- väljaastesammu sooritamisel pööratakse põid tugevasti välja
- tõrje sooritatakse käe ja jalaga, et katta suurem pind (näiteks pall muudab suunda).

Värava alumistesse nurkadesse visatud pallide tõrjumine "tõkke-iste" asendis (vt joonis 129).

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



Joonis 128: Värava allossa visatud pallide tõrjumine



Võimalikud vead algõpetuses:

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

Joonis 129: Värava allosa visatud pallide tõrjumine "tõkkeiste" asendis

## LÄHIVISETE TÕRJUMINE

Lähivisete tõrjumisel on väravavahid väga loomulised ning endale sobiva ja spetsiifilise individuaalse tehnikaga. Nii jäävad pikakasvulised väravavahid tihti väravaala joone lähedale või näiteks võtavad 7 m karistusviske ajal juba lähteasendisse väravaala joonest oluliselt eespool, sest neist on raske mängijal üle visata. Lühemakasvulised aga kasutavad tihti ootamatut vastuliikumist viskele. Siin on oluline katta kehaga viskekäsi ning tähtis on vastutulemise õigeaegne ajastamine, et mängija ei saaks visata üle väravavahi. Väravavaht peab siin tabama momenti, kus ründemängija on juba asendis, kust ei ole võimalik enam palli lennu suunda muuta (vt joonised 130).



Joonis 130: Väravaala joone keskosast visatud lähiviske tõrjumine

Nurgavisete tõrjumisel peavad väravavahid arvestama veel sellega, et üldjuhul loetakse väravaposti ja väravavahi vahelt visatud väravad väravavahi eksimuseks, mis nõuab vastava lähtepositsiooni fikseerimist. Väravavaht peab katma kindlasti väravaposti poolse viskesuuna ning võimalikult suure osa kaugemast nurgast (vt joonis 131).

Ka nurgavisete tõrjumisel kasutavad pikakasvulised väravavahid rohkem tõrje lähteasendis väravaposti juurde jäämist, lühemakasvulised aga ootamatut viskele vastuliikumist.

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

Üldised nõuanded väravavahile baastehnika omandamisel:

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



Joonis 131: Nurgapositsioonilt sooritatud lähiviske tõrjumine

## PALLI MÄNGU PANEMINE

Pärast viske tõrjumist peab VV maksimaalselt kiiresti saama palli enda valdusse ning otsustama, kas jätkata rünnakut pika sööduga kiirrünnaku esimesse lainesse või lühikese sööduga tagamängijale II laine kiirrünnaku alustamiseks. Kiirrünnaku alustamiseks peab väravavaht tihti söötma palli kaugemale ette vastase ründetsooni. Selleks peab väravavaht valdama pikka ja täpset söötu (vt joonis 132A ja 132B).



Joonis 132A: Palli hankimine



Joonis 132B: Palli mängu panemine pika sööduga

### VÄRAVAVAHI TEGUTSEMINE VÄLJAKUMÄNGIJANA

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

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

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

## VÄRAVAVAHI TAKTIKA

Vä­ravava­hi tak­ti­ka­li­ses te­gut­se­mises eris­ta­tak­se in­di­vi­duaalset ja võis­tkon­dlik­ku tak­ti­kat.

### VÄRAVAVAHI INDIVIDUAALNE TAKTIKA

Vä­ravava­hi in­di­vi­duaalse tak­ti­ka alla kuuluvad tak­ti­ka­li­sed ees­märgid, mida seata­kse võit­luses mees-mehe vas­tu. Siia kuuluvad 7 m karis­tusvis­ke, kiir­rünnakute ja lähivise­te tõrjed.

Nagu ees­pool nägime, ei ole üht­set vä­ravava­hi teh­ni­kat, samuti on ka tak­ti­kaga. Iga vä­ravava­hi in­di­vi­duaalne tak­ti­ka konkreet­setes mänguolukor­da­des sõltub tema enda tõrjeteh­ni­kast ja vastase vis­keteh­ni­kast ning tak­ti­kast.

### VÄRAVAVAHI KAITSEKOOSTÖÖ VÄLJAKUMÄNGIJATEGA

Vä­ravava­hi ülesanded kait­setöös on järg­mi­sed:

- tõrjuda vastaste visked
- saada palli kiiresti oma valdusse
- alustada rünnakut maksimaalselt kiiresti.

Väljakumängijate ülesanded kait­setöös:

- pärast palli kaotamist asuda maksimaalselt kiiresti kaitsepositsiooni
- te­gut­se­mine vastavalt oma asukohale väljakul:
  - palli lähedal - vastase ründamine, hoo maha võtmine, neutraliseerimine;
  - eemal pallist - tagasi oma värava juurde, võimalusel pika söödu vaheltõige, oma värava ees kaitsekatte roll.

Koostöös on oluline:

- katta väljakuala pöördumisel kait­sesse, vä­ravavaht abistab võimalike pikkade söötude kontrollimisega
- väljakumängijad takistavad koostöös vastasel palli ületoomist
- vajadusel suruvad kaitsemängijad vastaseid võimalikult ääre­posi­tsioonidele, kust viskenurk on väiksem
- oma värava all tuleb organiseeritud kaitse saavutada maksimaalselt kiiresti:
  - vä­ravavaht peab jälgima ja kaasa aitama kaitse kiirele organiseerimisele, et kiiremini määratleda vastaste tak­ti­ka­lisi kavatsusi
- vä­ravava­hil ja väljakumängijatel peab olema ühesugune arusaamine vastase tak­ti­ka­listest kavatsustest, selleks et viia oma tegevus vastavusse vastase plaanidega.

Koostöö võimalused:

- vä­ravava­hi ja ühe väljakumängija koostöös katab kaitsemängija vastase viskekätt, VV positioneerub veidi vastaspoole
- kui vise tuleb vastase ääremängijalt, katab kaitsemängija vastase viskekäepoolset külge (väljaku keskosa suunas), VV aga värava postipoolset viskesuunda
- kui pall on VS-i või PS-i käes, katab teine kaitsemängija viskekäepoolset külge, jättes VV-le värava postipoolse viskesuuna
- kui pall on TK-l, katab kaitsemängija seda külge, millise käega vastane viskab.

Traditsioonilist kaitsemängija ja vä­ravava­hi koostööd kohandatakse vastavalt ründemängijate te­gut­se­mise ise­ärasustele ja kaitse ees­märgidele.

Kui ründemängija sooritab hüppelt viset kesktsoonist, on tavaline kaitse­ülesannete jaotamine kolme mängija vahel: süstemaatiline kahe mängija kaitse­blokk töötab koostöös VV-ga:

- hoovõtuga ründaja reedab oma kavatsusi, mis võimaldab kait­sel organiseeruda ning asetuda erinevalt traditsioonilisest kahe mängija (VV ja kaitsemängija) koostööst
- lisa­aeg, kui ründaja valmistab ette viset, võimaldab kait­sel koondada veel vähemalt ühe väga hea kaitse­mängija viset blokeerima
- need kolm mängijat on: kaitsemängija, kes on otseselt viskaja ees, keskkaitse ja vä­ravavaht.

Väravavahi ja kaitsemängijate koostöös on äärmiselt tähtis viia vastane temale endale halvimasse viskesuunda. Kogenud väravavaht tunnetab kiiresti, milline kaitsemängija teeb temaga koostööd ning võtab väravas vastavalt positsiooni, mis on soodne sooritatava viske tõrjumiseks.

Väravavahi tegevuse iseärasuseks on eriline pinge. Mängijate ja väravavahi arengu käigus on õige koostöö saavutamiseks oluline arvustav koostoime, mille tähtsust tuleb VV-l mõista.

Vastastikune koostöö peab olema selgelt defineeritud, analüüsitud ja õpitud ning nende koostoime selgelt mõistetav.

## VÄRAVAVAHI TREENING

Organisatsiooniliselt ja vormilt jaotatakse väravavahi treening:

- Väravavahi individuaalne treening
  - treeningud ainult väravavahi jaoks
  - treeningprogramm paralleelselt võistkonna treeninguga.
- Väravavahi treening kui võistkonnatreeningu osa
  - väravavahi ettevalmistusele määratud treeningu tulipunktid treeningtunni üksikutes osades
  - spetsiifiline väravavahi treening koos võistkonna treeninguga.

## BAASTEHNICA ÕPPIMINE

Väravavahi spetsiaaltreeninguga tuleks alustada 13–14-aastaselt. Baastreeningus tuleks alustada kõrgete, poolkõrgete ja madalate kaugvisete tõrjumisega. See võimaldab omandada baastehnika õiged liigutused.

