



# Liikumis- ja sportmängud

**Kersti Sirel, Marion Piisang**  
**Terviseteaduste ja Spordi Instituut**  
**(2010), Tallinna Ülikool**



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks



Õpiobjekt on kaitstud autoriõigusega. Õpiobjekti varalised õigused kuuluvad Tallinna Ülikoolile. Õpiobjekti on lubatud reprodutseerida, levitada, üldsusele kättesaadavaks teha ja avalikult esitada ainult õppe- ja teaduslikel eesmärkidel. Õpiobjekti tohib kasutada üksnes tervikuna, v.a refereerimine ja tsiteerimine motiveeritud mahus. Õpiobjekti ei tohi kasutada äriistel eesmärkidel. Õpiobjekti ei tohi täiendada ega muuta. Õpiobjekti igakordsel kasutamisel tuleb viidata Tallinna Ülikoolile ja õpiobjekti autoritele.

# Õppematerjali tutvustus



**Õppeained, kuhu õpiobjekt kuulub:**

TSK6014 Võrkpall I 3,0  
TSK6012 Korvpall I 3,0  
TSK6033 Korvpalli põhikursus I 2,0  
TSK6035 Võrkpalli põhikursus I 2,0  
TSK6040 Erinevad sportmängud 6,0  
TSK6041 Erinevad sportmängud 3,0  
TSK6042 Liikumismängud 2,0  
TSK6047 Mänguõpetuse teooria ja metoodika 2,0  
TSK6056 Kehalise kasvatuse teooria ja ülddidaktika 3,0  
TSK6060 Kehalise kasvatuse teooria ja ülddidaktika 3,0  
TSK6061 Kehalise kasvatuse teooria ja didaktika 1-3 klassini 5,0  
TSK6088 Jalgpall I 3,0

**Sihtrühm:** Kehakultuuri, rekreatsioonikorralduse, alushariduse ja klassiõpetaja erialade päeva- ja kaugõppe üliõpilased.

**Eesmärk:** Õpiobjekti kasutamine võimaldab üliõpilastel iseseisvalt omandada liikumis- ja sportmängude teooria ja õpetamise teoreetilised alused.

**Õppeprotsessi kirjeldus:** Õpiobjekt koosneb kahest osast - liikumismängud ja sportmängud. Mõlemas osas antakse ülevaade mängude teooriast, klassifikatsioonist, õpetamise metoodikast - tekstifailid, joonised. Sportmängude osas antakse lisaks lihtsamate tehnikaelemntide kirjeldus, ülevaade võistlusmäärustest ja võistluste korraldamisest - tekstifailid, joonised.

**Kestvus:** 10 tundi

# Liikumismängud



## Liikumismängude teooria

1. Liikumismängude mõiste
2. Liikumismängude klassifikatsioon
  - 2.1. Matkimismängud
  - 2.2. Kujutlusmängud
  - 2.3. Elementaarsed võistlusmängud
  - 2.4. Elementaar-sportlikud mängud
  - 2.5. Võistkondlikud ja mittevõistkondlikud liikumismängud
3. Liikumismängud kehaliste võimete arendamise vahendina
4. Erirealiste laste liikumismängud

## Liikumismängude metoodika

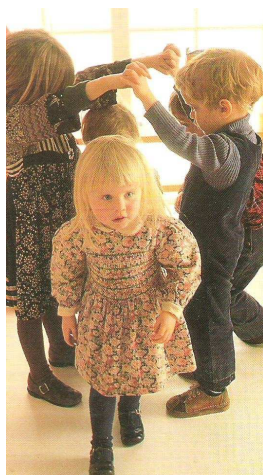
1. Mängijate asetus
  2. Juhtmängija valimine
  3. Mängijate jaotamine võistkondadesse
  4. Koormuse reguleerimine
  5. Mängutulemuse selgitamine
-

# Liikumismängude teooria



Mängu on läbi aegade peetud üheks parimaks õpetamise- ja kasvatusvahendiks. Endel Isop on raamatus „Mängima“ defineerinud mängu järgnevalt.

**Mängu** all mõistetakse tegevust, mida harrastatakse tegevuse enda pärast, ajaviiteks ja lõbustuseks



Mängust osavõtu oluliseks ajendiks on sellest saadav tegutsemisrõõm ja oma algatusvõime vaba rakendamise võimalus.

Publitsistikakogumikus „Mäng“ tsiteerib Paavo Kivine Herman Hessel, kes on kirjutanud: „Ja just need, kes talitavad ka elus, nagu oleks see mäng, teenivad elu kõige paremini“.

Mängimine sobib igas eas inimestele, ent just lapsepõlv on mängimise „kuldajaks“.

Laste mängu on käsitletud tegelikkuse peegeldusena. Mängides õpivad lapsed täitma erinevaid rolle, omandavad uusi teadmisi, oskusi ja kogemusi. Mitmed autorid on toonud esile mängude osatähtsust laste iseloomu, huvide ja loovvõimete kujunemisel.

Eelõeldust lähtuvalt tuleb õpetajatel ja treeneritel leida võimalusi, kuidas soodustada laste mängulist tegevust. Lasteaia liikumise- ja kooli kehalise kasvatuses tundides, samuti laste ja noorukite sporditreeningutel on oluline koht liikumis- ja sportmängudel.

Foto raamatust „Meie tark laps“ (Einon 2000, lk 40)

# 1. Mõiste



## Liikumismängude mõiste

Kehalise kasvatuses tundides ja sporditreeningutel mängitakse esmajoones liikumismänge.

**Liikumismäng** on mäng, mis põhineb liikumisel ja kehaliste harjutuste sooritamisel

Liikumismängud on ajaloo vältel kujunenud kehalise kasvatuses vahendiks ja meetodiks. Tegemist on emotsionaalses vormis teadliku ja aktiivse kehaliste harjutuste täitmisega mängijale seatud eesmärgi (liigutusvilumuste kujundamine, kehaliste võimete arendamine, kõbeliste põhimõtete omandamine jms) saavutamiseks.

Tänapäeva ühiskonnas, kus laste ja noorukite igapäevane kehaline aktiivsus on madal, on liikumismängudel täita oluline roll ka liikumisvajaduse rahuldamisel

Liikumismänge nimetatakse tihti ka kas ühismängudeks, seltskondlikeks mängudeks või ajaviitemängudeks. Endel Isop kirjutab, et tihti on raske eristada ühismänge liikumismängudest. Põhierinevuseks on rõhuasetus - kui liikumismängude puhul on esmatähtsaks kehalise koormuse kogemine mängijate poolt, siis ühismängud on enamasti väikese kehalise koormusega puhul ning suunatud muude omaduste/ oskuste (näiteks kaaslaste äratundmine häälte järgi, orienteerumine ruumis suletud silmadega vms) arendamisele.

Oma ülesandeid täitab (liikumis-)mängu siis, kui teda teadlikult juhitakse.

**Mängujuht** on mängu organiseerija, mängu läbiviija

Mängujuhil lasub kogu vastutus mängu hea kordamineku eest, seetõttu ta tavaliselt ise kaasa ei mängi. Mängujuhi korraldused on kohustuslikud kõigile mängijaile.

**Juhtmängija** on mängija, kellel on mängu käigus täita juhtiv roll

Juhtmängija tegevusest sõltub teiste mängijate tegevus ja mängu käik. Juhtmängija võib mängu alguses valida, määrata või lubada seda rolli täita õpilasel, kes seda ise soovib. Mängu käigus juhtmängijaid tavaliselt vahetatakse.

**Mängureeglid** on mängijate tegevust sätestavad tingimused, mis lähtuvad mängu eesmärgist

Mängureeglid võib seada mängujuht või lepivad mängijad omavahel mängus kehtivates reeglites kokku. Reeglid reguleerivad mängijate tegevust ja käitumist ning suunavad tahteliste omaduste kujunemist.



## Ülesanne

Loetlege vähemalt kolm põhjust, miks liikumismängudel on laste kehalises kasvatuses ja sportlikus tegevuses oluline koht.

## 2. Klassifikatsioon



### Liikumismängude klassifikatsioon

Endel Isopi poolt koostatud mängude kogumikus „Mängude suurraamat“ jaotatakse liikumismängud nelja rühma:

- matkimismängud,
  - kujutlusmängud,
  - elementaarsed võistlusmängud,
  - elementaar-sportlikud mängud.
-

## 2.1. Matkimine



### Matkimismängud

Matkimismängude sisuks on inimeste töö ja elu, samuti loomade, lindude jms tegevuse matkimine. Mängude süžee annab mängujuht, kes ühtlasi suunab laste tegevusi ja on ka juhtmängijaks. Mängu sisu võib põhineda ka mõnel konkreetsel allikal - muinasjutul, filmil, laulul vms.

Tegevusi sooritatakse mängujuhi jutustuse või laulu saatel. Mängud on mittevõistluslikud, mängureegleid pole.

Matkimismängud sobivad maimikutele ja mudilastele.

#### Näide matkimismängust

**Rong** (Ernesaks 1964, lk 210)

Lapsed moodustavad väljakul vabalt „rongi“. Esimene laps on „vedur“, tema taga seisvad lapsed „vagunid“. Kasvataja - „jaamaülem“ - viiatab. „Rong“ alustab „sõitu“, algul aeglaselt, siis kiiremini, joostes mööda ettetõmmatud jooni. „Rong sõidab“ üle „silla“ (kõnd paralleelsete joonte vahel). „Jaamades“ on peatus, kontrollitakse „rattaid“ (kätega matkitakse ratta liikumist ja haamerdamist, plaksutades vastu põlvi). „Lõppjaama“ jõudes valitakse uus „vedur“ ja mäng jätkub.



### Ülesanne

Koostada matkimismäng teemal „Õues on kevad (suvi, sügis, talv)“

## 2.2. Kujutus



### Kujutusmängud

Kujutusmängud on liikumismängud, millel on kindel sisu ja rollid. Mängu struktuur, mängijatevahelised suhted ja mõningad tegevused on kindlaks määratud reeglitega (reeglitest kinnipidamist kontrollib mängujuht). Kujutusmängudes esineb tihti võistluselemente.

Kujutusmängud võib vaadelda kui *dramatiseeritud mängu* (seotud teksti esitamisega, salvide lugemisega, laulmisega vms), *muusikalisi või rütmilisi mängu* (mäng kulgeb kas täielikult või osaliselt muusika saatel) või *ainult liikumisega seotud mängu*.

Veel võib kujutusmänge klassifitseerida mängus sisalduvate tegevuste alusel - jooksu-, hüppe-, viske-, ronimisemängud jne

Kujutusmängud sobivad nii maimikutele, mudilastele kui noorema koolieea õpilastele, neid mängu mängivad seltskonnamängudena aga ka vanemad kooliõpilased ja täiskasvanud.

#### Kujutusmängude näited:

##### Paariskula (Zapletal 1984, lk 52)

Mäng algab nagu tavaline kullimäng. Valitakse või määratakse „kull”. „Kull” hakkab mängijaid taga ajama. Saanud ühe mängija kätte, ei anna „kull” oma ülesannet edasi, vaid moodustab tabatuga paari. Edasi jälitavad nad teisi mängijaid koos, hoides kätest kinni. Saanud kätte kaks järgmist mängijat, moodustavad need uue paari, kes aitavad püüda vabu mängijaid. Kuigi jälitajate arv aina suureneb, mängupinge ei lange, sest üksikmängijad on paaridest liikuvad.

##### Jänesed ja hunt (Isop 1986 b, lk 5)

Üks mängijatest määratakse juhtmängijaks - „hundiks”, ülejäänud mängijad on „jänesed”. „Jänesed” seisavad väljaku ühte otsa tõmmatud joonele asetatud võimlemisrõngastes, „kodudes”. Väljaku vastaspoolele tõmmatud joone taga on „hundi urg” (võimlemisrõngas, milles seisab juhtmängija)

Loetakse salmi:

*Päev on ilus. Lõhnab niit,*

*Kuri hunt vist kaugel siit.*

*Jänkud, pole karta ohtu,*

*Tulge nabistama rohtu!*

Salmi algul väljuvad „jänesed” oma kodudest ja liiguvad sulghüplemisega väljakule („aasale”). Pärast salmi viimast sõna, väljub „hunt” oma „urust” ja hakkab jäneseid püüdma. Kätepuutega tabatud „jänesed” viib „hunt” oma „urgu”. Kui „hunt” on tabanud 2-3 „jänest”, määratakse uus juhtmängija ja alustatakse mängu uuesti.

##### Troika (Isop 1986 a, lk 115)

Mängijad jaotatakse neljalikmelistesse rühmadesse. Kolm mängijat („hobused”) seisavad üksteise kõrval ja ühendavad käed pihkseongusse. „Kutsar” seisab „hobuste” taga ja hoiab kinni kolmiku äärmiste mängijate (välimistest) kätest.

Kui muusika algab, hakkavad „troikad” väljakul ringselt liikuma (liikumisviis - jooks või hüplemine on eelnevalt kokku lepitud). Muusika peatudes lasevad mängijad kätest lahti ja jooksevad väljakule laiali. Kui muusika uuesti algab, peavad „kutsarid” oma „hobused” üles otsima ja nad uuesti „rakkesse” (s.o mängu alguses olnud asetusse) panema ja ringselt liikumist alustama. Esimesena ülesandega toime tulnud „troika” saab võidupunkti.



### Ülesanne

Millisesse kujutusmängude alaliiki eelpool kirjeldatud mängud kuuluvad?



## 2.3. Võistlus



### Elementaarsed võistlusmängud

Elementaarsed võistlusmängud on mängud, kus esiplaanile tõuseb võistlusmoment, aga ka mängijate omavaheline koostöö. Mängude sisu ja reeglid on kindlad - reeglite täitmist kontrollib mängujuht.

Tänapäeva spordipedagoogikas rõhutatakse, et eelistada tuleb mängu, kus võit sõltub võistkonnaliikmete koostööst ning mängijate isiklik sooritus välja ei paista. Nii saab vähendada mõne mängija ebaõnnestunud tegevusest põhjustatud pingeid.

#### Elementaarse võistlusmängu näide:

##### **Pallid vastaspoolele** (Isop 1986 b, lk 92)

Ruum jaotatakse võimlemispinkidega pooleks. Mängijad jagatakse kaheks võrdarvuliseks võistkonnaks. Üks võistkond rivistatakse ühele ja teine võistkond teisele poole võimlemispinke. Igal mängijal on pall (kasutada võib nii keskmisi kummipalle, võrkpalle, aga ka tennis- vm palle).

Mängu algussignaali järgselt viskavad kõik mängijad oma pallid üle pinkide vastaspoolele ning proovitakse kinni püüda ja tagasi visata vastasvõistkonna mängijate poolt visatud pallid. Eelnevalt kokkulepitud aja (tavaliselt 2- 3 minutit) möödumisel annab mängujuht mängu lõpetamise signaali. Loetakse kokku kummagi võistkonna väljakupoolel olevad pallid - võidab võistkond, kelle väljakupoolel on vähem palle. Võitjale arvestatakse võidupunkt ja mängu korratakse. Võidab võistkond, kes kogub rohkem punkte.



### Ülesanne

Kuidas korraldada liikumismängu „Pallid vastaspoolele“ kui mängus taotletakse võistkonnaliikmete vahelise koostöö edendamist?

## 2.4. Sport



### Elementaar- sportlikud mängud

**Elementaar- sportlikud mängud** on mängud, mida kasutatakse ühel või teisel spordialal tehnikaelementide ja taktika kinnistamiseks või nende omandatuse taseme kontrollimiseks, samuti kehaliste võimete arendamiseks. Sellesse mängude rühma kuuluvad kergetõustikumängud, suusamängud, ujumismängud, orienteerumismängud jms.

#### Elementaar- sportliku mängu näide:

**Viis sammu** (Isop 1986 c, lk 19)

Mängijad seisavad suusakeppideta ühes viirus stardijoone taga. Iga mängija ette risti stardijoonega on sisse sõidetud suusarada.

Mängujuhi käskluse järgselt sooritavad kõik mängijad viis libisevat suusasammu. Pärast viimast sammu libisevad mängijad edasi mõlemal suusal kuni liikumishoog lõpeb. Võistluse võidab mängija, kes libiseb stardijoonest kõige kaugemale. Juhul kui suusaradasid napib, võib võistluse korraldada selliselt, et mängijad sooritavad ülesande vahetustena või isegi üksikult.



### Ülesanne

Mida taotletakse liikumismänguga „Viis sammu“ ? Sõnastage lähtuvalt mängu eesmärgist mängu reegel/ reeglid.

## 2.5. Võistkondlikkus



### Võistkondlikud ja mittevõistkondlikud liikumismängud

Endel Isop jagab kujutlismängud, elementaarsed võistlusemängud ja elementaar-sportlikud mängud omakorda kolme rühma:

- mittevõistkondlikud mängud;
- üleminekumängud;
- võistkondlikud mängud.

**Mittevõistkondlikes mängudes** tegutseb iga mängija isiklikes huvides. Mängureeglid on lihtsad ja neid on vähe. Mittevõistkondlike mängude hulka kuuluvad kõik mängud, kus kasutatakse juhtmängijat.

**Üleminekumängudes** püüavad mängijad saavutada ühist eesmärki. Mängijad pole jagatud kindlaarvulistes võistkondadesse, pooled võistlevad omavahel ebavõrdsetes tingimustes (juhtmängijate arv suureneb nende poolt tabatud mängijate arvel pidevalt). Üleminekumängude võistluslikkus on suurem kui mittevõistkondlike mängudes.

**Võistkondlikes mängudes** on võistlejad jagatud võrdarvulistes võistkondadesse. Viimased tegutsevad kapteni juhtimisel võrdsetes tingimustes. Võistkonna tegutsemise eesmärgiks on võit.



### Ülesanne

Lugege läbi mängude kirjeldused ja otsustage, millisesse rühma mingi mäng kuulub:

#### Õõ ja päev (Isop 1986 a, lk 139-140)

Väljak jagatakse kahe paralleelse keskjoonega (joonte vahe 1,5- 3 m) võrdseteks väljakupoolteks. Keskjoonete vastas tähistatakse kodujooned. Mängijad jagatakse kahte võrdarvulisse võistkonda , ühte nimetatakse „Õõ” ja teist „Päev”. Võistkonnad rivistuvad keskjoonete seistes vastasvõistkonna mängijatega seljati.

Kui mängujuht hüüab „Õõ”, jooksevad „Päeva” võistkonda kuuluvad mängijad üle väljaku oma kodujoone taha. „Õõ” võistkonda kuuluvad mängijad ajavad neid taga ja püüavad käepuutega tabada. Iga tabatud vastasvõistkonna liikme eest saab püüdjate võistkond punkti. Seejärel rivistutakse uuesti keskjoonetele. Kui mõlemad võistkonnad on võrdne arv kordi põgenenud/ püüdnud, tehakse kokkuvõte - võidab võistkond, kes on kogunud rohkem punke.

#### Sünnipäevalapsed (Isop 1981, lk 14)

Mängijad seisavad mänguväljaku ühes otsas. Valitakse püüdja (juhtmängija).

Püüdja seisab väljaku keskel ja hüüab ühe kuu nimetuse. Mängijad, kes on sündinud selles kuus, peavad üle väljaku teisele poole jooksma. Juhtmängija püüab üle väljaku jooksjaid - tabatud mängijast saab uus püüdja.

Mängu võidavad mängijad, kes polnud kordagi püüdjaks

#### Püüdjad (Isop 1986 a, lk 158)

Väljaku ühte serva tähistatakse ruudukujuline „linn”. Mängijad jagatakse kahte võrdarvulisse võistkonda - „püüdjateks” ja „põgenejateks”. „Püüdjate” võistkonna mängijad seisavad väljaspool mänguväljaku piire ja moodustavad kätest kinni hoides paarid. „Põgenejate” võistkonna liikmed liiguvad väljakul vabalt.

