



# SAALIHOKI TREENERITE TASEMEKOOLITUS III-V TASE 2019

## SISUKORD

1. Saalihoki ajalugu ja kronoloogia
  - 1.1 Saalihoki areng maailmas
  - 1.2 Saalihoki maailmameistrivõistlused
  - 1.3 Saalihoki areng Eestis
2. Saalihoki võistlusmäärused ja mängu olemus
  - 2.1 Väljak, varustus ja treeningtunni abivahendid
  - 2.2 Mängureeglid, mänguaeg ja karistused
  - 2.3 Võistluste korraldamine ja protokoll
  - 2.4 Kohtunikud ja sekretariaat
3. Võistkond ja treeningprogrammi koostamine
  - 3.1 Võistkonna komplekteerimine
  - 3.2 Hooaja treeningperioodid
4. Saalihoki treeningtund
  - 4.1 Treeningtunni eesmärgid, sisu ja maht
  - 4.2 Treeningtunni konspekt ja läbiviimine

- 5. Saalihoki õpetamise metoodika
  - 5.1 Varustuse reeglipärane kasutamine
  - 5.2 Mängija põhiasend
- 6. Saalihokimängija kehaline ettevalmistus
  - 6.1 Kehalise ettevalmistuse treeningplaani koostamine
  - 6.2 Kiirusliku jõu treening
  - 6.3 Vastupidavusjõu treening
- 7. Saalihoki tehnika õpetamine
  - 7.1 Tehnika mõiste ja olemus
  - 7.2 Tehnika põhivõtted ründemängus
  - 7.3 Tehnika põhivõtted kaitsemängus
  - 7.4 Väravavahi tehnikalised võtted
- 8. Saalihoki mängutaktika
  - 8.1 Individuaalne taktika ründemängus
  - 8.2 Grupitaktika ründemängus
    - 8.2 Võistkonna kollektiivne mängutaktika ründemängus
  - 8.3 Individuaalne kaitsetaktika
  - 8.4 Grupitaktika võtted kaitsemängus
  - 8.5 Võistkondlik kaitsetaktika
  - 8.6 Väravavahi individuaalne taktika
  - 8.7 Väravavahi võistkondlik mängutaktika
- 9 Mängueelne ettevalmistus ja mängu läbiviimine
- 10. Ohud ja vigastused saalihokis
  - 10.1 Ohud algajate treeningul
  - 10.2 Peamised vigastused saalihokis
- 11. Harjutusvara

## 1. Saalihoki ajalugu ja kronoloogia

Saalihoki alged ulatuvad aastasse 1958, kui USA-s tutvustati plastikust mängukeppe nimega Cosom. Cosom saalihokit (*floor hockey*) mängiti Ameerikas ja Kanadas. Saalihoki, mida me mängime tänapäeval, arenes aastast 1970 Rootsis ja 1986. aastal loodi Rahvusvaheline Saalihoki Liit Rootsi, Soome ja Šveitsi alaliitude poolt.

### 1.1 Saalihoki kronoloogiline areng maailmas

12. aprillil 1986 loodi Rahvusvaheline Saalihoki Liit (International Floorball Federation, IFF) Rootsis Huskvarnas Rootsi, Soome ja Šveitsi liitude poolt.

1991 Taani ja Norra liitusid IFF-iga.

1992 toimus esimene IFF-i kongress Šveitsis Zürichis, samal aastal liitus Ungari IFF-iga.

1993 toimusid esimesed Euroopa karikavõistlused naistele Helsingis ja meestele Stockholmis. Samal aastal liitusid Tšehhi ja Venemaa IFF-iga

1994 peeti esimesed meeste Euroopa meistrivõistlused, mis toimusid Soomes. Samal aastal liitusid IFF-iga Eesti, Saksamaa, Jaapan, Läti ja USA.

1995 toimusid esimesed Euroopa lahtised meistrivõistlused naistele ja teised meistrivõistlused meestele, mõlemad turniirid korraldati Sveitsis. IFF otsustas kuulutada võistlused lahtisteks, et ka Jaapan saaks osaleda. Samal aastal liitusid Belgia ja Singapur IFF-iga.

1996 peeti esimesed saalihoki maailmameistrivõistlused meestele, mis toimusid Rootsis Stockholmis. Finaal mängiti Globen Arenal, mis oli välja müüdnud – 15 106 pealtvaatajat oli mängu vaatamas. Samal aastal liitus Austraalia IFF-iga.

1997 toimusid esimesed naiste maailmameistrivõistlused Soomes ja samas peeti ka esimene presidentide koosolek. Sel aastal liitusid IFF-iga Austria, Suurbritannia ja Poola.

1999 liitusid rahvusvahelise alaliiduga Holland ja Slovakkia.

2000. aastal sai IFF GAISF-i (General Association of International Sports Federations) liikmeks.

2001 toimusid esimesed noormeeste U19 maailmameistrivõistlused Saksamaal. Samal aastal liitusid IFF-iga Hispaania, Itaalia, Sloveenia, Kanada ja Uus-Meremaa.

2002 peeti esimesed üliõpilaste maailmameistrivõistlused Rootsis. Samal aastal liitusid IFF-iga Malaisia, India ja Gruusia.

2003 allkirjastas IFF maailma Anti-dopingu koodeksi. Prantsusmaa sai IFF-i liikmeks.

2004 liitus Pakistan IFF-iga. Samal aastal peeti U19 tütarlaste esimesed maailmameistrivõistlused Soomes.

2005 Korea, Ukraina, Liechtenstein ja Island liitusid IFF-iga.

2006 Mongoolia ja Armeenia said IFF-i liikmeks.

2007 Moldova, Iirimaa, Iisrael, Serbia, Argentina, Tai ja Portugal liitusid IFF-iga.

2008 Türgi ja Sierra Leone liitusid IFF-iga.

2009 Valgevene, Iran ja Indoneesia liitusid IFF-iga.

2010 Leedu liitus IFF-iga.

2011 Filipiinid ja Jamaika liitusid IFF-iga.

2012 Mosambiik liitus IFF-iga.

2013 Lõuna-Aafrika ja Kamerun liitusid IFF-iga.

2015 Malta ja Elevandiluurannik liitusid IFF-iga.

2016 Uganda, Haiti, Hiina, Somaalia ja Hongkong liitusid IFF-iga.

2017 saalihoki on ametlik spordiala Maailmamängudel Poolas ja esimest korda Eriolümpia talimängudel Austrias. Samal aastal liitusid Venezuela, Keenia ja Nigeeria IFF-iga.

2018 Horvaatia ja Ruanda liitusid IFF-iga.

IFF-i presidendid:

1986-1992 András Czitrom, Rootsi

1992-1996 Pekka Mikkala, Soome

1996 - (jätkuvalt) Tomas Eriksson, Rootsi

2018 seisuga on Rahvusvahelisel Saalihoki Liidul 70 liiget.

## 1.2 Saalihoki maailmameistrivõistlused

Saalihoki maailmameistrivõistlused meestele ja U19 tütarlastele toimuvad igal paaris-aastal ja naistele ning U19 poistele igal paaritud aastal. Täiskasvanute võistlustele pääseb automaatselt korraldajariik ning 15 riiki läbi kvalifikatsiooniturniiride. U19 meistrivõistlused peetakse kahes tugevusgrupis, kuhu samuti pääseb läbi kvalifikatsiooniturniiri kokku 16 võistkonda.

Meeste klassis on edukaim riik Rootsi 8 kulla ja 3 hõbemedaliga. Soomel on 4 kulda, 6 hõbedat ja 2 pronksi. Lisaks on veel medaleid võitnud Šveits, Tšehhi ja Norra. (arvestus 2018 seisuga)

Naistest on edukaim samuti Rootsi 8 kulla, 1 hõbeda ja 2 pronksmedaliga. Soomel on 2 kulda, 7 hõbedat ja 2 pronksi. Šveitsil 1 kuld, 3 hõbedat ja 4 pronksi. Lisaks on veel medaleid võitnud Norra ja Tšehhi. (arvestus 2018 seisuga)

### 1.3 Saalihoki areng Eestis

1993

Asutatakse Eesti Saalibändi Liit.

Alaliidu presidendiks valitakse Andres Kull.

Alaliidu peasekretäriks valitakse Tõnis Teesalu.

1994

Saadakse Rahvusvahelise Saalihoki Föderatsiooni assotsieerunud liikmeks.

Saadakse Eesti Spordi Keskliidu liikmeks.

Alustatakse esimeste Eesti meistrivõistlustega.

1995

Esimeseks Eesti meistriks tuleb Mustamäe SK Aeg.

Euroopa lahtistel meistrivõistlustel Šveitsis saadakse 9. koht.

Eesti Saalibändi Liidu presidendiks valitakse Ain Lillepalu.

1996

Saadakse Rahvusvahelise Saalihoki Föderatsiooni täisliikmeks.

Eesti meistriks tuleb Jõgeva SK Tähe.

Maailmameistrivõistlustel Rootsis saadakse 11. koht.

1997

Klubide Euroopa karikavõistlustel saab Jõgeva SK Tähe 9. koha.

Eesti meistriks tuleb Jõgeva SK Tähe.

1998

Eesti meistriks tuleb Mustamäe MC Aeg,

Klubide Euroopa karikavõistlustel saab Mustamäe Aeg 10. koha.

Maailmameistrivõistlustel Tšehhimaal saadakse 10. koht.

1999

Eesti meistriks tuleb Jõgeva SK Tähe.

Eesti meesjuunioride meistriks tuleb Jõgeva SK Tähe.

2000

Eesti meistriks tuleb Jõgeva SK Tähe.

Maailmameistrivõistlustel Norras saadakse 11. koht.

Eesti meesjuunioride meistriks tuleb Jõgeva SK Tähe.

2001

Saadakse Eesti Olümpiakomitee liikmeks.

Eesti meistriks tuleb Jõgeva SK Tähe.

Eesti Saalibändi Liidu nimetus muudetakse Eesti Saalihoki Liiduks.

Eesti meesjuunioride meistriks tuleb Jõgeva SK Tähe.

U19 maailmameistrivõistlustel Saksamaal saadakse 10. koht.

2002

Eesti meistriks tuleb SBK Bändidos.

Maailmameistrivõistlustel Soomes saadakse 12. koht.

Eesti meesjuunioride meistriks tuleb Jõgeva SK Tähe.

Eesti meistriks naiste seas tuleb Jõgeva SK Tähe.

2003

Eesti meistriks tuleb Jõgeva SK Tähe.

Eesti meistriks naiste seas tuleb Tallinna Järveotsa Gümnaasiumi SK.

U19 maailmameistrivõistlustel Tšehhis saadakse 11. koht.

Eesti meesjuunioride meistriks tuleb Jõgeva SK Tähe.

2004

Eesti meistriks tuleb Jõgeva SK Tähe.

Eesti meistriks naiste seas tuleb Jõgeva SK Tähe.

Maailmameistrivõistlustel Šveitsis saadakse 12. koht.

Eesti meesjuunioride meistriks tuleb Jõgeva SK Tähe.

2005

Eesti meistriks tuleb TTÜ Spordiklubi.

Eesti meistriks naiste seas tuleb SK Saku Fortuna.

Eesti noortemeistriteks tulevad Jõgeva SK Tähe (U13, U15, U19) ja SK Saku Fortuna (U17).

U19 maailmameistrivõistlustel Lätis saadakse 11. koht.

2006

Eesti meistriks tuleb Jõgeva SK Tähe.

Eesti meistriks naiste seas tuleb SK Saku Fortuna.

Eesti noortemeistriteks tulevad Jõgeva SK Tähe (U19), Jäneda SK (U17), SK Favoriit (U15) ja SK Favoriit/Ääsmäe (U13).

Maailmameistrivõistlustel Rootsis saadakse 11. koht (B- divisjonis 1. koht), mis tagab pääsu A- divisjoni.

2007

Eesti meistriks tuleb TTÜ SK.

Eesti meistriks naiste seas tuleb SK Saku Fortuna.

Eesti noortemeistriteks tulevad SK Saku Fortuna (U15, U17, U19) ja Jäneda SK (U13).

Eesti naistekoondis osaleb esmakordselt MM- i kvalifikatsioonimängudel, U19

meesjuunioride maailmameistrivõistlustel Šveitsis saadakse 11. koht (B- divisjonis 3. koht).

2008

Eesti meistriks tuleb TTÜ/Team Exel.

Eesti meistriks naiste seas tuleb SK Saku Fortuna.

Eesti noortemeistriteks tulevad SK Saku Fortuna (U17,U19), Jäneda SK (U13, U19T), Tamsalu/Oru (U15T) ja Ääsmäe (U15).

Maailmameistrivõistlustel Tšehhimaal saadakse maailma 10 tugevama hulgas 8. koht.

2009

Eesti meistriks tuleb Jõgeva SK Tähe.

Eesti meistriks naiste seas tuleb Jäneda SHN.

Eesti noortemeistriteks tulevad Favoriit (U19), Paide-Järva (U19T, U11), Keila (U17), Tamsalu (U17T), Ääsmäe (U15), Ferrata (U13).

U19 maailmameistrivõistlustel Soomes saadakse 9. koht (B- divisjonis 1. koht) ja naiste maailmameistrivõistlustel Rootsis 15. koht (B- divisjonis 5. koht), Jõgeva SK Tähe saab Euroopa klubide karikavõistluste finaalturniiril 7. koha.

2010

Eesti meistriks tuleb Augur/A&A Kinnisvara.

Eesti meistriks naiste seas tuleb SK Saku Fortuna.

Eesti noortemeistriteks tulevad Aeg/Ferrata (U19), Tamsalu EBE (U19T), SK Favoriit (U17), Jäneda SK (U15), Jõgeva SK Tähe (U13) ja Paide- Järva (U11).

SK Augur saavutab Euroopa klubide karikavõistluste finaalturniiril Lätis 7. koha.

Maailmameistrivõistluste finaalturniiril Soomes saadakse 7- 8. koht.

2011

Eesti meistriks tuleb Augur/Wasteland.

Eesti meistriks naiste seas tuleb SK Saku Fortuna.

Eesti noortemeistriteks tulevad Saku Fortuna (U19),Tamsalu U19T), Jõgeva SK Tähe (U17, U13), Ääsmäe (U15), Paide-Järva (U11).

Koondnaiskond saavutab MM- kvalifikatsiooniturniiril Poolas 4. koha, U19

maailmameistrivõistluste A- divisjoni turniiril Saksamaal saavad meesjuuniorid 8. koha, SK Augur saavutab Euroopa klubide karikavõistluste finaalturniiril Poolas 2. koha.

2012

Eesti meistriks tuleb Augur/Wasteland.

Eesti meistriks naiste seas tuleb SK Saku Fortuna.

Eesti noortemeistriteks tulevad Viskoosa SK (U19),Tamsalu EBE (U19T), Jõgeva SK Selver/Tähe (U17, U15, U13), Sparta SS (U11).

Meeste koondis võidab ülekaalukalt MM- kvalifikatsiooniturniiri Sloveenias ning saavutab finaalturniiril Šveitsis 9. koha, SK Augur saab Euroopa klubide karikavõistluste finaalturniiril Slovakkias 6. koha.

2013

Eesti meistriks tuleb Jõgeva SK Selver/Tähe.

Eesti meistriks naiste seas tuleb SK Saku Fortuna.

Eesti noortemeistriteks tulevad Jõgeva SK Selver/Tähe (U11, U13, U15, U17), Ääsmäe (U19) ja EMÜ SK (U19N).

Naiste koondis jääb MM- kvalifikatsiooniturniiril Lätis viiendaks ja finaalturniirile ei pääse, U19 juunioride koondis saab MM- finaalturniiril Saksamaal B- divisjonis 3. koha, Jõgeva SK Tähe lõpetab Euro Cup' i Slovakkias 2. kohaga.

2014

Eesti meistriks tuleb Jõgeva SK Tähe.

Eesti meistriks naiste seas tuleb EMÜ Spordiklubi.

Eesti noortemeistriteks tulevad Jõgeva SK Tähe (U15, U17, U19), SK Noorus (U11, U13) ja EMÜ SK (U20N).

U19 koondis saavutab juunioride MM- valikturniiril Hispaanias 1. koha, Jõgeva SK Tähe lõpetab Euro Cup' i Norras 3. kohaga, meeste koondis lõpetab MM- valikturniiri Slovakkias 2. koha ning MM- finaalturniiri Rootsis 8. kohaga.

2015

Eesti meistriks tuleb TTÜ Spordiklubi.

Eesti meistriks naiste seas tuleb EMÜ Spordiklubi.

Eesti noortemeistriteks tulevad Sparta Team Automaailm (U11, U13, U15) ja Jõgeva SK Tähe/Olivia (U17, U19).

U19 koondis saavutab juunioride MM- finaalturniiril Rootsis 12. koha (B-divisjoni 4.), TTÜ SK lõpetab Euro Cup' i 5. kohaga, naiste koondis jääb MM- valikturniiri Poolas viiendaks ja finaalturniirile ei pääse.

2016

Eesti meistriks tuleb SK LINK/Saku.

Eesti meistriks naiste seas tuleb Sparta Spordiselts.

Eesti noortemeistriteks tulevad Sparta Team Automaailm (U11, U17, U19) ja EMÜ SK (U13, U15).

U19 koondis saavutab juunioride MM- valikturniiril 1. koha, SK LINK/Saku lõpetab Euro Cup' i 3. kohaga, meeste koondis lõpetab MM- valikturniiri Tallinnas 2. kohaga ning MM- finaalturniiri Lätis 8. kohaga.

2017

Eesti meistriks tuleb EMÜ SK.

Eesti meistriks naiste seas tuleb EMÜ SK.

Eesti noortemeistriteks tulevad HC Vipers Black (U9), EMÜ SK (U15), Sparta Team Automaailm (U11, U13, U17, U19).

U19 koondis saavutab juunioride MM- finaalturniiril 10. koha, EMÜ SK lõpetab Euro Cup'i 3. kohaga, naiste koondis pääseb Itaalias toimunud valikturniirilt MM- finaalturniirile Slovakkiasse ja lõpetab 11. kohaga.



2018

Eesti meistriks tuleb Sparta team Automaailm.

Eesti meistriks naiste seas tuleb Sparta Spordiselts.

Eesti noorte meistrivõistlused võidavad HC Vipers (U9), EMÜ SK (U11), Sparta team Automaailm (U13, U17, U19) ja Jõgeva SK Tähe/Olivia 03 (U15).

Meeste koondis lõpetab MM- valikturniiri Tallinnas 2. kohaga ja pääseb finaalturniirile, kus saadakse 10. koht, U19 koondis lõpetab MM- valikturniiri Moskvast 3. kohaga, mis edasipääsu ei taga.