Treenerid ei tohi arengu käigus alla suruda väravavahi individuaalset tehnikat ja tõrjestiili kujunemist. Baastehnika õpitakse ja kinnistatakse spetsiifilise treeninguga, rõhuasetusega spetsiifiliste variatsioonide kasutamisele baastehnikas. Kogenud väravavahid tõestavad, et loomingulisus, intuitsioon ja asendite variatiivsus ning liigutuste repertuaar iseloomustab tõeliselt head väravavahti.

## VÄRAVAVAHI TEGEVUSE ÕPETAMINE

- Põhiasendi ja -liikumise õpetamine.
- Palli tõrjumine kätega.
- Palli tõrjumine jalgadega.
- Varjatud positsioonidelt sooritatud visete tõrjumine.
- Äärtelt ja lähipositsioonidelt (6 m) sooritatud visete tõrjumine.
- 7 m visete tõrjumine.
- Väravavahi tegutsemine väljakul – (kiirrünnakute ärahoidmine) söödu vaheltlõikamine.

Väravavahi tõrjetegevuse õpetamisel tuleb kasutada erinevaid palle, erinevaid lähteasendeid väravas, akrobaatilisi harjutusi, painduvuse harjutusi, viskeharjutusi ja mängu.

# TREENINGTÖÖ PLANEERIMINE

## PERSPEKTIIVNE PLANEERIMINE

Õppe-treeningtöö edukus sõltub oluliselt:

- esmasest jaotusest algõpetuse rühmadesse
- treener-pedagoogide töö meisterlikkusest
- mängijate ja treenerite pühendatusest oma tegevusele.

Õppe-treeningtöö peaks käsipallis toimuma neljaastmelisena (vt joonis 133).

		VANUS (aastad)																			
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
ETAPID		Algettevalmistus					Baastreening					Spetsialiseerumine					Meisterlikkus				
TREENING	TEHNIKA	b a a s t e h n i k a					automatiseer.					täiustamine									
	TAKTIKA	individuaalne taktika					võistk. taktika					täiustamine									
	OSAVUS																				
	PAINDUVUS	üldine					spetsiifiline					säilitamine									
	KIIRUS	REAKTSIOON																			
		KIIRENDUS																			
		SUUNAMUUTUS																			
		VASTUPIDAVUS																			
	JÕUD	PLAHVATUSLIK																			
		MAKSIMAAL																			
VASTUP	AEROOBNE																				
	ANAEROOBNE																				
VÕISTLUSTE ISELOOM		VÕISTLUS-ETTEVALM. PUUDUB					VÕISTLUSED SPETSIALISEERUMISETA					SPETSIALISEERUMISEGA KOHTADELE					VÕISTLUSED KÕRGE MEISTERLIKKUSE TASANDIL				

Joonis 133: Käsipalluri pikaajalise treeningu mudel-plaan



**I ALGETTEVALMISTUSE ETAPP** – 4 aastat algettevalmistuse rühmades harjutavad lapsed vanuses 7-11 eluaastat:

- minikäsipalli etapp
- üleminekuperiood põhikäsipallile.

**II BAASTREENINGU ETAPP** – 4 aastat. Baastreeningu rühmades harjutavad lapsed vanuses 11-15-16 eluaastat, vastavalt edasijõudmisele ja edukusele treeningprotsessis. Treeningtöö baasettevalmistuse treeningrühmades toimub omakorda kahes alajaotuses:

- põhikäsipalli etapp – mitmekülgsele tuginev käsipallitreening
- universaaltreeningu etapp – universaalne-spetsiaalne käsipallitreening.

**III NOORTE SAAVUTUSSPORDI ETAPP** – 3-4 aastat. Saavutusspordi rühmade tegevus on suunatud spetsiifilisele käsipallitreeningule ning on orienteeritud noorte saavutuskäsipallile. Saavutusspordi rühmades harjutavad noored vanuses 15-19 aastat. Saavutusspordi rühmade tegevus toimub samuti kaheetapilisena:

- Laia spetsialiseerumise etapp – spetsiaalne käsipallitreening orienteeritusega 2-3 mängijarollile igas mängu faasis.
- Kitsa spetsialiseerumise etapp – edasijõudnute treening suunitlusega tippkäsipallile ja parimale mängurollile olemasolevas kontekstis (arvestades kõigi mängijate kõige otstarbekamat ja võimetekohasemat rakendamist).

**IV SPORTLIKE SAAVUTUSTE ETAPP** ehk spordimeisterlikkuse täiustamise etapp.

Pärast noorte saavutusspordi etapi läbimist (19 a) järgneb spordimeisterlikkuse etapp, mis jaotatakse veel tinglikult kaheks:

- Tipptaseme saavutamine ning parimate tulemuste stabiliseerumine – 19-24 aasta vanuses.
- Kõrge meisterlikkuse säilitamine – üle 24 aasta vanuses.

## ALGETTEVALMISTUSE ETAPP

Algettevalmistuse etapi ülesanded:

- Kohanemine muutuva keskkonnaga.
- Tervise tugevdamine, organismi karastamine.
- Kiiruse, osavuse, koordineerimise, painduvuse arendamine.
- Käsipallimängu tehnika põhivõtete õppimine, mängu põhialuste omandamine.
- Õppe- ja võistlusmäng minikäsipalli ja 7:7 käsipalli põhireeglite järgi.
- Kehaehituse, liigutusvilumuste ning motoorse võimekuse poolest käsipallile sobivate õpilaste selekteerimine.
- Spetsiaalettevalmistust võistlusmängudeks ei toimu.

Algettevalmistuse etapil peaks ettevalmistusosade jaotus olema järgmine:

- |                                   |   |        |
|-----------------------------------|---|--------|
| • Üldkehaline ettevalmistus       | - | 30-35% |
| • Spetsiaalkehaline ettevalmistus | - | 25%    |
| • Tehniline ettevalmistus         | - | 25%    |
| • Taktikaline ettevalmistus       | - | 5-10%  |
| • Mänguline ettevalmistus         | - | 10%    |

## BAASTREENINGU ETAPP

Baastreeningu etapi käsipallialane tegevus hõlmab põhiliselt õpilasi vanuses 11-16 eluaastat. Õppe-treeningtöö etapi õppekava jaguneb üldjuhul neljale aastale. Baastreeningu grupid komplekteeritakse õpilastest, kes on eelnevalt edukalt läbinud algettevalmistuse etapi ning jõuavad treeningus rahuldavalt edasi.

Põhiülesanded baastreeningu etapil:

- Püsiva huvi kujundamine käsipalli vastu.
- Mängijate ettevalmistamine noorte saavutusspordi treeninggruppidesse suunamiseks.
- Igakülgse kehalise ettevalmistuse tagamine kompleksvahendite kasutamisega, mis on suunatud kiiruse,

kiirusliku jõu, painduvuse, osavuse, üldise ja spetsiifilise vastupidavuse arendamisele.

- Varemõpitud, st käsipalli baasvõtete tehnika ja taktika täiustamine, uute võtete omandamine.
- Võistlemisoskuse ja kogemuse kujundamine, ametlikud võistlusmängud normaalsuurusega väljakul.

Baastreeningu etapp jaotatakse omakorda kaheks:

- Mitmekülgne käsipallitreening – vanuses 11-13-14 eluaastat.
- Mitmekülgne spetsiaal-käsipallitreening – vanuses 13-16 aastat.

**Tabel 10. Baastreeningu etapi erinevate ettevalmistusosade jaotus (%)**

	11-14 aastat	13-16 aastat
Üldkehaline ettevalmistus	30 %	20%
Spetsiaalkehaline ettevalmistus	20%	15-20%
Tehniline ettevalmistus	25%	25%
Taktikaline ettevalmistus	15%	20%
Mänguline ettevalmistus	10%	15-20%

## SÜVENDATUD SPETSIALISEERUMISE ETAPP

Noorte saavutusspordi treeningrühmad komplekteeritakse õpilastest, kes on eelnevalt läbinud põhikäsipalli etapi, vanuses 15-19 aastat. Süvendatud spetsialiseerumise etapi põhiülesanded on järgmised:

- Kehalise ettevalmistuse tagamine, mis on suunatud käsipallispetsiifiliste võimete arendamisele (kiirus, kiiruslik jõud, anaeroobne vastupidavus).
- Tehniliste oskuste täiustamine, tehniliste võtetega varieerimine, tehniliste oskuste täiustamine, arvestades mängija spetsiifilist funktsiooni võistkonnas.
- Kaitsesüsteemide ja ründesüsteemide tundmine ja kasutamine, tüüpsituatsioonide lahendamine.
- Käsipalli taktika- ja strateegiaalaste teadmiste ja oskuste avardamine.
- Treeningkoormuste oluline suurendamine.