Mängujuhi vilesignaali peale lähevad „püüdjad” väljakule ja asuvad paaridena „põgenejaid” püüdma. „Põgeneja” loetakse tabatuks, kui „püüdjate” paaril õnnestus ühendada vabad käed ümber tema. Tabatud „põgeneja” viiakse „linna”, kust ta ei tohi lahkuda, „püüdjad” lähevad aga järgmisi „põgenejaid” püüdma. Kui kõik „põgenejad” on kinni püütud või kui mängu ettenähtud aeg lõpeb, tehakse vahekokkuvõte. Seejärel vahetavad võistkonnad osad ja mäng kordub.

Võidab võistkond, kes lühema aja jooksul suutis tabada kõik vastasvõistkonna mängijad või kes suutis lühima aja jooksul kinni püüda suurema arvu vastasvõistkonna mängijaid.

## 3. Kehalised võimed



### Liikumismängud kehaliste võimete arendamise vahendina

Jürgen Weineck ja Rein Jalak annavad oma raamatus „Kehalised võimed ja organism“ põhjaliku ülevaate erinevatest kehalistest võimetest ja nende arendamise meetodikast. Liikumismängud on heaks vahendiks mängijate kehaliste võimete arendamisel. Selleks valitakse sobiv mäng või kohandatakse/kooskõlastatakse mängu läbiviimine konkreetse kehalise võime arendamise meetodikaga.

**Osavuse (koordinatsiooni) arendamine.** Koordinatsioon on sportlase oskus kõige täiuslikumalt, kiiremini, täpsemalt, ökonoomsemalt ja leidlikumalt lahendada keerukaid ja ootamatult tekkinud liigutusülesandeid ning väliste ja seesmistest jõudude kooskõlastatud tegevust organismis motoorse potentsiaali täielikuks kasutamiseks

Endel Isop kirjutab, et osavust arendavad liikumismängud, mis:

- nõuavad mängijatelt kiiret üleminekut ühelt tegevuselt teisele;
- on seotud suurte ja väikeste pallide söötmise ja püüdmisega, põrgatamisega, löögikurikaga löömisega jne;
- sisaldavad märkiviseid, hüplemist hüpitsaga, hoonõõriga, tasakaalu säilitamist (mängud jalgratastel, uiskudel jne)

**Kiiruse arendamine.** Kiirus on mitmekülgne kehaline võime, mille sisuks on lisaks kiirele reaktsioonile ja liigutustegevusele, stardile, jooksule, palliga jooksmisele, kiirendustele ja pidurdustele veel kiire ja osav mängusituatsiooni ära kasutamine.

Kiirust arendavad liikumismängud, mis:

- nõuavad õigeaegseid ja kiireid vastuseid visuaalsetele, taktilistele ja auditiivsetele signaalidele;
- on seotud lühikeste kiirete ülejooksudega

Koolieelikute ja noorema kooliea õpilaste puhul on esmatähtis pöörata tähelepanu osavuse ja kiiruse arendamisele.

**Jõu arendamine.** Jõud on kehaline võime ületada vastupanu, mis tekib keha ja tema osade liikumise panemisel või mitmesuguste vahendite tõstmisel, liigutamisel, lennutamisel

Jõudu arendavad:

- hüplemis- ja hüppemängud;
- heitlusemängud (NB! Heitlusemänge pole soovitatav kasutada töös koolieelikute ja noorema kooliea õpilastega);
- mängud mitmesuguste raskemate esemete (nt topispallid vms) edasiandmise, kandmise, heitmise; ja
- viskemängud (märki- ja kaugvisetega)

**Vastupidavuse arendamine.** Vastupidavuse all mõistetakse organismi psüühilis- füsioloogilist vastupanuvõimet väsimusele. Psühholoogilisest küljest kujutab vastupidavus sportlase võimet suuta edasi lükata tahet koormus katkestada, füsioloogilisest küljest aga vastupanuvõimet kogu organismi üldisele väsimusele.

Vastupidavust arendavad:

- mängud ülejooksudega (-hüplemistega) nende paljukordsel kordamisel, samuti jooksudistantsi pikendamise; ja
- pidevat suurt liikumist nõudvad mängud nende mänuaja pikendamise; ja

Üht ja sama liikumismängu on võimalik kasutada mitme kehalise võime arendamiseks. Kõik oleneb mängu läbiviimise meetodikast.



### Ülesanne

Lugege läbi erinevate kehaliste võimete definitsioonid ja leidke iga kehalise võime arendamiseks vähemalt üks sobiv liikumismäng.

## 4. Sobivus



### Eriealiste laste liikumismängud

Liikumismängu sobivus mingis vanuses lastele sõltub

- mängus kasutatavatest kehalistest harjutustest;
- mängusüžee keerukusest;
- juhtmängijate arvust;
- reeglite arvust ja raskusastmest;
- mängijate omavaheliste suhete iseloomust;
- võistlusmomentide olemasolust;
- sõnalise saate olemasolust

**Kuni kaheaastaste laste** liikumismängud sisaldavad kõige lihtsamaid kehalisi harjutusi, peamiselt põhiliikumisi. Juhtmängijaks on tavaliselt mängujuht ise.

**Kolme- ja nelja-aastaste laste** liikumismängud sisaldavad tavaliselt 1- 2 kehalist harjutust. Selleealistele lastele meeldib joosta, hüpelda, palli veeretada jne. Lapsed huvituvad aktiivsest liikumisest. Liikumismängude sisu on piiratud ja koosneb peamiselt sellest, mida lapsed on näinud, millest neile on jutustatud või piltidelt näidatud. Tegevus põhineb matkimisel. Mängureeglite arv on piiratud (1- 2 tk). Juhtmängija ülesandeid täidab harilikult mängujuht. Kolme- ja nelja-aastased lapsed ei mõista veel mängu mõtet, selle käiku ja tulemusi. Lapsi vaimustab ootamatute elementide esinemine mängus. Kuna lapsed arenevad kiiresti, ei tohi pikka aega kasutada lihtsat mängumaterjali.

**Viie- ja kuueaastased lapsed** on võrreldes kolme-nelja-aastaste lastega tunduvalt iseseisvamad, aktiivsemad ning harjunud tegutsema organiseeritult. Selleealiste laste liikumismängudes saab kasutada ka keerulisemaid kehalisi harjutusi ja tegevusi. Mängitavate mängude hulk kasvab, mängude sisu mitmekesisus. Mängureeglite arv suureneb (neid võib olla 2-3). Mängudes kasutatavad reeglid peaksid dikteerima laste käitumise mängus, määrama kindlaks, mis on lubatud ja mis keelatud. Viie- kuueaastased lapsed saavad enamasti aru mängu protsessist. Mängu tulemus muutub lastele väga tähtsaks. Võistlusmomenti sisaldavatest mängudest kasutatakse selleealiste lastega mittevõistkondlikke liikumismänge.

**Algklasside lapsed** mängivad liikumismänge kodus (vabal ajal) ja kehalise kasvatus tundides. Selles eas õpilastele on jõukohased kujutlismängud, elementaarsed võistlismängud ja elementaar-sportlikud mängud. Endel Isop soovib liikumismängude läbiviimisel meeles pidada järgmist.

- Laste tugi-liikumisaparaat pole välja kujunenud, seetõttu tuleks eelistada erinevaid kehalisi harjutusi sisaldavaid liikumismänge. Mängud ei tohi nõuda suuri ja pikaajalisi lihaspingutusi
- Noorema kooliea õpilased on väga aktiivsed. Neile sobib kehaline koormus, mis vaheldub lühikeste puhkepausidega. Lapsed väsivad kiiresti rutiinsest tegevusest.
- Laste tähelepanu hajub suhteliselt kiiresti, nende tahtelised omadused on nõrgalt arenenud. Seetõttu on ka selleealiste laste mängud lihtsad, väheste ja lihtsate reeglitega. Võrreldes koolieelikutega saab noorema kooliea õpilastelt nõuda rohkemat iseseisvust, koostööd ja kollektiivset vastutust.
- Algklasside õpilased on tihti püsimatud, nad tahavad kiirelt saavutada oma eesmärgi. Lastele on iseloomulik meeoleu kiire muutumine.
- Kriitilise mõtlemise ja oma tegevuste teadliku kontrollimise võime areng muudab jõukohaseks uute, juba keerukamate tegevuste ja reeglite kasutamise mängudes.
- Alates III klassist saavutavad mänguvaras ülekaalu elementaarsed võistlismängud, hakatakse mängima keerukamate elementidega sportlikke mänge.

**Keskmine kooliiga.** Tänu kehalise võimekuse ja tähelepanu arengule sobib õpilastega kasutada elementaarseid (võistkondlikke) võistlismänge ja elementaar- sportlikke mänge. Liikumismängude kõrval pööratakse kooli kehalise kasvatus tundides üha rohkem tähelepanu sportmängudele.

**Vanema kooliea õpilaste** kehalise kasvatus programm ei sisalda konkreetseid liikumismänge, kuid õpetaja võib oma äranägemisel tundidesse lülitada elementaarseid (võistkondlikke) võistlismänge ja elementaar- sportlikke mänge.



### Ülesanne

Leidke iga eelpool kirjeldatud vanuserühma lastele- noorukitele mõni sobiv liikumismäng.

# Liikumismängude metoodika



## ETTEVALMISTUS MÄNGUKS

Mänguks ettevalmistamise alla kuulub -

- mängu kirjelduse koostamine
- mängukoha valik ja selle tähistamine
- vahendite ja inventari ettevalmistamine

**Mängu kirjelduse** koostamisel on vaja läbi mõelda ja kirja panna, kuidas

- mängijaid rivistada
- mängu seletada
- mängu alguse ja lõpusignaali anda
- koormust reguleerida
- vajadusel mängureegleid muuta - kergendada või vastupidi, raskendada
- mängust kokkuvõtet teha.

Lähtudes mängu tiheduse aspektist, on oluline mängukoha ja kasutatavate vahendite varasem ettevalmistamine. Mõtekas on kasutada selleks mängijaid. Sama moodust saab kasutada ka mängu lõppedes vahendite ärapanemisel. Ettevalmistus mänguks ei tohi liialt kaua aega võtta.

---

# 1. Asetus



## Mängijate asetused

### Mängijate asetused ja mängujuhi koht mängu seletamisel

peab olema selline, et mängijad näeksid ja kuuleksid mängu läbiviijat ja see omakorda kõiki mängijaid. Kõige parem on mängijad paigutada seletuseks mängu lähteasendisse. Kui lähteasendiks on ring, siis peab mängujuht seletuste ajal asuma ringjoonele, mitte ringi keskele. Vastasel juhul jääb üle poole mängijatest selja taha, mille tagajärjel raskeneb info edastamine. Olukorras, kus mängijad on lähteasendis viirus või kolonnides, asub mängujuht nende ees. Kaarekujulise paigutuse korral tuleb mängu läbiviijal koht sisse võtta kaare keskkohas. Mängudes, kus mängijad paigutuvad lähteasendis laiali üle kogu väljaku (kullimäng jm), on mõttekas nad mängu seletuse kuulamiseks koguda mängujuhi juurde või rivistada ühte viirgu, kaarekujuliselt või ringiks. Seletuse ajal tuleb jälgida, et mängijad ei asuks näoga valgusallika (sisetingimustes) või päikese (väljas) suunas. Tuulise ilma korral peavad mängijad asuma mängujuhi suhtes allatuult, muidu ei ole seletust kuulda.

**Mängu seletamisest** oleneb täiel määral ettekujutuse saamine mängust. Seletus peab olema konkreetne ja loogiline ning toimuma alljärgneva plaani kohasel:

- mängijate asetused
- mängu käik
- mängu eesmärk - võitja selgitamine
- mängu reeglid.

Tuleb meeles pidada, et mida nooremad on mängijad, seda piltlikum ja konkreetsem peab olema seletus. Seletust ilmestagu žestid ja vajadusel tuleb ette näidata keerulisemad momendid ja võtted.

Juhul, kui pärast mängu selgitust, on mõnel mängijal veel küsimusi, siis tuleb neile vastata, pöördudes seejuures kõikide osalejate poole. Mängu õpetamisel on mõttekas seletada ja rakendada algul olulisemad, hiljem - mängu käigus - juba teisejärgulised reeglid. Mängu ei ole vaja selgitada kui seda on varem mängitud. Küll võib küsitluse teel meelde tuletada mängu sisu ja reeglid.



## Küsimus

Kus peab mängujuht asetsema mängu kirjeldamise tuulise ilma korral?

## 2. Juhtmängija



### Juhtmängija valimine

Juhtmängija on mängija, kelle tegevusest sõltub kõigi ülejäänud mängijate tegevus mängus (nt kull kullimängus). Olenevalt mängu iseloomust, võib selle rolli täitmine olla ihaldatav või vastumeelne. Juhtmängija valiku võimalused -

- **mängujuht on ise juhtmängija** - kasutatakse tavaliselt koolieelikute puhul
- **mängujuht määrab juhtmängija** - võimalik valida juhtmängijaks sobilikum antud mängu puhul.

Kasvatustlikust seisukohast tuleb siin silmas pidada, et kõik mängijad saaksid täita juhtmängija ülesandeid. Juhtmängija määramisega on võimalik mängijat esile tõsta või laita. Korra säilitamise ja aja kokkuhoiu huvides pole otstarbekas küsida mängijatelt, kes neist soovib olla juhtmängija. Vastus on ette teada - loomulikult kõik!

Juhtmängija määramine mängujuhi poolt on vajalik uue mängu esmakordsel mängimisel, mil osalejatel pole veel täit ettekujutust juhtmängija rollist. Seda moodust saab kasutada aga ainult siis, kui mängujuht tunneb kõiki mängijaid ja tal on ülevaade nende võimetest.

- **Juhtmängija valitakse liisuga** - see on populaarne ja laialt kasutatav moodus. Üks võimalus siin on salmiliisk. Selle kasutamine võtab küll aega aga võimaldab samas koondada laste tähelepanu või puhata eelmisest mängust. Ühtlasi väldib see ka laste omavahelisi tüülisid juhtmängija määramisel ja arusaamatusi.

„Liisutamisel“ näitab mängujuht salmi lugemise taktis näpuga kordamööda (päri- või vastupäeva) igale mängijale. Juhtmängijaks saab see, kellele viimane sõna satub. Lugemine algab mängujuhi kõrval seisvast mängijast (või lugejast endast). Lühikeste salvide puhul, võib neid pinget säilitamise eesmärgil ja juhuslikkuse vältimiseks, lugeda mitu korda. Lugemisel võib kasutada ka sellist moodust, kus mängija, kellele viimane sõna satub, lahkub ringist, ja ei võta liisutamisest enam osa. Viimane mängija, ks ringi jääb, ongi juhtmängija.

Salmiliisu kasutamisel võib kasutada eesti rahvamängudest pärinevaid salmiliiske. Samas on see koht, kus mängujuht saab tugineda oma loovusele, ja välja mõelda midagi huvitavat ja originaalset.

- **Juhtmängija määramine kehaliste harjutuste sooritamise järgi** - näit. võidujooks, märkivise jm. Ka siin saab mängujuht varieerida võimalusi tuginedes oma loovusele.
- **Mängijad valivad juhtmängija** - väljendab osalejate ühist tahet ja garanteerib teatud määral kõige sobivama valiku. Tavaliselt kasutatakse seda moodust siis, kui mäng on tuttav ja kõik teavad mängujuhi kohustusi.

Mängu kordamisel tuleb valida uus juhtmängija. Vastase juhul võivad sõbrad omavahel „paremad kohad“ ära jagada juba enne mängu algust.

Juhtmängija valimisel tuleb lähtuda töövormist, olukorrast, tingimustest ja mängu iseloomust. Juhtmängija paremaks eristamiseks on soovitatav tal kanda eralduslinti, -särki vm.



### Küsimus

Mitu võimalust on juhtmängija valimiseks?



## 3. Võistkonnad



### Mängijate jaotamine võistkondadesse

võib toimuda mitmel viisil –

- **mängijad jaotab võistkondadesse mängujuht** – see moodus on kõige kiirem ja tagab võistkondade võrdvõimelisuse. Eedluseks on, et mängujuht tunneb kõiki mängijaid ja teab nende võimeid.
- **Mängijad jaotatakse võistkondadesse loetlemisega** – võistkondade moodustumine on juhuslik ja ei taga seega võimetelt võrdseid võistkondi. Kuna see võtab aga vähe aega, siis kasutatakse seda tundides sageli. Vajadusel võib mängujuht teha enda äranägemisel vangerdusi üksikute mängijate vahetamise teel. Loetlemisega saab mängijaid jaotada kahte, kolme jne. võistkonda.
- **Kokkuleppe moodus** – mängijad valivad või mängujuht määrab kaks või rohkem kaptenit. Ülejäänud mängijad jaotatakse paarideks, kolmikuteks jne nii, et nad oleks võrdsed jõu, osavuse või kiiruse poolest. Paarilised, kolmikud jne lepivad omavahel kokku, millise nimetuse neist keegi endale võtab (näiteks „Koer“ ja „Kass“). Seejärel suunduvad nad kaptenite juurde, kes kordamööda kokkulepitud nimetustest valivad ühe. Selline moodus võimaldab tagada võimetelt võrdsed võistkonnad. Suure ajakulu tõttu ei soovitata kasutada seda tundides.
- **Mängijad valivad või mängujuht määrab kaptenid** – üks paremaid mooduseid, kuna on küllaltki kiire ja võimaldab kujuneda võrdsetel võistkondadel. Tähelepanu tuleb siin pöörata sellele, et kaptenid valivad nõrku mängijaid viimastena, ja see on neile solvav. Probleemi on võimalik lahendada nii, et kaptenid ei vali lõpuni, vaid mängujuht jagab ülejäänud mängijad (soovitatavalt umbes pooled) ise võistkondade vahel.

**Väljakupoolte ja mängu alustamise õiguse looisimiseks** on kaks moodust –

**mängujuht määrab** – see on kiireim moodus ja seega tundides sobilik kasutada

**liisutamine** – näiteks „rahaliisk“ (kull või kiri), tikuliisk (kaks ebavõrdse pikkusega tikku), pihuliisk (mängujuht hoiab pihus mingit väikest eset).

Kui korraga on vaja loosida nii mängu alustamise õigus kui ka väljakupool, siis valilisõiguse saanud kapten valib ühe neist, teine jääb teisele võistkonnale.

Mängu põhjustatud reaktsioonide järgi võime **mängijad jaotada kolme põhirühma** –

- aktiivsed mängijad – alustavad innukalt ükskõik kui ebaharilikku mängu, tõmbavad oma eeskujuga teisi kaasa. Mida rohkem selliseid lapsi rühmas on, seda elavamad ja emotsionaalsemad on mängud.
- Kõhklevad mängijad – nende osavõit mängust sõltub tujust. Arvuliselt on see rühm suurim. Hea mäng köidab nende huvi kergesti.
- Passiivsed lapsed – hoiduvad mängus teistest kõrvale. Igas kollektiivis on selliseid lapsi. Mängujuht peab pöörama neile kõrgendatud tähelepanu.

Mängijate erinevuste tõttu ei saa me me kõikidesse lastesse suhtuda ühtemoodi ega oodata neilt ühesuguseid tulemusi.

**Mängujuhi koht mängu ajal** on seal, kust tal on hea ülevaade kõikidest mängijatest ja kus ta ei takista nende liikumist. Ringrivistuse korral asub mängujuht tavaliselt ringist väljas.

**Mängu alustamine** toimub mängujuhi märguande peale – vile, käsklus, käteplaks vm.



### Küsimus

Mitu võimalust on võistkondade moodustamiseks?