Eesti täiskasvanute koondmeeskond on võitnud 56, viigistanud 9 ja kaotanud 60 ametlikku mängu. Eesti U19 koondmeeskond on võitnud 35, viigistanud 4 ja kaotanud 25 ametlikku mängu.

Eesti naiste koondis on võitnud 15, viigistanud 3 ja kaotanud 22 ametlikku mängu. Eesti U19 neidude koondis on kaotanud 2 ametlikku kohtumist.

## 2. Saalihoki võistlusmäärused ja mängu olemus

Viimased saalihokireeglite uuendused jõustusid 1. juulil 2018. Reeglitega saab lähemalt tutvuda Eesti Saalihoki Liidu kodulehel ([www.saalihoki.ee](http://www.saalihoki.ee)).

### 2.1 Väljak, varustus ja treeningtunni abivahendid

Väljaku suurus on 40x20 meetrit ning seda ümbritseb ümarate nurkadega piire, mis on Rahvusvahelise Saalihoki Liidu (IFF) poolt heaks kiidetud ja vastavalt märgistatud.

Väljak on nelinurkne ja mõõdud on antud pikkus x laius skaalal. Väikseim lubatud väljak on 36x18 m.

#### Väljaku märgistus

Kogu märgistus tehakse joontega, mis on 4-5 cm laiused ja selgesti eristatavat värvi.

Tähistatakse keskjoon ja keskpunkt.

Keskjoon on väljaku lühemate külgedega paralleelne ja jagab väljaku kaheks mõõtmetelt võrdses pooleks.

Väravaalad mõõtudega 4x5 m märgitakse 2,85 m kaugusele väljaku lühemast servast.

Väravaalad on nelinurksed ja mõõdud on antud pikkus x laius skaalal (jooned kaasa arvatud). Väravaalad paigutatakse piirde pikemate servade suhtes tsentrisse.

Väravavahialad mõõtudega 1x2,5 m märgitakse väravaala sisse tagumisest joonest 0,65 m kaugusele.

Väravaalad on nelinurksed ja mõõdud on antud pikkus x laius skaalal (jooned kaasa arvatud). Väravaalad paigutatakse piirde pikemate servade suhtes tsentrisse.

Väravavahialade tagumised jooned on ühtlasi ka väravajooned. Märgid väravapostide jaoks tehakse väravavahialade tagumisele joonele nii, et nende vahe oleks 1,6 m.

Väravajooned paigutatakse piirde pikemate servade suhtes tsentrisse. Märgid väravapostide jaoks tehakse kas väravajoone katkestustega või lühikeste väravajoonega risti olevate joontega.

Lahtilöögi kohad, mille maksimaalne diameeter on 30 cm, märgitakse keskjoonele ja väravajoonte mõttelistele pikendustele, 1,5 m kaugusele väljaku pikematest külgedest.

Lahtilöögi kohad võib tähistatada ristidega. Keskjoonel võib lahtilöögi kohad ka tähistamata jätta.

Vahetusalad, mis on 10 m pikad, märgitakse piirde pikematele külgedele 5 m kaugusele keskjoonest. Seal peavad asuma vahetusmängijate pingid.

Vahetusalad peab märkima piirde mõlemale poolele. Vahetusalade laius ei tohi ületada 3 m (piirdest mõõdetuna). Vahetusmängijate pingid asetatakse piirdest sobivale kaugusele ja mõlema meeskonna vahetuspingil peab olema ruumi 19 inimesele. Vahetusala võib märkida erineva värvi abil ka piirde ülemisele servale.

#### Varustus

Kõik väljakumängijad kannavad vormi, millesse kuuluvad särk, lühikesed püksid ja põlvikud.

Naised võivad pükste asemel kanda seelikut või kleiti (särgi ja pükse üheskoos). Kõik ühe meeskonna väljakumängijad kannavad samasugust vormi. Meeskonna vorm võib olla mistahes värvikombinatsioonis, kuid särgid ei tohi olla hallid. Kui kohtunike meelest ei saa meeskondi vormi järgi selgelt eristada, on külalismseskond kohustatud vormi vahetama. Põlvikud peavad olema üles tõmmatud ja ühtsed ning kui administratiivne organisatsioon nii otsustab, siis ka meeskonniti eristatavad.

Kõik väravavahid peavad kandma kiivrit, olema riietatud pikkade varrukatega särki ja pikkadesse pükstesse. Väravavaht ei tohi kasutada mängukeppi.

Kõik võistlussärgid peavad olema nummerdatud. Meeskonna särgid peavad olema nummerdatud erinevate selgelt nähtavate täisnumbritega (araabia numbrid) seljal ja rinnal. Selja peal asetsevad numbrid peavad olema vähemalt 200 mm kõrged ja rinna peal asetsevad numbrid vähemalt 70 mm kõrged. Särgidel võivad olla numbrid vahemikus 1-99 (kaasa arvatud), kuid number 1 ei tohi kasutada väljakumängijad.

Mängukepp peab olema IFF-i poolt heaks kiidetud ja vastavalt märgistatud.

Mängukepi igasugune töötlemine, välja arvatud lühendamine, on keelatud. Vart võib ülalpool vastavat märki teipida, kuid ametlikke märke katta ei tohi.

Labad ei tohi olla teravad ja selle kumerus ei tohi ületada 30 mm.

Labad ei tohi mingil moel töötleda, välja arvatud kumerdamine. Kumerust mõõdetakse laba kõrgeima koha alumisest servast, siis kui mängukepp lebab tasasel pinnal. Laba vahetamine on lubatud, kui laba kasutamine koos varrega on heaks kiidetud ning laba ja varre bränd on sama, ent uus labad ei tohi olla nõrgendatud. Varre ja laba vahelise ühenduskoha teipimine on lubatud, kuid labad nähtavast osast ei tohi kaetud olla rohkem kui 10 mm.

Treeningtunni erialased abivahendid on tähised, vestid/ eraldussärgid, pallid, vile, taktikatahvel ja stopper. Lisaks nendele võib kasutada ka erinevaid füüsilise ning koordinatsioonitreeningu vahendeid, nagu võimlemispallid, tasakaalulaud, raskusvestid jne.

## 2.2 Mängureeglid, mänguaeg ja karistused

Saalihoki on mäng, millega võib alustada juba noores eas, tutvustades lastele lihtsustatult põhilised mängureeglid. Mängija ei tohi tõsta saalihokikepi labad kõrgemale puusatasemest ning mängida palli labaga kõrgemalt põlve tasemest. Kehamäng on lubatud õlg õla vastu. igasugused muud lükkamised ning takistamised on keelatud. Väravat võib lüüa vaid saalihokikepiga, samas jalaga sööt on lubatud. Eespool nimetatud reeglitega saavad lapsed/harrastajad juba mänguga alustada, võistlusspordis kasutatavate reeglitega saab tutvuda [www.saalihoki.ee](http://www.saalihoki.ee).

## Mänguaeg

Mängu normaalaeg kestab 3x20 minutit. Kolmandike vahel on 10-minutilised vaheajad, mil meeskonnad vahetavad pooli. Juhul kui mänguaeg on lühem (kuid mitte lühem kui 2x15 minutit ) ja/või lühem/pikem, võib administratiivne organisatsioon vaheaegade pikkust muuta. Pooli vahetades vahetavad meeskonnad ka vahetusalasid. Kodumeeskond valib poole aegsasti enne kohtumist. Iga uus periood algab lahtilöögiga väljaku keskelt. Sekretariaat on kohustatud perioodi lõppemisest sireeni või muu sobiva heliga märku andma, juhul kui see ei ole automaatne. Ajamõõtmine algab koheselt pärast perioodi algust. Meeskonnad vastutavad oma õigeaegse väljakule naasmise eest, et mängu pärast vaheaja lõppu jätkata. Kui kohtunike meelest pole väljakupooled võrdsed, vahetavad meeskonnad kolmanda perioodi keskel pooli, kuid see tuleb otsustada enne kolmanda perioodi algust. Pärast sellist pooltevahetust jätkub mäng lahtilöögiga keskpunktist. Poolte vahetamine ei ole kohustuslik meistriliigast madalamate liigade põhiturniirimängudel. Mänguaeg on seisev. Seisev mänguaeg tähendab, et aeg peatatakse iga kohtunike vile korral ja käivitatakse siis, kui pall mängu pannakse. Kui mängu kulgu segavad ebaloomulikud asjaolud, kasutatakse kolme vile. Kohtunikud otsustavad, millised on ebaloomulikud asjaolud, kuid alati on nendeks: deformeerunud pall, piirde lagunemine, vigastus(ed), varustuse mõõtmine, sobimatute isikute või objektide väljakul olek, tulede kas osaline või täielik kustumine ning lõpusireeni kõlamine valed ajal. Piirde lagunemise puhul ei katkestata mängu enne, kui pall on selle koha lähedal. Vigastus(t)e korral katkestatakse mäng ainult juhul, kui on kahtlus, et tegu võib olla tõsise vigastusega või kui vigastatud mängija mõjutab mängu kulgu. Administratiivne organisatsioon võib teha erandi ja anda loa kasutada jooksvat mänguaega. Sel juhul seisatatakse aeg ainult järgmistel juhtudel: värav, karistus, karistusvise, *time-out*, kohtunike kolm vile mängu kulgu segavate ebaloomulike asjaolude puhul. Mänguaja viimasel kolmel minutil kehtib alati seisev aeg. Mänguaeg seisatatakse karistusviske ajal. Mängu jooksul on mõlemal võistkonnal õigus küsida ühte *time-out*'i, mida kasutatakse esimese mängukatkestuse korral (kohtunikud annavad sel juhul kolmekordse signaali). *Time-out*'i ei võimaldata, kui seda küsitakse ajal, kui mäng käib ja järgmine mängukatkestus on vaheaeg. Vaheaeg „nullib“ palve *time-out* 'ile ning võistkond ei kaota võimalust seda järgmise perioodi ajal kasutada. *Time-out*'i võib küsida igal ajal, kaasa arvatud väravatest ja karistusvisetest tingitud mängukatkestuste ajal, aga mitte lisaaja järgsete karistusvisete seeria ajal. *Time-out* 'i saab küsida ainult meeskonna kapten või ametiisik. Mängukatkestuse ajal küsitud *time-out* viiakse täide koheselt, kuid kui kohtunike meelest mõjutab see vastasmeeskonna jaoks situatsiooni negatiivselt, viiakse see täide järgmise mängukatkestuse ajal. Küsitud *time-out* viiakse alati täide, välja arvatud värava puhul, kui seda küsinud meeskond võib oma soovi tühistada. *Time-out* algab kohtuniku vilega, mis antakse, kui meeskonnad on oma vahetusalade ja kohtunikud sekretariaadilaua juures. Teine vile 30 sekundi pärast tähistab *time-out* 'i lõppu. Pärast *time-out* 'i jätkatakse mängu vastavalt sellele, mis põhjustas mängukatkestuse. Karistatud mängija ei tohi *time-out* 'is osaleda. Kui mäng, mis peab lõppema ühe meeskonna võiduga, lõpeb viigiliselt, jätkatakse seda 10- inutilise lisaajaga, kuni üks meeskond lööb värava. Enne lisaaja algust peetakse 2-minutiline vaheaeg, kuid pooli ei vahetata. Lisaajal kehtivad aja seisatamisel ja käivitamisel samad reeglid, mis mängu normaalajalgi. Lisaajaga ei jagata perioodideks. Karistusvise, mis jäi normaalajast alles, jätkub lisaajal. Kui mängu seis on pärast lisaajaga endiselt viigis, otsustatakse mängu võitja karistusvisete seerias.

## Karistused

Kui pannakse toime karistatav reeglite rikkumine, peab reegleid rikkunud mängija kandma karistuse. Saalihokis määratakse 2, 5, 2+10 ja 5+20 min karistusi vastavalt rikkumisele. Kui kohtunike meelest ei olnud rikkumine tahtlik, mängijat ei karistata. Kui kohtunikud ei suuda reegleid rikkunud mängijat kindlaks määrata või reegleid rikkus ametiisik, valib meeskonna kapten väljakumängija, kes ei ole juba karistatud, karistust kandma. Kui kapten keeldub seda tegemast, või on karistatud, valivad kohtunikud karistuse kandva mängija. Kõik määratud karistused märgitakse protokollis koos aja, mängija numbriga, karistuse liigi ja karistuse põhjustanud reeglite rikkumisega. Vigastuse korral asendab karistatud mängijat tema meeskonnakaaslane. Sel juhul märgitakse protokollis mõlema mängija numbrid, reaalselt karistust kandva mängija number sulgudesse. Kui karistuse põhjustas mänguga seotud reeglite rikkumine, määratakse reegleid mitterikkunud meeskonna kasuks vabalööök. Kui karistuse põhjustas mänguga mitteseotud reeglite rikkumine, määratakse lahtilööök. Kui karistuse põhjustas reeglite rikkumine mängukatkestuse ajal, jätkatakse mängu vastavalt mängukatkestuse põhjustanud olukorrale. Karistatud kapten kaotab õiguse kohtunikega rääkida. Karistatud mängija viibib karistuspingil terve karistuse aja. Karistus, mis ei lõppenud normaalaja lõpuks, jätkub lisaajal. Pärast lisaaja kõiki karistused, välja arvatud mängukaristused, kustutatakse. Karistatud mängija istub samal pool keskjoont, kus asub tema meeskonna vahetusala, välja arvatud juhul, kui sekretariaat ja karistuspingid ning vahetusalad on väljaku samal küljel. Normaalaja jooksul võib karistatud mängija vaheajaks karistuspingilt lahkuda. Normaalaja ja lisaaja vahelise katkestuse ajaks karistatud mängija karistuspingilt lahkuda ei tohi. Karistatud mängija ei tohi *time-out* ist osa võtta. Mängija, kelle karistus lõpeb, lahkub koheselt karistuspingilt, välja arvatud juhul, kui tema meeskonnakaaslastele määratud karistuste arv seda ei luba või lõppev karistus on isiklik karistus. Väravavaht, kelle karistus lõpeb, lahkub karistuspingilt järgmise mängukatkestuse ajal. Karistatud mängija, kes on vigastatud, võib karistuspingil välja vahetada väljakumängijaga, kes ei ole juba karistatud. Sel juhul märgitakse protokollis mõlemad mängijad, kusjuures asendusmängija number kirjutatakse sulgudesse. Kui vigastatud mängija naaseb väljakule enne karistuse lõppu, rakendatakse mängukaristus nr 1. Kui mängija lastakse sekretariaadi eksimuse tõttu väljakule liiga vara ja viga märgatakse enne karistusaja lõppemist, naaseb mängija karistuspingile. Karistust ei pikendata ja mängija naaseb väljakule, kui ta karistusaeg lõpeb. Kui väravavahile määratakse üks või mitu 2- minutilist meeskonnakaristust, valib meeskonna kapten väljakumängija, kes ei ole juba karistatud, neid väravavahi eest kandma. Väravavaht kannab oma 5- minutilise meeskonnakaristuse või isikliku karistuse ise. Kui väravavaht teenib 5- minutilise meeskonnakaristuse ajal või sellega seoses ühe või mitu 2- minutilist meeskonnakaristust, kannab ta need ise. Kui väravavaht kannab karistusi ja kui meeskonnal varuväravavahti ei ole, on neil maksimaalselt 3 minutit aega riietada väljakumängija reeglite kohaselt väravavahiks, kuid seda aega ei tohi kasutada soojenduseks. Uus väravavaht ja vahetuse aeg märgitakse protokollis. Karistuse lõppedes ei tohi väravavaht enne järgmist mängukatkestust väljakule naasta. Seetõttu valib meeskonna kapten väljakumängija, kes ei ole juba karistatud, ja see mängija läheb koos väravavahiga karistuspingile ning lahkub sealt karistuse lõppedes. Protokollis märgitakse ainult karistuse teeninud mängija. Kohtunikud aitavad koostöös sekretariaadiga väravavahil, kelle karistus on lõppenud, esimesel võimalusel karistuspingilt lahkuda.

## 2-minutilise meeskonnakaristuse tingivad sündmused

Kui mängija lööb, surub, tõstab vastase mängukeppi kas oma mängukepi või jalaga või hoiab kinni vastast või vastase mängukeppi eesmärgiga saavutada tuntavat edu või ilma võimaluseta mängida palli.

Kui mängija hoiab kinni vastast või vastase mängukeppi eesmärgiga saavutada tuntavat edu või ilma võimaluseta mängida palli.

Kui mängija mängib palli mängukepi või jalaga puusatasemest kõrgemal.

Puusatasemeks loetakse puusade kõrgust, kui mängija seisab sirgelt.

Kui mängija mängib vastasmängijate suhtes ohtlikult.

Siia alla kuuluvad kontrollimatud löögieelsed ja -järgsed kepitõstmised ning kepi tõstmine vastasmängija pea kohale juhtudel, kui seda peetakse ohtlikuks või vastasmängijat segavaks.

Kui mängija surub või lükkab vastasmängija vastu piiret või väravat.

Kui mängija, kes üritab palli omandada, kukutab vastasmängija, kasutades keha või mängukeppi.

Kui meeskonna kapten taotleb vastase mängukepi laba mõõtmist või laba-varre kombinatsiooni kontrollimist, ent see vastab nõuetele.

Karistuse kannab kapten.

Kui väljakumängija osaleb mängus ilma mängukepita.

Siia alla ei kuulu väravaaht, keda loetakse ajutiselt väljakumängijaks.

Kui väljakumängija hangib mängukepi mujalt kui oma meeskonna vahetusalast.

Kui mängija ei korja üles väljakule kukkunud või purunenud mängukeppi ning ei too seda oma vahetusalasse.

Mängija peab ära viima ainult selgelt nähtavad osad.

Kui mängija liigub tahtlikult nii, et ta takistab vastasmängijat, kes ei kontrolli palli.

Kui mängija, kes üritab liikuda paremale positsioonile, liigub seljaga vastasesse või takistab vastasmängija liikumist tolle soovitud suunas, määratakse ainult vabalöök.

Kui väljakumängija segab aktiivselt väravavahi väljaviset.

Seda loetakse reeglite rikkumiseks vaid juhul, kui mängija on väravaalas või väravavahile lähemal kui 3 m, arvestatuna kohast, kust väravavaht saavutas kontrolli palli üle. Aktiivselt tähendab väravavahiga koos küljele liikumist või palli mängukepiga mängimise üritamist.

Kui mängija rikub 3 m reeglit sisse- või vabalöögi sooritamisel.