## JOOKSEV PLANEERIMINE JA ARVESTUS

Treeningkoormuste mahu suurenemisega, mänguuskuste täiustumisega ning mängijate arvu vähenemisega treeningrühmas muutub ka käsipalluri ettevalmistusprotsessi sisu. Ettevalmistuse aluseks saab sel etapil individuaaltöö, mis on suunatud tänapäeva nõuetele vastava noormängija kujundamisele. Noore kvalifitseeritud mängija ettevalmistamine nõuab mitmeaastase treeningprotsessi üksikasjalikku programmeerimist ning noore käsipalluri ettevalmistustaseme efektiivset hindamise süsteemi igal üksikul ettevalmistusetapil.

Õppe-treeningprotsess saavutusspordi rühmades planeeritakse mitmeastmelisena.

- Perspektiivplaan – koostatakse kogu õppetase (16–19 aastat) 3–4 aasta kohta. Perspektiivplaan koostatakse nii kogu võistkonna (rühma) tegevuse kui ka üksikmängijate kohta.
- Jooksev planeerimine – koosneb perspektiivplaani detailsetest osadest, kus on üksikasjalikult fikseeritud treeningvahendid, kontrollnormatiivid, ettevalmistusprotsessi ajaline ja sisuline jaotus. Suurim jooksva planeerimise tsükkel on üks aasta, mille üksikasjalik tegevus fikseeritakse aastaplaanis.
- Aastaplaan koostatakse süvendatud spetsialiseerumise rühmades arvestades sportlase ettevalmistuse periodiseerimise nõudeid:
  - ettevalmistav periood
  - võistlusperiood
  - üleminekuperiood.

## AASTASE MAKROTSÜKLI TREENINGTÖÖ PLANEERIMINE

Iga perioodi kestus ja sisu määratletakse konkreetse tegevusplaaniga, mille aluseks on võistluskalender. Arvestades spordimeisterlikkuse treeningrühma suunitlust tippkäsipallile ning sagedast võistlemist, siis ei saa aastases treeningtsükliks toetuda eespoolnimetatud traditsioonilisele periodiseerimisele, vaid aastane makrotsükkel jaotatakse vastavalt põhivõistlustele ja mitmele tippvormi nõudele mitmeks mesotsükliks ning mesotsükliks omakorda mikrotsükliks. Tippkäsipallurite aastase ettevalmistuse planeerimisel tuleks lähtuda järgmistest mesotsüklistest:

- Kaasatõmbavad mesotsükliks – mängija kohandumine spetsiifilise treeningtöö tingimustega. Kasutada tuleb vahendeid, mis on suunatud mängija üldist vastupidavust määravate süsteemide ja mehhanismide võimekuse tõstmisele, kiirusjõu ja painduvuse arendamisele, liigutusvilumuste ja -oskuste arendamisele, millest sõltub järgneva töö efektiivsus.
- Baas- ehk arendavad mesotsükliks – siin tuleb tõsta mängija organismi peamiste süsteemide funktsionaalset võimekust, tõsta mängus vajalike kehaliste võimete taset, täiustada mängijate tehnilist, taktikalist ja psühholoogilist ettevalmistust. Treeningtöös tuleb kasutada suuri koormusi, suurt mahtu ja intensiivsust.
- Kontroll-ettevalmistavad mesotsükliks – siin tuleb tagada mängijate integraalne ja mänguline ettevalmistus. Ulatuslikult tuleb kasutada võistlus- ja spetsiaaltehnikat-taktika harjutusi.
- Võistluseelsed mesotsükliks – siin tuleb kõrvaldada ettevalmistuse käigus ilmnenud puudused, täiustada tehnikat-taktikat, tuginedes peamiselt arendavatele ja koormusvabadele mikrotsükliks, mis tagavad tehnilis-taktikalise ettevalmistuse edasise tõusu ning taastumisprotsesside kiirenemise.
- Võistlusmesotsükliks – nende arvu määrab võistluskalender ja võistluste tähtsus.

Üksikud mesotsükliks jaotatakse omakorda nädalasteks või vajadusel veelgi lühemateks mikrotsükliks. Ettevalmistuse planeerimisel tuleb arvestada järgmise iseloomuga mikrotsükliks:

- Kaasatõmbavad mikrotsükliks – väike koormus, mängija organismi ettevalmistamine tööks, kasutatakse ettevalmistusperioodi I etapil.
- Arendavad mikrotsükliks – suure summaarse koormuse mahuga, siin toimub peamiste ettevalmistusülesannete lahendamine, kasutatakse ettevalmistus- ja võistlusperioodil.
- Juurdeviivad mikrotsükliks – tagavad vahetu ettevalmistuse võistlusteks. Mängijate organism viiakse võistlusrežiimile, toimub võistlusvalmiduse ja häälestatuse saavutamine.
- Võistlusmikrotsükliks – ehitatakse üles vastavalt võistluspäevade ja mängude graafikule. Kui on tegemist turniirmängudega, siis võib piirduda võistlusmängudega ning vahetu ettevalmistusega mängudeks, siia kuuluvad taastumisprotseduurid, vajadusel ka kerged spetsiaal-treeningud.

## AASTASE TREENINGTSÜKLI PERIODISEERIMINE

Treeningvahendid ja treeningkoormused jaotatakse rangelt perioodide ja etappide vahel. Perioodide ja etappide kestus sõltub:

- mängijate ettevalmistuse tasemest
- võistkonna ja üksikmängijate ees seisvatest ülesannetest
- võistluskalendrist.

**I ETTEVALMISTAV PERIOOD** – moodustab kokku aastasest tsüklist 5–6 kuud. Kui ettevalmistav periood jääb liiga lühikeseks, kaob treenitusseisund kiiremini. Ettevalmistav periood jaguneb kolmeks etapiks:

- üldkehaline ettevalmistus – ÜKE
- spetsiaalkehaline ettevalmistus – EKE
- võistluseelne ettevalmistus.

### Üldkehalise ettevalmistuse ülesanded:

- üldise vastupidavuse loomine edasise treeningumahu ja intensiivsuse tõstmiseks
- südame-veresoonkonna ja hingamissüsteemi funktsionaalsete võimete tõstmine
- tugi-liikumisaparaadi tugevdamine
- baasjõu arendamine
- laiendada tehnilist ja taktikalist pagasit.

Sel etapil võiks koormused jaotada järgmiselt:

- kehaline ettevalmistus umbes – 50%
- tehniline ettevalmistus – 35–40%
- taktikaline ja mänguline – 10–15%.

Üldkehalise ettevalmistuse etapp sisaldab kaasatõmbava ja arendava mesotsükli. Üldkehalise ettevalmistuse etapi vahenditeks on üldettevalmistavad ja osaliselt spetsiaal-ettevalmistavad harjutused.

### Spetsiaalkehalise ettevalmistuse ülesanded:

- erialase vastupidavuse loomine kõrge intensiivsusega suurte koormuste talumiseks
- kiirus-jõuvõimete arendamine
- tehnika varieerimine, täiustamine
- grupitaktika võtete täiustamine
- võistkonna kaitse- ja ründetaktika täiustamine.

Sel etapil võiks koormused jaotada järgmiselt:

- kehaline ettevalmistus – 25–30%
- tehniline ettevalmistus – 25–30%
- taktikaline ettevalmistus – 30%
- mänguline ettevalmistus – 15%.

Spetsiaalkehalise ettevalmistuse etapp sisaldab arendavat mesotsükli. Pärast üldmahu stabiliseerumist jätkub koormuse kasv intensiivsuse arvelt. Selle etapi treeningvahenditeks on spetsiaal-ettevalmistavad harjutused ning võistlusharjutuste treeninguvormid.

### Võistluseelse ettevalmistuse etapi ülesanded:

- spetsiaalse mängulise vastupidavuse loomine
- mängulise ettevalmistuse optimaalse taseme saavutamine.

Sel etapil võiks koormused jaotada järgmiselt:

- kehaline ettevalmistus – 15%
- tehniline ettevalmistus – 15 – 20%
- taktikaline ettevalmistus – 25 – 30%
- mänguline ettevalmistus – 35 – 40%.

Võistluseelse ettevalmistuse etapp sisaldab kontroll-ettevalmistavat ja võistluseelset mesotsükli. 3–4 nädalat enne olulisi võistlusi tuleb alandada mahukoormust, säilitades võistlusintensiivsust. Selle etapi treeninguvahenditeks on spetsiaal-ettevalmistavad harjutused, võistlusharjutuste treeningvormid ning kontrollvõistlused.

## II VÕISTLUSPERIOOD

Võistlusperioodi ülesanded:

- mängijate ja võistkonna optimaalse võistlusvormi saavutamine edukaks esinemiseks kõigis võistlustsükli-tes
- tehnilis-taktikalise efektiivsuse tõstmine
- võistkonna mängulise ettevalmistuse täiustamine.

Koormuse jaotus võistlusperioodil võiks olla järgmine:

- kehaline ettevalmistus – 15%
- tehniline ettevalmistus – 25%
- taktikaline ettevalmistus – 25%
- mänguline ettevalmistus – 35%.