## 4. Koormus



### Koormuse reguleerimine

**Mäng katkestatakse** järgmistel juhtudel

- tekib vajadus tuua sisse täiendav reegel ja seda selgitada
- rikutakse reegleid
- toorsemise lõpetamiseks

Iga pisipõhjuse pärast pole mõtet mängu katkestada, sest see toob endaga kaasa mängu tiheduse ja koormuse languse. Mängu käigus esinenud vigadest ja puudustest tuleb rääkida mängust kokkuvõtet tehes.

#### KOORMUSE REGULEERIMINE

Mängude läbiviimisel tuleb erilist tähelepanu pöörata koormuse doseerimisele. Tavalise koormuse taustal tuleb kindlasti arvestada ka emotsionaalset koormust, seda eeskätt võistkondlike mängude juures. Koormuse doseerimisel saab kasutada erinevaid võtteid –

- **Lühiajaliste pauside sisselülitamine** – puhkepausi on võimalik kasutada liisutamiseks, täiendavate seletuste andmiseks, vigade parandamisele jne.
- **Mängu või selle üksikute epoodide kordamise arvu suurendamine või vähendamine** – võtet saab kasutada kõikides mängutüüpides.
- **Mängu ajaline pikendamine või lühendamine** – rakendamise võimalus kõikides mänguliikides.
- **Väljaku mõõtmete suurendamine või vähendamine.**
- **Juhtmängijate arvu suurendamine või vähendamine** – juhtmängijate arvu suurendamine tõstab mängijate liikumise intensiivsust, järelikult ka koormust. Näiteks mitme kulli rakendamine kullimängus.
- **Mängimine ühes või eraldi gruppides** – gruppides mängimine on vajalik kui osavõtjaid on palju. See tagab suurema koormuse mängijatele.
- **Teatevõistluste puhul on võimalik koormust reguleerida** etapi pikkuse, takistuste raskusastme ja arvuga, kantavate esemete raskusega ja võistkonnaliikmete arvuga (optimaalseks loetakse 4-6).



### Küsimus

Kas mängimine eraldi gruppides tõstab mängijate koormust?

## 5. Tulemus



### Mängutulemuse selgitamine

Alguses on mõttekas võitja selgitamisel kasutada mitte punktisüsteemi, vaid võidu- või kaotuspunkte, mis on mõistetavam. Arvlemise lihtsustamiseks on hea anda võidupunkti saanud võistkonnale või mängijale mõni väike ese – lipuke, klots jne. Järk – järgult sellest loobutakse ja võetakse kasutusele üldkasutatav punktisüsteem. Tuleb meeles pidada, et võistlustulemuse objektiivsel kindlaksmääramisel on väga suur tähtsus.

#### MÄNGIJA MEELESPEA

- Mängi ausalt, ära kasuta võitmiseks autuid võtteid!
- Ära kunagi vaidle vastasmängijaga, vaid pöördu vajadusel mängujuhi/kohtuniku poole.
- Ära kaota enesevalitsemist! Ära kakle! Ära toorutse!
- Ära vihasta kui sina või sinu võistkond ei võida. Järgmine kord püüa mängida paremini.
- Võidu korral ära hoop! Ära pilka vastasmängijaid – järgmine kord võid ise nende rollis olla.



### Küsimus

Nimeta mängija meelespea punktid

## Kasutatud kirjandus



- EINON, D. (2000). *Meie tark laps*. - Tallinn: Maalehe Raamat
- ERNESAKS, S. (1964). *Kehalised harjutused eelkoolieas*. - Tallinn: Eesti Riiklik Kirjastus
- ISOP, E. (1987). *Mängima!* - Tallinn: Eesti Raamat
- ISOP, E. (1981). *Mänge pikapäevärühmadele* - Tallinn: E.Vilde nim. Tallinna Pedagoogiline Instituut
- ISOP, E. (1986 a). *Mängude suurraamat.1*. - Tallinn: E.Vilde nim. Tallinna Pedagoogiline Instituut
- ISOP, E. (1986 b). *Mängude suurraamat.2*. - Tallinn: E.Vilde nim. Tallinna Pedagoogiline Instituut
- ISOP, E. (1986 c). *Mängude suurraamat.4*. - Tallinn: E.Vilde nim. Tallinna Pedagoogiline Instituut
- KIVINE, P. (1986). *Mäng. Publitsistikat*. - Tallinn: Eesti Raamat
- LOKO, J. (2004). *Liigutusvõimed ja nende arendamise meetoodika*. - Tartu: AS Atlex
- ZAPLETAL, M. (1984). *1000 mängu*. - Tallinn: Valgus
- WEINECK, J., JALAK, R. (2008). *Kehalised võimed ja organism*. - Tallinn: Sunprint
-

# Sportmängud



Selles osas antakse ülevaade meie populaarsematest ja kooli kehalise kasvatuses ainekavasse kuuluvatest sportmängudest - korv-, võrk- ja jalgpall. Käsitletakse lühidalt nimetatud sportmängude ajalugu, kirjeldatakse põhilisi individuaalseid tehnikaelemente ja nende õpetamise meetodikat, tutvustatakse võistlusmäärusi ja võistluste korraldamisega seonduvat.

## 1. Korvpall

- 1.1. Ajalugu
- 1.2. Pallikäsitlustehnika
  - 1.2.1. Söötmine-püüdmine
  - 1.2.2. Pörgatamine
  - 1.2.3. Pealevisked
- 1.3. Määrused

## 2. Jalgpall

- 2.1. Ajalugu
- 2.2. Tehnikaelemendid
  - 2.2.1. Palli kontrollimine/triblamine
  - 2.2.2. Söötmine
  - 2.2.3. Palli peatamine
  - 2.2.4. Väravavahi tegevus
- 2.3. Võistlusmäärused

## 3. Võrkpall

- 3.1. Ajalugu
- 3.2. Tehnikaelemendid
  - 3.2.1. Söötmine
  - 3.2.2. Palling
- 3.3. Võistlusmäärused

## 4. Võistlusjuhend

## 5. Võistluste süsteemid

- 5.1. Ringsüsteem
  - 5.2. Karikasüsteem
-

# 1. Korvpall



Korvpall on üks populaarsemaid ja vaatamängulisemaid sportmänge maailmas. Suur hui ja tähelepanu selle mängu vastu tugineb pidevalt muutuvatel mängisituatsioonidel, kompromissitul heitlusel, üksikmängijate poolt sooritatavate tehnikaelementide imetlemisel ja võistkonna kui terviku kokkumängul.

Korvpallimängul on mitmeid eelkäijaid. Mitmetes ürikutes on fikseeritud mäng nimega *pok-ta-pok*, mida mängisid maiad juba 7. sajandil e.Kr. Nii nagu korvpallis,

tuli ka selles mängus visata pall, mis oli valmistatud toorkummist ja millesse oli sageli lisatud ka „püha rohtu“, läbi rõnga. Palli suurus oli kõikuv (läbimõõt ca 20 - 30 cm). Väljaku mõõtmed olid 10 x 30 m ja selle otstes "korvid" - auguga kiviseibid, mis asusid umbes 2,7 m kõrgusel ja nende läbimõõt oli 80 cm. Palli saatmine läbi korvi oli tõeline meistritükk, sest palli võis teele saata vaid puusa, reie või põlvega. *Pok-ta-pok* levis kiiresti ja laialdaselt, sest seda mängiti jumalate auks. Vältimaks vigastusi kanti nahkseid mänguriideid ja pakse kindaid.



Normannid tundsid mängu nimega *soule*. Tänapäeval arvatakse, et väljaku pikkuseks oli siis 300 m, mille otstes seisid postid rõngaga, mida püüti palliga tabada. Palliks kõlbas mulla, heinte vm materjaliga täidetud loomapõis või nahast kest. Et kindlaks teha, kas vise ikka tabas, oli rõngas kaetud õhukese kiletaolise materjaliga, mida tuli seetõttu kogu aeg vahetada.

Kesk-Aasias oli levinud hobukorvpall *sür papah*, kus ratsanikud püüdsid söötudega viia palli vastase korvi alla ja sinna visata. Hobuse seljast kukkumise kaitseks olid ratsanikel paksud mütsid peas.

*Ollmalitzli* on mäng, mida harrastasid asteegid 16. sajandil Mehhikos. Mängu eesmärgiks oli täiskummist palli läbi rõnga, mis asus kõrgel spordiväljaku otsas, ajamine. Võitjatel oli õigus nõuda preemiat ja juhtus sedagi, et kaotanute kapten jäi peast ilma.

Florida indiaanlastel oli mäng, mis sarnanes praeguse korvpalliga. Frankfurtis Maini ääres asuva trükikoja omanik D. de Bryus avaldas mängu kirjeldusest vaselõike ja kommentaari, mida täiendas 1603. aastal G.A. Vieth oma teoses "Kehaliste harjutuste entsüklopeedia": "Nad püstitasid väga kõrge lati pajuvitstest pununud korviga, mis end vastava tapi abil kergesti pöörata laskis. Seda korvi sihtisid mängijad ja mida sagedamini ta pöörles, seda suuremaks peeti korviskajate osavust". Eelnevalt vaselõigetel kirjeldatu andis tõuke uue mängu - korball - loomiseks saksa kehalise kasvatus juhile O.H. Klugele. Mäng hakkas Saksamaal levima 1896.a.k Korballi mängiti platsil, mille mõõtmed olid 70 x 25 m. Kaks 7-liikmelist võistkonda püüdsid tabada palliga ämbrikujulist korvi, mis asus 2,5 m kõrgusel. Pall kaalus 400 - 500 g, ümbermõõt 60 cm. Mäng kestis 2 x 15 min.

# 1.1. Ajalugu

## Ajalugu

Tänapäeva korvpall sai alguse 1891. aastal Uus-Inglismaal Springfieldi kolledžis. Valitsenud karm talv sundis tundengeid saali jääma. Ühendriikides mängisid üliõpilased sügisel ameerika jalgpalli ja kevadel pesapalli, talveks jäid võimlemine ja teised vähem populaarsed spordialad. Paraku ei olnud kavas ühtegi sportmängu.

Tudengid ei sallinud üksluiseid harjutusi ja nende vastumeelsusest johtuvalt olid nii mõnedki võimlemisõpetajad sunnitud töölt lahkuma. Kanadast tulnud kehalise kasvatuse õpetaja James Naismith hakkas nuputama, mida olukorra muutmiseks ette võtta. Kuidas leida mäng, mis oleks põnev, täis võitlust, kuid samal ajal lihtne ja kõigile mõistetavate reeglitega?



James Naismith

J. Naismith oli metoodiliselt erakordselt põhjalik mees. Ta tundis hästi hokit, ragbit jt sportmänge. Peagi jõudis ta järeldusele, et uude mängu peab olema kaasatud pall, mida saaks lüüa, visata ja taga ajada. Mängu looja võttis 21. detsembril 1891. aastal võimlasse kaasa melonikujulise ameerika jalgpalli. Algselt oli plaan kasutada väravaid, aga kuna neid käepärast ei olnud, pöörduiti kolledži teenija poole seebikastide saamiseks. Ka see idee jäi rakendamata. Selles olukorras ei jäänud midagi muud üle kui juurviljakaupmehelt kaks suurt korvi võtta. Need naelutati saali rõdude kolme meetri kõrgusele. Esialgelt oli mängust osavõtjate arv piiramatult. Esimeses mängus aga oli juba mängijate arv fikseeritud - kummaski võistkonnas üheksa korvpallurit. Mäng oli kehaliselt kontaktne ja võimaldas jooksmist. Vältimaks mängu muutumist liialt jõuliseks, oli keelatud palliga jooksmine ja selle jõuga vastasmängija käest rebimine.

Esimesed korvpallireeglid, mille väljamõtlemine võttis mängu loojal aega vähem kui üks tund, sisaldasid 13 punkti (uskumatu - enamust neist kehtivad ka tänapäeval!) ja olid alljärgnevad:

- palli võib visata ühe või kahe käega igasse suunda.
- Palli võib lüüa ühe või kahe käega (mitte kunagi aga rusikaga!) igasse suunda.
- Mängija ei tohi palliga joosta, vaid seda tuleb visata kohast, kus ta selle püüdis.

Erand on mängija, kes püüab palli, kui jooksis suurel kiirusel.

- Palli tuleb hoida käes või käte vahel. Käsivarsi ja keha ei tohi pallihoidmisel kasutada.
- Õlaga lükkamine, kinnihoidmine, tõukamine, jala ette panemine või löömine vastasmängija poolt ei ole lubatud. Selle reegli esimest rikkumist tuleb lugeda veaks, teistkordsel rikkumisel tuleb mängija eemaldada kuni järgmine korv on saavutatud. Kui aga on ilmselt näha selles tegevuses soovi vastast vigastada, siis tuleb mängija eemaldada mängu lõpuni. Kummalgi puhul vahetust teha ei ole lubatud.
- Viga on palli löömine rusikaga, punktide 3 ja 4 eksimine ning tegevus, mida on kirjeldatud punktis 5.
- Kui üks võistkond teeb kolm viga järjest (järjest viga tähendab, et vastane ei ole vahepeal viga teinud), siis tuleb vastasele lugeda üks korv.
- Korv loetakse, kui pall visatakse või pannakse väljakult korvi ja ta jääb sinna, kaitsemängijad ei tohi puudutada või liigutada korvi. Kui pall asetseb korvi äärel ja vastane liigutab korvi, siis tuleb lugeda seda korviks.
- Kui pall läheb auti, tuleb see uuesti visata väljakule, kus palli saab esimesena puudutanud mängija. Kui palli auti mineku põhjustaja ei ole selge, siis peab kohtunik viskama palli otse väljakule. Kui audi sisseviskaja hoiab palli käes rohkem kui viis sekundit, siis läheb pall üle teisele võistkonnale.
- Kohtunik peab otsustama meestega seonduvat, arvestama vigu ning teavitama vanem-kohtunikku, kui kolm järjestikust viga on tehtud ühe võistkonna poolt. Tal on õigus eemaldada mees vastavalt punktile 5.
- Vanemkohtunik peab otsustama palliga seonduvat, millal pall on mängus, piirides, kellele see kuulub ja pidama ajaarvestust. Tema ka otsustab, kas korv loeb. Ta loeb punkte koos kõigi teiste ülesannetega, mis tavaliselt kuuluvad vanemkohtunike kohustuste hulka.
- Mängitakse kaks 15 - minutitilist poolaega, millede vahele jääb 5 - minutiline vaheaeg.
- Võitjaks kuulutatakse meeskond, kes on mänguaja jooksul visanud rohkem korve.

Viigilise tulemuse korral, kui kaptenid sellega nõustuvad, jätkub mäng lisaajal esimese korvini.

Mänguväljaku suurus oli 10,5x15 ja mängijate arv vahemikus 3 - 40. Optimaalseks arvuks peeti 9.



## Ajalooline avamäng



20. jaanuaril 1892 peeti ajalooline avamäng, kus kulus tükk aega, enne kui saavutati korv ja seda tervitati hõiskamisega. Mängu jätkamiseks pidi aga nüüd keegi rõdude minema ja palli korvist välja võtma. Puuviljakorvi järgi saigi uus mäng rahvusvahelise nime *basketball*. Huvilised, kellel ei olnud võimalik mängust osa võtta, seisisid rõdul ja hasartses kaasaelamises takistasid mõnikord kätega niigi harva korvi sattuvat palli. Nüüd ei aidanud selle vastu muu, kui tuli ehitada korvile laudadest tagune. Nõnda sündis *tagalaud*. Kuid see omakorda tegi võimatuks palli väljavõtmise korvist rõdu kaudu. Tuli paluda teenijate abi, kes redeliga ronisid korvini ja sellest palli välja võtsid.

Mängureeglid muutusid iga kehalise kasvatusetunniga. Avastati *põrgatamine*, mis võimaldas kergemini palli meeskonnakaaslasele edasi anda. Seni kasutusel olnud jalgpalli asemele ilmus sellest suurem ümmargune *korvpall*, mis leidis paremini tee korvi. Et redeliga ronimine muutus tüütavaks, siis lõigati korvil põhi alt.

20. jaanuaril 1892. aastal peeti Springfieldis esimene ametlik võistlus. Mäng lõppes seisuga 1:0, kus ainsa korvi viskas William R. Chase. Esmalt ei tundud kindla koosseisuga võistkonda. Esimene püsijäänud meeskond moodustati 1892. aastal Mount Unioni kolledžis (Ohio osariik). Naised jõudsid esimese korvpallimänguni 22. märtsil 1893.a.

Üksteise paremaks eraldamiseks riietusid meeskonnad erinevat värvi villastesse jakkidesse. Jalas kanti tavaliselt pikki võimlemispükse ja -kingi, alles märksa hiljem mindi üle kergemale riietusele.

1894. aastaks oli korvpall omandanud meile üpris tuttava näo ja levis üllatava kiirusega kõigile mandritele. Et Springfieldi kolledž kuulus Noorte Meeste Kristlikule Ühingule, siis selle kasvandikud levitasid mängu ka kõigil teistel mandritel.

Ülemaailmset korvpallialast tegevust juhib alates 1932. aastast Rahvusvaheline Korvpalliföderatsioon FIBA (prantsuse keeles Fédération

Internationale de Basketball Amateur), millel on üle 150 liikmesmaa. Liikmesmaade kokkuleppe järgi kehtestab see organisatsioon rahvusvahelised korvpallireeglid, mille järgi peetakse rahvusvahelisi võistlusi. Iga liikmesriigi korvpallielu korraldust juhtiv organisatsioon võib kehtestada esindatava riigi piires täiendavaid reegleid või teha neis mündusi. Eestis juhib korvpallielu Eesti Korvpalliliit. FIBA pädevusse kuulub ka kohtunikele rahvusvahelise (kõrgeima) kategooria andmine.

1934. aasta lõpus tunnustas FIBA-t ka Rahvusvaheline Olümpiakomitee ja võttis korvpalli Berliini olümpiamängude kavva. Ajalooline avamäng Eesti ja Prantsusmaa vahel mängiti 1. augustil 1936. aastal. Mängul oli kohal aukülaaisena ka J. Naismith, kes viskas üles esimese hüppepalli. Esimese ajaloolise mängu võitsid eestlased 34 : 29. Kokkuvõttes jääd 9-14. kohale.

Kui 1991. aastal tähistati korvpallimängu 100. aasta juubelit sünnilinnas Spingfieldis, siis hinnati kogu maailmas mängijate arvuks 350 milj. Maailmakongressil Torontos 1994.aastal ennistati FIBA liikmeteks Eesti, Läti ja Leedu. Täna on FIBA-l 208 liiget, maailmajagude lõikes on neid kõige rohkem (47) Vanas Maailmas ja Mustal Mandril (53).

Korvpallimängu esimeseks viljelejaks Eestis oli 1916.a. sügisel omaaegse Nikolai (praeguse Gustav Adolphi) gümnaasiumi võimlemisõpetaja August Soodla, kes oli mänguga lähemalt tutvunud Peterburi Noorte Meeste Kristlikus Ühingu "Majak". Koolitöö algusega nimetatud sügisel hakkas ta mängu tutvustama ka oma õpilastele, millele peatselt järgnesid klassidevahelised võistlused.

Laiendasemat ulatust hakkas korvpall võtma 1919. aasta sügisel, mil Tallinna 1. Reaalkoolis hakkas seda õpetama võimlemisõpetaja Voldemar Resev - Resel, kes mänguga oli tutvunud samuti Peterburis. Võistlusspordina hakati korvpalli Eestis mängima 1920. aastal. Korvpalli võistlusspordi alguseks Eestis peetakse juunit 1920, mil toimusid Tallinnas E.S.S. „Kalevi“ spordiväljakul esimesed ülemaalsed õppiva noorsoo spordivõistlused, kus üheks päevakorrapunktiks oli korvpallimäng. Esimeses mängus kohtusid omavahel Tallinna Reaalkool ja Tallinna Poeglaste Gümnaasium (praegune Gustav Adolphi Gümnaasium). Mängu tulemuse kohta kahjuks info puudub!