Kui sisse- või vabalöök sooritatakse siis, kui vastasmängijad üritavad reeglite kohaselt positsioone sisse võtta, karistust ei määrata. Kui meeskond moodustab müüri, mis ei ole õigel kaugusel, karistatakse ainult ühte mängijat.

Kui väljakumängija peatab või mängib palli lamades või istudes.

Siia alla kuulub ka palli peatamine või mängimine juhtudel, kui maas on mõlemad põlved või üks käsi, välja arvatud mängukeppi hoidev käsi.

Kui väljakumängija peatab või mängib palli käega.

Kui sooritatakse vale vahetus.

Väljakult lahkuv mängija peab olema piiret ületamas enne, kui uus mängija väljakule võib astuda. Kui juhtum on piiripealne, sekkutakse ainult siis, kui see mõjutab mängu kulgu. Valeks vahetuseks loetakse ka seda, kui mängija vahetab väljaspool oma meeskonna vahetusala mängukatkestuse ajal. Sel juhul karistatakse väljakule sisenevat mängijat.

Kui meeskond mängib liigse(te) mängija(te)ga.

Karistatakse ainult ühte mängijat.

Kui karistatud mängija:

- ilma väljakule astumata lahkub karistuspingilt enne karistusaja (automaatset) lõppemist;
- keeldub karistuspingilt oma karistusaja lõppedes lahkumast;
- astub väljakule enne oma karistusaja lõppemist mängukatkestuse ajal..

Sekretariaat annab kohtunikele sellest esimesel võimalusel teada. Mängija, kelle karistus lõpeb, ei lahku karistuspingilt, kui tema meeskonnale määratud karistuste arv ei võimalda seda või kui lõppenud karistus oli isiklik karistus. Väravavaht, kelle karistus lõpeb, ei lahku karistuspingilt enne järgmist mängukatkestust. Kui karistatud mängija astub väljakule mängu ajal, loetakse seda mängu saboteerimiseks.

Kui meeskond segab süstemaatiliselt mängu kulgu, rikkudes reegleid nii, et selle eest määratakse vabalöök.

Siia alla kuulub ka see, kui meeskond teeb lühikese ajavahemiku jooksul mitu vabalöögiga karistatavat viga.

Viimasena reegleid rikkunud mängija kannab karistuse ja teda karistatakse vastavalt tehtud veale.

Kui mängija venitab tahtlikult mängu.

Siia alla kuulub palli minema löömine mängukatkestuse ajal, palli tahtlik värava või piirde vastu blokeerimine, palli tahtlik mängukõlbmatuks muutmine või kui kaitsva meeskonna mängija nihutab värava sihilikult paigast.

Kui meeskond viivitab sihilikult mänguga.

Kui kohtunike meelest on karistuse määramine lähedal, hoiatatakse võimaluse korral enne sekkumist meeskonna kaptenit. Meeskonna kapten valib väljakumängija, kes ei ole juba karistatud, karistust kandma. Siia alla kuulub ka see, kui meeskond hilineb vaheajalt. Ebakorrektsusest teavitatakse administratiivset institutsiooni.

Kui mängija või meeskonna ametiisik protesteerib kohtuniku otsus(t)e vastu või meeskonna juhendamist sooritatakse mängu segaval või muul valel viisil.

Siia alla kuulub ka see, kui meeskonna kapten pidevalt ja ilma põhjuseta seab kahtluse alla kohtunike otsused. Kohtunike otsus(t)e vastu protesteerimist ja mängu segaval või muul valel viisil meeskonna juhendamist loetakse ebasportliku käitumisega võrreldes väiksemaks reeglite rikkumiseks. Siia alla kuulub ka see, kui meeskonna ametiisik astub väljakule ilma kohtunike loata. Kohtunik hoiatab võimaluse korral meeskonna ametiisikuid enne sekkumist.

Kui väravavaht keeldub hoolimata kohtunike märguannetest väravat oma kohale tagasi panemast.

Väravavaht on kohustatud esimesel võimalusel värava oma kohale tagasi panema.

Kui mängija keeldub hoolimata kohtunike korraldustest oma varustust korrastamast.

Kui mängija kannab ebakorrektselt riietust.

Ebakorrektsuse eest saab määrata ühe karistuse meeskonnale ühe mängu kohta. Puuduvate rinnanumbrite korral koostatakse raport administratiivsele institutsioonile. Enne sanktsioonide rakendamist üritab kohtunik võimaluse korral võistkonda hoiatada.

Kui väravavaht osaleb mängus ebakorrektselt varustatuna.

Kui väravavaht kaotab tahtmatult maski, mäng katkestatakse ja jätkatakse lahtilöögiga.

Kui mängija takistab värava või väravaohtliku olukorra sünni veaga, mille eest muidu määratakse vabalöök.

5-minutilise meeskonnakaristuse tingivad järgmised sündmused

Kui väljakumängija vehib oma mängukepiga vägivaldselt või ohtlikult.

Siia alla kuulub ka mängukepi tõstmisel vastase tabamine.

Kui väljakumängija kasutab mängukeppi vastase haakimiseks.

Kui mängija viskab mängukepi või muu varustuse väljakule, tabades palli või eesmärgiga seda teha.

Kui väljakumängija viskub vastasmängija suunas või ründab vastast muul vägivaldsel moel.

Kui mängija lükkab, heidab või kukutab vastase vastu piiret või väravat.

Kui vastasmeeskond lööb 5-minutilise meeskonnakaristuse ajal värava, ei lõpe karistus automaatselt.

#### 10-minutiline isiklik karistus

Kui vastasmeeskond lööb 10- minutilise isikliku karistuse ajal värava, ei lõpe karistus automaatselt.

2- minutilise meeskonnakaristuse + 10- minutilise isikliku karistuse tingivad sündmused

Kui mängija või meeskonna ametiisik käitub ebasportlikult.

Mängukaristus:

Mängija või meeskonna ametiisik, kellele määratakse mängukaristus, peab minema koheselt riietusruumi ega tohi enam mängust osa võtta.

Korraldaja on vastutav, et karistuse teeninud isik läheks riietusruumidesse ega naaseks tribüünile ega väljakule ülejäänud mängu ning võimaliku lisaaja ja karistusvisete seeria ajal. Kõik mängukaristused märgitakse mänguprotokolli ja mängukaristuste nr 3 kohta koostatakse raport. Mängija või ametiisik saab ühes mängus teenida ainult ühe mängukaristuse, välja arvatud juhul, kui teda ei ole märgitud protokollis. Edasiste mängukaristuse tingivate rikkumiste kohta koostatakse raport, kuid meeskonnakaristust ei rakendata, välja arvatud juhul, kui mängukaristus määrati protokollis mittemärgitud mängijale või ametiisikule. Reeglite rikkumistest, mis sooritatakse enne või pärast mängu ning mille eest määratakse mängukaristus, koostatakse raport, kui meeskonnakaristust ei järgne. Välja arvatud ebakorrekse varustuse tõttu (mille mängija võib parandada ja siis mängu jätkata) seotud reeglite rikkumistega kaasneb ka reegleid rikkunud mängija mitteosalemine mängus ning võimalikul lisaajal ja karistusvisete seerias. Mängukaristusega kaasneb alati 5- minutiline meeskonnakaristus.

#### Mängukaristus nr 1

Mängukaristuse nr 1 teeninud mängija ei saa osa võtta ülejäänud mängust ning sellega ei kaasne mingeid lisakaristusi.

Mängukaristuse nr 1 tingivad sündmused:

Kui väljakumängija kasutas heaks kiitmata mängukeppi või keppi, mille vars ja laba on erinevast brändist või mängukeppi, mille laba kumerus on liiga suur.

Ilma heakskiidu märgistusega mängukepp loetakse alati heakskiitmata varustuseks.

Kui mängija või ametiisik, kes ei ole protokollis märgitud, osaleb mängus.

Kui vigastatud mängija, kes karistuspingil välja vahetati, osaleb mängus enne oma karistusaja lõppemist.

Kui mängija käitub korduvalt või jätkuvalt ebasportlikult.

Mängukaristus asendab teise 2- minutilise meeskonna + 10- minutilise isikliku karistuse, kuid sellega kaasneb ikkagi 5- minutiline meeskonnakaristus. Jätkuv tähendab samas situatsioonis ja korduv teist korda samas mängus.

Kui mängija lõhub vihahoos mängukepi või muu varustuse.

Kui mängija on süüdi ohtlikus füüsilises mängus.

#### Mängukaristus nr 2

Mängukaristuse nr 2 teeninud mängija ei saa osa võtta ülejäänud mängust ja sama võistlussarja järgmisest mängust.

Mängukaristuse nr 2 tingivad sündmused:

Kui mängija või ametiisik osaleb rüseluses.

Rüselus on kakluse leebem vorm, kus ei kasutata lööke ning kui osalevad mängijad aktsepteerivad katseid neid lahutada.

Kui mängija teenib teise 5- minutilise meeskonnakaristuse samas mängus.

Mängukaristus asendab teise 5- minutilise meeskonnakaristuse, kuid sellega kaasneb ikkagi 5- minutiline meeskonnakaristus.

Kui meeskonna ametiisik käitub jätkuvalt ebasportlikult.

Kui mängija, kelle varustust hakatakse kontrollima, üritab seda enne kontrolli õigeks muuta või välja vahetada.

Kui mängija või meeskonna ametiisik rikub reegleid selge eesmärgiga mängu saboteerida.

Kui väljakumängija kasutab defektset mängukeppi või tugevdatud või pikendatud varrega mängukeppi.

#### Mängukaristus nr 3

Mängukaristuse nr 3 teeninud mängija ei saa osa võtta ülejäänud mängust ja sama võistlussarja järgmisest mängust ning administratiivne organisatsioon määrab talle lisakaristuse.

Mängukaristuse nr 3 tingivad sündmused:

Kui mängija või ametiisik osaleb kakluses.

Kui mängija või ametiisik on süüdi brutaalses teos.

Siia alla kuulub ka mängukepi või muu varustuse vastase suunas viskamine.

Kui mängija või meeskonna ametiisik on süüdi jämedas väärkäitumises.

Kui mängija või meeskonna ametiisik on süüdi vägivaldses käitumises.

Karistusvise

Karistusvise määratakse vea eest, mis tehakse värava löömise olukorras või sellele eelnevas olukorras. Karistusviske määramisel lisakaristusi ei määrata.

### 2.3 Võistluste korraldamine, protokoll

Rahvusvahelisi tiitlivõistlusi korraldab IFF koostöös korraldajamaaga. IFF-i egiidi all toimuvaid klubidevahelisi võistlusi korraldab IFF koostöös korraldajariigi alaliiduga. Ülejäänud rahvusvaheliste võistluste korraldamisse IFF ei sekku, kuid need tuleb registreerida ja täita etteantud juhiseid.

Eesti meistrivõistlusi korraldab Eesti Saalihoki Liit (ESHL). Põhiturniir Eesti meistrivõistlustel ja karikavõistluste algfaas (vajadusel) mängitakse vastavalt juhendile ja turniirisüsteemis. Kohamängud mängitakse väljalangemissüsteemis, kus aga edasipääsuks võib olla vaja rohkem kui ühe mängu võitmist.

Madalamates liigades valib mängukoha ESHL. Võistluste läbiviimiseks vajaliku inventari olemasolu eest vastutab ESHL poolt määratud võistkond.



Meistriliigades mängitakse kodus ja võõrsil süsteemis ja sellisel juhul vastutab mängu korralduse eest koduvõistkond. Ideaalis võiks koduvõistkond saata näiteks 7 päeva enne mängu toimumist vastasvõistkonnale infomeili, kuhu on märgitud kõik vajalik sujuvaks spordiürituse korraldamiseks (võistlussärgi värv, riietusruumi pääsemise aja ning ruumi numbri, soojenduse aja ja enne ning peale mängu toimuva tseremoonia kirjelduse. Samuti muretseb koduvõistkond pädeva sekretariaadi, interneti olemasolu ning nii digitaalse kui ka paberandjal protokollide täitmise eest.

#### Protokoll

Algavas mängus osalevad mängijad tuleb protokollide kanda vähemalt tund enne kohtumise algust. Võistkonna esindajad ja kohtunikud kontrollivad protokollide täitmise korrektsust enne mängu algust ning peale mängu ja kinnitavad seda allkirjaga paberprotokollil. Koik märkused ja esialgsed raportid näiteks mängukaristuste kohta märgitakse paberprotokollil. Korrektnen mänguprotokollide täitmine aitab kaasa sujuvale võistluse korraldusele.

### 2.4 Kohtunikud ja sekretariaat

#### Kohtunikud

Mängu juhivad kaks võrdõiguslikku kohtunikku. Kohtunik vastutab reeglitepärse mängu läbiviimise eest ning sekkub vaid vajadusel. Hea korralduse ja reeglitepärse mängu juures jäävad kohtunikud tihtipeale märkamatuks.

Kohtunikel on õigus mängu katkestada, kui on risk, et selle reeglitepärseks jätkamiseks pole võimalust. Kohtunikud kannavad särke, musti lühikesi pükse ja musti põlvikuid.

Kohtunike vormi värvikombinatsioon peab olema identne. Kohtunikud on varustatud keskmise suurusega plastikust vilede, mõõdulintide ja punaste kaartidega.

Administratiivne organisatsioon võib teha erandi ja lubada teist tüüpi vilede kasutamist.

#### Sekretariaat

Sekretariaat asub selleks ettenähtud kohas. Sekretariaat peab olema neutraalne ja on vastutav protokollide, ajavõtmise ja võimalike teadustamisülesannete eest. Sekretariaadil peab olema kogu varustus, mis nende tööks vajalik on.

### 3. Võistkond ja treeningprogrammi koostamine

#### 3.1 Võistkonna komplekteerimine

Võistkonna komplekteerimisel tuleb arvestada mitmete aspektidega. Kõige tähtsamad on mängijate võimed, treeningtingimused, võistlussarjad, mängijate harjumused jms. Võistkonna komplekteerimist tuleks alustada kaardistusega, kus hinnata treeningvõimalusi ning mängijate võimeid ja oskusi. Algajate puhul kujuneb võistkond iseenesest treeningprotsessi käigus, kuid mingil hetkel peab treener tegema kokkuvõtte. Kui aga komplekteeritakse võistkonda juba alaga tegelenud mängijatest, siis peab kindlasti arvestama mängupositsioonidega. Vastavalt mängija omadustele ning oskustele võib kasutada mängijat ka temale mittetavalisel mängupositsioonil (näiteks ründaja kaitsemängija positsioonil ja vastupidi).

#### 3.2 Hooaja treeningperioodid

Treeninguaasta võib põhiliselt jaotada veeranditeks: üleminekuperiood, ettevalmistusperiood, võistlusperiood ja hooajajärgne periood. Näiteks üleminekuperioodi veerandi kestel peaks rõhk olema füüsilisel treeningul, kus saaks parandada ka tehnilisi

oskusi. Hooaja algul tuleks rõhutada meeskonnataktika faktoreid ja neid tuleks tugevdada kogu ülejäänud hooaja jooksul. Individuaalseid taktikaid, mis koosnevad valitud meeskonnataktikates nõutud oskustest, tuleks kogu hooaja vältel lülitada igasse treeningusse. Meeskonnataktika küsimused tuleks esikohale tõsta hooaja lõpul, kui mängijate koostöö peaks olema juba sujuv. Erinevad faasid võiksid sisaldada näiteks järgnevaid rõhuasetusi. Neid saaks määrata ja muuta treener.

Rõhuasetus	ülemineku- periood	ettevalmistus- periood	võistlus- periood 1	võistlus- periood 2	hooajajärgne- periood
	mai-juuli	august-sept	okt-dets	jaan-märts	aprill
Füüsiline	40	20	30	20	60
Tehniline	30	20	10	10	20
Ind. taktikad	20	20	20	20	10
Meesk. takt.	10	40	40	50	10
Kokku %	100	100	100	100	100

Neid faase saab omakorda jagada veelgi lühemateks faasideks, näiteks kuudeks ja nädalateks. Seega on lihtsam planeerida treeninguid lühemaks perioodiks vastavalt mängijate arengule. Samuti saab treeninguplaaniga kohandada mängu ja turniire.

#### 4. Saalihoki treeningtund

##### 4.1 Treeningtunni eesmärgid, sisu ja maht

Treeningute peaesmärk on teha mehaanilised õppeharjutused mängule võimalikult sarnaseks, anda mängijatele kindla käitumistüübi õpetamise asemel valikuvõimalused ja suunata neist võimalustest valima parima, vastavalt situatsioonile. See arendab mängijate mängutunnetust ja võimet mängu lugeda, mis annab neile hea põhja, kui alustatakse meeskonnamängu.

Treeningu planeerimisel tuleks hoolikalt arvestada eesmärgi. Niihästi ühe treeningu kui ka kogu hooaja jooksul tuleks silmas pidada mängija füüsilist võimekust, samuti tema taktikalist arengut. Parim moodus mängijate arengu arvestamiseks on teha visandlik treeninguprogramm, mis koosneks nii füüsilistest kui taktikalistest aspektidest. Hooaja jätkudes saab visandit kohandada.

Rõhuasetus	Esmasp.	Teisip.	Kolmap.	Neljap.	Reede	Laup.	Pühap.	Kokku min
Soojendus	30	0	30	30	0	0	0	90
Tehniline	10	0	10	5	0	0	0	25
Füüsiline	15	0	0	5	0	60	0	80
Ind.taktikad	15	0	20	20	0	0	0	55
Meesk.takt.	20	0	30	15	0	0	0	65
Erisituats.	10	0	0	0	0	0	0	10
5 vs. 5	15	0	25	15	0	0	0	55
Taastumine, lõdvestus	5	0	5	5	0	0	0	15
Min kokku	120	0	120	95	0	60	0	395

Iga treeningtund planeerida alati ette. Kõige efektiivsem treener on organiseeritud treener. Treeningu planeerimine, selle kirjapanek, kaasa arvatud ajaline plaan, ja võib-olla treeningute läbiarutamine meeskonnaga enne treeningut säästab aega ja teeb treeningu tõhusamaks.