Võistlusperioodil kasutatakse kõiki ettevalmistusvahendeid.

**III ÜLEMINEKUPERIOOD** – kestus 1–2 kuud, algab võistlushooaja lõppemisest ning kestab kuni järgmise makrotsükli alguseni. Oluliselt langevad nii maht kui ka intensiivsus.

Üleminekuperioodi ülesanded:

- niisuguse treenitustaseme säilitamine, et uut tsükli saaks alustada kõrgemalt lähtekohalt kui eelmist
- kehalise, vaimse ja närvienergia taastamine
- möödunud hooaja tulemuste detailne analüüs
- uue makrotsükli plaanide koostamine.

Vahendina domineerivad teised spordialad.

Pikaajalise treeningprotsessi põhieesmärgid:

- spordimeisterlikkuse tõstmine
- õppe-treeningprotsessi spetsialiseerimine universaalsuse kaudu
- omaealiste koondisele mängijate ettevalmistamine
- klubi eliitmeeskonna täiendamine noormängijatega
- mängijate ettevalmistamine rahvuskoondisele.

Eesmärkidest tulenevad ülesanded:

- funktsionaalsete võimete, üldise ja erialase kehalise võimekuse tõstmine tasemele, mis vastab kõrge meisterlikkusega noortevõistkonna nõuetele
- individuaalsusele põhineva tehnilise ja taktikalise ettevalmistuse kõrge taseme saavutamine
- meisterlikkuse saavutamine kindla mängufunktsiooni täitmisel, mis tugineb universaalsele ettevalmistusele
- mängulise stabiilsuse saavutamine (kindlus ja usaldusväärsus mängulistes oskustes keerulistes mängusituatsioonides)
- võimekate noormängijate lülitamine täiskasvanute võistkonda ja ettevalmistusprotsessi.

## KÄSIPALLI TEKE JA ARENG – AJALOOLINE ÜLEVAADE

Ametlikult loodi IHF (International Handball Federation) 11. juulil 1946. aastal. Käesoleval ajal (2007. aasta seisuga) kuulub IHF-i 159 liikmesriiki, käsipalli mängitakse 183 riigis, 31 miljoni mängijaga, 1 130 000 võistkonda on rahvusvaheliselt registreeritud.

## KÄSIPALLI AJALOOLINE KUJUNEMINE

Rahvusvaheliselt loetakse käsipalli sünniaastaks 1898. aastat, mil taani kehalise kasvatuse õpetaja Holger Nielsen hakkas Taani linnas Ordrupis tütarlaste kehalise kasvatuse tunnis kasutama mängu nimega *haandbold* (*haand* = käsi, *bold* = pall). Mäng sai Taanis populaarseks ning 1906. aastal avaldati *haandboldi* mängureeglid, mille autoriks oli samuti Holger Nielsen. Siiski juba varem, aastal 1890, lõi Konrad Koch Saksamaal sportmängu palli kasutamiseks („königsbergi pall“ ehk *raffbol*), mille elemendid (sööt, püüdmine, vise) olid aluseks käsipalli variandile Saksamaal. Samal aastal levis Tšehhis rahvuslik mäng palliga, mida nimetati *hazena* (viskama). Kehalise kasvatuse inspektor Josef Klenker avaldas 1892. aastal raamatu „Võimlemise mängud“, milles oli ka mäng nimega *hazena*, kus kaks kuueliikmelist võistkonda võistles omavahel väljakul, pikkusega 60–80 m ja laiusega 25–30 m. Ühe võistkonna mängijad pidid omavahel palli söötmise-püüdmise järel sooritama viske täpsusele ringi diameetriga 1 m, mis oli kinnitatud aluspostidele ning ringi ülemise serva kõrgus maapinnast oli 2.50 m. Need asusid väljaku mõlema otsajoone keskel. Üks võistkond pidi viske sooritama maksimaalselt kahe minuti jooksul. *Hazenal* oli suur sarnasus tänapäeva käsipalliga. Kuid *hazena* jäi märkamatuks ega omandanud erilist populaarsust noorte hulgas, mille peamiseks põhjuseks peeti sportliku kahevõitluse puudumist. 1905. aastal avaldati Brnos ajakirjas „Kehaline Kasvatus“ *hazena* mängureeglid, mille autoriks oli kehalise kasvatuse õpetaja Vaclav Karas. Erinevalt *hazenas* hakati Holger Nielsen *haandboldis* kasutama väravaid, mida kaitses kindel mängija. Holger Nielsen *haandboldis* püüdis võidelda käsipallivärava mõõte – 2 x 3 m, mis on kasutusel ka tänapäeval

Nii arenesid mängu variandid Taanis ja Tšehhis omasoodu, kuid tšehhid teadustasid esimestena trükkis oma õigustest mängu avaldamisele. 1905. aastast hakkas *hazenas* propageerima võimlemise õpetaja Antonin Kristof. Esimesed ametlikud *hazenas* reeglid avaldati 1908. aastal Prahast Antonin Kristofi poolt. Nende järgi oli mänguväljaku suurus 45 x 25 m, värava suurus 200 x 250cm ning kummaski võistkonnas 7 mängijat. 1909. aastal toimusid Prahast kaks näidismängu naiskondade osavõtul.

*Hazena*, *haandboldi* ja jalgpalli seguna tekkis 1915. aastal Saksamaal mäng nimega *torball* (pall väravasse), mille reegleid järgnevatel aastatel põhjalikult täiustasid Saksamaa kõrgema kehalise kasvatuse kooli õppejõud Karl Schelenz koostöös M. Haiseriga ning nad nimetasid mängu *handballiks*. Väljaku mõõtmed olid 90–100 m x 60–64 m, väravate mõõdud olid 210 x 500 cm ning palli ümbermõõt 60–64 cm, reeglitesse lisandus võitlus palli pärast, lisati 3 sammuga ja 3 sekundi reeglid.

Esmakordselt kasutati mängu nii naistele kui ka meestele. 1919. aastal toimus Berliinis Scharlottenburgi staadionil esimene mäng uuendatud mängureeglite järgi.

Mängureegleid täiustati 1923. aastani. Karl Schelenzi initsiatiivil lülitati mäng Saksa Kõrgema Kehalise Kasvatuse Kooli üliõpilaste õppekavasse. Saksamaa kõrgemast kehalise kasvatuse õppeasutusest sai edaspidi põhiline käsipalli arendamise metoodiline keskus Saksamaal ja ka väljaspool.

1918. aastast konkureeris rahvusvaheliselt kaks käsipalli suunda: Tšehhi *hazena* ja Saksa käsipall. 1919. aastal toimusid esimesed massilised ametlikud võistlused sportlikus *hazenas* – Tšehhi meistrivõistlused, kus osales 47 naiskonda.

*Hazenast* saab rahvusvaheline mäng 1920. aastal. Esimene rahvusvaheline mäng rahvuskoondiste tasemel peeti 1923. aastal Tšehhi ja Prantsusmaa naiskondade vahel (tšehhid võitsid 9:2). Tšehhi *hazena* levis ainult naiste klubides, Saksa käsipall (11:11) levis aga põhiliselt meeskondade hulgas.

Rahvusvahelisel käsipallil (Saksa 11:11) oli soliidne organisatsiooniline alus Saksa Kõrgema Kehalise Kasvatuse Kooli näol, kes arendas laialdasi sidemeid paljude rahvusvahelise spordiliikumise tegelastega ning aitas kaasa mängu ulatuslikule laienemisele. Käsipalli kahe erivormi konkureerimine ja konflikt rahvusvahelisel areenil sundis Rahvusvahelist Amatöörspordi Föderatsiooni (kontrollis rahvuslike spordiorganisatsioonide tegevust enamikul spordialadel) tegelema ühtse rahvusvahelise organisatsiooni loomisega, mis juhiks ja arendaks sportmängude alast tegevust. 1926. aastal IAAF-i (*International Amateur Athletic Federation*) kongressil Haagis moodustati sportmängude komitee, kelle ülesandeks sai ka käsipalli arendamine. Samas toimus käsipalli kahe erineva variandi tunnustamine.

1928. aastal loodi Amsterdamis 11 riigi (Taani, Saksamaa, Kreeka, Iirimaa, USA, Kanada, Prantsusmaa, Soome, Austria, Rootsi, Tšehhi) esindajate osavõtul Rahvusvaheline Amatöörkäsipalli Föderatsioon (IAHF), mille alla koondati käega mängitavad pallimängud. See gutses kuni 1944. aastani.