1922. aastal antakse välja esimesed eestikeelsed võistlusmäärused. Aasta viimastel päevadel ilmus 48-leheküljeline taskuformaadis raamat pealkirjaga „Kehaline kasvatus. Võimlemismängud. Vihik I“, milles toodi korvpalli võistlusmäärused, samuti oskussõnad eesti, prantsuse ja inglise keeles (kokku 41 terminit) ning 2 joonist.

Ilmunud määruste järgi lubati ametlike võistlusi korraldada ka suhteliselt väikestel väljakutel, minimaalselt 11 x 18 m, maksimaalselt 15 x 27 m. Tagalaud ja korvikõrgus samad kui tänapäeval, pall peaaegu sama.

Vahetused olid limiteeritud. Mängust lahkunud võistleja võis ainult üks kord väljakule tagasi tulla.

„Valevõtted“ olid karistatavad. Määruste rikkumised jagunesid tehnilisteks ja isiklikeks. Kõikidel nendel juhtudel anti vastasele üks vabavise.

1936.a. viis FIBA sisse reeglite muudatused korvpallis. Uute reeglitega ei olnud rahul eeslased, kes eesotsas Herbert Niileriga nõudsid võistlusmäärustes olulisi muudatusi (näiteks nõuti kahe kohtuniku kasutamist ja rohkemate võistlejate osavõttu võistlustes: võistkonnas 14 mängijat, väljakule tohib minna 7.) Mõned parandused peale tuliseid vaidlusi läksid Berliini olümpiamängudel käiku määrustiku tõlgendamise nime all.



The Franklin Wonder Five, 1920  
This Franklin High School team won three consecutive state championships, 1920, '21, and '22  
Photo courtesy Indiana Basketball Hall of Fame



## Küsimus

Nimetage korvpallimängu sünniaasta ja mängu looja



## Küsimus

Nimetage, kes juhib ja organiseerib korvpallialast tegevust maailmas?



## 1.2. Tehnika



### Pallikäsitlemistehnika

Pallikäsitlemistehnika hõlmab söötmist-püüdmist, põrgatamist ja pealeviskeid. Alljärgnevalt anname lühiülevaate nimetatud tehnikaelementidest ja põhimõtted nende õpetamise metoodikast. Pallikäsitlemistehnika õpetamisel on oluline meeles pidada, et õpetamist alustame alati paigal, edasi aeglasel ja siis kiirel liikumisel. Kui tehnikaelement on omandatud, siis ühendatakse see teiste oskustega.

---

## 1.2.1. Sööt/püüdmine



### Söötmine-püüdmine

Selle eelduseks on õige keha asend ja pallihoie. Korvpalluri **põhiasend** on põlvedest kõverdatud jalad õlgade laiuselt, jalalabad paralleelselt või üks labajalg poole päka võrra ees, keharaskus võrdselt mõlemal jalal, keha kergelt ette kallutatud, küünarliigesest kõverdatud käed ja pea tõstetud. Selleks, et osata palli püüda, pörgatada või sööta tuleb palli õigesti käes hoida. **Pallihoie** - palli hoitakse pingevabade sõrmede vahel sõrmeotstega nii, et peopesad ei puuduta palli. Sõrmed asetsevad pallil sümmeetriliselt ja pöidlad, mis asuvad palli taga, moodustavad nimetissõrmedega ca 90 kraadise nurga. Kui me laseme palli maha kukkuda ja jätame alles palli hoidnud käte asendi, siis näeme sõrmede poolt moodustatud „pesa“. Küünarliigestest kõverdatud käed on viidud kehast eemale ja küünarnukid on suunatud alla.

**Söötmine** on korvpallimängu üks põhilistest tehnikavõtetest, mille abil saab mängija palli suunata kaaslasemale rünnaku jätkamiseks. Kõikide söötude puhul on oluline käte ja jalgade töö kooskõlastatud tegevus - sööduliigutus lõpeb samaaegselt jalgade sirutamisega. Sööduviisid jaotatakse kahte suurde rühma -

- kahe käe söödud - rinnalt, ülalt (pea ja õla kohalt), alt ja hüpitamine
- ühe käe söödud - alt, ülalt (õlalt), küljelt, hüpitamine ja haaksööt.

Peale selle kasutatakse ka vigursöote. Palliga mängija võib sööta paigalt, liikumiselt ja hüppelt.

Esimene sööduviis, millest alustame õpetamist on **kahe käega rinnaltsööt**. See on kiire ja efektiivne sööt otse õhust mänguolukorras, kus söötja ja kaitsja vahel ei ole kaitsemängijat. Samal ajal kui mängija teeb väljaaste sammu söödu suunas (keharaskus liigub eesolevale jalale), sirutuvad ka käed küünarliigesest ja randmed ja sõrmed saadavad palli tee. Siin on oluline, et käed saadaksid palli lõpuni sihtkohta. Mänguolukordades, kus ei ole sööduks palju aega, sooritatakse see ilma väljaastesammuta ja see on kahtlemata kiirem moodus.

Kahe käega rinnaltsöödu sooritamisel tuleb tähelepanu pöörata järgmistele momentidele:

- mängija tasakaalustatud asend
- pall on rinna kõrgusel, küünarnukid all ja keha lähedal
- sõrmed on sümmeetriliselt pallil, pöidlad palli taga ja moodustavad nimetissõrmedega peaaegu 90 kraadise nurga
- söötmisel astutakse samm ette ja keharaskus liigub tagumiselt jalalt esimesele
- sööduks sirutatakse käed otse sihtmärgi suunas.

Kui söötmine toimub jooksult või pörgatamiselt, siis esimesel sammul püütakse pall ja teisel sammul söödetakse kaaslasemale.

**Kahe käega pörkesööt** on sarnane kahe käega rinnaltsöödule, ainult nüüd söödetakse pall kaaslasemale põranda kaudu. Oluline on meelde jätta, et seda tuleb teha 2/3 söötjast ja 1/3 söödu vastuvõtjast ning käed on suunatud põranda poole. Sööt peab olema tugev ja selline kaugus ja käte töö tagab, et pall pörkub kaaslasemale puusade kõrgusele.

**Ühe käega ülaltsööt** on kaasaegses korvpallimängus kõige enam levinud sööduviis ja seda kasutatakse nii kaug- kui lähisööduks. Sel puhul tõstetakse pall kahe käega õlale kõrva kohale. Kaugsöödu puhul pöörduv samal ajal vastasjalg ja -külg söödu suunda (parema käega söötes vasak jalga ja külg ning vastupidi) ja keharaskus kandub tagumisele jalale. Söödukäe sõrmed on harali ja teine käsi toetab palli eest. Sellest asendist sirutatakse palli taga olev käsi välja, keharaskus kandub eesolevale jalale ja sooritatakse pikk kaarega sööt. Lähisööduks on pall lähteasendis umbes rinna kõrgusel. Olukorras, kus tahame sööta parema käega, tuleb parem käsi viia pallile alla küljele ja vasak toetab palli eest-pealt. Pall lahkub käest kiire randmete ja sõrmede sirutamisega söödu suunas, vasak käsi eemaldub pallist. Selle söödu eeliseks on kiirus ja ootamatus.

Ühe käega ülaltsöödu sooritamisel tuleb tähelepanu pöörata alljärgnevale:

- samal ajal kui mängija pöörab küljega söödu suunda, tuuakse pall kahe käega õlale ja keharaskus on tagumisel jalal
- palli söötev käsi on palli taga harali sõrmedel, teine käsi hoiab palli eest
- sööduliigutuse sooritamisel viiakse keharaskus eesolevale jalale (tagab tasakaalu!) ja sirutatakse söödukäsi.

**Püüdmine** on otseselt seotud söötimisega. Söödu vastuvõtmisel so püüdmisel jälgib mängija alati palli. Sageli öeldakse, et palli püütakse silmade, jalgade ja kätega. Vaatamata sellele, et palli on võimalik püüda ühe ja kahe käega, paigalt ja liikumiselt, kõrgelt ja madalalt, kaitsega ja kaitseta, on põhinõudmised alati samad. Palli püüdmiseks on kolm moodust -

- kaks kätt üleval rinna kõrgusel, pöidlad peaaegu koos kui pall tuleb vööst ülespoole
- kaks kätt all, peopesad avatud, pöidlal suunatud erisuundadesse, kui pall tuleb vööst allapoole
- ühe käega püüdmine, kui pall tuleb ühele või teisele poole mängijat, kuid koheselt haaratakse ka teise käega pallist ja tuuakse siis lähteasendisse.

Palli püüdmise õppimist alustatakse kahe käega. Mängija on korvpalluri põhiasendis, küünarliigestest kõverdatud käed tõstetud rinna kõrgusele keha lähedal, randmed ja sõrmed moodustavad „pesa“ kinnipüütavale pallile. Liikumisel söödu saamisel sirutuvad käed ette (mitte täiesti sirgeks) ja teevad palli püüdmisel amortiseeruva liigutuse, mida kutsutakse ka „pehmeteks käteks“.

Palli püüdmisel tuleb tähelepanu pöörata alljärgnevale:

- tasakaalustatud asend
- palli nägemine ja keskendumine
- söödule tuleb vastu liikuda
- söötjale sihtmärgi andmine, kuhu sööta
- võimalusel püüda kahe käega
- „pehmed käed“
- valmisolek püüda ka ebatäpseid söote.



### Küsimus

Missugusest sööduviisist alustame õpetamist?

---



## Küsimus

Kas palli püüdmisel liigub keharaskus ette?

---

## 1.2.2. Põrgatamine

### Põrgatamine

**Põrgatamine** on korvpallis ainus palliga liikumise võimalus ja on üks tähtsamaid põhioskusi. Paigalt põrgatamise alustamiseks peab mängija seisma põlvedest kõverdatud jalgadel, õlad on natuke ette kallutatud, selg sirge, pea tõstetud, vaade ees ja palli hoitakse vöö kõrgusel keha lähedal. Sellest asendist viiakse pall pörkesse - põrgatav käsi pööratakse pallile peale, teine käsi toetab palli alt-küljelt, samaaegselt tehakse lühike samm sama jalaga kumma käega alustatakse põrgatust ja teine käsi eemaldub pallist. Pall lüüakse pörkesse käsivarre, randme ja sõrmede liigutusega. Palli maast ülespõrkumisel liigub käsi koos palliga tagasi, palli hoog pidurdatakse sõrmedega ja käsi kõverdub uuesti küünarliigesest, et alustada järgmist põrget.

Põrgatamine jaguneb kõrgeks ehk kiireks ja madalaks ehk aeglaseks. Esimest moodust, kõrget põrgatust, kasutatakse kiirrünnakusse minekul ja olukordades, kus tee korvile on vaba. Teine moodus, madal põrgatus, võetakse kasutusele kui kaitsemängija on vahetus läheduses või kui põrgataja läheneb kaitsjale. Põrgataja liikumiskiirus oleneb sellest, millise nurga all pall pörkesse lüüakse, palli pörke kõrgusest ja pörkesagedusest. Mida teravam nurga all pall pörkesse lükatakse, seda kaugemale ta mängijast pörkub ja seda kiiremini tuleb liikuda, et pallile järgi jõuda.

**Kõrgel ja kiirel põrgatusel** lükatakse pall endale tugeva nurga all ette ja liigutakse kiiresti pallile järele. Kiirelt jooksult põrgatamisel sirutub palli põrgatav käsi täielikult välja ja pall pörkub puusani.

Kõrge põrgatuse õppimisel tuleb tähelepanu pöörata järgmistele momentidele:

- keha kallutatakse kergelt ette
- sõrmed on harali palli taga ja pöranda suhtes peaaegu 45 kraadise nurga all
- põrgatav käsi on täielikult välja sirutatud
- pall pörkub vöö ja rinna vahelisele kõrgusele
- liikumise kiirus peab olema kontrollitav
- õlavöö on kogu aeg liikumise suunas.

**Madala ja aeglase põrgatuse** puhul on mängija madalas asendis ja varjab jalgade, keha ja vaba käega palli. Pall lükatakse küünarvarre, randmete ja harali sõrmedega pörkesse ning palli maast ülespõrkumisel teeb käsi koos palliga amortiseeriva liigutuse tagasi. Palli kontrollitakse sõrmeotste ja randmega. Oluline on säilitada käe pidev kontakt palliga. Põrgatamise ajal on pea püsti, et näha kogu väljakut. Liikumisel põrgatades kasutatakse juurdevõtu- või lühikesi jooksusamme.

Madala põrgatuse õppimisel tuleb tähelepanu pöörata alljärgnevale:

- asend on madal ja tasakaalustatud, pallikäe poolne jalg tagapool
- pall püsib puusadest allpool
- palli varjatakse keha, eesoleva jala ja vaba käega
- palli kontrollitakse sõrmeotstega
- pea on püsti.

Põrgatamise õpetamist alustatakse alati paigalt, seejärel kõnnilt ja üha kiirenevalt jooksult. Põrgatamist tuleb õppida võrdselt mõlema käega.

### Küsimus

Kas kõrget põrgatust kasutatakse kiirrünnakusse minekul ja mängu olukordades, kus tee korvile on vaba?

## 1.2.3. Pealevisked



Vise on korvpallimängus kõige tähtsam aga samas ka kõige raskemini õpitav element. Pealeviskeid võib jaotada kahte suurde rühma -

- ühe käega visked - ülalt, alt (liikumisel), hüppelt, haakvise ja hüpitamine. Tänapäeva korvpallis on ühe käega pealevisked levinumad.
- kahe käega visked. Korvpalli arenguga on nende osatähtsus jäänud tahaplaanile, va „pealt panemine“.

Viskeid võib jaotada ka vastavalt mängija liikumisele - paigalt, liikumiselt, hüppelt - ja asukohale väljakul - lähi-, keskositsiooni- ja kaugvisked.

Visketechnika algõpetusel tuleb esmalt tähelepanu pöörata alljärgnevale:

- taskakaalustatud kehaasend
- õige pallihoie
- sujuv rütm ja struktuur
- palli saatmine ühe käe, randme ja sõrmedega.

### Ühe käega ülaltvise liikumiselt

Ühe käega ülaltvise sooritatakse pörgatuselt või kaaslaselt saadud söödult kahe sammu jooksult. Viskele minekul teeb mängija palli püüdmise järel sammhüppe viskekäe poolse jalaga (parema käega viske puhul parema jalaga), sellele järgneb teine samm - pidurdussamm (jalg pannakse maha üle kannal), mis lõpetab keha edasiliikumise ja millelt toimub äratõge viskele minekuks. Üleshüppel tugijalg sirutub, hoojal rebitakse ette-üles ja pall tuuakse mõlema käega üles viskeasendisse. Viskekäsi on palli taga, teine toetab palli küljelt. Palli õigel ülesviimisel ja käe pallile tahavimisel peab viske sooritajal jääma tunne, et viskekäe pealmine pind puudutab nina. Palli saadetakse käe, randme ja sõrmede viipava liigutusega. Õige viskekaare, palli tagalauast ja korvist pörkumise tagamiseks sooritatakse vise tagurpidi vindiga. Viskeliigutus toimub enne hüppe kõrgpunkti saavutamist. Üleshüppel tuleb jälgida sihtpunkti korvirõngal või tagalaual, mitte palli. Tähelepanu liikumiselt ühe käega ülaltviske õppimisel tuleb pöörata järgnevale:

- korvile lähenetakse 45 kraadise nurga all
- parema käega visates tõuseb parem jalg
- üleshüpe on vertikaalne
- viskele minnes hoitakse palli kogu aeg liikumatult enda lähedal
- pall tuuakse viskeks peast kõrgemale just enne lahtilaskmist
- pall saadetakse korvi käe väljasirutamisega.

**Ühe käega ülaltvise paigalt** kasutavad eelkõige algajad mängijad. Vanemate ja kogenumate mängijate arsenalis on see vise kasutusel peamiselt vabaviskena. Algajate puhul on oluline rõhutada, et viske õpetamist alustame korvi lähedalt. Viskekäsi tuleb panna otse palli taha nii, et sõrmede otsmised lülid tunnevad survet pallile ja palli ja peopesa vahele jääb väike ruum. Teine, abistav käsi, toetab palli kõrvalt ja toimib viset suunava käena. Küünarnukk on taga ja ühel joonel viskekäepoolse puusa, põlve ja jalaotsaga. Pall on puusade ülalpoolel või rinna kõrgusel. Põlvede sirutamise ajal sirutub ka viskekäsi üles ja pall saadetakse teele üle sõrmeotstest. Viskeliigutuse õigsust on lihtne kontrollida - viskekäe nimetissõrm, küünarnukk, puus ja põlv peavad kõik olema ühel sirgel. Jõu ja oskuste lisandumisel tuleb küünarnukk kõrgemale tõsta nii, et pall oleks õla kohal silmade kõrgusel. Ühe käe visketechnika alused parema käe viske puhul on järgmised:

- põlvist kõverdatud jalad on õlgade laiuselt, viskekäepoolne jalg natuke eespool, keha on veidi ette kallutatud, pea püstij ja vaade otse.
- Pall on õlal parema silma kõrgusel harali sõrmedel, viskekäsi on palli taga ja teine toetab palli kõrvalt, viskekäe küünarnukk on üleval ja asub randmetest eespool, ranne on tugevasti taha painutatud ja moodustab koos õla- ja küünarvrrrega L-tähe.
- Pall, ranne, küünarnukk ja põlv on ühel joonel ja suunatud korvile. Sellest asendist algab jalgade ja käte ühtne ja sujuv koostöö viske sooritamiseks - jalgade sirutamisel üles sirutub ka keha ja käsi küünarliigesest, mis lõpeb randmete ning sõrmede viiepega palli ärasaatmisel. Teine, abistav käsi, aitab ainult palli algasendis hoida ja ei osale viskeliigutusel.
- Pall saadetakse korvi poole üle sõrmede otse andes sellega pallile tagurpidi vindi.
- Viske lõppfaasis „vaatab“ viskekäe peopesa pörandale.
- Viskaja vaatab viske ajal korvile.

**Ühe käega hüppevise on** kaasaegses korvpallis põhiline ja tähtsaim viskemoodus. Hüppeviske eelised on järgmised:

- sooritatakse kõrgelt ja seetõttu on kaitsjal raskem takistada
- sooritatakse kiirelt, ilma ettevalmistamata liigutusteta
- võimalik sooritada paigalt, liikumiselt ja pörgatuselt
- võimalik sooritada madalalt ja kõrgelt hüppelt ning taha kallutatult. Mida lähemal korvile, seda kõrgem ja mida kaugemal, seda madalam üleshüpe.

Hüppeviske omandamine on keerukas protsess. Sellest teadmisest johtuvalt vaatleme selles õppematerjalis vaid paigalt hüppeviset, millest reeglina hüppeviske õppimist ka alustatakse. Paigalt viskele minnes on mängija tasakaalustatud asendis. Enne üleshüpet võib teha lühikese hoovõtusammu, viies selleks viskekäepoolse jala taha ja tuues siis tugijalast natuke ettepoole. Üleshüppeks kõverdatakse jalad põlvist. Üheaegselt jalgade sirutamise viiakse pall viskeasendisse parema õla kohale peast kõrgemal. Viskeasend ja -liigutus on samad, mida kirjeldati ühe käega paigalt viske puhul. Viskeliigutus toimub enne hüppe kõrgpunkti jõudmist. Maandumine pärast viset toimub mõlemale jalale ja samasse punkti, kus toimus ka üleshüpe.

Alljärgnevalt võtame kokku paigalt hüppeviske põhimomendid -

- hüppeviske puhul peavad paika kõik ühe käe ülaltviske nõuded.
- Viskeks vajalik jõud saadakse jalgade tööst. Mida kaugemale visatakse, seda enam peavad jalad tööd tegema.
- Pall lahku käest enne hüppe kõrgpunkti jõudmist.
- Viskeks üleshüpe ja maandumine peavad olema samas kohas.
- Hüppevise on sujuv ja ühtne liikumine.