Tehnikaid tuleks harjutada treeningu alguses, sest õppimine on kõige efektiivsem, kui mängijad on puhanud. Tehnikatreeningu võib lülitada mängijate ja väravavahtide eelsoojendusse; seda saaks sooritada kas vaikselt seistes või õppeharjutustena mängu lülitatult. Individuaalseid taktikaoskusi saab kombineerida füüsilise treeninguga. Enne mängujärku tuleks arutada ja rõhutada meeskonnataktika põhipunkte, et värskendada mängijate mälu. Treener otsustab, kuidas treeningut jagada, kuid need juhtnöörid on soovitatavad: (näide kahtunnisest treeningust, mis sisaldab 30 min soojendust ja poolteist tundi saalitreeningut)

Mis	Kuidas	Kus	Aeg (min)
Eelsoojendus	Jooksmine	Väljas	0-30
	Koordinatsioonijooks		
Individuaaltehnika	Söötmine paarides	Väljakul	31-40
Individuaaltehnika	Pealelöömine	Väljakul	41-55
Individuaaltaktika	1-1, 2-2	Väljakul	56-70
Meeskonnataktika	3-3, 4-4, 5-3, 5-4	Väljakul	71-85
Mäng	5-5	Väljakul	86-110
Taastumine, lödvistus	Kerge sörkjooks/sirutused	Väljakul/väljas	
			Kokku 120

#### 4.2 Treeningtunni konspekt ja läbiviimine

Nii nagu eespool mainitud, on hea, kui kõik treeningtunnid on kirja pandud ning säilitatud. Siis on lihtne jälgida arengut ja lihtsam teha muudatusi tulevikuplaanidesse.

##### Treeningu läbiviimine

Kindlustage, et mängijad ei hiline. Punktuaalsus ja organiseeritus kandub üle mängule. Igasugust eelsoojendust võib teha ka väljas (sõltuvalt ilmast ja rajatisest), et muuta treeninguaeg võimalikult efektiivseks.

Kontrollige, kas kõik mängijad on kohal ja tähelepanelikud, enne kui hakkate juhtnööre jagama. Edasiste juhtnööride andmisel võtke mängijad kokku, et saada igaühe täielikku tähelepanu. Parim moodus õppeharjutust selgitada on demonstreerimine. Hinnatakse, kui treener saab seda ise näidata, aga võib kasutada ka mängijaid.

Treeningu jooksul tuleks mängijatele anda regulaarselt puhkepause, et nad saaksid hinge tõmmata ja juua. Vaheajal on hea läbi võtta õppeharjutuste põhipunktid ja veenduda, kas mängijad on eesmärgist aru saanud.

Need vaheajad aitavad ka kosuda järgmiseks treeninguks, mis sõltuvalt tasemest võib olla isegi järgmisel päeval.

Treeninguks vajalik varustus:

- tähised
- vestid/ eraldussärgid
- pallid
- vile
- taktikatahvel ja pliats
- stopper

Treener peaks alati valmis olema plaani muutma vastavalt ettenägematutele asjaoludele, näiteks:

- vähem mängijaid, kui oodatud
- rajatis pole kasutuskorras
- olulise varustuse puudumine (pallid, kepid jne)

Mida paremini on treener ette valmistatud, seda rohkem mängijad teda usaldavad.

### Tagasiside andmine

Igasuguse tagasiside andmiseks, mis puudutab kogu meeskonda, tuleks sooritus peatada ja mängijad ühte kohta koguda.

Individaalse tagasiside andmisel oleks hea lülitada negatiivsed või parandavad märkused positiivse tagasiside vahele, näiteks: „Su sööt on hea, kuid proovi veidi pehmemalt vastu võtta. Söödu täpsus on suurepärane!”

Positiivne tagasiside mõjub mängijatele tavaliselt motiveerivalt. Neid tuleks pärast head sooritust kiita, kuigi mõningaid motiveerib parandav või isegi negatiivne tagasiside. See käib harilikult mängijate kohta, kes püüdleval kõrgele, on teadlikud oma tasemest ja potentsiaalset, teavad, kui nad on halvasti mänginud, ja ootavad, et treener neid parandaks.

### Motiveerimine

Mida rohkem on treeningutes varieeruvust, seda motiveeritumaks mängijad muutuvad. Nad ootavad treeningut, kui nad ei tea päris täpselt treeneri poolt pakutavaid lahendusi, kuid teavad, et saavad treenerit ratsionaalse plaani osas usaldada.

Alguses on mõistlik teha paljude kordustega harjutusi, et sooritus muutuks süstemaatiliseks. Korduste hulk peaks olema võimalikult suur. See mängib õppeprotsessi algstaadiumides olulist rolli.

Et mängijate huvi säilitada, tuleks lisada mitmesuguseid variatsioone. Isegi ebameeldivad, kuid olulise tähtsusega harjutused muutuvad motiveerivaks, kui mängijad teavad nende eesmärgi. Mida mängupärasem on harjutus, seda lihtsam on seda mängijatele põhjendada.

Mängijate motivatsiooni hoidmiseks on mõned vahendid. Need on osa otsuse tegemise treeningust, mis on loodud sportlase pikaajalise soorituse ja üldise treeningukogemuse parandamiseks. Et saavutada spetsiifilisi otsuse tegemise oskusi, on järk-järgult suurendatud sportlaste vaimset töökoormust.

- Varieeruv treening: selle asemel et treenida üht erilist lööki täiuseni, tuleks harjutada iga löögi variatsioone. Varieeruv treening peaks toimuma ka realistlikus keskkonnas, mis on kohane, arvestades sportlase vanust, võistluse tüüpi ja aastaaega.
- Kombineeritud treening: erinevate oskuste kombineerimine mängus õppeharjutustena, mis stimuleerivad võistluslikkust.
- Tagasiside vähendamine: tagasisidet vähendatakse järk-järgult, nõudes sportlaselt välisest juhtimisest sõltumatut funktsioneerimist. Tagasisidet antakse ainult siis, kui mängijate sooritus langeb väljapoole treenerite juhtnööre. See sunnib mängijaid ise probleeme lahendama.
- Küsitlemine: küsimuste esitamine mängijatele, et veenduda, kas nad on aru saanud. Küsitlemine muutub erakordselt tähtsaks vähenenud tagasiside puhul. See nõuab ka treenerilt kõrgel tasemel teadmisi. Otseste juhtnööride asemel mängijatelt küsimine, mida nad teatud situatsioonides teeksid, paneb neid oma tunnetuslikke oskusi rakendama.
- Video-tagasiside: mängijatele video näitamine nende sooritusest, selleks et määrata, mis on tehtud hästi ja mis vajab parandamist. Esialgu peaks video-tagasisidet läbi viima treener, kes annab üksikasjalikke näpunäiteid ja teeb ettepanekuid soorituste parandamiseks, kuid õige varsti peaksid mängijad üksteist ise filmima ja analüüsima. See moodus sõltub muidugi varustuse kättesaadavusest.
- Kindlad instruksioonid: kompleksne tehniline ja taktikaline informatsioon tuleks esitada pigem hooaja algul kui hiljem. Taktikaliste instruksioonide kasutamine erineb algajatel ja kogenumatel mängijatel nende füüsiliste ja tunnetuslike oskuste taseme tõttu.
- Näidete kasutamine: mängijatele tuleks näidata eksperdi või mõne teise mängija esitust, selleks et õppida, mida on tarvis paremaks soorituseks teha. Näidata ei tuleks üksnes optimaalset esitust, vaid ka meeskonnakaaslaste ja teiste samavõrdsete oma, et märgata vigu, neid analüüsida ja parandada.

## Varustus

Treener peaks alati hoolitsema, et mängijad kannaksid õiget varustust. Alati peaks esikohal olema ohutus, eriti laste puhul. Reegleid ja õiget suhtumist sporti ja elusse endasse tuleks mängijatele selgitada algusest peale. Seda võib väga hästi alustada ohutusnõuete tutvustamisega. Ohutuskoodeks sisaldab ka mängureeglite õppimist.

## Jalatsid

Jalatsid peaksid olema ainult sisejalanõud. Kui olude sunnil kasutatakse välisjalanõusid, tuleb kindlustada, et mängijad enne väljakule astumist oma jalatsid puhtaks pühiks. Jalatsid ei tohi teha põrandale triipe.

## Kepp

Tähtis faktor on mängukepi pikkus. Kepp peaks ulatuma mängija nabani. Õige pikkusega kepp aitab mängijal paremini omandada tehnikaoskusi. Samuti teeb see kehahoiaku mängu jaoks paremaks, kui mängija peab põlvist kõverduma, et raskuskeset madalamal hoida. Kogenumatel mängijatel võib pikem kepp suurendada haardeulatust ja teha palli valdamise paremaks.

Reeglitele peab vastama ka kepilaba kõverus. Lamedale pinnale asetatud laba kõrgeim punkt ei tohi ületada 3 cm, st kõverus ei tohi olla suurem kui 30 mm. Enamikel labadel on juba ostes mingi kalle ja kõverus, kuid lisakõveruse saab teha kuumapuhuri või keeva vee abil. Laba sobivaks tegemisel tuleb pöörata erilist tähelepanu ohutusnõuetele ja seda tuleks teha ainult täiskasvanu järelevalve all. Kalde nurk ja kõverus on individuaalne eelistus. Sirge laba on hea söötmiseks. Mõnetine kõverus laba eesosas annab rohkem kindlust palli kontrollimisel ja väike kalle laba tagaosas annab hea nurga löömisel. Kõrge kalle tähendab ka kõrgeid lööke.

## Silmakaitse

Tänapäeval soovitatakse eriti juunioride tasemel alati silmakaitse kasutamist, kuna näovigastused on saalihokis võimalikud. Kepiga kogemata silma löömist või silmi tabavaid palle saab kergesti vältida, kasutades kaitseprille. Need ongi õigupoolest juba kohustuslikud.

## 5. Saalihoki õpetamise metoodika

Treeningprotsessi jaotamine väiksemateks osadeks ja osadele eesmärkide püstitamine paneb aluse kiiremale arengule. Saalihoki õpetamist peaks alustama kindlasti ohutusreeglite ja lihtsamate mängureeglite õpetamise ning tehnikatreeningutega, mis omakorda peaks olema seotud füüsilise treeninguga. Mängulisus on oluline juba algaasis, kuna siis õpivad mängijad omandatud tehnikaoskusi mänguolukorras kiiremini kasutama.

### 5.1 Varustuse reeglitepärane kasutamine

Treener peaks alati hoolitsema, et mängijad kannaksid õiget varustust. Sellest, õigete mängukeppide, jalatsite ja silmakaitsete kasutamisest on kirjas eelnevas jaos.

### 5.2 Mängija põhiasend

Mängija põhiasend ehk mänguasend paneb aluse kiiremale arengule ja õigete tehnikavõtete omandamisele. Mänguasendi hoidmist tuleb algtasemel pea kogu aeg mängijatele meelde tuletada, et see oleks tulevikus automaatne ja soorituse hetkel mängijad selle peale enam ei mõtleks.

Mänguasend:

- jalad õlgade laiuselt harkis, üks jalg veidi ees;
- raskuskese kõverdatud põlvede ja sirge seljaga madalal;
- pea püsti;

-- kepi laba pörandal.



## 6. Saalihokimängija kehaline ettevalmistus

Saalihoki on oma olemuselt intervall-spordiala, kus kiiruslikul osavusel on väga suur osakaal. Kehalise ettevalmistuse treening on enamjaolt üles ehitatud jõu, kiiruse, kiirusliku vastupidavuse, aeroobse vastupidavuse ja saalihoki mängus kasutatavate liigutuste ümber. Rahvusvahelistes kohtumistes ja enamiku riikide tähtsamates sarjades on mänguaeg 3x20 minutit puhast mänguaega.

Saalihokimängija liikumissooritus koosneb:

- liikumisest ette, taha ja külgedele (suunamuutustest, kiirendustest, pidurdustest, petteliigutustest)
- individuaalsetest oskustest
- füsioloogilistest omadustest (vanus, pikkus, kaal, kehaehitus)
- füüsilistest omadustest (kiirusest, jõust, vastupidavusest, liikuvusest, koordinatsioonist)
- psühholoogilistest omadustest (tahtmine, motivatsioon, keskendumine, eneseusk, loovus)
- tunde- ja vaatlusmootorika omadustest (nägemisest, kuulmisest, tundmisest, refleksidest, otsuste tegemise oskusest)

Soome saalihoki meistriliigas tehtud analüüsi järgi liigub mängija ühes mängus umbes 20 minutit, mis koosneb 20-120 sekundilistest vahetustest. Mängija mänguaeg ühes mängus on umbes 13-29 minutit, mis oleneb mängija rollist ja meeskonna mängutaktikast. Ühe vahetuse ajal liigub mängija umbes 100 meetrit ning südamelöögi sagedus tõuseb sellel ajal hetketi 90%-100% maksimumist. Lühikeste vahetuste ajal püsib mängu olemus sprindi- ja intervallsooritusena, kus piimhapet ei jõua tekkida. Pikemate vahetuste korral aga laktaadi tootmine lisandub. Mõõtmiste järgi mängib mängija ühes mängus keskmiselt 24 vahetust, mille pikkused on 45-60 sekundit. Aktiivse töö osakaal vahetuse jooksul on 15-20 sekundit, mis jaguneb 2,5-20 meetristeks spurtideks.

Mängu ajal on keskmine pulsisagedus 70% ja südamelöögisagedus jääb 46%-98% vahele maksimaalsest.

Mängija pulsisagedus ühe 2,5- tunnise võistluse ajal jaguneb alljärgnevalt:

- 34-40 minutit on pulsisagedus vahemikus 50%-58% maksimumist
- 41 minutit on vahemikus 60%-69% maksimumist
- 30 minutit on vahemikus 70%-79% maksimumist
- 23 minutit on vahemikus 80%-89% maksimumist
- 15 minutit on vahemikus 90%-100% maksimumist

Saalihoki tekitab organismile suure intervalltüüpi koormuse spurtide ja intervall-liikumise kaudu, kus piimhapet üldjuhul ei jouda tekkida. Seda sellepärast, et mäng sisaldab palju suunamuutusi, kiirendusi, pidurdusi, seiskumisi, pöördeid ja liikumist eri suundadesse. Piimhape võib hakata tekkima mängu edenedes ja vahetuste pikenedes. Mängija koormus sõltub ka mängupositsioonist ja võistkonna taktikast.

Saalihoki mängus saavutatakse väga harva maksimaalkiirust, kuna mängu olemus seda üldjuhul ei soosi, tänu sellele on elastsuse osakaal väga suur. Kiiruslikul vastupidavusel on väga suur osakaal saalihoki mängusoorituses. Lühikesed maksimaalsed sooritused tõstavad lihaste kiiret jõutootlikkust ja anaeroobse energiatootlikkuse osakaalu. Aeroobne vastupidavus ja laktaatne ehk piimhappeline energiatootlikkuse osakaal suureneb mängu edenedes ja aja pikenedes.

## 6.1 Kehalise ettevalmistuse treeningplaani koostamine

Enne treeningplaani koostamist on oluline kaardistada mängijate teadmised kehalise ettevalmistuse treeningu osas. Saalihoki on spordiala, kus paljudel võistkonna mängijatel on juba eelnev voistlusspordi kogemus olemas, seda kas siis individuaalalal või võistkonnaspordist. Varasemalt õpitu on põhi, millele uus info rajatakse, kuid varasem õpitu võib olla väär või saalihokile mitte sobilik ja see võib lisada uue õppimisele aega. Sellepärast on hea teada, mida sportlased varasemalt asjast teavad. Varasemat teadmist ei ole siiski mõtet kaardistada, vaid küsida, mille kohta sportlased tahavad lisateavet.

Näide, mida võiks küsida kaardistamisel:

- treenimine
- võistlemine
- puhkus ja taastumine
- toitumine
- tervis ja taastusravi vigastuse korral
- tasakaal spordi ja muu elu vahel

Kaardistuse käigus võiks mängijatelt küsida, millised kolm teemat oleksid need, mille kohta nad tahavad lisateavet. Avatud ja läbiarutatud teemade korral on hea koostada treeningplaani ja selle täitmine on sel juhul edukam.

Kehalise ettevalmistuse treeningplaani koostamisel tuleks arvestada järgnevate teguritega:



- mitmekülgne kehaline areng (vastupidavus, jõud, kiirus, liikuvus ja koordinatsioon)
- alaspetsiifiline kehaline areng (kiiruslik vastupidavus, jõuvastupidavus)
- tehnika ehk alaspetsiifiliste ja mitmekülgsete füüsiliste omaduste arendamine
- psühholoogilised tegurid (hoolikus, julgus, püsivus, eneseusk)
- tervena püsimine (tervisekontroll, haigustest täielik paranemine)
- vigastuste tekke vältimine ja ennetamine (hea füüsiline vorm, väsimuse märkamine treeningprotsessis)
- teoreetilised teadmised (sportlase teadmised füsioloogiast, psühholoogia osakaal treeningprotsessis, elukorraldusmudel, toitumisele panustamine, õiged otsused elus väljaspool sporti)

## 6.2 Kiirusliku jõu treening

Kiiruslikku jõudu saab harjutada kiirjõu ja plahvatusliku jõu treeninguga. Saalihokis suurenevad kiirusliku jõu omadused startide, pidurduste ja suunamuutuste ajal. Stardid ja üks ühe vastu võitlused vajavad plahvatuslikku jõudu. Liikumise ajal tehtavad kiired liigutussooritused kasvatavad kiirjõu omadusi.

Kiirusliku jõu treenimisel tuleb lähtuda sportlasest. Harjutused tuleks valida nii, et jõuomadused tuleksid esile erialasoorituses. Kiirusliku jõu harjutuste maht valitakse vahemikust 0%-85% sooritatava liigutuse ühe korduse maksimaalmahust. Väiksemad raskused ja kiiremad liigutused treenivad rohkem kiirust kui jõudu. Kiirusjõu treeningutel on soorituse pikkus alla 10 sekundi ja taastumise aeg seeriade vahel 3-5 minutit. Suuremad raskused ja aeglasemad liigutused treenivad rohkem jõudu. Soovitav koormus ettevalmistus- ja treeningperioodil on 40%-60% ning võistlusperioodil 0%-40%.

## 6.3 Vastupidavusjõu treening

Vastupidavusjõud on oskus pidada teatud jõutaset võimalikult pikalt. Treenimisel kasutatakse pikki sooritusi madala intensiivsusega ja kergete raskustega. Vastupidavusjõud parandab nii üldist kui ka alaspetsiifilist vastupidavust ning loob tugevama põhja intensiivsemale jõutreeningule. Vastupidavusjõu omadused parandavad saalihokis õige mängijaasendi säilitamist pikemat aega ja kiirusliku jõu omaduste kasutamist mängu lõpuhetkedel. Kasutatavad koormused on 0%-60% maksimaaljõust. Vastupidavusjõudu võib treenida aeroobselt, anaeroobselt või kiirusjõu põhimõttel. Aeroobsel treeningul on väikesed raskused ning korduste arvud suuremad, harjutused sooritatakse rahulikus tempos 0%-30% koormusetega, 2-6 ringi ja 6-12 harjutust. Anaeroobse vastupidavustreening sisaldab 10-20 kordust samade raskustega. Harjutusi on 4-8 ja soovituslik teha 2-4 ringi, taastumisaeg on 30-60 sekundit. Kiirusjõu põhimõttel tehtavas vastupidavusjõu treeningul on raskused suuremad 30%-60% ja lühikesed taastumisajad.