Rahvusvahelise Naiste Spordiföderatsiooni (FSFI) egiidi all viidi läbi kahed naiste maailmameistrivõistlused (MM) *hazenas*; 1930. aastal Prahast võitis Tšehhi ja 1934. aastal Londonis võitis Jugoslaavia. IAHF-i (Rahvusvaheline Amatöörkäsipalli Föderatsioon) III kongressil 1934. aastal (30.08.1934) saavutas suure võidu 7:7 käsipall; kinnitati esimesed rahvusvahelised mängureeglid 7:7 käsipallis. Föderatsiooni liikmete arv tõusis 26-le, ka Eesti võeti föderatsiooni liikmeks.

ROK-i kongressil Brüsselis 8. mail 1934. aastal lülitati 11:11 käsipall 1936. aasta XI olümpiamängude (OM) programmi. 8. märtsil 1935 toimus Kopenhaagenis 7:7 käsipalli rahvusvaheline debüüt; Rootsi rahvuskoondis võitis Taanit 18:12. Kuid suure käsipalli (11:11 käsipall) lülitamine OM-i programmi mõjutas negatiivselt 7:7 käsipalli (väikese käsipalli) levikut – järgmised mängud toimusid alles kolme aasta möödumisel, 1938. aasta MM-il.

1936. aasta OMi ajal toimus IAHF-i (Rahvusvaheline Amatöörkäsipalli Föderatsioon) IV kongress, kus otsustati korraldada maailmameistrivõistlusi nii 7:7 kui ka 11:11 käsipallis.

1946. aastal toimus Kopenhaagenis IHF-i (*International Handball Federation* – Rahvusvaheline Käsipalliliit) kongress – loodi esimene iseseisev käsipalli organisatsioon.

## KÄSIPALLI JUHTIVAD ORGANISATSIOONID

IHF (*International Handball Föderation*) – juhib maailma käsipallialast tegevust.

Ametlikult loodi 11. juulil 1946. aastal. 165 liikmesriiki käesoleval ajal (2007 aasta). IHF-i peakorter asub Šveitsis, Baseli linnas. Eesti võeti IHF-i liikmeks 1992. aastal.

EHF (*European Handball Föderation* – Euroopa Käsipalliliit) – juhib käsipallialast tegevust Euroopas. EHF-il on 51 liikmesriiki 2007. aastal. EHF-i peakontor asub Austrias, Viinis. Eesti on EHF-i liige 1992. aastast. EHF loodi 17. novembril 1991. aastal.

EKL (Eesti Käsipalliliit) – juhib käsipallialast tegevust Eestis, iseseisva organisatsioonina loodi 1991. aastal, asub Tallinnas ning on EOK-i liikmesorganisatsioon. EKL ühendab 15 Eesti käsipalliklubi tegevust.

## KÄSIPALL OLÜMPIAMÄNGUDEL

### 1936 – BERLIIN

Esimest korda mängiti käsipalli olümpiamängudel 1936. aastal Berliinis, kui mängude programmis oli 11:11 käsipall (nn suur käsipall), mida mängiti välisväljakutel. Osales 6 meeskonda.

**Järjestus:** kuld – Saksamaa; hõbe – Austria; pronks – Šveits. Veel osalesid Ungari, Rumeenia ja USA.

### 1952 – HELSINGI

Esitati demonstratsioonmäng suures käsipallis. Rootsi ja Taani vahelise mängu võitis Rootsi tulemusega 19:11. Ometigi ei lülitatud käsipalli veel OMi programmi

### 1972 – MÜNCHEN

Möödus 36 aastat, enne kui käsipall võeti taas OMi kavva, nüüd juba 7:7 saalikäsipall. Mängisid siiski ainult meeskonnad. Osales 16 meeskonda: 13 Euroopa meeskonnale lisandusid Põhja-Ameerikast USA, Aasiast Jaapan ja Aafrikast Tuneesia.

**Järjestus:** kuld – Jugoslaavia; hõbe – Tšehhoslovakkia; pronks – Rumeenia. Järgnesid Saksa Demokraatlik Vabariik, Nõukogude Liit, Lääne-Saksamaa, Rootsi, Ungari.

### 1976 – MONTREAL

Teist korda saalikäsipall (7:7 käsipall) OM-i kavas. Siin juba ka naiskondadele. Planeeritud oli 12 meeskonna ja 6 naiskonna osalemine. Kuna aga Aafrika riigid boikoteerisid Montreali OM-i, siis Tuneesia jäi kõrvale ning osales 11 meeskonda.

**Järjestus:** MEHED: kuld – Nõukogude Liit; hõbe – Rumeenia; pronks – Poola. Järgnesid Lääne-Saksamaa, Jugoslaavia, Ungari, Tšehhoslovakkia, Taani. NAISED: kuld – Nõukogude Liit, hõbe – Saksa Demokraatlik Vabariik, pronks – Ungari. Järgnesid Rumeenia, Jaapan, Kanada.

### 1980 – MOSKVA

Osales jällegi 12 meeskonda ja 6 naiskonda. Paljud lääneriigid boikoteerisid Moskva OM-i, kuid IHF kindlustas siiski ettenähtud arvu võistkondade osalemise, ümberkvalifitseerimise teel.

**Järjestus:** MEHED: kuld – Saksa Demokraatlik Vabariik; hõbe – Nõukogude Liit; pronks – Rumeenia. Järgnesid Ungari, Hispaania, Jugoslaavia, Poola, Šveits. NAISED: kuld – Nõukogude Liit; hõbe – Jugoslaavia; pronks – Saksa Demokraatlik Vabariik.

### 1984 – LOS ANGELES

Nüüd jäid olümpiamängudest kõrvale rida ida-bloki maid. Osales 12 meeskonda ja 6 naiskonda.

**Järjestus:** MEHED: kuld – Jugoslaavia; hõbe – Lääne-Saksamaa, pronks – Rumeenia. Järgnesid Taani, Rootsi, Island, Šveits, Hispaania. NAISED: kuld – Jugoslaavia; hõbe – Korea; pronks – Hiina.

### 1988 – SOUL

Lõpuks ometi jälle boikotivaba OM, kus osalesid jälle kõik parimad riigid, kes olid selle õiguse varem kvalifikatsioonil välja teeninud: 8 meeskonda Euroopast, Põhja-Ameerikast USA, Aasiast Jaapan ja Korea ning Aafrikast Alžeeria. Osalevate naiskondade arvu tõsteti 8-le.

**Järjestus:** MEHED: kuld – Nõukogude Liit; hõbe – Korea, pronks – Jugoslaavia. Järgnesid Ungari, Rootsi, Tšehhoslovakkia, Saksa Demokraatlik Vabariik, Island. NAISED: kuld – Korea, hõbe – Norra, pronks – Euroopa Ühendvabariik (endine Nõukogude Liit). Järgnesid Jugoslaavia, Tšehhoslovakkia, Hiina.



## 1992 – BARCELONA

Osalevate meeskondade ja naiskondade arv jäi endiseks (12 meeskonda ja 8 naiskonda).

**Järjestus:** MEHED: kuld – SRÜ (endine Nõukogude Liit), hõbe – Rootsi, pronks – Prantsusmaa. Järgnesid Island, Hispaania, Korea, Ungari, Rumeenia. NAISED: kuld – Korea, hõbe – Norra, pronks – SRÜ (endine Nõukogude Liit). Järgnesid Saksamaa, Austria, USA.

## 1996 – ATLANTA

Endiselt 12 meeskonda, 8 naiskonda läbi kvalifikatsioonisõela, kuid kasvas osalevate riikide geograafia: meeskondadest 7 riiki Euroopast, 2 Aafrikast, 1 Aasiast, 1 Lõuna-Ameerikast, korraldajamaa USA; naiskondadest 4 Euroopast, 2 Aasiast, 1 Aafrikast ning korraldajamaa USA.

**Järjestus:** MEHED: kuld – Horvaatia, hõbe – Rootsi, pronks – Hispaania. Järgnesid Prantsusmaa, Venemaa, Egiptus, Saksamaa, Šveits. NAISED: kuld – Taani, hõbe – Korea, pronks – Ungari. Järgnesid Norra, Hiina, Saksamaa.

## 2000 – SYDNEY

Meeskondi endiselt 12 – 7 riiki Euroopast, Aafrikast Egiptus ja Tuneesia, Aasiast Korea, Ameerikast Kuuba ja korraldajamaa Austraalia. Naiskondade arvu on tõstetud 10-le – 6 riiki Euroopast, Aasiast Korea, Aafrikast Angoola, Ameerikast Brasiilia ja korraldajamaa Austraalia. Sydneys tunnustati käsipall üheks atraktiivsemaks spordialaks.

**Järjestus:** MEHED: kuld – Venemaa, hõbe – Rootsi, pronks – Hispaania. Järgnesid Jugoslaavia, Saksamaa, Prantsusmaa, Egiptus, Sloveenia. NAISED: kuld – Taani, hõbe – Ungari, pronks – Norra. Järgnesid Korea, Austria, Prantsusmaa.