Nimeta, missuguselt jalalt toimub äratõuge parema käega sammudelt ülaltviske puhul

---

## 1.3. Määrused



Esialgsete reeglite järgi oleks tänapäeva korvpalli keeruline ette kujutada. Läbi aegade on ikka ja jälle määruseid täiendatud ning sisse toodud uuendusi. Üks esimesi muudatusi oli punktide lugemisel - kui esialgu loeti korvi eest 3 punkti, siis 1896. aastal hakati korvi eest andma 2 ja vabaviske eest 1 punkt. 1897. aastal paigaldati enamikule korvidele ka tagalaud ning võistkond koosnes viiest mängijast.

1901. aastal tuli määrustesse huvitav punkt - palli pörgatav mängija ei tohtinud ise sooritada pealeviset. 1909. aastal muudeti see, mängu atraktiivsemaks muutmise eesmärgil, ära. Samal ajal fikseeriti määrustes punkt, mida tänapäeval mõistame „kahekordse“ all. Tänapäeva korvpalli mõistes täiesti arusaamatu reegel hakkas kehtima aga 1911. aastal - terve mängu jooksul ei tohtinud keegi võistkonda juhendada, isegi mitte minutilise vaheajal. Samal aastal hakkas kehtima olukord, kus mängija pidi lahkuma mängust pärast neljandat isiklikku viga.

Korvpalli aengu seisukohalt viidi oluline muudatus sisse 1914.a.- korvil lõigati põhi alt, st pall läbis korvi ja kukkus põrandale. Seoses sellega jäi ära pidev ronimine palli kättesaamiseks pärast korvi saavutamist. Korvpalli algusaastatel oli võistkonnas alati üks mängija, kelle ülesandeks oli vabaviskete sooritamine. Alates 1924. aastast hakkas kehtima reegel, et iga mängija peab ise enda teenitud vabavisked viskama.

1932. aastal hakkas kehtima punkt, et pärast iga korvi algab mäng uuesti hüppepalliga. Aastal 1938 muudeti see omakorda ja peale korvi sai audi sisseviskeõiguse meeskond, kellele korv visati. See muudatus tõi endaga kaasa mängu dünaamilisemaks muutumise.

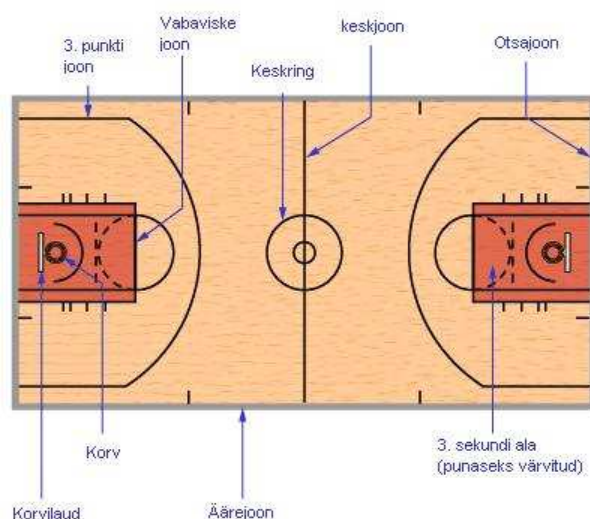
1936. aastal tuli määrustesse kolme sekundi reegel. Selle reegli üheks põhjuseks oli järjest jõhkramaks muutuv korvialune mäng. Suured ja tugevad mehed võitlesid koha pärast korvi all ja kuna see ei olnud ajaliselt piiratud, siis muutus mäng järjest füüsilisemaks. 1945. aastal võeti vastu reegel, mis keelas kaitsemängijal puudutada pealeviskel õhus olevat ja juba langevat palli. Samuti võis mängija teha nüüd 5 isiklikku (endise 4 asemel) viga. Alates 1949. aastast (38 aastat hiljem!) hakati aktsepteerima treeneri rolli mängu juhendamisel ja neil oli õigus mängijatega minutilise vaheajal rääkida ja nõu anda.

Mängu vaatamängulisuse huvides võeti 1956.a. FIBA poolt kasutusele 30 sekundi pikkune rünnaku aeg ja heade viskajate rõõmuks 1984.a. ka 3punkti joon - 6,25 m korvi keskkohast. NBA oli selle reegli võtnud kasutusele juba 1979.a. aga kaugus korvist oli 7,24 meetrit. 2000. a. muutis ka FIBA rünnakuaja määrase 30 sekundilt 24 peale ning palli ületoomise tagaalt eesalasse 10 sekundi pealt 8 - le. Sellega viidi mäng veelgi kiiremaks ja nauditavamaks pealtvaatajatele. Samuti hakati sellest aastast mängima 4 X 10 minutit ning FIBA aktsepteeris kolme kohtuniku tegutsemise (NBA - s 1988.a.).

Need olid suuremad muudatused, mis on toimunud selle aja jooksul, kui algselt pandi kirja 13 esimest reeglit.

Hetkel kehtib määrustes 8 reeglit, mis hõlmavad kokku 50 erinevat artiklit. Alljärgnevalt toome välja põhipunktid.

Korvpalliväljaku pikkus on 28 meetrit ja laius 15 meetrit. Vabaviskejoon on korvist 5,8 m kaugusel. Kolmepunkti joon asub 6,75 m kaugusel korvist.



Korvi kõrgus on 3,05 m ja tagalaua mõõtmed 1,05 x 1,8 m. Rõnga küljes on korvivõrk, mis ei tohi olla lühem kui 40 cm ja pikem kui 45 cm.

Võistkonna koosseisu kuulub 12 mängijat. Korraga on väljakul neist 5. Mäng koosneb neljast 10 minutilise veerandajast. Kaks veerandaega moodustavad ühe poolaja. Veerandaegade vaheline paus on kaks minutit, poolaegade vahel 15 minutit. Kui mäng lõppeb viigilise tulemusega, siis mängitakse 5 minutilise lisaaga. Lisaegasid antakse seni, kuni selgub võitja.

Taga-alast ees-alasse tuleb tuua pall 8 sekundiga. Rünnaku pikkus on 24 sekundit. Audi sissevikeks antakse aega 5 sekundit.

Mängija, kes on teinud viis isiklikku viga, lahkub mängust. Kui võistkond on teinud perioodi jooksul 4 võistkondlikku viga, siis iga järgneva isikliku vea korral, ka siis kui see ei ole tehtud viskel, saab vastavõistkond 2 vabavisket. Kõik lisaajal tehtud võistkonna vead loetakse tehtuks neljandal perioodil.

Kõrgema taseme mängude puhul on väljakul kolm kohtunikku, madalamal tasemel kaks.



## Küsimus

Nimeta korvpalliväljaku mõõtmed

---



## Küsimus

Kas pärast võistkondlikku 4. viga antakse vastasvõistkonnale vabavisked ka siis kui viga ei tehtud viskel?

---



## Küsimus

3p. kaugus korvist on 6,25?

---



## 2. Jalgpall



### Eelteadmised

Jalgpall on maailma populaarsem spordiala, mis võib ühtaegu olla vihastamanevalt vastupandamatu kui ka ülev. Jalgpalli maailmameistrivõistluste pealtnaasjakond jääb maha ainult olümpiamängude omast. 2006. aasta MM jälgis üle 3 miljoni pealtnaataja ja see arv käib ainult vahetult staadionitel jälginud pealtnaatajaid.



## 2.1. Ajalugu

### Ajalugu

Vanimaks kirjalikuks allikaks jalgpalli laadsest mängust on Hiina sõjaväe käsiraamatud 2. ja 3. sajandist e.m.a. Euroopas on jalpallisugemetega mängu harrastatud keskajast.

Kaasaegne jalgpall sai alguse 1840.aastal, mil püüti ühtlustada Inglismaa koolides kehtinud mängureegleid. Selle tulemusena asutati 1863.aastal Inglismaa Jalgpalliliit, kuhu kuulus 12 klubi ja töötati välja põhilised mängureeglid. Maailma esimene jalgpallivõistlus - Football Association karikas - toimus 1871 .aastal. Esimene ametlik maavõistlus toimus 1872 .aastal Inglismaa ja Sotimaa vahel. Vanim jalgpalliliiga - The Football League - asutati 1888.aastal ja see oli Inglismaa kõrgliigaks 1992. aastani. Rahvusvaheline jalgpalliliit FIFA moodustati 1904. aastal Pariisis ja sinna kuulusid seitsme riigi esindused. Esimesed maailmameistrivõistlused toimusid 1930.



Eestisse jõudis jalgpall 20. saj. alguses tänu inglise madrustele. Eesti jalgpalli sünnipäevaks loetakse 6. juunit 1909, kui kohtusid esimeste meeskondadena loodud Merkuur ja Meteor. Mäng lõppes tulemusega 4 : 2 Meteori kasuks. Tallinna jalgpalliliiga moodustati 1916. a. ja seda juhtis kuueliikmeline ajutine komitee. Sama aastat peetakse ka organiseeritud jalgpalli algusaastaks Eestis. Jalgpalli laiem levik Eestis toimus 1920 - ndatel. 14.dets. aastal 1921 asutati Eesti Jalgpalli Liit, mis 1923. aastal astus FIFA - sse. Esimest ja tänaseni ka viimast korda mängis Eesti jalgpallikoondis olümpiamängudel 1924.a.

Tänaasel päeval tegeleb jalgpalliga üle maailma ca 270 miljonit inimest! Registreeritud mängijaid on 38 miljonit.

---

### Küsimus

Mis aastal moodustati FIFA?

---

### Küsimus

Kas esimesed MM võistlused toimusid 1945. Aastal?

---

## 2.2. Tehnika



### Tehnikaelemendid

Jalgpalli tehnikaelementide õppimist alustatakse palli kontrolli omandamisega.

Palliga liikumisel on oluline **kehaasend** - keha on kergelt kummardunud ette palli kohale ja mängija on justkui palli peal ja pall tema all. Kui pall pole keha all, vaid eespool, pole pall päris mängija kontrolli all ja vastane võib selle kergesti ära võtta. Olukorras, kus pall pole mängija ees, on keha liiga püstises asendis. Keha peab olema kaldu selles suunas, kuhupoole ollakse palliga liikumas. Tugijalg on palli kõrval, põlvest kõverdatud ja keha raskus on tugijala peal.

---

## 2.2.1. Triblamine



### Palli kontrollimine/triblamine

Palli **kontrollimisel/triblamisel** kasutatakse kõige sagedamini jala sisekülge. Oluline on tabada palli õige kohaga. Tugijalg peab olema palli kõrval ja suunatud sinna, kuhu löögijalg palli tõukab. Tähelepanu tuleb pöörata ka sellele, et löögijalg palli saadaks. Siseküljega vedamisel peaks palli puutuv jalg olema tugijala suhtes 90 kraadise nurga all ja jala tald maapinna suhtes paralleelne.

**Välisküljega** palli kontrollimisel/triblamisel on mõlemad jalaotsad ühes suunas ja väliskülg on ettepoole pööratud. Välisküljega vedamisel peaks palli puutuva jala pöid olema suunatud nurga all maapinna suunas.

**Jalapealsega** veetakse palli otseliikumise korral. Oluline on tabada palli õige kohaga. Kuna jalapealse pind on väike, kasutatakse sageli otseliikumisel ka jala sisekülge. Palli puudutava jala pöid peab igasuguse kontakti korral palliga olema parajalt pinges (jäik), et palli lüües liiguks pall ettepoole ja jalalaba ei tohi järgi anda.

Palli kontrollimisel on tähtsaim, et pall teeks seda, mida mängija tahab. Selleks tuleb õppida kasutama mõlemat jalga. Palli valdamist peaks alustama tihedamate puudete arvuga - **oluline** on, et palli hoitakse võimalikult enda juures, mis võimaldab vajadusel iga hetk palli peatada või koos palliga suunda muuta. Õppimise käigus tuleb järk-järgult vähendada puudete arvu. Mängija peab suutma märguande peale kohe palliga koos peatuma.

**Palli kontrollimiseks „väiksel alal“**, kus ruumi on vähe ja vastaseid palju, tuleb iga sammuga palli puutada. See tagab palli kontrollimise, mis võimaldab iga hetk teha suunamuutusi.

**Palli kontrollimiseks „suurel alal“**, kus ruumi on rohem, võib palli pikemalt endast lahti lükata. Iga sammu peal ei pea pallipuudet tegema. Tuleb teha just selline puude, mis võimaldab jõuada esimesena pallini - selleks peab jälgima, kui kaugel on lähimad vastased. Kui ruumi on palju, saab palli lükata kaugemale ette - see võimaldab joosta pika maa ilma pallita. Ilma pallita liikumine on kindlasti kiirem kui koos palliga.

## 2.2.2. Söötmine



### Söötmine

**Söödu** andmisel tuleb jälgida kindlasti palli ja seda, et tabatakse palli õige jalaosaga. Jalg peab söödule järgi liikuma. See on oluline just algaja puhul. Maailmaklassi mängijad võivad endale lubada, et palli ei vaadatagi alati sööduhetkel.

**Söödu eesmärk** on see, et sööt jõuaks selle saajale võimalikult mugavalt. Söödu kvaliteet sõltub sellest, kui hästi on söödu saajal võimalik pall omaks võtta. Kõige lihtsam sööt on **siseküljesööt** ja see tuleb omandada esimesena. Veereva palli söötmisel siseküljega tuleb jalg pallile panema sobiva nurga alt. Kui pall liigub mängijani otse eest ja ta tahab teha söötu samas suunas tagasi, tuleb panna jalg otse vastu ja lüüa sellega suunas, kuhu pall peab jõudma. Kui pall tuleb otse, aga mängija tahab seda lüüa muus suunas, tuleb leida jalale sobiv nurk, et pall õiges suunas edasi sööta. Samamoodi peab talitama külje pealt mängijani veerevate pallidega.

**Söödu hetkel on raskus alati tugijala peal!** Kui pall tuleb külje pealt, tuleb see edasi sööta kaugema jalaga (vasakult tulev pall parema jalaga ja paremalt tulev pall vasaku jalaga).

Kaugema jalaga on lihtsam lüüa, sest siis on vaja ainult jalg vastu panna. Lähima jalaga edasi söötes on suurem võimalus eksida.

**Siseküljega** on hea anda lühemaid passe. See on kõige täpsem sööt, mis mõeldud palli maashoidmiseks. Tegemist on kiire ja efektiivse sööduga väikesel maa-alal. Siseküljega on hea mängida seina.

**Välisküljesöötu** saab kasutada hea pallitunnetusega mängija. See oskus tuleb koos mängija arenguga. Sageli sõltub jalaosa kasutamine söötmisel sellest, kuidas pall üldse mängijani jõuab. Vahel ei saagi valida, millise jalaosaga palli lüüa ja siis on hea kui mängija on mitmekülgne ja oskab sööta iga jalaosaga. Välisküljesöödu õppimine nõuab palju aega ja ta pole nii stabiilne kui siseküljesööt.

**Jalapealsesöötu** kasutatakse tugevamate ja pikemate otsesöötdude andmiseks. Jalaasend on sarnane sellega, mida kasutatakse palli vedamisel.

Jalapealsega söödu korral peab pallitabamine olema täpne, et pall otse lendaks. Põlv peab palli peal olema, muidu lendab pall kõrgustesse. Keha ei tohi olla taha kaldu, pigem natuke ettepoole.

## 2.2.3. Peatamine



### Palli peatamine

**Palli peatamine ehk surmamine tallaga** on kõige lihtsam viis ja sellest tuleb ka alustada. Olenemata sellest, kas on tegemist maast veereva või õhust tuleva palliga, tuleb jalg panna palli peale hetkel, kui ta jõuab mängijani. Õige hetke tabamiseks peab arvestama palli liikumise kiirust, mis nõuab head koordinatsiooni.

Kui mängija oskab palli liikumise kiirust arvestada, saab hakata õppima teisi palli peatamise viise. **Siseküljega palli surmamisel** peavad tugijala varbad vaatama palli suunas, kusjuures keharaskus on tugijalal. Tugijala põid ja palli vastuvõtva jala põid moodustavad täisnurga nagu sisekülje söödu puhul. Jalg liigub pallile vastu ja alustab tagasiliikumist palliga kohtumise hetkel. Tagasiliikumine aeglustub ja lõpuks jääb pall tugijala kõrvale.

Õhupallide puhul pannakse sisekülj palli peale hetkel, kui pall puudutab maad. Palli ülalt surmamisel on kaks etappi: kõigepealt on vaja pall edukalt õhus peatada, et ta jääks mängija kontrolli alla. Seejärel peab jalge ette kukkuva palli surmama või siis liikumisele kaasa võtma.

**Jalapealsega palli surmamisel** kehtivad samad reeglid, mis sisekülje puhul. Jalg liigub pallile vastu ja siis koos palliga tagasi. Tugijalg on alati põlvest kõverdatud ja põid vaatab palli liikumise suunas. See on oluline kõigi palli surmamiste puhul. Palli peab hoolsalt jälgima - pilk olgu ikka pallil. Palli **saab peatada ka põlvega**. Selleks on eriti sobiv põlve pealmine osa, mis on pehmem ja sobivam palli surmamiseks. Põlve alumine osa on kõvem ja seda kasutatakse palli löömiseks. Põlvega palli surmamisel peab jala viima natuke tahapoole, kusjuures põlv on suunatud maha - siis kukub pall kenasti ette. Kui reis on maaga paralleelne, siis pörkab pall üles.

**Rinnaga** saab palli **peatada** kahel moel -

- mõlemad jalad on maas ja põlvedest kõverdatud (jalad on nagu vedrud). Õlad on ette viidud, rind sissepoole kumer. Hetkel, kui pall saab kontakti rinnaga, annab keha järele.

Kui tahetakse pall otse jalge ette maha võtta, peab keha olema palliga kontakti ajal kergelt ette- ja allapoole kaldu. Siis kukub pall jalge ette, kus ta tuleb jalaga surmata.

- palli rinnale võtmine kergel hüppel.

Rinnaga palli vastuvõtmisel saab seda ka liikumisele kaasa võtta. Kontaktil palliga peab pöörama vasakule või paremale sõltuvalt sellest, kummale poole peab liikuma. Aga alustamiseks on lihtsam viis ikka jalad maas hoida.

**Palli saab peatada ka peaga**. Kaks jalga on maas, aga tugijalg eespool, kuna tagumine jalg on kannast üleval. Keha raskus on mõlema jala vahel võrdselt jaotunud. Otsaesine on palli suunas. Pärast kontakti palliga lastakse end põlvedest alla ja kael tõmbub tahapoole. Nii on võimalik pall sujuvalt vastu võtta.

## 2.2.4. Väravavaht



### Väravavahi tegevus

**Väravavahil** on peale värava kaitsmise väga oluline roll ka oma võistkonna mängu ülesehitamisel ja rünnakute alustamisel. Sellises olukorras on väravavahi ülesanne visata või lüüa pall mängu esimesel võimalusel ja turvaliselt. Õigeaegne sööt või vise kaaslasele võib olla võistkonnale heaks võimaluseks kiire rünnaku alustamiseks ja värava löömise olukordade tekitamiseks. Tuleb arvestada, et sööt või väljavise peab jõudma võistkonnakaaslaseni võimalikult mugavalt - kaaslasel peab olema enda ümber vaba ruumi ja pall peab jõudma temani nii, et ta seda kohe ei kaotaks. Samas on olukordi, kus palli peab mängu panema pika söödu või viskega, et mitte võtta riske palli kaotusega vastastele enda värava lähistel. Enamik palle pannakse mängu, väljaku äärte poole, kus on vähem vastaseid ja kaastelstel on lihtsam avaneda.