## 7. Saalihoki tehnika õpetamine

### 7.1 Tehnika mõiste ja olemus

Parima tulemuse saavutamiseks spordis on vaja omada täiuslikku tehnikat, s.o kõige ratsionaalsemat ja efektiivsemat harjutuse sooritamise viisi. Ratsionaalne tehnika ei ole mitte ainult õige põhjendatud liigutuste sooritamine, vaid ka oskus avaldada märkimisväärset tahte- ja lihaspinget, sooritada liigutusi kiiresti ja lihaseid õigeaegselt

lõdvestada. Spordiharjutuste tehnikat tuleb käsitada kui inimese terviklikku tegevust (sisu ja vormi ühtsust) ja tema psüühilise ja kehalise tegevuse ühtsust (koordinatsiooni) teatud väliskeskonna tingimustes. Sellest tuleb lähtuda ka õpetamisel.

## 7.2 Tehnika põhivõtted ründemängus

Tehnika põhivõtete alla ründemängus käivad sööt, vise ja pallikäsitsemine.

Kõige tähtsam asi, mida algajatele söötmise puhul rõhutada, on see, et iga söödu eesmärk on palli kohene saamine vastuvõtja valdusse. Järelkult peaks iga sööt olema täpne ja selle tugevus tuleks sobitada situatsiooniga.

Söötmisel ja vastuvõtmisel on tehniliselt tähtsad hoiak ja haare.

Kindel kahe käe haare:

ülemine käsi katab kogu ülemist otsa, alumine käsi vähemalt 20 cm kaugusel ülemisest käest



Hoiak ja haare muutuvad veidi vastavalt erinevatele tehnikatele, kuid üks, mis jääb, on palli käsitlemise pehmus. Kaugus mängijate vahel on tähtis faktor, kui määratakse söödu kiirust ja tugevust. Kõiki teisi asju, näiteks vastast, keppe ja piirdeid tuleks õige söödutehnika määramisel samuti märgata.

Sööduasend

- küljetsi-asend
- jalad teineteise kõrval kergelt harkis ja põlved kõverdatud
- pea püsti
- pall laba lähedal



Sööt	Haare	Sooritus	Millal
Eestkäesööt	Kindel kahe käe haare, alumine käsi haarde alumise otsa lähedal.	Söötmine algab, pall keha taga. Laba tõmmatakse tagant sihtmärgi poole suureneva kiirusega. Pall vabastatakse labalt, enne kui see on möödunud eesmisest jalast. Laba ots peaks alati osutama hilisema söödu suunas. Laba tuleks suruda vastu põrandat, et vältida pörkeid. Väga jõuline sööt ülakeha piisava pööramise ja keha tagant tõmbamisega annab täpsema söödu.	Kasutatakse pärast pettelööki või kui mängija on palli triblanud, kasutades keha palli katmisel.
Eestkäesööt lühike	– Sama eelmisega.	Palli puudutus on väga lühike. Pall vabastatakse labalt ilma järgneva löögita eesmise jala	Sööt on kiire ja täpne, saab sooritada peaaegu igast asendist ning kitsastes oludes.

		tasandil. Kui palli lüüa liiga palju ette või laba nurk on liiga suur, lendab pall üles õhku.	
Tagantkäesööt – pikk	Kahe käe haare, kuid käed on rohkem lähestikku kui eestkäesöödul.	Saades tagantkäesöödu, pehmeda nagu eestkäesöödu puhul. Pikal tagantkäesöödul puudutab laba palli pidevalt. Ülakeha pööramine peaks andma järellöögi.	Tagantkäesöötu kasutatakse, kui vastane takistab söötu eestkäeküljelt.
Tagantkäesööt – lühike	Sama eelmisega, kuid võimalik on ka ühe käe haare.	Laba ei tohiks puudutada põrandat, vaid ainult palli. Laba kiirust kontrollib lühike hoovött tagant.	Väga hea kasutada pettelöökidel, endale palli ette suunates
Õhusööt	Haare nagu eelmisel.	Kõiki eelmisi sööte võib sooritada õhus. Õhusöötudel on palli puudutamine väga oluline ja söödu kõrguse määrab laba nurk. Pall söödetakse eesmisest jalast veidi eestpoolt. Löögi kiiruse määrab hoovött tagant. Laba libiseb mööda pinda sirges joones palli poole. Laba on suunatud tagasi samal hetkel, kui see palli tabab.	Järellöögiga õhusööt on kohane, kui mängija peab vabanema kaitsetsoonis pressingust või vajab kontrollitavat söötu, kui vastane on katnud maa-ala oma kepiga ja sööt tuleb tõsta õhku üle vastase mängukepi, nt situatsioonis kaks ühe vastu.
Ühekäesööt – tagantkäe/ eestkäe	Haardes kasutatakse ainult ülemist kätt.	Enne palli löömist kasutatakse lühikest hoovöttu kas tagant- või eestkäeküljelt,	Üht kätt kasutatakse vaba palli löömiseks/suunamiseks õiges suunas või vastase ulatusest välja

		sõltuvalt situatsioonist. Laba ei tohi tõsta kõrgemale kui põlvetasand	või pärast triblamist. Annab mängijale parema haarde ja säästab aega, kui mängija ei jõua palli kontrolli enda kätte võtta. Kasutavad kogenumad mängijad.
--	--	------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Söödu vastuvõtmine

- söödu vastuvõtmisel on kõige tähtsam pehmus
- söödu vastuvõtmiseks või kontrollimiseks võib kasutada nii keppi kui keha, mõlemaid meetodeid tuleb sageli treenida, eriti alg tasemel
- pall tuleks vastu võtta labaga (laba asetseb eesmise jala lähedal) ja tõmmata laba tagasi, kui tekib kontakt palliga (pehmus) – see takistab pallil laba tabamast ja jälle tagasi pörkumast, andes seega mängijale kohese kontrolli
- pall tuleks vastu võtta keha ees
- õhusöötude vastuvõtmine nõuab häid pallikäsitsusoskusi
- õhusöödu vastuvõtmiseks võib kasutada ka keha (rinda, reisi, jalgu)
- palli õige vastuvõtmine võib tekitada lõhed kaitstes ja luua väravalöömise võimalused

### Vise

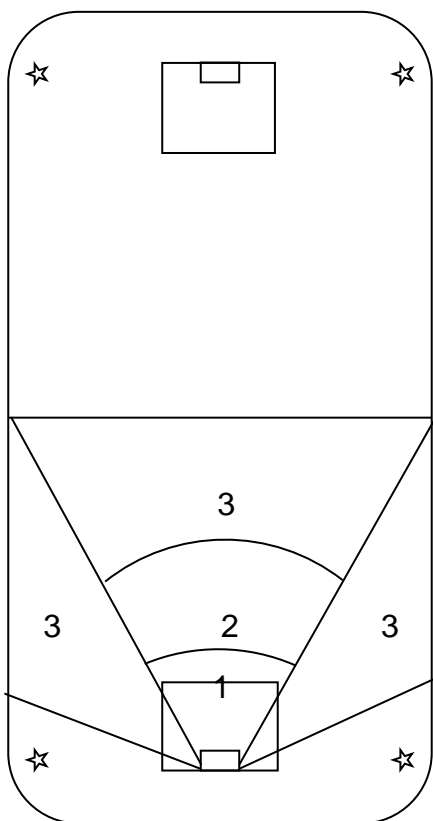
Visketehnikad on samad kui söötmisel, ainult jõulisemad. Haare ja hoiak peaksid jääma samaks nagu erinevates söötmistehnikates. Pealeviset tuleks rõhutada juba varakult mängija karjääri alguses, sest fakt on see, et enamik väravaid on pealeviske tulemus. Samuti tuleks algusest peale selgeks teha, kust lüüa ja mis laadi vise on kõige kohasem vastavalt situatsioonile ja mängija positsioonile. Isegi noorimaid mängijaid tuleks õpetada viskama erinevatest ja tundmatutest positsioonidest. Igasse treeningusse tuleks lülitada ka vise otse söödust nii maast kui õhust. Esimeselt puutelt löömine teeb väravavahil küljetsi liikudes reageerimise ja kaitsemeeskonnal pealelöögi ettenägemise raskemaks. Vise otse söödult nõuab head söötmisoskust, mis peaks samuti olema omandatud.

Vise	Haare	Sooritus	Millal	Poolt	Vastu
Randmevise 1 (pika tagant-tõmbega)	Sama nagu eestkäesööt	Vastaskülje jalg ees, keharaskus tagumisel jalal. Laba teeb tagant pika tõmbe mööda pinda, pall	Kui mängijal on aega sihtida ja lüüa, tavaliselt ründajal küljelt (eriti pöördest)	Täpne	Tõmme tagant võtab sooritamiseks kaua aega

		vabastatakse eesmise jala tasandil. Löögi lõpus peaks laba ots osutama värava suunas ja keha raskus olema täielikult üle viidud eesmisele jalale. Kui lüök tehakse kaitsest ülakeha pööramisega, on liikumine parem, kui löömisküljega sama külje jalg on ees.			
Randmevise 2 (Lühike randmelöök)	Sama kui eelmine	Rind peaks olema värava poole, ees löögiküljega sama külje jalg. Pall vabastatakse labalt eesmise jala lähedal.	Kui mängija on saanud positsiooni värava lähedal otse söödult.	Täpne ja kiire, võib lüüa isegi halvast positsioonist, väravavahil on reageerida vähem aega kui teiste visete puhul.	Mängija peab olema värava lähedal.
Eestkäelöök	Käed teineteisele lähemal kui randmelöögi puhul	Vastaskülje jalg ees, et teha ülakeha pööret löögi ajal, kui pall peaks olema keha ees veidi ühel küljel. Pall ei tohiks olla kehale nii lähedal kui randmelöögis. Palli tabatakse laba kannaga,	Kui mängijal on aega lüüa (enamasti kaitsjad keskväljalt)	Hea kauglööök, kui mängijad varjavad väravavahi vaatevälja	Hoovött nõuab aega

		nii et pall tõstetakse õhku. Hoovõtt tagant võib sarnaneda veidi golfiga. Võib lüüa ka lühema hoovõtuga, kui löök ei ole nii tugev, kuid võib-olla veidi täpsem.			
Jõulööök	Laiem haare, sarnane randmelöögi haardega	Ees on löögi vastaskülje jalg, jalad laialt harkis, raskus eesmisel jalal. Hoovõtt tagant peaks olema päris pikk, kuid kepp ei tohiks ületada vöö tasandit. Enne palli löömist peaks laba puudutama põrandat ja osutama löögi lõpus värava poole.	Kui mängijal on aega lööki ette valmistada, samuti kaitsjad keskväljalt.	Raske ja ettearvamatu, eriti juhul, kui väravavahi vaatevälja varjab mängija	Löömine võtab aega
Tagantkäelööök	Käed lähestikku	Sama külje jalg ja sama külje õlg ees, tavaliselt näoga värava poole. Võib sooritada ka olles seljaga värava poole. Laba puudutab palli eesmise jala tasandil või veidi selle ees.	Kui mängija ei ole eestkäekülje positsioonis või kui vastane on blokeerinud eestkäekülje.	Väravavahile ettearvamatu, eriti kui kasutatakse ainult üht kätt, võidakse lüüa ka seljaga värava poole.	Mängija peab olema värava lähedal, tavaliselt löök väga lähedalt.

Juba varakult oleks hea läbi võtta ka parimad väravalöömissektorid, mängijaid tuleks alati julgustada nende sektorite poole püüdma ja esimesel võimalusel lööma.



Pärast õppimist, kuidas tehniliselt õigesti visata ja kust lüüa, on kõige tähtsam teada, kuidas viset ajastada ja valida parim vise vastavalt situatsioonile ja positsioonile. Eesmärk on trennida pealelöögi ajastamist ja hea löögipositsiooni leidmist. Selle kõige hindamine aja murdosa jooksul nõuab oskust ja reaktsioonikiirust. Et neid komponente koos trennida, on parem kaasata harjutustesse rohkem mängijaid.

Kaitsja lisamine, et viset takistada, teeb situatsiooni mängulaadsemaks. Vaevalt saab mängija mängu ajal löögiks piisavalt ruumi, seega annab löömise harjutamine pressingu all paremaid väravalöömisvõimalusi mängus. Veel ühe ründemängija lisamine annab palliga mängijale lisavõimaluse sööduks. Järelikult nõutakse ka söötmissoskusi, samuti valmisolekut seda teha.

### Palli käsitlemine

Palli käsitlemine on üks tähtsamaid asju, mida mängijad peavad õppima. Silma-palli-kepi koordinatsiooni tuleks õpetada varakult ja trennida mängijat kogu karjääri vältel. Palli kontrollimine kepi, palli enda valduses hoidmine, kasutades keha ja kepi kaitset, triblamine, kasutades petteid, õhusöötude vastuvõtmine, palli löömine õhku jne – kõik see nõuab palju tehnikatreeningut. Mängijaid tuleks julgustada, et nad kasutaksid harjutuste ajal kogu oma lisaega palliga mängimiseks. Kui mängijad seisavad reas, oodates oma korda, peaksid nad lihtsalt palliga mängima, triblama, palli



õhku tõstma jne. Samuti peaksid nad palliga mängima kodus või väljas sõpradega. Individuaalselt võiks treenida mõningaid erinevaid trikke, näiteks:

- palli ülestõstmine kepiga ja selle püüdmine, kasutades keha või keppi või mõlemat
- palli keerutamine ümber jalgade (8-kujuliselt)
- palli pörgatamine kepilabal, kasutades eestkäe- ja tagantkäekülge, samuti laba ülemist serva
- triblamine, kasutades kehaliigutusi ja petteid

### Võtmepunktid palli kontrollimises

- samad põhipunktid on olulised kõigis oskustes, mis nõuavad palli kontrollimist, kaasa arvatud palli katmine, triblamine, söödu vastuvõtmine ja palli püüdmine(õhust)
- palli katmine, kasutades keha
  - hoiak peaks olema mänguasend – põlved kõverdatud, raskus varvastel, madal kehahoid, et raskuskese oleks madalal (tasakaal), töö peaksid tegema reielihased
  - jalgu tuleks hoida nii harkis kui võimalik, et kaitsmisala oleks suur (vastasel ei lubata palli jalgade vahelt mängida)
  - haare peaks olema kindel ja keppi tuleks hoida mõlema käega
  - pead tuleb hoida püsti, et olla teadlik meeskonnakaaslastest ja vastasest
- palli katmine, kasutades keppi
  - keppi ja palli tuleks hoida vastasest nii kaugel kui võimalik
  - käed liiguvad teineteisele lähemal, kui pall on kehast kaugemal
  - laba tuleks suruda vastu põrandat väikese nurga all
  - keha peaks jääma pidevalt vastase ja palli vahele, et vastane palli ei saaks
- palli püüdmine
  - kui pall on õhus, peaks pilk olema pallil ja palli tuleks püüda, kasutades keha (eriti värava ees)
  - pall tuleks püüda niisuguses positsioonis, et mängija on võimeline jätkama liikumist soovitud suunas, näiteks:
  - kui kaitsja püüab õhusöödu värava ees, kasutades keha, peaks ta pöörama näoga keskele või külgedele, nii et ta on palli ja värava vahel, sest eesmärk on pall väravaalast ära viia
  - niisugustel juhtudel, eriti kui väravaala ees on palju mängijaid, on alati parem kasutada väravaala puhastamiseks keha, muidu võib kaitsja kogemata palli tabada ja omavärava lüüa
  - ründemängija peaks olema siiski näoga värava poole, et sisse lüüa
- triblamine
  - pall peaks jääma laba lähedale
  - haare peaks olema mõlema käega (tagantkäeküljel triblades võib kasutada ühekäehaaret, et saada vastasest parajat kaugust)
- petted
  - tuleks treenida ja arendada kiirust ja keha valitsemist
  - olulise tähtsusega on pallikäsitsus, kiire liikumine, ootamatud kiiruse ja suuna muutused

- vastast peaks ahvatlema kindlasse suunda liikuma pettemanöövriga, näiteks silmside meeskonnakaaslasega
- et vastasest mööda saada, võib sooritada pettelöögi

Laste puhul (vanus 5-9) võib eelnevaid oskusi sisaldavaid harjutusi lülitada erinevatesse mängudesse, näiteks püüdmisse, teatejooksudesse ja -võistlustesse. Efektivesed on ka tehnikarajad, kuid need võivad nõuda algajate jaoks liiga suurt keskendumist, mis võib viia motivatsiooni vähenemiseni. Kui rajad tehakse lihtsad ja treener on võimeline hindama mängijate kontsentratsiooni taset, on tehnikarajad selleks eesmärgiks väga sobivad.

Individaalse tehnika harjutused tuleks lülitada igasse treeningusse, eriti nooremate mängijate puhul, lõpuks kombineeritakse kõik tehnilised oskused mängu endasse. Seega on harjutustega sarnanev mäng isegi parem moodus treenida individuaaltehnikaid, kuna paljusid oskusi treenitakse samaaegselt ja tõelises mängukeskkonnas. Taktikaliste tegevuste sooritamise nõuab mängijatelt kindlate tehniliste oskuste rakendamist, arendades samal ajal mängutunnetust.

Raskustaset suurendab vastase lisamine. Mida varem vastast arvesse võetakse, seda kiiremini esitatakse mängijatele väljakutse vastasele vastu astuda, mainimata vastase võitmist.

### 7.3 Tehnika põhivõtted kaitsemängus

Kaitsemängu tehnika põhivõtted on palliga mängija katmine ja viske blokeerimine.

#### Palliga mängija katmine

Palliga mängija katmisel on kõige tähtsam võtta kinni eestkäsi ja sundida söötu või viset tegema tagakäe pealt. Ürita alati suunata palliga mängija nurka või oma võistkonna väravast kaugemale, ära lase pöörata silmi suure väljaku suunas (ole lähedal). Mängija katmisel on oluline mitte reegleid rikkuda (vastane saab rahulikult sööduga palli uuesti oma võistkonna valdusesse), vaid sundida teda tegema võimalikult halba otsust. Selles olukorras peab olema kannatlik, kuna palli tagasivõtmine võib võtta aega. Kehamängu juures on oluline, et vastane kiirete pööretega kaitsemängijat enda seljataha ei jäta (ole lähedal ja ole valmis kiiresti reageerima).