## 2004 – ATEENA

Endiselt meeskondi 12, naiskondi 10. Maailmameistrivõistluste tulemuste ja kvalifikatsiooniturniiride põhjal 8 meeskonda Euroopast, lisaks Korea Aasiast, Brasiilia Ameerikast, Egiptus Aasiast ning korraldajamaa Kreeka; 5 naiskonda Euroopast, Korea ja Hiina Aasiast, Angoola Aafrikast, Brasiilia Lõuna-Ameerikast, korraldajamaa Kreeka

**Järjestus:** MEHED: kuld – Horvaatia, hõbe – Saksamaa, pronks – Venemaa. Järgnesid Ungari, Prantsusmaa, Kreeka, Hispaania, Korea. NAISED: kuld – Taani, hõbe – Korea, pronks – Ukraina. Järgnesid Prantsusmaa, Ungari, Hispaania

## ÜLEVAADE KÄSIPALLI MAAILMAMEISTRIVÕISTLUSTEST

Esimesed maailmameistrivõistlused nii suures (11:11) kui ka väikeses (7:7) käsipallis peeti 1938. aastal, kus osalesid ainult meeskonnad.

Tabel 11. 11:11 Käsipall

MM	Toimumise aasta	Toimumise koht	Mehed – saavutatud koht		
			I koht	II koht	III koht
I	1938	Saksamaa	Saksamaa	Šveits	Ungari
II	1948	Prantsusmaa	Rootsi	Taani	Šveits
III	1952	Šveits	Lääne-Saksa	Rootsi	Šveits
IV	1955	L.-Saksa	L.-Saksa	Šveits	Tšehhoslov
V	1959	Austria	Saksamaa	Rumeenia	Rootsi
VI	1963	Šveits	Saksa DV	L.-Saksa	Šveits
VII	1966	Austria	L.-Saksa	Saksa DV	Austria
MM	Toimumise aasta	Toimumise koht	Naised – saavutatud koht		
			I koht	II koht	III koht
I	1949	Ungari	Ungari	Austria	Tšehhoslov
II	1956	L.-Saksa	Rumeenia	L.-Saksa	Ungari
III	1960	Holland	Rumeenia	Austria	Saksamaa

Tabel 12. 7:7 Käsipall – mehed

MM	Toimumise aasta	Toimumise koht	Saavutatud koht		
			I koht	II koht	III koht
I	1938	Saksamaa	Saksamaa	Austria	Rootsi
II	1954	Rootsi	Rootsi	L.-Saksa	Tšehhoslov
III	1958	Saksa DV	Rootsi	Tšehhoslov	Saksamaa
IV	1961	L.-Saksa	Rumeenia	Tšehhoslov	Rootsi
V	1964	Tšehhoslov	Rumeenia	Rootsi	Tšehhoslov
VI	1967	Rootsi	Tšehhoslov	Taani	Rumeenia
VII	1970	Prantsusmaa	Rumeenia	Saksa DV	Jugoslaavia
VIII	1974	Saksa DV	Rumeenia	Saksa DV	Tšehhoslov
IX	1978	Taani	L.-Saksa	Nõuk. Liit	Saksa DV
X	1982	L.-Saksa	Nõuk. Liit	Jugoslaavia	Poola
XI	1986	Šveits	Jugoslaavia	Ungari	Saksa DV
XII	1990	Tšehhoslov	Rootsi	SRÜ	Rumeenia
XIII	1993	Rootsi	Venemaa	Prantsusmaa	Rootsi
XIV	1995	Island	Prantsusmaa	Horvaatia	Rootsi
XV	1997	Jaapan	Venemaa	Rootsi	Prantsusmaa
XVI	1999	Egiptus	Rootsi	Venemaa	Jugoslaavia
XVII	2001	Prantsusmaa	Prantsusmaa	Rootsi	Jugoslaavia
XVIII	2003	Portugal	Horvaatia	Saksamaa	Prantsusmaa
XIX	2005	Tuneesia	Hispaania	Horvaatia	Prantsusmaa
XX	2007	Saksamaa	Saksamaa	Poola	Taani

Tabel 13. 7:7 Käsipall - naised

MM	Toimumise aasta	Toimumise koht	Saavutatud koht		
			I koht	II koht	III koht
I	1957	Jugoslaavia	Tšehhoslov	Ungari	Jugoslaavia
II	1962	Rumeenia	Rumeenia	Taani	Tšehhoslov
III	1965	L.-Saksa	Ungari	Jugoslaavia	L.-Saksa
IV	1971	Holland	Saksa DV	Jugoslaavia	Rumeenia
V	1973	Jugoslaavia	Jugoslaavia	Rumeenia	Nõuk. Liit
VI	1975	Nõuk. Liit	Saksa DV	Nõuk. Liit	Ungari
VII	1978	Tšehhoslov	Saksa DV	Nõuk. Liit	Ungari
VIII	1982	Ungari	Nõuk. Liit	Ungari	Jugoslaavia
IX	1986	Holland	SRÜ	Tšehhi	Norra
X	1990	Korea	SRÜ	Jugoslaavia	FRG-DHV
XI	1993	Norra	Saksamaa	Taani	Norra
XII	1995	Austria/Un-gari	Korea	Ungari	Taani
XIII	1997	Saksamaa	Taani	Norra	Saksamaa
XIV	1999	Norra/Taani	Norra	Prantsusmaa	Austria
XV	2001	Itaalia	Venemaa	Norra	Jugoslaavia
XVI	2003	Horvaatia	Prantsusmaa	Ungari	Korea
XVII	2005	Venemaa	Venemaa	Rumeenia	Ungari

Alates 1977. aastast korraldatakse maailmameistrivõistlusi iga kahe aasta tagant ka mees- ja naisjuunioridele (U 20), aastast 2005 ka noormeestele ning aastast 2006 neidudele (U 18).

## ÜLEVAADE RANNAKÄSIPALLI ARENGUST

EHF-i delegaadid Jesus Guerrero, Ton van Linder ja Andriano Ruocco tulid esimest korda kokku arutlemaks rannakäsipalli arendamise üle 1996. aasta septembris. Jesus Guerrero ja Ton van Linderi eestvedamisel korraldati Itaalias I ekspertseminar, millest võttis osa 30 asjast huvitatud spetsialisti. Käesoleval ajal tegutseb EHF-i juures rannakäsipalli töögrupp, kelle eestvedamisel toimuvad regulaarselt kursused ja seminarid (1999., 2001., 2003., 2005. aastal).

Esimesed Euroopa meistrivõistlused rannakäsipallis toimusid 3.-13. juulil 2000. aastal Itaalias, kus osales 8 naiskonda ja 8 meeskonda.

**Tabel 14. Rannakäsipall**

EM ranna- käsi-	Toimumise aasta	Toimumise koht			
			I koht Mehed/naised	II koht Mehed/naised	III koht Mehed/naised
I	2000	Itaalia	Valgevene/Ukraina	Hispaania/Saksamaa	Ukraina/Venemaa
II	2002	Hispaania	Hispaania/ Venemaa	Venemaa/Türgi	Valgevene/Jugoslaavia
III	2004	Türgi	Venemaa/ Venemaa	Saksamaa/Horvaatia	Türgi/Saksamaa
IV	2006	Saksamaa	Hispaania/ Saksamaa	Ungari/Venemaa	Türgi/Horvaatia
V	2007	Itaalia	Venemaa/ Horvaatia	Horvaatia/ Saksamaa	Ungari/Norra

*Beach Handball Tour* (rannakäsipalli tuur) – rannakäsipalli võistlus klubidele toimub EHF-i korraldusel alates 2003. aastast, kus osaleb üle 50 klubimeeskonna ja üle 20 klubinaiskonna.

Esimesed Euroopa noorte meistrivõistlused peetakse 2008. aastal. Esimesed maailmameistrivõistlused rannakäsipallis peeti 2004. aastal Egiptuses, teised maailmameistrivõistlused toimusid 2006. aastal Brasiilias, kus nii meeste kui ka naiste mängus võitis Brasiilia. 2005. aastal aga toimusid esimesed maailma mängud rannakäsipallis klubidele.