#### **Palli mängupanemise viisid on järgmised:**

- alt käega veeretamine
- ülevalt käega viskamine ehk üleõla vise
- käest poolpõrkega löök jalaga
- käest löök jalaga
- veereva/seisva palli löömine

Väravavahi positsioon väljakul on alati selline, kus on võimalik näha kogu väljakut. Seepärast on tavaliselt väravavahid need mängijad, kes **juhendavad** oma võistkonnakaaslasti pidevalt ja kogu mängu jooksul. Hea ja õigeaegne juhendamine aitab varakult ära hoida ohtlike olukordade tekkimist väravale. Selleks peab väravavaht teadma, millise taktikaga mängib tema võistkond ja teadma ka eri positsioonide ülesandeid mängusituatsioonides. Käsklused kaastelstele peaksid olema selged ja lühikesed, samas aga rahulikud. Mõnikord on vaja juhendada ka nõudlikul või käskival toonil. Väravavahi jaoks on oluline ka kaasmängijate **kiitmine** olukordades, kus nad on suutnud juhendamise ja käskluste abil ära hoida ohtliku olukorra tekkimise.

**Väravavahi põhilised käsklused on** - kata, üles, alla, keera, võta, suuna paremale/vasakule, püsi (ees), löö, taga, üksi, klaariks, jäta, mängi.

#### **Mängu lugemine**

Mängu lugemisele annab palju kaasa, kui teatakse võistkonna taktikat ja eri positsioonide ülesandeid mängusituatsioonides. See aitab väravavahil palju mänguolukordi ette aimata ja anda juhiseid õigel ajal. Väravavahi ülesanne ei ole ainult palli jälgimine väljakul, vaid tal peaks olema ülevaade ka oma võistkonnakaaslaste ja vastaste asukohtadest väljakul ning nende liikumistest ja liikumissuundadest. Nagu väljakumängijad, nii ei saa ka väravavaht lubada endale tähelepanematust kogu mängu vältel. Mida tähelepanelikum ja teadlikum on väravavaht võistkonna taktikast, seda kergem on tal ette aimata olukordi, mis mängu jooksul võivad tekkida.

#### **Positsioonivalik**

Väravavahi õigel positsioonivalikul on väga suur mõju tema mängule. Positsioon peab olema selline, et värav oleks kogu aeg kaitsitud ja et kontrolli all oleks võimalikult suurt osa väravaesisest alast. Õige asetumise korral on kergem ära löigata läbisööte kaitsjate selja taha (tuleb jälgida kaitseliini) ja löökide puhul teeb see vastasel värava löömise raskeks (tuleb liikuda löögile vastu ja lööginurk väikseks muuta). Löökkide puhul peaks väravavaht asetsema palli ja värava keskjoone vahel. Äärtest tulevate tsenderduste puhul tuleb arvestada:

- palli kaugust otsajoonest
- palli kaugust eespostist
- mängija kiirust ja pallivaldamist.

#### **Soovitused**

- mitte minna eespostist kaugemale, kui pall on ääres ehk küljejoone juures ( värav kaob ära)
- mitte võtta positsiooni arvamise peale - positsioonivalik peab toimuma palli asukoha järgi
- olukorras, kus pall on vastaste poole peal, ei tohi olla liiga värava joone peal (ei jõua kaitsjatele appi)
- olukorras, kus pall on vastaste poole peal, ei tohi väravast liiga kaugele välja tulla, millega võib kaasneda löök/tõste üle pea.

#### **Läbisöödud (söödud kaitsjate selja taha) ja üks-üks-olukorrad**

Väravavaht peab positsioneeruma kaitseliinist lähtudes ja olema valmis mängu sekkuma tekkinud olukorra kohaselt. Ta peab tõrjuma/püüdma pealelööke oma väravale ja vajadusel sekkuma mängu väravast välja liikudes, et takistada vastaste ründajat. Sellistes olukordades on oluline hea juhendamine. Kui tekib vajadus väravast väljuda, siis tuleb sellest märku anda ka oma kaastelstele, hüüdes "mina". Selline tegutsemine annab kaastelstele teada, et väravavaht on väravast väljunud, värav on "kaitseta" ja keegi neist peaks liikuma väravavahi selja taha väravasse, et teda julgestada. Väravast tuleb väljuda enesekindlalt ja ei tohi poolele teele kõhklevalt seisma jääda.

#### **Nõuanded -**

- üks-üks olukorras ei tohi väravavaht teha otsustavat sammu, vaid jätta selle ründajale
- alati tuleb seista palli ja värava keskjoone vahel
- tuleb püsida jalgedel ja hoida tasakaalu
- vastasele tuleb vastu liikuda ja ta blokeerida (võimalikult kaua tuleb püsida vastasel ees)
- lööginurka peab vähendama ründajale vaikselt vastu liikudes
- võimalusel tuleb ründaja suunata ääre poole.

#### **Tsenderdused**

Väravavaht peab proovima aimata, kustkohast ja millal tsenderdus võib tulla ning selle järgi valima parima (lähte)positsiooni. Tsenderduste puhul tulevad väravavahile kasuks sellised omadused nagu palli suuna, lennukaare ja liikumiskiiruse äraarvamine. Palli liikumise järgi on vaja valida ka väravast välja tulemise viis ja suund ning teha kiire otsus, kas palli võib

- püüda (õhust kahe käega, sülle)
- tõrjuda (rusikaga), kui püüda ei ole võimalik
- suunata ehk muuta palli liikumise suunda (ühe käega, kahe käega), kui püüda

ei ole võimalik.

Palli püüdmisel/tõrjumisel ei tohi kaotada tasakaalu. Vaba põlve tõstmine aitab tõukele kaasa ja tagab kõrgemale hüppamise ning samas kaitses ka väravavahti. Pall tuleb kätte saada võimalikult kõrgemas punktis. Siinkohal on jällegi tähtis kaastelstele info andmine - "mina", "jäta" jne - et väravavaht on lahkunud väravast. Väravast väljatulekul tuleb julge olla, aga mitte hulljulge. Ei tohi kõhkleva lüüa - ma otsuses tuleb kindel olla

ja lõpuni minna.

Kõige tähtsam osa tsenderduste puhul on otsustada, kas lahkuda väravast, kuidas seda teha ja kuidas püüda/tõrjuda palli. Julgus ja otsustavus on need omadused, mis aitavad väravavahil leida oma füüsiliste võimete piirid ja tunnetada oma oskuste taset.

### **Karistuslöögid**

Karistuslöökkide korral on väravavahile kõige suurem oht kiire palli mängupanek vastaste poolt. Siin on vaja kiiresti organiseerida oma värava kaitsmine ja samas ei tohi palli silmist kaotada. Kiiresti on vaja hakata organiseerima müüri, kontrollides ise samal ajal olukorda trahvikastis ja selle ümbruses ning muidugi ka palli. Ei tohi hakata müüri õigesse kohta paigutama enne kui kohtunik on andnud märku, et mäng jätkub pärast vilet. Kuni kohtunik ei ole sellist märguannet andnud, tuleb püsida värava keskel ja olla valmis kiireks lahtimänguks või löögiks väravale. Kui kohtunik on andnud märku, et mäng jätkub pärast vilet, alles siis võib liikuda värava posti juurde ja hakata paigutama müüri õigele kohale.

### **Juhtnõõrid -**

- müüris peaks 1,5 meest üle palli olema
  - juhiste edastamine peab olema selge
  - müüri tuleb panna nii palju mängijaid, et pall oleks näha (mitte rohkem)
  - tuleb olla tähelepanelik ja jälgida ka vastaste liikumisi
  - tuleb selgusele jõuda, kas lööja on vasaku- või paremajalgne
  - kas löök tuleb otse väravale või ümber müüri
  - tuleb olla selles väravapoolses nurgas, kus ei ole müüri ees - ei tohi minna arvama löögisuunda.
-



## 2.3. Määrused



### Võistlusmäärused

Jalgpalli mängureeglid koosnevad 17 peatükist. Mängureeglid otsustab Rahvusvaheline Jalgpalli Nõukogu (IFAB) ja need avaldab Rahvusvaheline Jalgpalliliitude Föderatsioon (FIFA).

**Mänguväljak** peab olema muru - või kunstkattega ristkülik pikkusega 90 -120 meetrit ja laius 45 - 90 meetrit. Rahvusvahelistes mängudes on vastavad mõõtmed 100 - 110 ja 64 - 75 meetrit. Kaks pikemat joont on küljooned ja otsmisi jooni nimetatakse värava- ehk otsajoonteks. Mänguolukorras, kus pall ületab täielikult küljoone, pannakse see mängu **küljesisseviskega**. Kui pall ületab otsajoon (va väravapostide vahe), jätkub mäng **väravaesise lahtilöögiga** (palli puudutas viimasena ründava võistkonna mängija) või **nurgalöögiga** (palli puudutas viimasena kaitsva võistkonna väravavaht).



Jalgpallivärvade postide vahe on 7,32 m ja kõrgus 2,44m. Väravajoone laius on sama lai kui väravapostil ja põikpuul. Väravaid ümbritseb karistusala, mis on väravaposti siseküljest otsajoonest ja otsajoonest väljaku suunas 16,5 m kaugusel. Karistusala on ainuke mänguväljaku osa, kus väravavaht tohib palli mängida käega. Kui mängija rikub oma karistusala reegleid, järgneb sellele karistuslööök ehk **penalti** löömine, mille löömise koht asub 11m kaugusel.

**Mänguaeg** koostab kahest 45- minutilise poolajast ja nende vahel on 15-minutilise poolaeg. Sageli esineb olukordi, kus mänguaeg venib pikemaks (vigastused jm seisakud). Kohtunikul on õigus lisada poolajale lisaaega. Mängu lõpetab kohtuniku vile. Mäng võib lõppeda viigiga. Olukorras, kus on vaja kindlasti selgitada võitja, antakse 30 min lisaaeg ja kui ka see lõppeb viigilise tulemusega, määratakse penaltid.

Mängu juhivad **väljakukohtunik** ja teda abistavad kaks **piirikohtunikku**. Rahvusvahelistes mängudes tegutseb väljaku ääres ka **neljas kohtunik**.

**Ühes võistkonnas** mängib **11 mängijat**, kellest üks on väravavaht. Mängu ülesandmislehele saab kirja panna 18 nime. Mängu ei saa alustada kui ühes võistkonnas on vähem kui 7 mängijat.



### Küsimus

Nimeta jalgpalliväljaku mõõtmed



### Küsimus

Millal antaks nurgalööök?



### Küsimus

Kui kaugelt lüüakse penalt?

### 3. Võrkpall



Võrkpall on pallimäng, kus kaks võistkonda võistleavad võrguga poolitatud väljakul. Võrkpallielu koordineerib Rahvusvaheline Võrkpalliföderatsioon (FIVB), mis loodi 1947.a. Võrkpall on populaarne sportmäng, millest annab tunnistust harrastajate arv. Väidetavalt ületab see 800 miljoni piiri.



Võrkpalli sünniaasta on 1895 ja selle loojaks Massachusettsi osariigi Holyoke kolledži kehalise kasvatuse õpetaja William Morgan. Mängu alustuseks tõstis W. Morgan tennisvõrgu 6 jala kõrgusele, kooris vanalt korvpallilt naha maha, jättes alles musta sisekummi. Mängu esialgne nimetus oli **mintonette** ja eesmärgiks palli löömine kätega üle võrgu. Mängu iseloomust lähtuvalt tegi professor Alfred Halsted ettepaneku anda mängule nimi - volleyball. Väidetavalt mängisid egiptlased võrkpallile sarnast mängu juba neli tuhat aastat tagasi. Leidub ka viiteid, et kolmandal sajandil e.m.a. mängisid roomlased palli rusikatega. Itaallaste **faustballi e. rusikapalli** pärineb 16 saj. algusest ja seda mängiti 90x20m suurusel väljakul, mida poolitas kivisein. Võistkonda kuulus kolm kuni kuus mängijat ja nad püüdsid palli üle müüri lüüa.

## 3.1. Ajalugu



Võrkpalli sünniaasta on 1895 ja selle loojaks Massachusettisi osariigi Holyoke kolledži kehalise kasvatusõpetaja William Morgan, kes tegeles ise jalgpalliga. Kuna aga tema hea sõber James Naismith leiutas 1891. aastal korvpalli, sündis ka temas soov midagi teistsugust teha. Mängu alustuseks tõstis W. Morgan tennisevõrgu 6 jala kõrgusele, kooris vanalt korvpallilt naha maha, jättes alles musta sisekummi. Mängu esialgne nimetus oli *mintonette* ja eesmärgiks palli löömine kättega üle võrgu. Mängu iseloomust lähtuvalt tegi professor Alfred Halsted ettepaneku anda mängule nimi - volleyball.

Väidetavalt mängisid egiptlased võrkpallile sarnast mängu juba neli tuhat aastat tagasi. Leidub ka viiteid, et kolmandal sajandil e.m.a. mängisid roomlased palli rusikatega. Itaallaste *faustballi e. rusikapalli* pärineb 16 saj. algusest ja seda mängiti 90 x20 meetri suurusel väljakul, mida poolitas kivisein. Võistkonda kuulus kolm kuni kuus mängijat ja nad püüdsid palli üle müüri lüüa. Ajapikku muutus nii platsi suurus kui ka reeglid. Väljaku pikkust vähendati 50 meetrini ja kivisein vahetati kahe posti vahele tõmmatud nõõri vastu. Määrati kindlaks mängijate arv - 5 (kaks ees, üks keskel, kaks taga). Pall tuli üle nõõri lüüa kolme puutega. Korra võis see ka maha kukkuda aga sellisel juhul tuli pall üle võrgu toimetada ühe puutega. Mäng kestis kaks poolaega, a 15 minutit.

Esimene näidiskohtumine toimus 1895. aastal Holyone'i tuletõrjajate ja linnateenistujate vahel. Mängiti viis viie vastu.

Samal aastal pandi mängu autori poolt kirja ka esimesed võrkpallimäärused ja need olid järgmised:

- väljaku suurus 7,6 x 15,2 m
- võistkonna suurus ei olnud piiratud
- mängu kestvus oli 9 vooju ja igale võistkonnale oli lubatud vooju kohta kolm auti
- palli pidi üle võrgu lennutama 1,2 m kaugusel oleva piirjoone tagant
- pallipuudete arv oli piiramatult
- servitud palli võis vajadusel üle võrgu aidata. Kui esimene serv ebaõnnestus, anti õigus teisele
- kõik pallid, mis puudutasid võrku, olid vead (va palling)
- võrgu kõrgus oli 1,98m
- pall kaalus 340 gr.

Algusaastate naiste võrkpallimängu ja selle populaarsust iseloomustab alljärgnev pilt:



Võrkpallimängul on võrreldes teiste sportmängudega mitmeid olulisi erinevusi -

- 12 mängijat asuvad väikesel maa-alal, kuus kummalgi pool võrku
- väljakupoolel on kuus tsooni ja igas neist on omad tehnilised ja taktikalised nõuded
- mängija peab oma maksimaalset jõudu kasutama ilma toetuspinnata, so õhus
- vahelduvad töö ja puhkeperioodid
- mängija kokkupuude palliga on äärmiselt lühiajaline, mille jooksul tuleb mängijal anda pallile õige suund, kiirus ja trajektoori
- mängu omapära seisneb lendava palli õigeaegses tabamises.

1919. aastal korraldati Tallinnas esimene ametlik turniir, mille võitis üks korraldajatest - Eesti Meeste Kristliku Ühingu Tallinna osakond. 1923. aastal toimusid Tallinnas ja Tartus esimesed rahvusvahelised kohtumised, kus oldi vastamisi kahel korral lätlastega. Mõlemad mängud võideti tulemusega 2:0. Esimesed Eesti MV toimusid 1925. aastal. Osales 25 mees- ja 3 naiskonda. Meestest võidutses Tallinna Sport ja naistest Tallinna Flora. 1932. aastal võeti ette Euroopa turnee, mille käigus kohtuti kahel korral ka Tšehhoslovakkia meeskonnaga, keda peeti sellel ajal maailma tugevaimaks. Mõlemal korral võideti tulemusega 2:0. Turnee käigus tutvustati Euroopale Eesti pallingut - bumarangservi.



Nimeta võrkpalli sünniaasta ja mängu looja

## 3.2. Tehnika



### Tehnikaelemendid

Võrkpalluri **põhiasendis** seisab mängija õlgade laiuselt harkseisus põlvedest kõverdatud, labajalad on paralleelselt või üks jalg veidi eespool, kannad maas, keharaskus on võrdselt mõlemal jalal ja viidud päkkadele, käed on küünarliigesest kõverdatud vöö kõrgusel, ülakeha ette kallutatud ja vaade otse.

---

## 3.2.1. Söötmine



### Söötmine

**Võrkpallisöödud** võib jagada neljaks - ülalt- (söötmine toimub sõrmedega), alt-(söötmine käsivartega), ründesööt (ründemängijale suunatud ülaltsööt) ja sööt laskumisega. Sööta võib ühe ja kahe käega, ette - ja seljataha.

**Ültsööt** oli üks esimesi tehnilisi võtteid. Lähteasendis peab pall olema otsmiku kohal, keha raskuspunkt viiakse madalamale, küünarliigesest kõverdatud käed tuuakse enda ette ja nad moodustavad kolmnurga. Ka labakäed, põidlad ja esimesed sõrmed peavad moodustama kolmnurga. Palli tabamisel langeb põhiraskus põialdele ja kolmele esimesele sõrmele. Randmete abil pidurdatakse kiirelt tuleva palli hoogu ja antakse vajadusel aeglasele pallile hoogu juurde. Küünarliiges on söödu sooritamise peamine vahend. Söödu sooritamisel sirutuvad esmalt jalad, siis keha ja käed. Suunavaks jõuks on käte töö. Mida pikemalt käed palli saadavad, seda täpsem on sööt. Mida pikem on sööt, seda rohkem peavad jalad tööd tegema. Üheks olulisemaks momendiks ülaltsöödu õigel ja efektiivsel sooritamisel on pallile õige allaliikumine.

**Ründesööduks** nimetatakse teist söötu ehk tõstet. Ründesöote jagatakse omakorda pikkadeks kõrgeteks, lühikesteks, teravateks ja madalateks kiireteks tõsteteks vastavalt palli liikumise trajektoorige ja kiirusele.

**Altsööt**u kasutatakse ründe- ja pettelöökidete ning pallingu vastuvõtmisel. Altsöödu lähteasendis seisab mängija õlgadelaiuses harkseisus põlvist kergelt kõverdatud nii, et üks jalg on veidi eespool, keha on kergelt ette kallutatud ja küünarliigesest sirged käed on ees-all ja sõrmseongus. Altsöödutehnika sõltub vastuvõetava palli lennutrajektoorige ja lennukiirusest Alljärgnevalt vaatame kergemat varianti - **altsööt**u aeglase lennuga palli vastuvõtmisel.

Palli vastuvõtmisel tuleb liikuda täpselt pallile vastu arvestusega, et pall lendaks nina suunas. Palli lähenemisel jalad kõverduvad veelgi ja käed liiguvad palli taha-alla. Sellele järgneb põlvist jalgade sirutamine ja õlavööst sirgete käte vastuliikumine pallile. Mida aeglasemalt pall liigub, seda suurem on käte palliga kohtumise kiirus. Käte liikumiskiirus väheneb vahetult enne palliga kokkupuudet. Palli tabamine toimub seotud kätega, kusjuures labakäed on sõrmseongus ja pingestatud küünarliigesed on välja pööratud ning sirged. Randmed on suunatud alla, õlad toodud ette ja selg on kumer. Vaade on pallil. Sööduliigutusest võtab osa terve keha - jalad sirutuvad põlvist ja keha puusaliigesest. Pärast söötmist tuleb käsi veidi tõsta, et pallile hoogu ja suunda anda.