#### Viske blokeerimine

Püüa alati viset blokeerida kehaga, mitte saalihoki keppiga. Viske blokeerimise ajal peaks saalihoki kepp olema suunatud vastase kepilaba suunas, kuid reaalne viske katmine toimiks siiski kehaga, kuna pind on suurem. Kepi suunamine laba suunas tekitab olukorra, kus vastane ei saa viskesooritust korralikult lõpuni viia (lühem hoovõtt).

### 7.4 Väravavahi tehnikalist võtted

Väravavahi tehnikalist võtete alla käib väravavahi põhiasend, liikumine, tõrjumine kätega, tõrjumine pea ja kehaga, palli püüdmine ja tõrjumine jalgadega.

Värvavahi põhiasend on põlvedel, kus keha on veidi ette kallutatud, samas ei tohi värvavaht istuda oma jalgade peal. Käte asend on vabatahtlik, mõnedele meeldib hoida käsi üleval, mõnedele all, see on harjumuse asi.

Värvavahi liikumisel küljelt küljele on mitmeid võimalusi, levinum on jalgade töö abil. Kas siis liikumissuunas oleva jalaga antakse hoog liikumissuunale (tõuge jalalabaga) või liikudes põlvedel ühe posti poolt teise suunas. Kolmas võimalus on käte abil, mida ka väga paljud värvavahid kasutavad.

Kättega tõrjudes peaks värvavaht võimalusel suunama palli alati nurka või värava taha. Kätega tõrjumine nõuab häid refleksiomadusi ja head kordinatsiooni, seda on hea harjutada palli pörgatades ja žongleerides mitme palliga.

Peaga tõrjumisel on sama soovitus nagu kättega tõrjetel, et suunata palli värava taha või nurka. Peaga tõrjeid kasutatakse lähivisete korral ja kui pall tuleb ootamatult pea lähedale, kus kättega seda enam tõrjuda pole võimalik. Kehaga tõrjumise korral peaks võimalusel haarama palli enda valdusesse kas käte või jalgade abil.

Palli püüdmisel kasutada võimalusel alati oma keha kindlusena käte taga, juhul kui püüdmine ebaõnnestub. Palli püüdmisel olla valmis see koheselt ka mängu panema, kiire reageerimine võib anda hea võimaluse ohtlikuks rünnakuks.

Jalgadega tõrjed on paljuski seotud liikumisega, kuid eesmärk peaks olema sama nagu kättega tõrjumisel, ehk pall tuleks suunata väravaesiselt eemale.

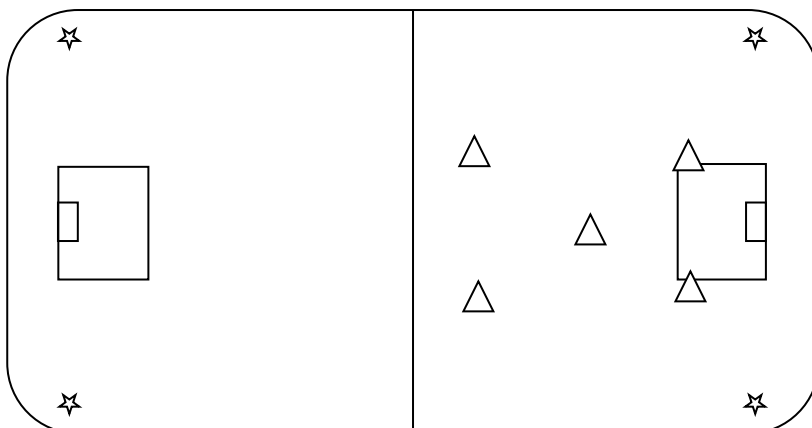
## 8. Saalihoki mängutaktika

Mängija profiil koosneb tehnilistest ja füüsilistest võimetest koos mängu tunnetamisega. Mängutunnetus sisaldab mängust arusaamist, mängulugemist ja otsuse tegemist. Mängusituatsiooni lugemine ja järgmise käigu ettenägemine aitab mängijal teha parimat otsust, sõltuvalt oma positsioonist. Individuaalset taktikat saab kõige paremini õppida mängusituatsiooni rollide abil.

Kasutatavad taktikalised terminid

### Täring 5

-- kaitse moodustamine kujul, kus mängijad asetsevad nagu täringul number viis



## Arvuline ülekaal väljakualal

- kui meeskond loob arvulise ülekaalu situatsiooni mingil väljakualal, näiteks:
- ründes kaks ühe vastu situatsioonis väravaalal, selleks et väravat lüüa
- kaitses üks kahe vastu situatsioonis kaitse nurgas, selleks et palli vastaselt kätte saada

## Aktiivne äär

- väljaku külg, kus on pall
- tuntud samuti kui külg, kus on surve

## Passiivne äär

- aktiivse vastaskülg
- tavaliselt väljaku pallita ja vaba ruumiga külg

## Libero-mäng

- kui meeskond kasutab avangutel alumist kolmnurka
- libero on alumine mängija

## Alumine kolmnurk/ tagakolmnurk

- kui meeskond avab mängu libero-mängijaga
- teine kaitsja ja ründaja loovad söödujooned libero'ga, moodustades kolmnurga

## Üleväljakaitse

- kaitsetaktika ründetsoonis
- kui kaitsemeeskond püüab kontrollida ründemeeskonda, et teha nende avanguid raskemaks

## Tipp üleväljakaitsetes (tipuründaja on eesmine mängija üleväljakaitsetes)

- tipuründaja tavaliselt formatsioonis 1-2-2
- tipuründaja suunab palliga mängija tavaliselt väljaku kindlasse alasse (äärtele) ja püüab blokeerida võimalikke sööduliine

## Suunamuutus (vasturünnakud)

- kiire suunamuutus kaitsest rünnakule
- tavaliselt loob ründavale meeskonnale arvulise ülekaalu situatsiooni

## Duubeldamine

- arvulise ülekaalu situatsioon (üks kahe vastu), loodud kaitsemeeskonna poolt, et palli oma valdusse saada
- juhtub tavaliselt poordide ääres ja nurkades

## Tasandamine/ taandumine tasandile

- kui mängijad kasutavad väljakul positsioonide võtmisel erinevaid sügavustasandeid
- peaks kasutama väljaku kõigil aladel, selleks et luua rünnates sööduliine ja kaitses katta teatud maa-ala

### 8.1 Individuaalne taktika ründemängus

Palliga mängijal on kolm valikut. Esimene eesmärk on värava löömine, järelkult peab pääsema löögipositsioonile. Teine valik on sööta kaasmängijale, kel on värava löömiseks parem võimalus. Palliga mängija kolmas valik on palli triblamine löömiseks või söötmiseks paremasse positsiooni. See nõuab reaktsioonikiirust ja võimet mängu lugeda. Kuigi palliga mängija vastutab otsuse tegemise eest, on pallita mängijatel samuti vastutus teda aidata väravavahi vaatevälja katmise, ruumi ja sööduliinide loomise jne abil. Mängus mõjutavad üksteist kõik rollid ja kohustused. Need kõik nõuavad mängija võimet hinnata ruumi, kiirust, suunda ja aega.

Palliga ründemängija taktikalised võtted on:

- söödu saamine/ muutumine palliga mängijaks
- palli katmine - löömine – söötmine
- triblamine löömiseks või söötmiseks paremasse positsiooni

Pallita ründemängija taktikalised võtted on:

- liikumisel sööduliinide loomine
- lühikese vahemaa hoidmine palliga mängijaga
- palliga mängijale ruumi loomine
- valmisolek sööduks või löögiks
- väravavahi vaatevälja katmine
- valmisolek kaitsmiseks

### 8.2 Grupitaktika ründemängus

Grupitaktika all ründemängus mõeldakse kahe ja enam mängija koostööd.

Kaks ühe vastu, kolm ühe vastu ja kolm kahe vastu rünnakud on kõik kiired vasturünnakud, mille sooritus peaks lõppema viskega ning suunduma alati värava suunas.

Kahe mängija koostööl (2vs1) on palliga mängija ülesanded:

- pääseda viskele
- panna kaitsmängija valiku ette, kas katta söötu või viset
- hea sööduliini olemasolul anda kvaliteetne sööt

Pallita mängija ülesanded on:

- liikuda vabasse tsooni söödu saamiseks
- teha otsused palliga mängija liikumise järgi
- olema valmis väravat lööma viskest tagasipõrkunud pallist

Kolme mängija koostööl (3 vs1 ja 3vs 2) on palliga mängijal samad ülesanded, kus üks sööduvalik on juures. Pallita mängijatest üks peaks kindlasti liikuma väravaesisele, kus ta saab väravavahi vaatevälja katta, lüüa tagasipõrkuvaid palle ja olla valmis söödu saamiseks ning värava löömiseks.

Pikema rünnaku korral on samuti võimalik rääkida kahe ja kolme mängija koostööst. Selles olukorras räägime teatud väljakualal ülekaalu tekitamisest kahe või enama mängija osas. Näiteks aktiivse ääre kaitsemängijale äärele ülekaalu tekitamine tähendab lähitoet/ tugede olemasolu antud äärel.

Selliseid olukordi saab väga hästi treenida kaks kahe ja kolm kolme vastu mängides. Olukordade arvu suurendamisele ja intensiivsusele aitab väljaku mõõtmete vähendamine.

### 8.3 Võistkonna kollektiivne mängutaktika ründemängus

Võistkonna kollektiivne mängutaktika rünnakul peab kindlasti paljuski põhinema loovusel. Ka ründetaktika juures saame rääkida asetustest nagu 2-1-2, 1-3-1 jne. Esimese puhul räägime rünnakust, kus on kaks kaitsemängijat (tagamängijat), teise puhul toimub mäng libero (jagaja) kaudu.

Kollektiivse ründemängu põhilised faktorid on:

- palliga mängijale sööduliinide tekitamine
- lähituge kaudu ülekaalu ja heade väravavõimaluste tekitamine
- kui oled söötnud, liigu alati paremasse paika, kas uue söödu saamiseks või värava löömiseks

Kollektiivset ründemängu võib nimetada ka heaks kaitsemänguks, kuna palli valdamisel ei ole vastasvõistkond ohtlik.

### 8.4 Individuaalne kaitsetaktika

Individuaalse kaitsetaktika põhilised ülesanded on:

- palliga mängija suunamine vähemsoodsale alale
- ruumi takistamine - palli äravõtmine
- sööduliinide blokeerimine
- pealelöökide blokeerimine
- valmisolek ründamiseks
- vastase aktiivne katmine ja aeglustamine

## 8.5 Grupitaktika võtted kaitsemängus

Grupitaktika voteteks kaitsemängus on suunamuutusega saadud vasturünnakute tõrjumine ning niinimetatud duubeldamine ehk kaitsemängijatega ülekaalu tekitamine teatud väljakualal.

Vasturünnakute blokeerimine:

- 1 vs 2 rünnakul peab kaitsemängija tegema koostööd väravavahiga ja teadma, millist situatsiooni väravavaht paremini valdab (kas söödu korral tõrjet või jääb talle vise)
- 2 vs 3 rünnaku korral usaldada samuti väravavahti ja püüda tekitada surve palliga mängijale (mitte taganeda liigselt, sundida vastast otsuse tegemisel väravast kaugemal).

Duubeldamine on kaitsemängijate poolt ülekaalu tekitamine teatud väljakuosal, näiteks nurkades, äärel või keskväljal.

## 8.6 Võistkondlik kaitsetaktika

Võistkonna kaitsetaktika all räägitakse ülevälja kaitsest ja oma väljakupoole kaitsest.

Ülevälja kaitse taktikalised asetused on:

- 2-1-2 madal
- 2-1-2 aktiivne (60%-80%)
- 1-2-2 madal
- 1-2-2 aktiivne (60%-80%)
- 2-2-1 madal
- 2-2-1 aktiivne (60%-80%)
- 2-2-1 pressing (100%)
- kaksisve (W) stiilis (60%-80%)
- meesmehekaitse, kus igale mängijale on 1 vs 1 olukord

Oma väljakupoole mängutaktikad on:

- 2-1-2
- 1-2-2
- 1-3-1
- 2-2-1

Kaitsetaktika ülesanne on palli võitmine teatud väljakualal.

## 8.7 Väravavahi mängutaktika

Värvavaht on alati suurima mänguajaga mängija väljakul ja sellepärast on tema valitud mängutaktika (individuaalne) väga oluline. Värvavahi individuaalne mängutaktika saame jaotada kaheks: aktiivne ja passiivne mängutaktika.

Kollektiivse mängutaktika osas on peamine koostöö kaasmängijatega ning kiire reageerimine vastavalt väljakumängija tegutsemisele.

Värvavahi mängutaktika peamised faasid on:

- liikumine värvasuul (vastavalt palli asetusele)
- palli kauguse hindamine
- sööduvõimalustega arvestamine tõrje hetkel
- kiire reageerimine vastavalt muutunud olukordadele

Värvavahil on ka väga tähtis omada ülevaadet võistkonna mängutaktikast, kuna tema näeb üldjuhul kogu mängu. Samuti on värvavahi ülesanne juhendada mängijaid.

## 9. Mängueelne ettevalmistus ja mängu läbiviimine

Mängueelse ettevalmistuse valib iga treener ise, kuid siin mõned näited, kuidas seda võiks teha.

- mängijad peaksid saabuma mängule vähemalt tund aega (soovi korral ka poolteist tundi) enne mängu algust, siis on häälestus ja fookus mänguks valmis
- peatreeneri lühike (10-20-minutiline) koosolek võistkonnaga
- jätta viisikute koosolekuteks piisavalt aega
- teha korralik soojendus enne mängu algust nii pallita kui ka pallidega
- võtta enne mängu algust veel võistkond korraks kokku ja anda kolm päevateemat mängijatele

Mängu läbiviimisel anda mängijatele tagasisidet (olla positiivne), kontrollida alati, et vahetused kulgeksid äpardusteta, reageerida, kui kellelgi mängijatest on mingi probleem ja ta ei saa oma vahetuse ajal väljakule minna. Vajadusel muuta võistkonna taktikat, olla otsuste tegemisel julge. Kolmandike vaheajal rääkida rohkem sellest, mida tuleb järgmisel perioodil teha, mitte heietada seda, mis on läinud valesti. Mängujärgselt teha lühikokkuvõtte mängijatele ja kontrollida, et kõik mängijad teeksid korraliku lihashoolduse peale pingutust.

## 10. Ohud ja vigastused saalihokimängus

Peamised ohud saalihokimängus (eriti algajatel) on mäng kõrgele tõstetud kepiga, liiga lühike pidurdusmaa, ohtlikud pöörded ja suunamuutused ning reeglitevastane kehamäng.

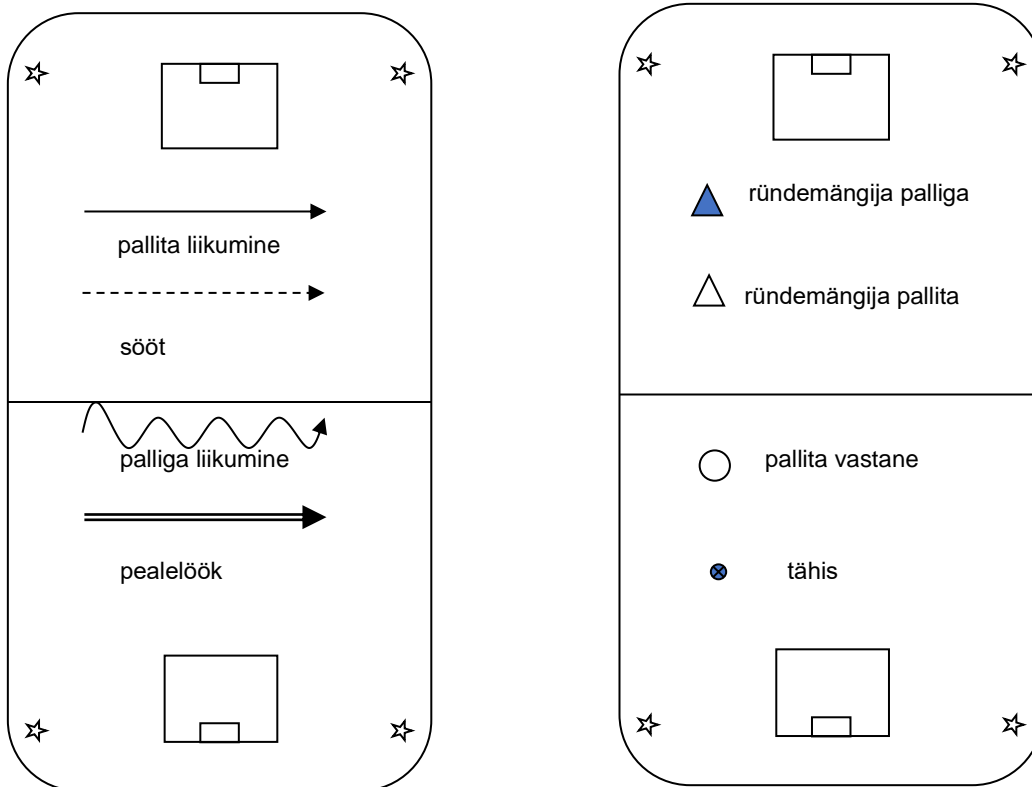
Peamised vigastused saalihokis on hüppeliigese ja põlve piirkonna vigastused. Madalama tasemega ja laste võistlustel ka näopiirkonna vigastused (mäng kõrgele tõstetud kepiga).

Põlve ja hüppeliigese vigastusi on võimalik vähendada hea füüsilise ettevalmistusega. Algajatel ja lastel on kindlasti vajalik kasutada kaitseprille silma ja näopiirkonna vigastuste vältimiseks.