**LISA 1 – VÕISTKONNA PERSPEKTIIVPLAANI KOOSTAMISE NÄIDISVORM (KOOSTAVAD TREENERID).**

Noorte saavutusspordi rühma perspektiivplaani koostamine käsipallis (täidab treener)

Sisu	Lähte- andmed	200... a.	200... a.	200... a.	Märkused
<i>I Võistkonna koosseis</i>					
1. Keskmine kasv					
• tagamängijad					
• nurgamängijad					
• joonemängijad					
• väravavahid					
2. Keskmine vanus					
3. Mängijate arv igale mängupositsioonile					
<i>II Treening- ja võistlusrežiim</i>					
1. Mesotsükli hulk					
2. Mikrotsükli hulk					
3. Treeningkordade hulk					
4. Võistlusmängude hulk					
• kalendrilised					
• kontroll					
5. Kogu ettevalmistus-tundide hulk					
• tehniline ettevalmistus					
• taktikaline ettevalmistus					
• kehaline ettevalmistus					
• teoreetiline ettevalmistus					
• mänguline ja integraalne ettevalmistus					
<i>III Mängulise ettevalmistuse näitajad ja kontrollnormatiivid</i>					
1. Võistlused ja planeeritud tulemused					
2. Võistlusmängude näitajad					
• ründetegevuse näitajad					
• kaitsetegevuse näitajad					
• väravavahi tegevuse näitajad					
3. Treeneritöö näitajad					
• tehniline ettevalmistus: kasutatavate mänguvõtete hulk, kontrollnormatiivid					
• taktikaline ettevalmistus: mängus kasutatavate võtete hulk, kontrollnormatiivid					
• kehaline ettevalmistus: üldkehalise ettevalmistuse normid, spetsiaalkahalise ettevalmistuse normid					
• mänguline ja integraalne ettevalmistus: tehnilised võtted, nende efektiivsus					
• psühholoogiline ettevalmistus: pingetaluvus					
<i>IV Mängijate reservi ettevalmistus</i>					
1. Meistriliiga klubidesse					
2. Noorsoo ja juunioride koondisse					
3. Täiskasvanute koondisse					

**LISA 2 – MÄNGIJA PERSPEKTIIVSE INDIVIDUAALPLAANI (ÜHESUGUNE VORM) KOOSTAMISE JUHIS (KOOSTAB TREENER KOOSTÖÖS MÄNGIJAGA).****Käsipalli saavutussportlase individuaal-perspektiivplaani koostamine**

1. Perekonnanimi, eesnimi
2. Sünniaeg
3. Mängufunktsioon (mängija positsioon) võistkonnas
4. Ettevalmistustaseme iseloomustus
  - võistlustulemused
  - treeningtöö tulemused
5. Ettevalmistuse põhiülesanded
6. Ülesanded ettevalmistusosade järgi
  - võistlustulemuste näitajad
  - õppe-treeningtöö tulemused ettevalmistustaseme järgi.

Mängija individuaalplaani koostatakse sama graafiku järgi nagu võistkonna (saavutusspordi) perspektiivplaani (lisa 1).

Mängija individuaalne aastaplaan koostatakse sama graafiku alusel nagu võistkonna aastaplaan (lisa 3).









**LISA 4. MIKROTSÜKLI (NÄDALANE) NÄIDISPLAAN KÄSIPALLI SAAVUTUSSPORDI (SÜVENDATUD SPETSIALISEERUMISE ETAPI) KOLMANDAL AASTAL.**

Nädalapäev	Treeningu aeg	Treeningu iseloom	Treeningu sisu	Treeningu vorm
<b>ESMASPÄEV</b>	hommikul 12.10-14.25 17.35-19.15	väravavahi treening üldarendav spetsiaaltreening	üldine vastupidavus tehnika, visked	individuaal-treening individuaal- ja grupitreening grupi- ja individuaal-treening
<b>TEISIPÄEV</b>	hommikul 12.10-14.25 18.05-19.05	spetsiaal jõud spetsiaaltreening ujumine	dünaamiline jõud tehnika, taktika taastumine	grupitreening individuaal-, grupi grupitreening
<b>KOLMAPÄEV</b>	17.35-19.05	spetsiaaltreening	grupitaktika, rünnakud, kiirust arendavad mängud	individuaal, grupi
<b>NELJAPÄEV</b>	10.10-12.25 17.35-19.05 21.00-21.30	väravavahi treening, spetsiaaltreening üldarendav taastav	kaitse, kiirrünnak visked, dünaamiline jõud vesiravi (hüdroteraapia)	grupitreening grupitreening individuaal- ja grupitreening grupi
<b>REEDE</b>	17.35-19.05	spetsiaaltreening	ründe- ja kaitsetaktika	grupitreening
<b>LAUPÄEV PÜHAPÄEV</b>	MEISTRIVÕISTLUSTE MÄNGUD (või muud olulised võistlused)			

## KASUTATUD KIRJANDUS

1. Abassi V. (1998) Growth and normal puberty. *Pediatrics*, 102(2), 507-511.
2. Armstrong N. & Welsman J. (1997) *Young People and Physical Activity*. Oxford, Oxford University Press.
3. Balsevich V. K. & Lubisheva L. I. (1999) Main regularities of human motorics ontogenesis and their actualisation in practice of school sport. *Proceedings I, 6. Sport Kinetics Conference '99, Ljubljana*, 66-70.
4. Cheng J. C. Y., Marifulli N., Leung S. S. F. et al. (1999) Axial and peripheral bone mineral acquisition: A 3-year longitudinal study in chinese adolescents. *European Journal of Pediatrics*, 158(6), 506-512.
5. Clarkson P. & Going S. (1996) Body composition and weight control: A perspective on females. In: Bar-Or O., Lamb D., Clarkson P. (eds.) *Perspectives in exercise science and sport medicine. Exercise and the female: A life span approach*. Carmel, IN, Cooper Publishing Co., 147-214.
6. Costantini D. (2003) The collaboration between the goalkeeper and defenders during defence. *Handball, EHF Per.*, Vienna, 2, 50-53.
7. Costantini D. (2002) The use of anticipation in defence as a tool to organize counter attacks. *Handball, EHF Per.*, Vienna, 1, 43-47.
8. Cowell C. T., Brady J., Lloyd-Jones S., Smith C., Moore B., Howman-Giles R. (1997) Fat distribution in children and adolescents: The influence of sex and hormones. *Hormone Research*, 48, (Suppl. 5), 93-100.
9. Cruz C. (2006) Decision making and action speed. *Andebol, Technical Handball Magazine (2)*, Portugal, 7-12.
10. Cruz C. (2005) Development and training of the specific elements determining the performance of young goalkeepers, *EHF, Youth Coaches Course*.
11. Cruz C. (2005) Decision and action make on the fast break. *EHF, Youth Coaches Course*.
12. Cuesta J. G. (2001) When to use an open defence and why? *Handball, EHF Per.*, Vienna, 1, 27-32.
13. Czerwinski J. (1995) The influence of technical abilities of players on the tactical selection in the handball game. *Handball, EHF Per.*, Vienna, 2, 16-19.
14. Czerwinski J., Jastrzebski Z. (2002). Individualization of men's handball training. *Handball, EHF Per.*, Vienna, 1, 50-55.
15. Czerwinski J., Taborsky F. (1997). *Basic Handball*, EHF.
16. Damsgaard R., Beneke J., Matthiesen G. (2000) Is prepubertal growth adversely affected by sport? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(10), 1698-1703.
17. Deheeger M., Rolland-Cachera M. F., Fontvieille A. M. (1997) Physical activity and body composition in 10 year old French children: Linkages with nutritional intake? *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*, 21(5), 372-379.
18. Dierks B. & Daum M. (1997) About the efficiency of talented young handball players motor skills in sport under the aspects of action, precision of movement and the individual state of readiness. *4<sup>th</sup> Sport Kinetics Conference '97, Magdeburg*, 79-83.
19. Ducharme J.R. & Forest M. G. (1993) Normal pubertal development. In: Bertrand J., Rappaport R., Sizonenko P.C. (eds.) *Pediatric Endocrinology*, 2<sup>nd</sup>. ed., Baltimore, MD, Williams& Wilkins, 372-386.
20. Ehret A. Methods of the swiss 6:0 defence. *Sport Medicine and Handball, IHF S of B*, Basel, 3, 40-45.
21. Hellgren K. Goalkeeper training unit: technique training. *Sport Medicine and Handball, IHF S of B*, Basel, 3, 20-23.
22. Heuberger M. (2007) Talent spotting and support within the Deutscher Handballbund. *EHF, Web publications*.
23. Holtzer E., Fetz F., Reischl G. (1995) Optimisation of training in ball games. In: Jarver J. (ed.) *A Collection of European Sports Science Translations*, VII, 1996, 65-69.
24. Holdhaus H. (2006). *Physiological profile of young players*. EHF, Web publications.
25. Höritsch H. (2007). *Specific didactics for Handball*. EHF, Web publications.
26. Ignatjeva V. J., Ivaštšenko A. M. (1990) Скоростно-силовые Способности Юных Гандболистов Разного Возраста. *Теория и Практика Физической Культуры*, 8, 27-29.
27. Ignatjeva V. J. (1983). *Гандбол. Физкультура и Спорт*, Москва.
28. IHF. (1998). *Basic training*. IHF, WH magazine, 2, 35-42.
29. IHF. (2004). *Handball and Olympic games. Special edition to the world handball magazine*, 2.
30. Jeschke J. (1994) Precompetitive conditioning of top handball players. *Sport Medicine and Handball, IHF S of B*, Basel, 7, 46-56.