### Küsimus

Missugustes mänguolukordades kasutatakse altsööt

## 3.2.2. Palling



### Palling

**Palling** on ainus element võrkpallis, mida mängija sooritab üksi - sõltumatult oma kaasmängijatest ja seda loetakse mängu võtmeks. Pallinguid saame jaotada -

- kehaasendi järgi võrgu suhtes - eest- (nägu võrgu poole) ja küljelpallingud (külj võrgu suunas)
- löögikäe asukoha järgi - alt- (palli lüüakse alt) ja ülaltpallingud (palli lüüakse ülalt).

Nimetatud pallinguviisidest kombineeruvad alljärgnevad pallinguliigid:

- altpallingud - alt-eest, alt-küljelt ja alt-küljelt kõrge palling e. küünalpalling
- ülaltpallingud - ülalt-eest, ülalt-eest lühike, ülalt-eest jõuline, ülalt-eest planeeriv, hüppelt ja hüppelt planeeriv palling.

Kõige kergem on õppida altpallinguid ja seepärast alustatakse algõpetuses nendest. Alljärgnevalt kirjeldatakse **alt-eest pallingut**. Mängija seisab näoga võrgu poole, pallingut sooritava käe vastasjalg veidi eespool, ülakeha on kergelt ette kallutatud, pall vasaku käe peopesal parema külje pool ja parem käsi on all. Mängija viskab vasaku käega palli 20-40cm kõrgusele ette-üles, viib samal ajal parema käe hoovõtuks taha ja keharaskus kandub tagumisele jalale. Üheaegselt jalgade sirutuse ja keharaskuse toomisega eesolevale jalale liigub parem käsi tagant ette tabades palli ees-all. Palli väljalennu nurk on ca 45 kraadi. Löögikäsi saadab palli võrgu suunas ja tõuseb nii, et silmad, käsi ja võrgu ülemine tross on ühel joonel. Palli võib lüüa rusika, käeserva või pingestatud labakäega.

**Ülalt-eest pallingu** puhul seisab mängija näoga võrgu suunas. Jalad on õlgade laiuselt harkseisus, keharaskus võrdselt mõlemal jalal parem jalg ees (parema käega pallimisel). Pall on rinna kõrgusel vasaku käe peopesal parema külje pool. Kõverdatud parem käsi on õlakõrgusel. Pall visatakse vasaku käega üles 0,8-1,0 m kõrgusele. Samal ajal liigub parem käsi hoovõtuks taha ja astutakse vasaku jalaga ette. Palli tabatakse taha-alla parema õla ees käe ulatuskõrgusel pingestatud labakäe või rusikaga. Oluline on rõhutada, et löögikäsi jääb üles.

**Pallingute õpetamisel tuleb meeles pidada -**

- pallingute õpetamist alustatakse palli ülesviskest, mille õigsust saab kontrollida palli maandumiskoha järgi - tavaliselt on see kahe jala varvaste pikenduse ristumiskoht
- altpallingute puhul on ülesviske kõrgus 20-40 cm, ülaltpallingute puhul aga 0,5-1,0 m, hüppelt pallingute puhul veelgi kõrgem
- alustada tuleb lühendatud maa-alal, mida järk-järgult pikendatakse
- käe pealt ei tohi pallida.



### Küsimus

Kas pallingute õppimist alustatakse ülalt-eest pallinguga?



### Küsimus

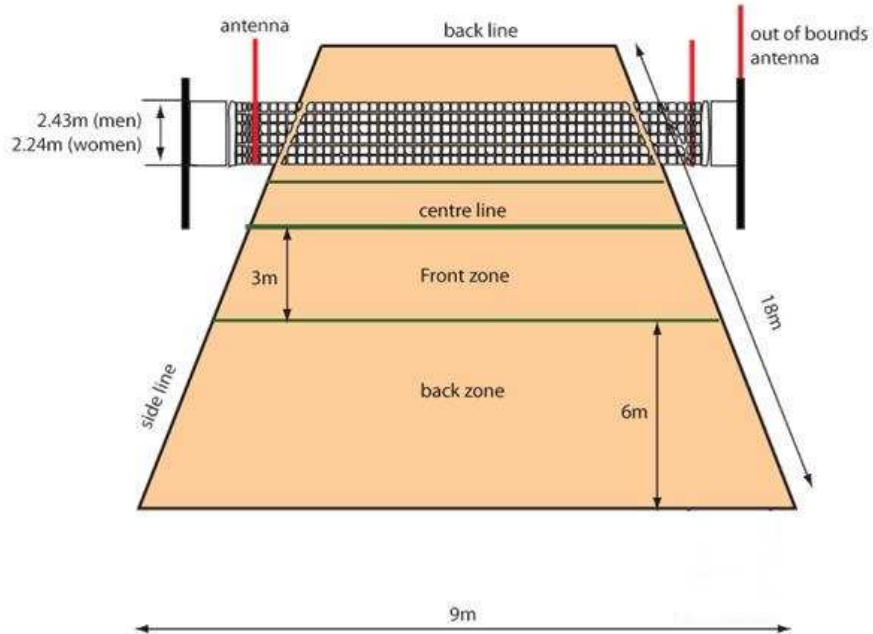
Kas altpallingu puhul on palli ülesviske kõrgus 20 -40 cm?

### 3.3. Määrused

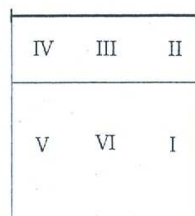


#### Võistlusmäärused

Võrkpalli **mänguväljaku suurus** on 18 x 9 meetrit. Keskjoon jagab väljaku kaheks ruuduks. Ründejoon asub 3m kaugusel keskjoonest. Võrkpalli võrk on 9,5m pikk ja 1m lai. Võrgu ääres on 1,8m pikksed painduvad antennid. Meeste võrgu kõrgus on 2,43m ja naistel 2,24m.



Väljak on jaotatud mõtteliselt kuueks tsooniks - tsoon 1 - taga paremal, tsoon 2 - ees paremal, tsoon 3 - ees keskel, tsoon 4 - ees vasakul, tsoon 5 - taga vasakul ja tsoon 6 - taga keskel.



Väljakul on korraga 6 mängijat ühest võistkonnast, kes asuvad kindlates tsoonides. Tsoonides 4, 3 ja 2 on eesliini mängijad ja tsoonides 5, 6 ja 1 tagaliini mängijad. Iga kord kui saadakse pallinguõigus, liiguvad kõik mängijad ühe koha võrra edasi. Tagaliinis asuvad mängijad peavad rünnakul hüppama üles ründejoone tagant ja nad ei tohi rünnata hüppelt eesliinis võrgust kõrgemal olevat palli. Rolli järgi väljakul jaotatakse mängijad alljärgnevalt:

**sidemängijad** ehk tõstjad, kelle ülesanne on teise palli tõstmine

- **ründemängijad** ehk lööjad, kelle ülesanne on ründelöögi sooritamine
- **kaitsemängija** ehk libero, kelle ülesandeks on pallingu vastuvõtt ja kaitsemäng.

Mängu käiku juhtib **kohtunike brigaad**, kuhu kuuluvad **esimene kohtunik** (asub kohtunike pukil, tema otsused on lõplikud), **teine kohtunik** (paikneb esimese kohtuniku vastas võrguposti juures ja abistab esimest kohtunikku), **neli/kaks piirikohtunikku** (seisavad vabaalal väljaku nurkades ja jälgivad piire) ja **kohtunik - sekretär** (istub laua taga ja täidab võistlusprotokollid).

Mängu **võitmiseks** on vaja **võita kolm geimi**. **Geim mängitakse 25 punktini** ja **otsustav geim 15 - ni kahepunktise vahega**. Iga viga on punkt ja punkti saab võistkond, kes viga ei teinud. Igas geimis võib võistkond teha kuni kuus vahetust. Korraga võib vahetada üht või mitut mängijat.

Pall pannakse mängu pallinguga e. serviga ja selleks on aega 8 sekundit pärast kohtuniku vilet. Tagasi lüües ei tohi palli üle kolme korra puudutada (vastase ründelöögi sulustamist puuteks ei loeta). Palli mängitakse seni, kuni see puudutab väljakut, läheb auti või eksitakse reeglite vastu - soe pall, võrgu puudutamine kehaga jne. Kui pall puudutab mängu käigus antenni, siis loetakse seda veaks ja pall läheb vastasvõistkonnale.

Vastase pallingut ei tohi sulustada. Vastase väljakupoole sulustades võib palli puudutada vaid siis, kui sellega ei segata vastasmängija mängu ega käsi.



## Küsimus

Nimeta võrkpalliväljaku mõõtmd.

---



## Küsimus

Kas meeste võrgu kõrgus on 2,24 m?

---



## Küsimus

Mitme punktini mängitakse viies geim?

---



## 4. Võistlusjuhend



**Võistlusjuhendi koostamine** on iga ametliku võistluse organiseerimise ja läbiviimise aluseks. Alljärgnevalt toome välja põhipunktid, mis peavad olema kajastatud igas juhendis. Tuleb meeles pidada, et mida tähtsam on võistlus, seda üksikasjalikumalt on fikseeritud kõik võistlusega seonduv. Näit. Eesti Naiste Meistriliiga 2010/2011. aasta korvpalli juhend on lahti kirjutatud 28 leheküljel, kus on sätestatud 14 pea- ja 51 alapunkti.

Esmalt tuleb juhendi koostamisel kirja panna **võistluse nimi ja spordiala**. Võtame näiteks Tallinna Ülikooli 2011 .aasta meistrivõistlused korvpallis.

- 1. Võistluse eesmärk ja ülesanne** - tuleb lahti kirjutada, mis on võistluse eesmärk ja ülesanded. Antud näite puhul - selgitada TLÜ 2011.a. parimad korvpallimeeskonnad. Ülesandeks võib olla korvpalli arendamine ja propageerimine TLÜ üliõpilaskonna seas, meisterikkuse tõstmine, spordiharrastuse aktiveerimine läbi korvpalli mängimise jne.
- 2. Aeg ja koht** - millal ja kus täpselt võistlused toimuvad. Võistluspaiga aadress, telefoni numbrid, meili aadress jne.
- 3. Juhtimine** - missugune organisatsioon on peakorraldaja, kes teda esindab ja kelle poole pöörduda küsimuste kerkimisel. Konkreetse isiku/te kontaktandmed (aadress, telefoni numbrid, meili aadress).
- 4. Osavõtjad** - selgitatakse, kellel ja missugustel tingimustel lubatakse osaleda (vanus, tase jne.). Meie näite puhul üliõpilased/doktorandid/õppejõud jne.
- 5. Võistluste süsteem** - selgitatakse täpselt antud võistlustel rakendatavat süsteemi ja täpsustatakse vajadusel tingimusi ( mängu ajaline kestvus, parem mitmest geimist jne.)
- 6. Paremjärjestuse selgitamine** - see on juhendi üks olulisemaid punkte, sest siin selgitatakse, kuidas hinnatakse võitu, kaotust ja võistlustest loobumist. Seejärel käsitletakse paremusjärjestuse määramist olukorras, kus kaks, kolm või enam võistkonda saavad ühe palju punkte.
- 7. Autasustamine** - märgitakse ära missuguste auhindadega (karikas, diplom jm) paremaid võistkondi ja nende mängijaid autasustatakse. Tavaliselt on fikseeritud ka autasustatavate (treenerid, mängijad, abipersonal) arv.
- 8. Majandamine** - tuuakse välja, missugused kulutused tuleb võistlustest osavõtu korral tasuda ja mis kuupäevaks.
- 9. Registreerimine** - fikseeritakse, mis kuupäevaks täpselt, mis vormis tuleb esitada võistkonna ja mängijate nimeline ülesandmine. Selgitatakse, kas pikemalt kestva võistluse käigus on võimalik teha lisaregistreerimisi ja mis tingimustel see toimub jm.
- 10. Üleskerkinud küsimuste lahendamine** - määratakse ära, kes lahendab võistluse organiseerimise ja läbiviimise käigus üleskerkinud küsimused ja missugused on tingimused nende esitamiseks ja lahendamiseks (näit. protesti esitamine, tagatismaks, selle tagastamine/mittetagastamise tingimused).

Lisaks eeltoodule võib juhendis olla veel ka täiendavaid punkte. Üldjuhul kehtib madalamal tasemel korraldatavatel võistlustel põhimõte - mida lühem juhend, seda parem. Kõige olulisemad punktid eespool esitatud juhendi koostamise näidises on 4, 5 ja 6. Võimalike üleskerkivate probleemide ennetamist silmas pidades peavad need olema sõnastatud täpselt ja kõigile üheselt mõistetavalt.

## 5. Võistluste süsteemid



Võistluste organiseerimisel on põhimõtteliselt tegemist kahe süsteemiga: **ringsüsteem ja väljalangemissüsteem**. Käesolevas õpiobjektis tutvustame väljalangemissüsteemi kergemat võimalust - **karika e. ühe kaotuse süsteemi**. Vajadusel saab nendele tuginedes rakendada väga erinevaid variante kas siis nimetatud süsteemide siseselt või neid omavahel kombineerides. Võistlussüsteemi valikul tuleb arvesse võtta alljärgnevat:

- võistlejate/võistkondade arv
- võistluspaiga(kade) olukord
- väljakute/laudade arv
- ajategur
- majanduslikud tingimused.

## 5.1. Ringsüsteem



### Ringsüsteem

Ring- ehk turniiri- ehk punktisüsteemi korral kohtub iga võistkond/võistleja järjekorras kõigi vastasvõistkodadega/vastasmängijatega. Vastavalt kogutud võitude (punktide) arvule selgitatakse võitja ja kõik järgnevad kohad. Selle süsteemi rakendamisel on kaks poolt -

- positiivne - väga täpne paremusjärjestuse selgitamine, kus juhuslikkust on vähe.
- negatiivne - rohkearvulise osavõtu korral nõuab palju aega ja võistluse kestus võib kujuneda väga pikaks.

**Ringsüsteemil on kaks varianti:**

- kõik võistkonnad paigutatakse ühte tabelisse
- võistkonnad jagatakse alagruppidesse (kahte, kolme või enamasse sõltuvalt osalejate arvust). See variant võimaldab vähendada mängupäevade arvu aga ei ole enam nii objektiivne, sest juhus hakkab rolli mängima (missugusesse alagruppi satud, kui tugevad vastased seal on jne). Samas võib alagruppidesse ka eeldatavad tugevamad paigutada ja nõrgemad loosida, et vältida paremate võistkondade sattumist ühte alagruppi.

#### Mängude arv

Võistlust organiseerides tuleb esmalt kindlaks teha kui palju kulub aega võistluste korraldamisele. Ringsüsteemi puhul on selleks kaks võimalust -

- lugeda mängude arvu valmis tehtud turniiritabelist. Kõikide tabelis olevate tühjade ruutude arv tuleb jagada kahega või lugeda ainult „mustadest“ ruutudest ülal/allpool olevad tühjad ruudud kokku
- valemi kasutamine  $X = \frac{n(n-1)}{2}$  abil, kus x on kohtumiste arv ja n võistlustest osavõtjate arv.

Näit. kuue osavõtja korral saame arvutada mängude arvu järgnevalt  $X = \frac{6 * (6 - 1)}{2} = 15$

Tundub, et silmas pidades aja kokkuhoidu, on nimetatud valemi kasutamine mõtekam.

#### Vooru mõiste

Kõrgemal tasemel korraldatavate võistkondlike mängude puhul näevad võistlusmäärused ette igale võistkonnale ainult ühe mängu päevas. Et teada saada, mitu päeva kulub sellisel juhul võistluste läbiviimiseks, tuleb appi võtta **vooru** mõiste. Voor on osavõtjate selline paardesse jaotamine, kus kõik osavõtjad saavad üheaegselt mängida. Kaheksa osavõtjaga turniiril on ühes voorus neli paari, seega on neli mängu. Üheksa osavõtja puhul on ühes voorus samuti neli mängu aga sellisel juhul on üks võistkond lihtsalt mänguvaba.

**Igas voorus on osavõtjate arvust poole vähem mängu.** Näiteks kümne osavõtja korral on ühes voorus 5 mängu, kaheksa puhul neli jne. Paaritu arvu osavõtjate puhul tuleb lahutada üks(mänguvaba) ja ülejäänud arv jagada kahega.

Nagu eespool märkisime, püütakse reeglina võistkondlikes mängudes pidada üks voor päevas. Sellisel juhul on voorude ja mängupäevade arv võrdne. Kui olud sellist korraldust ei võimalda, siis peetakse ühe vooru mängud mitme päeva jooksul. Näit. Eesti meistrivõistlused korvpallis, kus ühe voorud mängud võivad toimuda kõik erinevatel nädalapäevadel.

Järgmisena kerkib küsimus, kui suur on **voorude arv** ühel turniiril? Voorude arv on osavõtjate paarisarvu juures osavõtjate arvust ühe võrra väiksem. Näiteks nelja osavõtja puhul on kolm vooru, kaheksa osavõtja korral aga seitse vooru jne. **Paaritu arvu** korral võrdub voorude arv osavõtjate arvuga, sest igal osavõtjal tuleb olla ühes voorus mänguvaba. Seega viie osavõtjaga turniiril tuleb mängida viis vooru, üheksa osavõtja puhul üheksa vooru jne.

Olukorras, kus me rakendame võistluste läbiviimisel alagruppe, tuleb erinevate alagruppide, poolfinaalturniiride jm puhul teha arvutused iga turniiritabeli kohta eraldi.

### Mängujärjekord

Sportmängude võistlustel on mängujärjekorral väga suur tähtsus. On oluline kas kõige olulisema vastasega kohtutakse esimeses või viimases voorus, kas mängitakse tugevamate vastastega järjest. Mängujärjekorra leidmiseks kehtivad kindlad moodused.

Üheks võimaluseks on kasutada **lihtsustatud tabelit**, kus koostamise aluseks võetakse paarisarv osavõtjaid. Kui osavõtjaid on paaritu arv, siis lisatakse osavõtjaid tähistavale numbrile veel 0. Osavõtja, kelle paariliseks on 0, jääb antud voorus mänguvabaks.

Algul märgitakse voorude tähised vasakult paremale alates esimesest. Seejärel kirjutatakse I vooru alla vasakpoolsesse tulpa pooled osavõtjad, alustades number ühest suurevalt. Samal põhimõttel kirjutatakse parempoolsesse tulpa teine pool osavõtjaid, alustades kõige alumisest reast. Teineteise vastas olevad numbrid ühendatakse kriipsukesega ja nii moodustuvad esimeses voorus omavahel kohtuvad paarid. Näiteks on meil 6 osavõtjat:

#### I voor

1 - 6

2 - 5

3 - 4

II vooru paaride kindlasmääramiseks jääb nr.1 paigale, ülejäänud numbrid liiguvad vastupäeva ühe koha võrra edasi: vasakpoolsesse tulpa alumine number läheb parempoolsesse tulpa alumiseks, parempoolsesse tulpa ülemine number liigub vasakpoolsesse tulpa nr.1 alla. Ja nii kuni viimase vooruni.

Alljärgnevalt näide mängude järjekorrast viie osavõtja puhul:

I voor	II voor	III voor	IV voor	V voor
1 - 0	1 - 5	1 - 4	1 - 3	1 - 2
2 - 5	0 - 4	5 - 3	4 - 2	3 - 0
3 - 4	2 - 3	0 - 2	5 - 0	4 - 5

Mängujärjekorra määramiseks võib lihtsustatud tabeli aluseks võtta siis, kui mängud toimuvad ühes paigas. Nimetatud tabeli kasutamisel võib vajadusel osavõtjate loosimisel anda kahele tugevamale numbrid 1 ja 2, mis tõstab võistluste pinget, sest nad kohtuvad omavahel alles viimases voorus.

**Mängujärjekorra täiustatud tabeli** alusel korraldatakse enamik sportmängude võistlusi. See tabel toob meile kasutusele mõiste - **väljaku peremees**, millest teeme juttu allpool. Tabeli koostamist me siinkohal ei selgita, sest loogilised seosed esmavaatlusel puuduvad. Alljärgnevalt esitame mängujärjekorra tabelid sagedamini esinevate osavõtjate arvuga.