## 11. Harjutusvara

### Tingmärgid



### Sööduharjutused algajatele:

#### Harjutus 1

##### Eesmärk:

- trennida söötmist ja vastuvõtmist

##### Korraldus:

- mängijad on jagatud paaridesse, kes söödavad teineteisele erinevatelt kaugustelt

##### Teostamine:

- kasutades kõiki söödutehnikaid juhuslikus järjekorras
- võttes söötu vastu, kasutades ainult keppi või keha või mõlemat

##### Modifikatsioonid:

- võib sooritada ka individuaalselt, kasutades piirdeid, õhusöötudel seinat

##### Võtmepunktid:

- pea püsti
- mänguasend: varvastel, põlved kergelt kõverdatud
- õige haare vastavalt söödutehnikale
- mängija peaks söötu vastu võttes liikuma alati palli poole

- kepp peaks õhusöotu vastu võttes olema keha ja palli vahel (kui kepp on keha ühel küljel, nõuab palli püüdmise suuremaid pallikäsitsusoskusi, seega on ka lihtsam palli kaotada)

## Harjutus 2

Eesmärk:

- treenida söötmist ja õhusöötude vastuvõtmist
- samuti hea treening silma-kepi koordineerimise jaoks

Korraldus:

- mängijad on jagatud paaridesse, igal paaril üks pall

Teostamine:

- paarid söödavad teineteisele palli õhus
- rõhk on õhusöödu vastuvõtmisel, palli kontrolli alla saamine nii kiiresti kui võimalik

Modifikatsioonid:

- lubatud on ainult üks pörge põrandale või ei ühtki

Võtmepunktid:

- õige kaugus (sõltuvalt pörgetest)
- pilk pallil
- nii käte kui jalgade liigutuste kontrollimine aitab mängijal õhusöotu kiiremini omaks võtta

## Harjutus 3

Eesmärk:

- treenida söötmist ja vastuvõtmist liikumisel

Korraldus:

- mängijad on jagatud paaridesse, igal paaril üks pall

Teostamine:

- triblamine eestkäeküljelt tagantkäeküljele pärast söödu vastuvõtmist, astumine paar sammu ettepoole, seejärel söötmine ja astumine paar sammu tagasi pärast söötmist

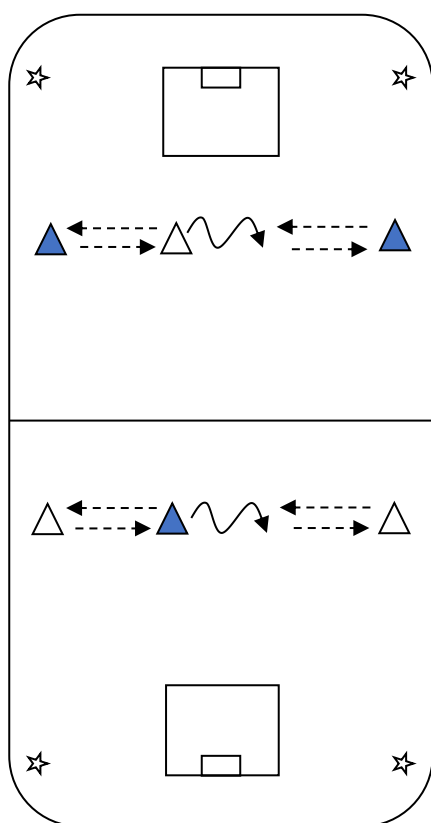
Modifikatsioonid:

- pärast söödu vastuvõtmist ja enne tagasisöötmist võib lisada ka pöördeid

Võtmepunktid:

- mängijad peaksid jääma pidevasse liikumisse koos kiirete käeliigutustega
- pehme vastuvõtt
- pea püsti

## Harjutus 4



### Eesmärk:

- treenida söötmist ja vastuvõtmist liikumisel
- treenida valmisolekut sööta ja söötu vastu võtta
- treenida pallikäsitsusoskust

### Korraldus:

- mängijad on jagatud kolmestesse gruppidesse
- kaks mängijat seisavad teineteisest 10-15 m kaugusel
- kolmas mängija on palliga keskel

### Teostamine:

- keskmine mängija söötab liikumisel palli ühele mängijale, saab söödu tagasi ning tehes pöörde, sooritab söödu teisele mängijale
- 45-60 sekundilised vahetused

### Modifikatsioonid:

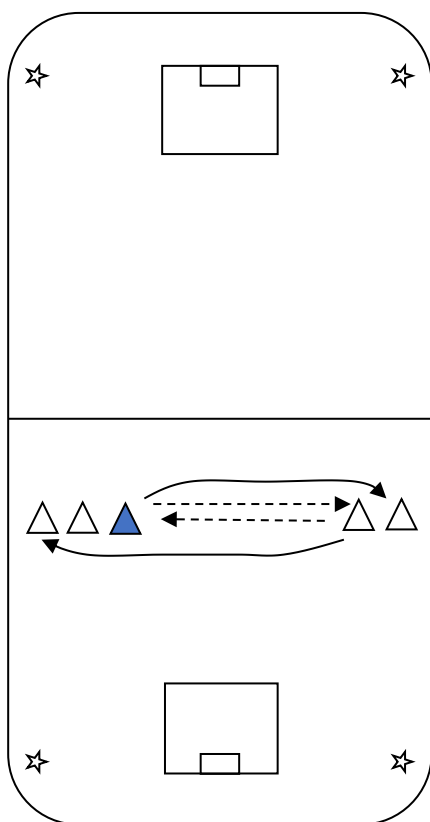
- harjutust võib sooritada ka nii, et kahel mängijal on kummalgi pall ja kolmas mängija on ilma pallita, söötes kordamööda tagasi
- rõhk on valmisolekul sööta ja vastu võtta

### Võtmepunktid:

- pea püsti
- pehmus palli käsitlemisel
- mängijaasend
- ajastamine ja valmisolek sööta ja vastu võtta
- laba põrandal

Sööduharjutused edasijõudnutele:

### Harjutus 5



Eesmärk:

- trennida söötmist ja vastuvõtmist liikumisel

Korraldus:

- mängijad on jagatud 5-7 liikmelistesse gruppidesse
- grupid jagatakse pooleks, üks pool palliga seisab teiste vastas reas
- kaugus 5-8 m (võib varieerida)
- igal grupil üks pall

Teostamine:

- palliga mängija (nr 1) söötab mängijale nr 2 ja jätkab liikumist söödu suunas
- mängija nr 2 söötab palli mängijale nr 3 ja liigub söödu suunas jne

Modifikatsioonid:

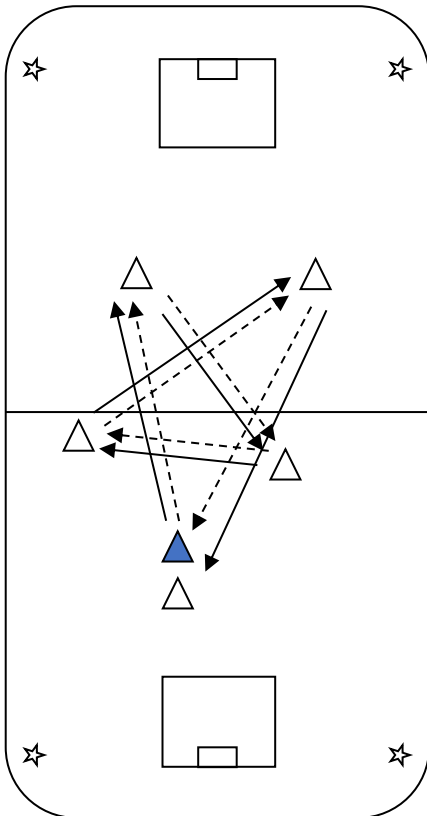
- harjutusse võib lülitada kõik erinevad söödud – eestkäesöödud, tagantkäesöödud, lühikesed õhusöödud (raskemad kätte saada)

Võtmepunktid:

- pea püsti
- pidev liikumine söödu suunas
- kõik mängijad peavad liikuma oma söödu suunas, liikudes grupi lõppu
- valmisolek sööta ja söötu vastu võtta
- laba pörandal

- kontrollitud söödud
- ei ole võidujooks

### Harjutus 6



#### Eesmärk:

- treenida söötmist ja vastuvõtmist liikumisel
- treenida liikumist pärast söötmist

#### Korraldus:

- mängijad on jagatud kuuestesse gruppidesse viies positsioonis (nagu joonisel näidatud), igal grupil üks pall
- kõik mängijad seisavad ringis mänguasendis
- alguses kaks mängijat ühes positsioonis, esimene neist palliga

#### Teostamine:

- palliga mängija hakkab palli söötma kindlas järjestuses
- pärast söötmist peab mängija söödule järgnema, st hoidma pidevat liikumist
- mängijad peavad oma pallikäsitsusoskuses kindlad olema, hoidma pea püsti ja ikkagi säilitama kontrolli palli üle

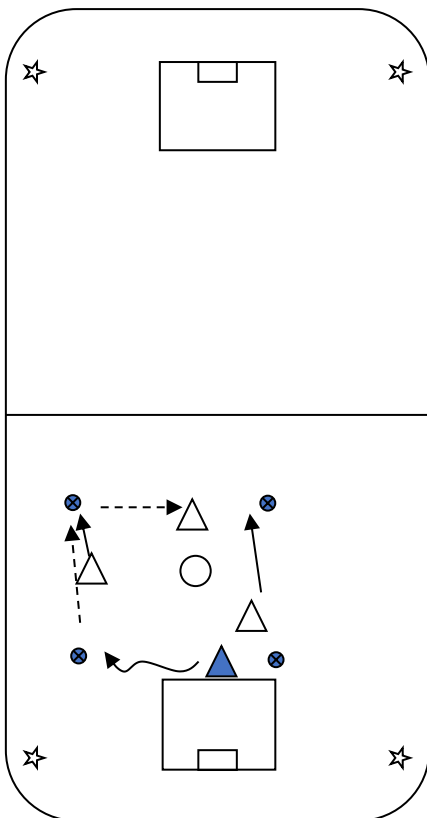
#### Modifikatsioonid:

- söötmist võib teostada ka juhuslikus järjestuses
- lisada võib hüüdmise, nii et palliga mängija peab hüüdma mängija nime, kellele ta valmistub söötma
- grupid võivad suureneda kuni seitsme mängijani

#### Võtmepunktid:

- hoida pea püsti
- mänguasend
- laba põrandal
- olla valmis söötu vastu võtma, pöördudes piisavalt vara
- mängijatel ei lubata sööta kõrvalmängijatele
- rõhutada suhtlemist/ hääle kasutamist tähtsa töövahendina väljakul

### Harjutus 7



#### Eesmärk:

- trennida söötmist ja vastuvõtmist liikumisel
- trennida liikumist vastavalt palliga mängijale
- trennida õige söötmistehnika valimist vastavalt situatsioonile
- meenutada mängijatele, et alati peaks olema kolm söötmissuuna

#### Korraldus:

- mängijad jagatakse viiestesse gruppidesse väikesel alal (5x5 m)
- ala võib märgistada tähistega
- igal grupil üks pall

#### Teostamine:

- neli mängijat söödavad palli üksteisele, hoides pidevat liikumist
- üks mängija keskel püüab palli kätte saada, löigates sööduliinidesse
- kui mängija keskel puudutab palli, vahetab ta kohad mängijaga, kelle sööt ebaõnnestus
- mängijad peavad jääma liikumisse, luues palliga mängijale sööduliine

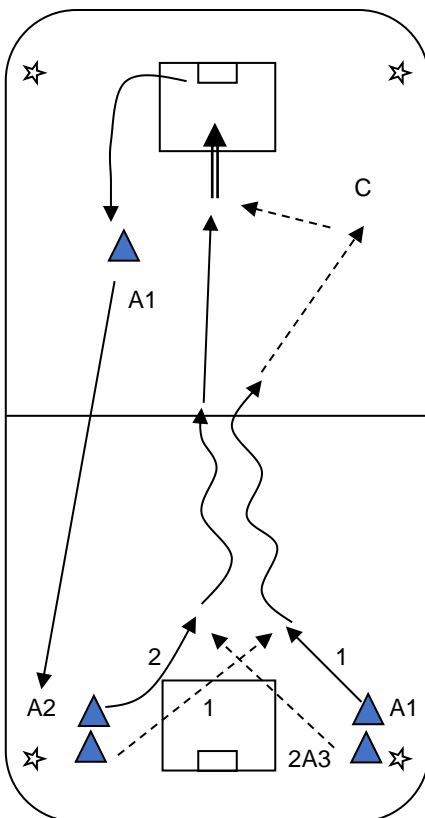
#### Modifikatsioonid:

- mängijad võivad seista ka paigal, kui lubatakse ainult ühepuutesööte, kuid siis on rõhk mängijate asemel rohkem palli liikumisel
- palliga mängijal ei lubata liikuda
- lubatud on ainult õhusöödud

Võtmepunktid:

- hoida liikumist
- valmisolek sööta ja söötu vastu võtta
- laba põrandal
- mängijad peaksid jääma ala sisse, et säilitada raskusastet
- mängijat keskel tuleks motiveerida proovima palli vahelt ära löigata, isegi kui see paistab raske olevat

### Harjutus 8



Eesmärk:

- trennida söötmist ja vastuvõtmist liikumisel ning väravalöömise võimaluse loomist
- õppida, kuidas vältida vähem efektiivseid väravalöömise sektoreid ja läheneda otse väravale
- õppida lööma isegi halvalt positsioonilt

Korraldus:

- treener peaks näitama, kus on vähem efektiivsed väravalöömise sektorid (külgedel ja nurkades), asetades nendesse kohtadesse tähised
- mängijad rivistuvad pallidega kahte nurka
- treener asub vastasvärava lähedal, valmis vastu võtma söötu esimeselt mängijalt

## Teostamine:

- A1 hakkab ilma pallita jooksmas keskjoone poole
- A2 söötab palli A1-le, kes võtab söödu liikudes vastu ja jätkab liikumist keskvälja suunas
- A1 söötab pärast keskjoone ületamist palli treenerile, kes annab ühepuutesöödu tagasi ja A1 lööb
- A1 liigub edasi teisele poole väravat, et olla valmis andma ühepuutesöötu järgmisele mängijale
- pärast esimest söötu hakkab A2 tegema sama mis A1, võttes söödu vastu A3-lt, kes saab ühepuutesöödu A2-lt
- pärast sooritust vahetavad mängijad ridu

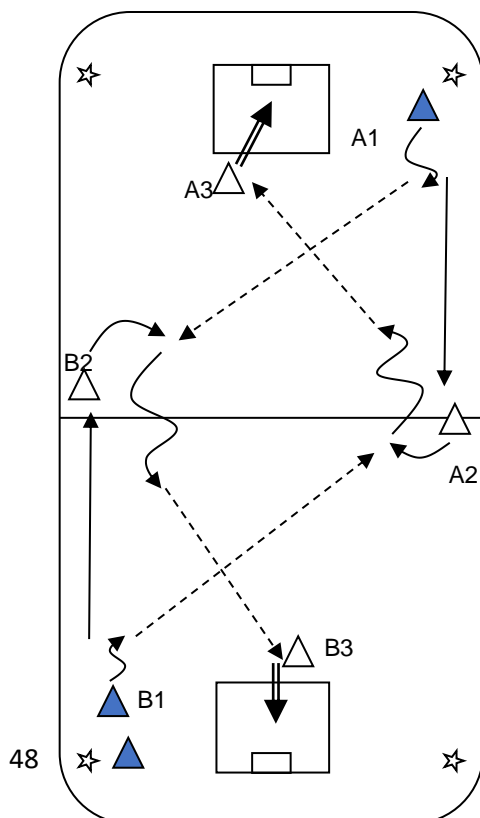
## Modifikatsioonid:

- treeningut võib teha raskemaks, lisades mängu kaitsja (nr 1 muutub kaitsjaks pärast söödu andmist nr 2-le)
  - nii söötja kui vastuvõtja peavad olema söötudega täpsemad ja rõhutatakse liikumist
- samuti võib kasutada variatsiooni 2-0, söötja võib teha ka pealelöögi
  - see õpetab mängijaid kasutama oma loominguilisust rünnaku lõpetamisel
  - rohkem valikuid palliga mängijale, luues mängulaadseid situatsioone
  - rõhutatud on ka liikumine
  - samuti 2-1 kaitsjaga

## Võtmepunktid

- jooksmine esimese söödu poole, mitte piki väljaku äärt
- pea püsti
- kiire pealelök otse söödult, hoolimata mängija asendist või kohast, kust pall söödetakse

## Harjutus 9





### Eesmärk:

- treenida söötmist ja vastuvõtmist liikumisel, saades samal ajal väravalöömise võimaluse
- õppida vältima vähem efektiivseid väravalöömissektoreid ja lähenema otse väravale

### Korraldus:

- mängijad pallidega moodustavad vastasnurkadesse kaks rida
- üks mängija asub keskjoonel piirde kõrval ja üks mängija värava ees väljaku vastavates otstes

### Teostamine:

- A1 alustab tugeva ja pika sööduga B2-le
- B2 tuleb söödule vastu, võtab palli oma valdusse, teeb kiire pöörde ja söötab palli mängijale B3 väljaku omapoolses otsas, kes teeb pealelöögi
- pärast sooritust muutub A1 A2-ks, A2 A3-ks ja A3 A1-ks
- sama toimub teises otsas (B1 muutub B2-ks, B2 B3-ks ja B3 B1-ks)
- mõne aja pärast tuleks harjutust teha nagu peegelpildis

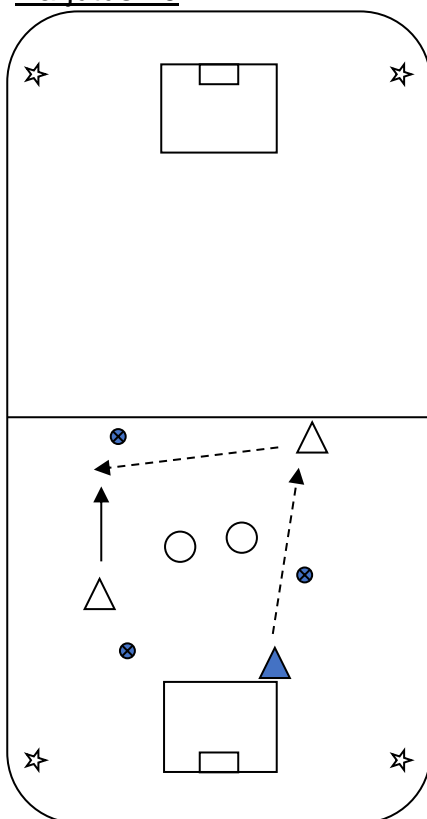
### Modifikatsioonid:

- õppeharjutust võib sooritada ka nii, et A1 söötab A2-le ja A2 A3-le, kuid situatsiooni selgitamisel võib seda vaadata ka kui avangut, mis teeb harjutuse mängulisemaks

### Võtmepunktid:

- A1 ja B1 peaksid harjutust alustama üheaegselt
- mängijaid tuleks julgustada võtma esimest söötu vastu tagantkätt (sõltuvalt, kas mängija on vasak/ parem)
- söödud peaksid olema täpsed ja tugevad
- A2 peaks minema esimese söödu poole otse üle keskjoone
- A2 peaks hoidma pidevat liikumist ja pead püsti, et näha, kus on A3
- A1 peaks söötma liikumisel ja jätkama liikumist kohe pärast söötmist keskjoone poole järgmiseks soorituseks

### Harjutus 10



Eesmärk:

- treenida söötmist ja vastuvõtmist liikumisel

Korraldus:

- mängijad on jagatud viiestesse gruppidesse
- kolm tähist moodustavad kolmnurga (5m x 5m x 5m)
- kolm mängijat on ümber kolmnurga ja kaks mängijat kolmnurga sees
- pall on ümber kolmnurga olevate mängijate käes