31. Kellis E. S., Tsitskaris K. G., Nikopoulou D., Mousikou K. (1999) The evaluation of jumping ability of male and female basketball players according to their chronological age and major leagues. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 13(1), 40–46.
32. Klein G. (1998) Selected aspects of a qualitative analysis of players performance at the 1998 Men's European Championship in Italy. *Handball, EHF Per.*, Vienna, 2, 19–27.
33. Klusov N. P. (1982) Гандбол. Физкультура и Спорт, Москва.
34. Komadel L. (1988) The identification of performance potential. In: Dirix A., Knuttgen H. G., Tittel K. (eds.) *The Olympic Book of Sports Medicine I*. Oxford, Blackwell Scientific Publications, 275–285.
35. Kuchta Z. (2002) Motorical preparation in the training process of handball player. EHF, Youth Coaches seminar.
36. Kuchta Z. (2002) Training of technique in a preparation period. EHF, Youth Coaches seminar.
37. Kuchta Z. (2002). Motorical training in a preparation period. EHF, Youth Coaches seminar.
38. König H. (2005) Complex training in youth handball. EHF, Youth Coaches course.
39. König H. (2007) The development of young handball players. EHF, Youth Coaches course.
40. Latõškevič L. A., Lebed F. L., Osnova A. A., Tkatsjuk V. G. (1989) *Gandbal*, Kyiv, Radjanska Škola, 94–105.
41. Lehmann G. (1995) Allround training with young female handball players. *Sports Medicine and Handball, IHF, S of B*, Basel, 20, 48–51.
42. Loko J. (1999) Noorsportlaste valimine, Tartu, AS ATLEX, 58–62.
43. Loko J., Aule R., Sikkut T., Ereline J., Viru A. (2000) Motor performance status in 10 to 17-year-old Estonian girls. *Scandinavian Journal of Medicine, Science and Sports*, 10(2), 109–113.
44. Loko J. (2004) Liigutusvõimed ja nende arendamise meetodika. Tartu Ülikool, Tartu.
45. Malina R.M. (1993) Youth sports: Readiness, selection and trainability. In: Duquet W., Day J.A. (eds.) *Kinanthropometry IV*, London, Chapman and Hall, 285–301.
46. Malina R. & Bouchard C. (1991) *Growth, Maturation and Physical Activity*. Champaign, IL, Human Kinetics.
47. McComas A. J., Sica R. E. P., Petito F. (1973) Muscle strength in boys of different ages. *Journal of Neurology and Neurosurgery Psychiatry*, 36(2), 171–173.
48. Mero A., Kauhanen H., Peltola E., Vuorimaa T. (1990) Changes in endurance strength and speed of different prepubescent athletic groups during one year of training. *Journal of Human Movement Studies*, 14, 219–239.
49. Mocsai L. (2003). Making defence fast. EHF, Youth Coaches seminar.
50. Mocsai L. (2005). Important steps concerning fast break tactics in modern handball. EHF, Youth Coaches course.
51. Naughton G., Farpour-Lambert N. J., Carlson J., Bradney M., Van Praagh E. (2000) Physiological issues surrounding the performance of adolescent athletes. *Sports Medicine*, 30(5), 309–325.
52. Olsson M. (2003). Individualisation of goalkeeper training. *Handball, EHF Per.*, Vienna, 1, 54–60.
53. Ostermann M. & Holdhaus H. (1994) The motor development of young female handball players. *Sports Medicine and Handball, IHF, S of B*, Basel, 7, 69–73.
54. Planinšec J. (2001) Development changes of motor abilities in boys aged between 10 and 14 years. *Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis*, 6, Proceedings of the International Conference of Sport Kinetics 2001, 196–199.
55. Pokrajac B. (2007) Philosophy of attack in handball. EHF, Web publications.
56. Pollany W. (2005) Speed kills – but whom? EHF, Youth Coaches Course.
57. Roattino J. P. & Lacour J. R. (1994) The impact of mealtimes on injuries in handball. *Sports Medicine and Handball, IHF, S of B*, Basel, 25–31.
58. Rogol A.D. (1994) Growth at puberty: Interaction of androgens and growth hormone. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26(6), 767–770.
59. Sanchez F. (2004) Conditioning training of young handball players. EHF, Youth Coaches Course.
60. Sanchez F. (2004) Development of physical condition. EHF, Youth Coaches Course.
61. Scott J. P. (1986) Critical period in organisational process. In: Falkner F., Tanner J.M. (eds.) *Human Growth, 1. Developmental Biology. Prenatal Growth*. New York, Plenum Press, 181–196.
62. Schubert R & Mocsai L. Individual offensive instruction in the training of juniors. *Sports Medicine and Handball, IHF, S of B*, 3, Basel, 50–61.
63. Seco J.D.R. (1994) Future defence tendencies. *Handball, EHF Per.*, 1, 19–37.

64. Serdarusic N. (2006) High speed handball training and development in the area of performance. EHF Top Coaches seminar.
65. Sibila M. (1994) Influence of a modern handball game on the selection of teaching and training methods for junior age categories. EHF Lecturers course. European Handball Doc., Vienna, 86–92.
66. Sibila M. (1997) Initial and further selection of children gifted for handball on the basis of some chosen morphological and motor parameters. Handball, EHF Per., Vienna, 1, 7–17.
67. Sibila M. & Bravničar M. (1997) Differences in some morphological characteristics of handball players. Book of Abstracts II, 2<sup>nd</sup> Annual Congress of European College of Sports Science, Copenhagen, 746–747.
68. Sibila M. (2003). Theory of 3 : 2 : 1 zone defence. EHF, Youth Coaches Course.
69. Spiezny M. & Žak S. (1999) In search for a model of the champion in the youth handball. Journal of Human Kinetics, 21(2), 137–150.
70. Späte D. & Suter H. (1995) Analysis of the XIVth Men's World Championship, Iceland, IHF, S of B, Basel.
71. Späte D. (1994) Counter attack training. IHF,World Handball, (2), 43–50.
72. Späte D (1995) Counter attack training. IHF,World Handball, (1), 31–38.
73. Späte D (1995) Counter attack training. IHF,World Handball, (3-4), 35–42.
74. Späte D. (1993) Training the goalkeeper. IHF,World Handball, (2), 35–42.
75. Späte D. (1994) Training the goalkeeper. IHF,World Handball, (1), 41–48.
76. Späte D. (2005) High speed handball at the 2005 World Championships – now even faster. WH,1, Special supplement V, IHF
77. Späte D. (2005). 3:3 defense – attack the opponent as early as the build-up phase. WH,3, Special supplement VI, IHF, 35–43.
78. Späte D. (2006). 2:4 attack as the initial formation of positional attack. WH analyses, 1, IHF, 12–27.
79. Taborsky F, Tuma M., Zahalka F. (1999) Characteristics of the women's jump shot in handball. Handball, EHF Per., Vienna, 1, 24–28.
80. Tanner J. M. (1986) Growth as a target-seeking function. Catch-up and catch-down growth in man. In: Falkner F., Tanner J. M. (eds.) Human Growth. New York and London, Plenum Press, 167–179.
81. Tuma M (2003). 1:1 situation in attack and defence. EHF, Youth Coaches seminar.
82. Tuma M. & Zahalka F. (1997) Three dimensional analysis of jump shot in handball. Acta Universitatis Carolinae. Kinantropologica, 33(4), 81–85.
83. Van Praagh E. (1997) Developmental aspects of anaerobic function. In: Armstrong N., Kirby B., Welsman J. (eds.) Children and Exercise XV: Promoting Health and Well-being. Proceedings of XIX International Symposium of the European Pediatric Work Physiology, Sept. 16–21, London, E & FN Spon, 267–290.
84. Viru A., Loko J., Harro M., Volver A., Laaneots L., Viru M. (1999) Critical periods in the development of performance capacity during childhood and adolescence. European Journal of Physical Education, 4(1), 75–119.
85. Visnapuu M. (2002). Kehaehituslike iseärasuste ja motoorse võimekuse vahelised seosed noorkäsipalluritel. Magistritöö, TÜ, Tartu.
86. Visnapuu M. (2001). Minikäsipall. 7:7 käsipall. EKL, Tallinn.
87. Zvonarek N. & Hraski Z. (1996) Kinematic basis of the jump shot. Handball, EHF Per., 1, 7–10.
88. Zvonarek N. (2003). Improving personal techniques and tactics of feinting in handball by individual supplementary training and analysis of guard profiles. Handball, EHF Per., 2, 59–63.
89. Zvonarek N., Curkovic. Giftedness. From talent to great achievements. Croatian Handball Federation, EHF.
90. Wilmore J. H. & Costill D. L. (1994) Physiology of Sport and Exercise. Champaign, IL, Human Kinetics.