#### Osavõtjate arv 3 või 4

I voor	II voor	III voor
1 - (4)	(4) - 3	2 - (4)
2 - 3	1 - 2	3 - 1

Sulgudes olev number tähendab võistkonda, kes on kolme osavõtja korral selles voorus mänguvaba.

#### Osavõtjate arv 5 või 6

I voor	II voor	III voor	IV voor	V voor
1 - (6)	(6) - 4	2 - (6)	5 - (6)	(6) - 3
2 - 5	5 - 3	3 - 1	4 - 1	4 - 2
3 - 4	1 - 2	4 - 5	3 - 2	5 - 1

#### Osavõtjate arv 7 või 8

I voor	II voor	III voor	IV voor	V voor
1 - (10)	(10) - 6	2 - (10)	(10) - 7	3 - (10)
2 - 9	7 - 5	3 - 1	8 - 6	4 - 2
3 - 8	8 - 4	4 - 9	9 - 5	5 - 1
4 - 7	9 - 3	5 - 8	1 - 4	6 - 9
5 - 6	1 - 2	6 - 7	2 - 3	7 - 8

VI voor	VII voor	VIII voor	IX voor
(10) - 8	4 - (10)	(10) - 9	5 - (10)
9 - 7	5 - 3	1 - 8	6 - 4
1 - 6	6 - 2	2 - 7	7 - 3
2 - 3	7 - 1	3 - 6	8 - 2
3 - 4	8 - 9	4 - 5	9 - 1

Rohkemaarvuliste osavõtjatega turniiritabelitega saate tutvuda brošüüris Lenk,V. Sportmängud. Võistluste süsteemid. Trt.2001.

### Mitmeetapilised turniirid

Osavõtjaterohked võistlused pole ringsüsteemis otstarbekad suure arvu mängupäevade tõttu. Niisugusel puhul korraldatakse võistlused kahes etapis - algul mängud alagruppides, siis finaalguppides. Kusjuures mõlemal etapil on võimalik kasutada ringsüsteemi.

#### • Kaheetapilised turniirid

Alguses korraldatakse võistlused alagruppides ja siis finaalguppides. Näiteks 18 võistkonda jaotatakse eelnevalt 3 alagruppi ja 6 võistkonda. Alagrupis mängitakse ringsüsteemis. Iga alagrupi kaks paremat pääsevad I finaalgruppi, kus selgitatakse 1 - 6 koht. Alagruppide 3. ja 4. koha saavutanud moodustavad II finaalgropi, kus selgitatakse kohad 7- 12 jne. Ka finaalturniiridel mängitakse ringsüsteemis, kusjuures võidakse arvestada/mitte arvestada alagruppides mängitud omavahelise mängu tulemust.

Kaheetapilised võistlused annavad tuntuvat aja kokkuvõidu. Kui 18 võistkonna osavõtule oleks ringsüsteemis vaja 17 mängupäeva (17 vooru), siis antud juhul 9 (alagrupis 5, finaalturniiril 4/5).

#### • Kolmeetapilised turniirid

Võtame näiteks 24 osavõtjaga võistluse. Sellisel puhul jaotatakse võistkonnad 6 alagruppi a 4 võistkonda. Kolme mängupäevaga selgitatakse paremusjärjestus alagruppides. Oma alagrupis 1. ja 2. koha saanud võistkonnad moodustavad kaks poolfinaalgruppi (a 6 võistkonda). Esimesse poolfinaalgruppi jäävad paaritunumbriliste alagruppide võitjad ja paarisumbriliste alagruppide teise koha omanikud. Teise alagruppi arvatakse võistkonnad vastupidiselt - paarisumbriliste alagruppide võitjad ja paaritunumbriliste alagruppide teise koha omanikud. Poolfinaalgruppides on mängupäevade arv 5, sest igast alagruppist sai kummassegi poolfinaalgruppi ainult 1 võistkond.

Poolfinaalgruppides 1. ja 2. koha saavutanud võistkonnad moodustavad esimese finaalgripi, kus selgitatakse kohad 1 - 4. Poolfinaalgruppides 3. ja 4. kohale jäänud võistkonnad moodustavad II finaalgripi, kus selgitatakse kohad 5 - 8 jne.

Kolmeetapiliste võistluste puhul võib kasutada termineid: alagrupid, vaheturniirid/-grupid, finaaltorniirid/- grupid.

Mitmeetapiliste turniiride puhul tuleb arvestada, et mida rohkem on alagruppe ja mida vähem võistkondi pääseb edasi järgmise etappi, seda suurem on juhuslikkuse osa. Juhuslikkuse vältimiseks on soovitat igast turniiritabelist lubada järgmise etappi vähemalt kaks osavõtjat.

### Mängude kalender ja ajakava

Pärast osavõtjate turniiritabelisse loosimist saab koostada mängude kalendri. Eelpoolloodud tabelleid kasutades asendatakse numbrid võistkondade nimedega. Lisades juurde võistluspaiga ja kellaaja, on ajakava valmis.

Mängude kalendri koostamiseks on vaja kindlaks määrata

- osavõtjate arv
- mängupäevade arv
- tabel, mille järgi leitakse mängude järjekord
- korraldada osavõtjate loosimine.

Voorudes omavahel kohtuvatest võistkondadest on alati esimesena märgitud võistkond **väljakuperemees**. Väljakuperemees kannab tavaliselt heledat võistlusvormi kui juhendis ei ole fikseeritud vastupine variant. Kui võistlused viiakse läbi üksikute kohtumistena eraldi võistlussaalides, siis peetakse mäng esimesena märgitud võistkonna väljakul. Sellel on suur tähtsus, sest statistika andmetel on koduväljakul mängides võiduprotsent suurem.

### Loosimine ja paigutamine.

Võistkondade loosimisel kasutatakse kolme moodust -

- **üldine loosimine** leiab kasutamist siis, kui kõik osavõtjad kantakse ühte turniiritabelisse.
- **loosimist koos paigutamise**ga kasutatakse mitmeetapiliste turniiride puhul, et vältida tugevate või vastupidi, nõrgemate võistkondade sattumist ühte alagruppi. Sellises olukorras hajutatakse tugevamad võistkonnad. On oluline, et selline paigutamine oleks sätestatud ka võistlusjuhendis.
- **üldise paigutamise**ga pannakse kõik osavõtjad järjekorda vastavalt eelmiste samalaadsete võistluste tulemustele või edetabelile. Alates esimesest alagrupist ja kõige tugevamast osavõtjast, kirjutatakse osavõtjad järjekorras siugleva joone põhimõttel alagruppidesse. Näiteks 8 võistkonna paigutamine kahte alagruppi -

I alagrupp II alagrupp

1. ----- 2.
4. ----- 3.
5. ----- 6.
8. ----- 7.

Selline paigutamine annab võimaluse enam - vähem võrdsete alagruppide moodustamiseks.

### Tagajärgede kandmine turniiritabelisse

Pärast iga mängu lõppu kantakse tulemus turniiritabelisse. Kõige lihtsam moodus on ainult tagajärje märkimine. Suuremate tabelite juures on paraku keeruline võitude ja kaotuste kokkulugemine, sest arve on lihtsalt palju. Seepärast kasutatakse valdavalt moodust, kus tagajärje juurde märgitakse ka punktid. Näiteks on käsipallis üldlevinud tagajärgede hindamise selline skaala, kus võit annab 2 punkti, viik 1 ja kaotus 0 punkti.

	Meeskond	1.	2.	3.
1.	TTÜ		1 11 : 11	2 13 : 11
2.	TPÜ	1 11 : 11		0 15 : 21
3.	Audentes	0 11 : 13	2 21 : 15	

Mängutagajärje märkimise lahtrisse kirjutatakse kriipsu peale võidu, viigi ja kaotuse "hind" punktides ja joone alla mängu lõpptulemus. Paremusjärjestuse määrab kogutud punktide üldarv.

### Paremusjärjestuse selgitamine

Ringsüsteemis korraldatud võistluste puhul on paremusjärjestuse määramise aluseks võistkonna poolt kogutud punktide arv. Sportmängudes, kus lõpptulemus viiki ei tunnistata, kasutatakse skaalat, kus võit võrdub 1punktiga ja kaotus 0-ga. Mängudes, kus mäng võib lõppeda ka viigiga (näit.jalg-,käsipall,jäähoki), on võit väärt 2punkti, viik 1 ja kaotus 0punkti. Põhimõtteliselt võib aga kasutada mistahes skaalat.

Allpool vaatame olukorda, kus **kahel võistkonnal** on võistluse lõppedes **ühe palju punkte**. Üldjuhul saab määravaks omavahelise mängu tulemus - kes selle võitis, saab ka parema koha. Võib kasutada ka kogu turniiri vältel saavutatud korvide, väravate, geimide vahet/suhet. Mängudes, kus võistlus võib lõppeda viigiga, tulebki sellist moodust kasutada.

Mõistetel **vahe ja suhe** on suur erinevus.

- **vahe** on arv, mis saadakse, kui ise saavutatud väravate/korvide üldarvust lahutatakse endale visata lastud väravate/korvide arv. Vahe võib olla nii positiivse kui ka negatiivse märgiga. Mida suurem vahe, seda parema koha saab võistkond. Ühe turniiritabeli ulatuses peavad kõik positiivse

ja negatiivse märgiga arvud taanduma nulliks. Vastasel juhul on tegemist arvutusveaga.

- **suhe** on arv, mis saadakse võidetud geimide/löödud väravate jagamisel kaotatud geimidega/väravatega. Kehtib seaduspärasus, mida suurem on jagatis, seda parema tulemuse saavutab võistkond.

Olukorda, kus **kolmel ja enamal osavõtjal on võrdne arv punkte, nimetatakse "surnud ringiks"**. Sellisel puhul arvestatakse omavaheliste mängude korvide/geimide/väravate vahet ja selle alusel määratakse paremusjärjestus. Kui ka see arv juhtub võrdne olema, siis võrkpallis arvestatakse võidetud ja kaotatud geimipunktide vahet, teistes mängudes aga kogu turniiri korvide/väravate vahet.



## Küsimus

Nimeta sportmängudes rakendatavad võistlussüsteemid

---



## Küsimus

Missuguse valemi abil on võimalik arvestada kohtumiste arvu?

---



## Küsimus

Kas 10 osavõtja puhul on ringsüsteemis mängude arv 32?

---

## 5.2. Karikasüsteem



### Karikasüsteem e. ühe kaotuse süsteem

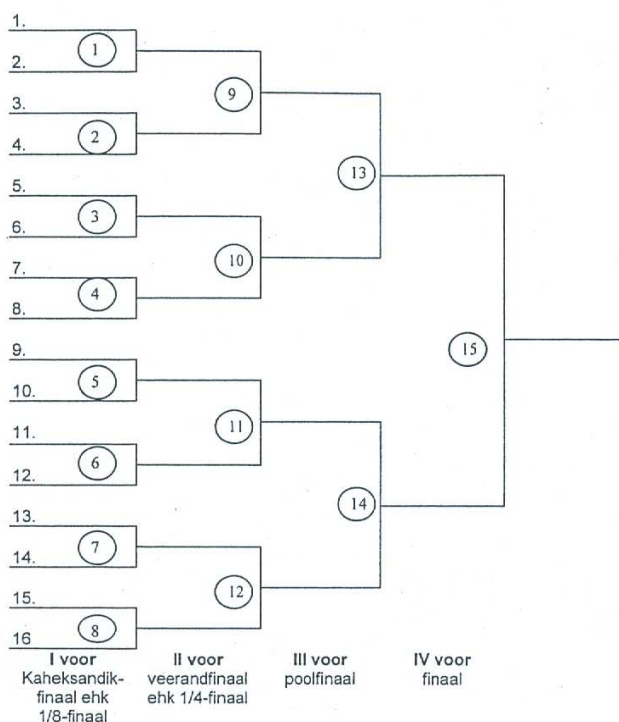
Selle võistlussüsteemi põhimõte on, et kaotuse (või kaotused) saanud osavõtja langeb edasisest konkurentsist välja, kaotuseta jäänud osavõtja on aga võistluse võitja. Ka selle võistlussüsteemi rakendamisel on kaks poolt -

- **positiivne** - võimalik suur osalejate arv ja lühike ajavahemik
- **negatiivne** - võimalik selgitada ainult võitjat ja teise koha omanikku, pooled osavõtjad langevad edasisest võistlusest välja juba pärast esimest mängu, juhuslikkuse ja võistkondade loosimise osakaal on väga suur.

Väljalangemissüsteemil on kaks põhilist varianti -

- **ühe kaotuse** ehk ühe miinuse süsteem ehk karikasüsteem
- **kahe kaotuse** ehk kahe miinuse süsteem.

Alljärgnevalt keskendume esimesele, ühe kaotuse süsteemile, mis on kergem variant ja toome näitena tabeli 16 osavõtjaga -

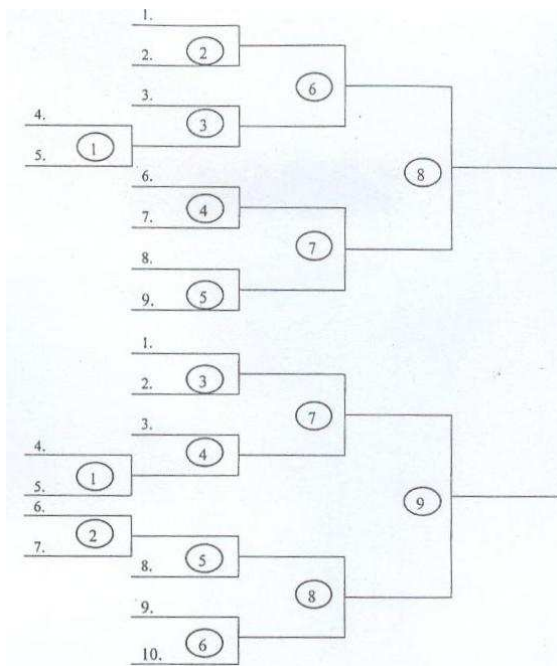


Horisontaaljoone peale kantakse osavõtja nimi, püstjooned tähistavad mängu ja nende lugemisel saame fikseerida mängude arvu. Piltlikult on näha, et pärast omavahelist mängu pääseb kahest osavõtjast edasi ainult võitja.

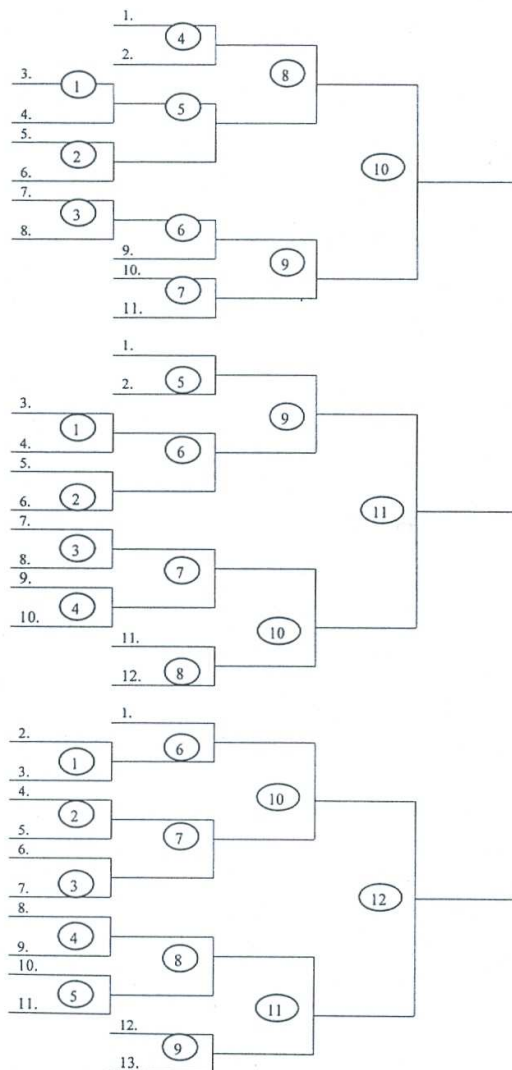
**Tabeli täitmise põhimõtted.** Väljalangemissüsteemi puhul koostatakse kõigepealt tabel. Siis kantakse osavõtjad (loosimine või paigutamine) tabelisse. Voozu mõiste on siin sama mis ringsüsteemis. Esimeses voozus kohtuvad kõrvuti olevad numbrid - 1 ja 2, 3 ja 4 jne. Teises voozus kohtuvad esimeses voozus võitnud osavõtjad samas järjekorras - esimese paari võitja teise paari võitjaga jne. Nii peetakse mängud joonestiku lõpuni. Viimase voozu kohtumist, kus osaleb kaks osalejat, nimetatakse **finaaliks**, eelviimast voozu (osalejaid 4) **poolfinaaliks**. Poolfinaalide võitjad saavad õiguse mängida finaalis, kaotajad jagavad 3.-4. kohta.

Paremaks orienteerumiseks tabelis märgitakse esimese voozu horisontaaljoonte otstes osavõtjate järjekorranumbrid ja vertikaaljoonte juurde ringi sisse mängude järjekorranumber. Mängu võitja kantakse mängijatepaari ühendava joone peale ja tulemus selle alla. **Väljakuperemeheks** on alati tabelis ülemisel joonel asuv osavõtja.

Kui **osavõtjaid on 2 või 2 mingis astmes**, siis alustavad kõik osalejad mängu esimeses voozus ja tabel on sellisel juhul korrapärase. Kui aga osavõtjate arv ei vasta arvule 2 mingis astmes, siis alustab osa võistlejaid mängu I, osa II voozus ja tabel on esimestes voozudes ebakorrapärase. Tavaliselt kantakse sellisel juhul I voozu osalejad tabeli keskmisse osasse.



**Paaritu arvu osavõtjate** korral peetakse tabeli esimeses pooles I voorus üks mäng rohkem, otse II vooru saajaid on tabeli alumises osas ühe võrra rohkem



**Mängude arv** ühe kaotuse süsteemi puhul on alati ühe võrra väikse osavõtjate arvust.





Nimeta karikasüsteemi positiivsed küljed.

---

## Kasutatud kirjandus



HARVEY,G. (2001). Jalgpalliõpik.- Balti Raamamat OÜ

KOIK,H.&BROCK,C.(2006). Korvpallitreenerite kutsekoolituse õpik. Tallinn: Eest Olümpiakomitee

KORVPALLIREEGLID( 2004). Eesti Korvpalliliit.

LENK,V. (2001). Sportmängud. Võistluste süsteemid. Trt.

LAOS,A. (2001). Korvpalliõpik.- Tartu: TÜ Kirjastus

LAOS,A. (1987). Korvpall. Metoodiline abimaterjal.- Tallinn

LENK,V. (2001). Sportmängud. Võistluste süsteemid. Trt.

LIIK,E. (2003). Võrkpalliõpik. Tartu: Atlex

LÄÄN,V. (1988). Minevikust tänapäevani.- Tallinn:- Eesti Raamat

MAKSIMOV,V. (2009). Võrkpalli lugemik.-Tallinn: Printon

[www.basket.ee](http://www.basket.ee)

[www.fiba.com](http://www.fiba.com)

[www.fifa.com](http://www.fifa.com)

[www.fivb.com](http://www.fivb.com)

[www.jalgpalliliit.ee](http://www.jalgpalliliit.ee)

[www.volle.ee](http://www.volle.ee)

# Õpitulemus



## Üliõpilane:

- teab liikumismängude teooriat
  - oskab valida ja läbi viia liikumismänge vastavalt eale
  - teab sportmängude ajalugu
  - oskab sooritada sportmängude lihtsamaid tehnikaelemente
  - teab võistlusmäärusi
  - oskab koostada võistlusjuhendit
  - suudab täita ring- ja karikasüsteemisüsteemi turniiritabeleid
-