Teostamine:

- mängijad ümber kolmnurga püüavad palli üksteisele sööta, kasutades maa- ja õhusööte
- mängijad kolmnurga sees püüavad sööduliine blokeerida
- kui väljaspool mängijad saavutavad edu mõlemas sööduliinis, saavad nad punkti
- kui seesmisel mängijal õnnestub söötu blokeerida, vahetab mängija kohad teisega, kel söötmine ebaõnnestus, ja punktilugemine algab otsast peale
- mängijatel ümber kolmnurga on lubatud liikuda, kuid alati peaks olema kaks söötmissuunda, nii et nad ei saa seista kolmnurga sama külje taga

Modifikatsioonid:

- samuti võib sooritada, kasutades nelinurka nelja mängijaga väljas ja kolme mängijaga sees
- ainult kaks pallipuudutust: üks söötu vastu võttes ja teine söötes

Võtmepunktid:

- tuleks rõhutada, et alati peaks olema kaks söötmissuunda
- pea püsti
- mängijatel väljaspool kolmnurka ei lubata jooni ületada

## Harjutus 11

Eesmärk:

- treenida söötmist ja vastuvõtmist liikumisel
- õpetada oskama teadlik olla kõigist mängijatest väljakul

Korraldus:

- mängijad jagatakse kolmestesse võistkondadesse
- väljak jagatakse kolme sektorisse
- kui kasutatakse väravaid, mis ei ole küll vajalik, võib need märkida ka tähistega
- soovitatav, et võistkondadel oleksid eri värvi särgid

Teostamine:

- 3 vs 3 mäng
- palliga mängijal ei lubata liikuda, see aktiveerib ilma pallita mängijaid, kes peavad looma sööduliine, liikudes avatud ruumis
- võistkond peab palli enda käes hoidma nii kaua kui võimalik ning sööte loetakse
- võistkond, kellel on pärast 60 kuni 90 sekundit rohkem sööte, on võitja
- palliga mängija peab tegema söödu 3 sek jooksul pärast palli saamist
- kui vastane saab palli enda kätte, vahetatakse automaatselt rollid
- võistkonnad võivad pärast üht vahetust liikuda nii, et võitja meeskond jääb väljakule ja kaotaja liigub edasi järgmisele väljakule

- kogu turniiri võitja on seega võistkond, kes on jäänud samale väljakule kõige kauemaks

Modifikatsioonid:

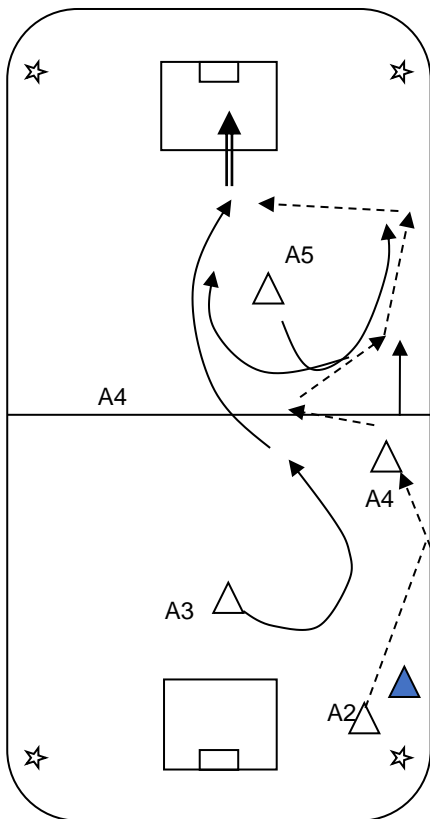
- võib lisada erinevaid reegleid
- mängijatel lubatakse sööta ainult edasi
  - rõhutab fakti, et seal on tegelikult ainult üks sööduvõimalus, sest palliga mängija taga peaks alati olema üks mängija, sarnaselt kaitsjaga mängu ajal, ja sellele mängijale ei saa sööta
  - olulise tähtsusega on ründemeeskonna ühtlustamine
- lubatud on ainult ühepuutesöödud
  - rõhutab kiiret reaktsiooni ja suurt kiirust
  - ainult väga arenenud, hea söötmisskusega mängijatele

Võtmevõtted:

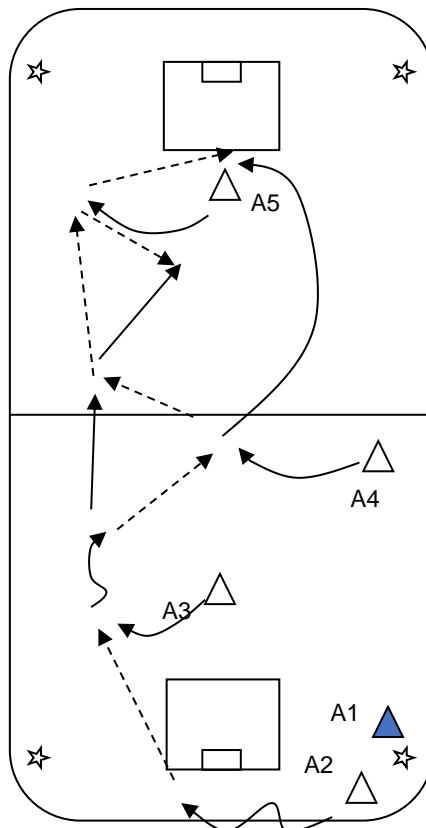
- valmisolek sööta ja söötu vastu võtta
- pea püsti
- ilma pallita mängijad peavad liikuma, et luua sööduliine ja mitte jääda vastase taha
- reegleid tuleks järgida rangelt ja võrdselt

## Harjutus 12

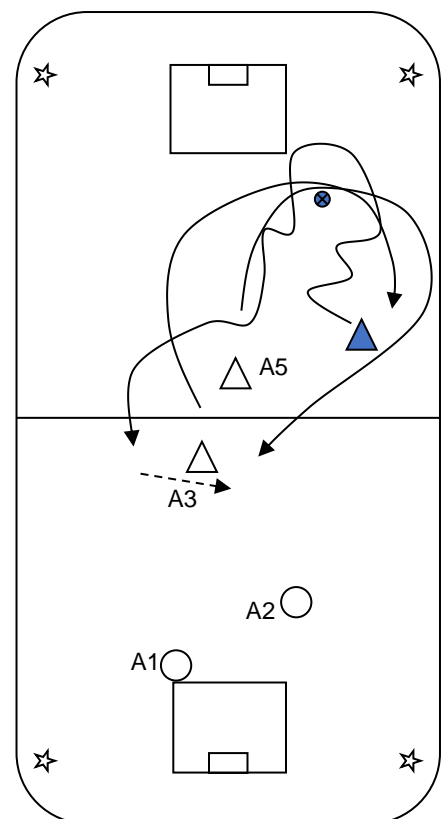
variant 1



variant 2



variant 3



Eesmärk:

- treenida söötmist ja vastuvõtmist mängutaolistes situatsioonides; avangud

- viia individuaaltehnika oskused mängusooritusse
- treenida liikumist valitud avangus

Korraldus:

- mängijad võib jagada kas mängupositsioonide järgi (kaitsjad, ääremängijad, keskmängijad) või vahetada nii, et iga mängija peab mängima igas positsioonis (eelistatav algajate puhul)
- treener annab mängijatele positsioonid, kust alustada, sõltuvalt viisist, kuidas võistkond tahab mängu avada

Teostus:

- näide:
  - kaks kaitsjat (A1 ja A2) nurga kaugemas punktis teevad sisselöögi
  - ääreründaja (A4) samal küljel poordi ääres, keskründaja (tsenter) (A3) keskel mõni meeter väravaalast ja tipuründaja (A5) kas vastaste värava ees või poordi ääres samal küljel pressinguga (aktiivne äär)
  - A1 söödab palli A2-le, kel on kaks valikut:

1) sööta pall A4-le, kes annab ühepuutesöödu A3-le, A3 jätkab A5-le, kes teeb pealelöögi

2) liikuda värava taha ja sööta A3-le, kes on nüüd liikunud väljaku aktiivsele äärele ja annab ühepuutesöödu A4-le, liikudes samal ajal ründetsooni poole, A3 söödab A5-le, kes võib kas sööta A4-le või tagasi A3-le

- variatsioonid ründajate liikumiseks pärast keskjoone ületamist on lõputud
- ka kaitsjad peaksid liikuma, et rünnakut toetada

- rünnak peaks alati lõppema pealelöögiga

- üks sooritus ei tohiks sisaldada rohkem kui 5-6 söötu

- pärast üht sooritust vahetavad mängijad positsioonid (kas A1 A2-ga, A2 A3-ga jne või kogu rivistus)

Modifikatsioonid:

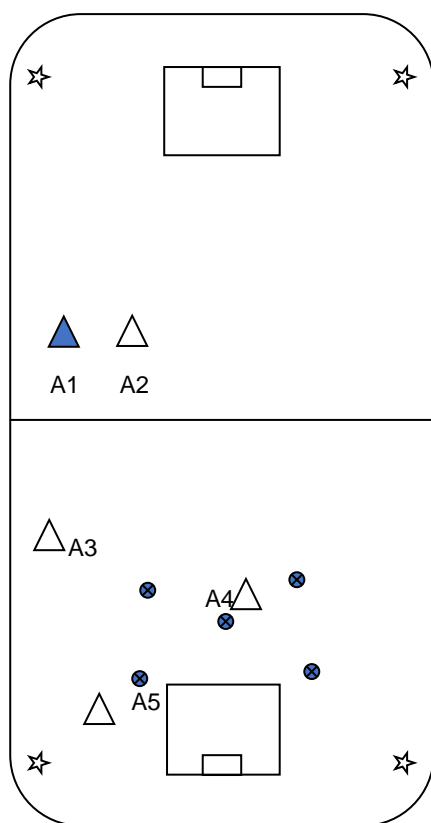
- alustamise mooduseid võib varieerida
  - näiteks A1 ja A2 söödavad teineteisele värava ees
  - kui võistkond treenib *libero*-mängu, avatakse mäng, kasutades alumist kolmnurka (A1, A2 ja A4)
- alguses tuleks seda teha ilma vastaseta, kuid kaitsemeeskonna lisamine teeb harjutuse mängulaadsemaks ja raskemaks
- kui mängijaid on vähem, saab harjutust läbi viia ainult ühes otsas
- pärast mängu avamist peavad ründajad (A3, A4, A5) minema ümber tähistele (või vastasvärava), ümber grupeeruma ja ründama A1 ja A2 vastu

Võtmepunktid:

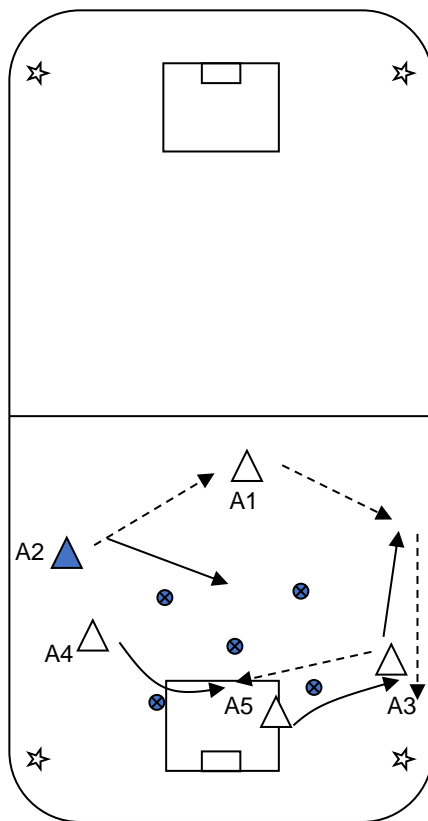
- pearõhk on söötudel ja ajastamisel
- söötmine ja vastuvõtmine liikumisel
- valmisolek sööta ja söötu vastu võtta

## Harjutus 13

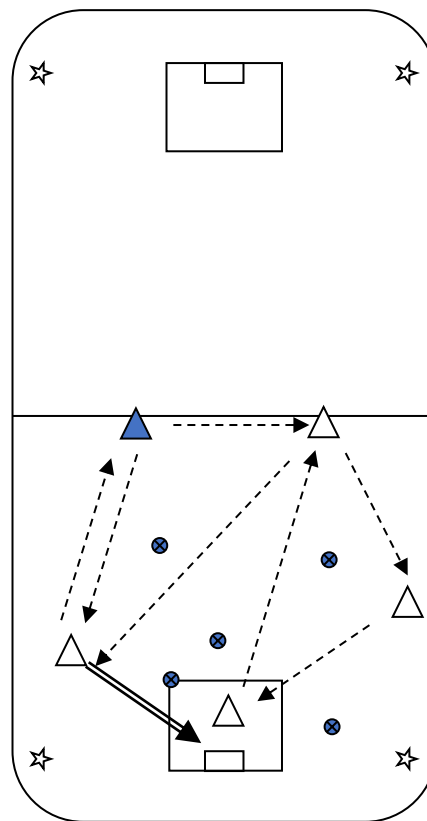
### lähteasetus



### liikumised



### sööduliinid



### Eesmärk:

- treenida söötmist ja vastuvõtmist liikumisel; rünnakute lõpetamine
- viia individuaalsed oskused mängusooritusse
- treenida liikumist ründetsoonis ja väravalöömist

### Korraldus:

- mängijad on jagatud nagu harjutuses 11
- kaitsemeeskonna võib lisada ilma keppideta või mängides alaspidi keppidega
- alguses võib kaitsemeeskonda simuleerida ka tähistega (nagu kujund täring 5), et rõhutada söötmist ründemeeskonna puhul
  - alguses ja eriti noorte mängijatega saab sööduliine treenida nii, et mängijad söödavad palli ilma liikumiseta
- treener peaks enne algust selgeks tegema, kus asub kaitsemeeskond, ja välja tooma parimad valikud ründemeeskonna mängijate jaoks, kus olla avatud sööduks ja kus on parimad kohad pealelöömiseks, kasutades taktikatahvlit (vastane katab parimat löögiala, nagu näitab joonis)

### Teostus:

- A1 ja A2 annavad vabalöögi keskjoonelt (joonis 1)
- A3 asub väljaku lähedal, A4 keskel ja A5 väljaku aktiivse ääre rüнденurgas
  - kohti võivad vahetada ka ründajad, saalihokis ei ole positsioonid määratud, eriti ründemängus, ja mängijaid julgustatakse ründesituatsioonides olema loomingulised
  - palli söödetakse ringi, mängijad seisavad esialgu paigal

- liikumine
  - kui A1 ja A2 teineteisele söödavad (joonis 2), peaksid ründajad liikuma avatud ruumi (sõltuvalt paigutatud tähistest või vastasest), valmis söötu vastu võtma
  - kui *libero*-mängus (joonis 3) mängitakse pall vasakääre ründajale A3, liigub A5 vasakääre nurka ja A4 keskmängijale (tsentrile) lähemale (kas värava taha või ette, sõltuvalt vastaste liikumisest)
- rünnak peaks lõppema pealelöögiga pärast 5-6 söötu
- sama söödukujundit võib korrata nii palju kui tarvis, kuni mängijad on aru saanud ja kujundi meelde jätnud; lisada võib teisi variatsioone (kasutades ka mängijate endi loominguilisust)
- pärast kolme või nelja rünnakut tuleks vahetada kas positsioone või kogu rivistust

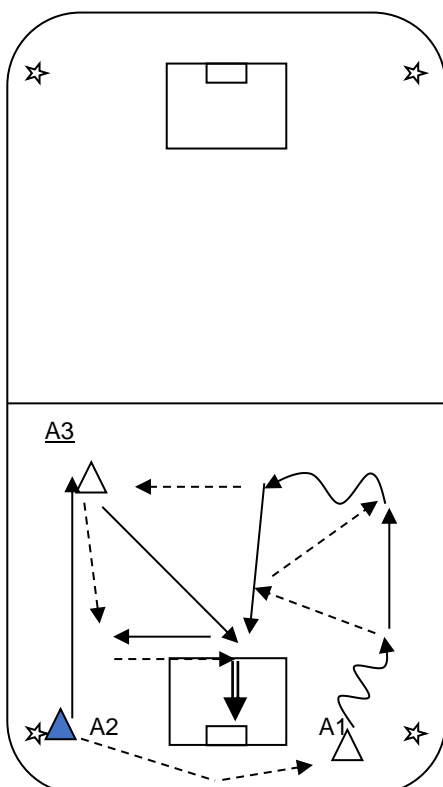
Modifikatsioonid:

- võib modifitseerida, muutes ründemängijate arvu (ka viis nelja vastu)
- modifitseerida võib söödukujundit, sõltuvalt valitud mängusüsteemist (kasutades keskvälja või nurki)

Võtmepunktid:

- avatud ruumi kasutamine, ohtlike söötude ja halbade väravalöömissektorite vältimine
- valmisolek sööta ja söötu vastu võtta
- pea püsti
- mängijaid tuleks julgustada kasutama oma loominguilisust, kuid mitte enne mõningate spetsiifiliste valikute andmist
- arvestada tuleks mängijate taset

Harjutus 14



#### Eesmärk:

- treenida söötmist ründetsoonis
- treenida ruumi loomist avangutel ja rünnakute lõpetamisel
- treenida söötmete ja liikumiste ajastamist

#### Korraldus:

- A1 värava taga
- A3 keskjoonel poordi lähedal
- A2 koos ülejäänud mängijate ja pallidega teises nurgas
- treener peaks tegema söötmise ja liikumise ajastamise eesmärgi varem selgeks

#### Teostamine:

- esimene osa demonstreerib avangut kaitsealas
- 1) A1 hakkab jooksmas nurga poole, saades samal ajal söödu A2-lt
- 2) A1 jätkab jooksu poordi kõrval, samal ajal kui A3 liigub keskele
- 3) A1 annab ühepuutesöödu A3-le ja jätkab jooksu keskjoone poole
- teine osa demonstreerib rünnakut kaitsealas
- 4) A1 jätkab keskjoone suunas liikumist, samal ajal kui A2 jookseb piki poordi joone poole (pärast esimest söötu), A2 saab söödu A1-lt
- 5) A3 ootab väravaala ees nagu mängusituatsioonis, valmis söötu vastu võtma, aga kuna A1 söödab A2-le, liigub A3 piki poordi, et saada sööt A2-lt
- 6) A1 jookseb sobiva koha poole, et saada sööt A3-lt
- 7) A1 teeb pealelöögi
- A1 muutub A2-ks, A2 muutub A3-ks ja A3 muutub A1-ks

#### Modifikatsioonid:

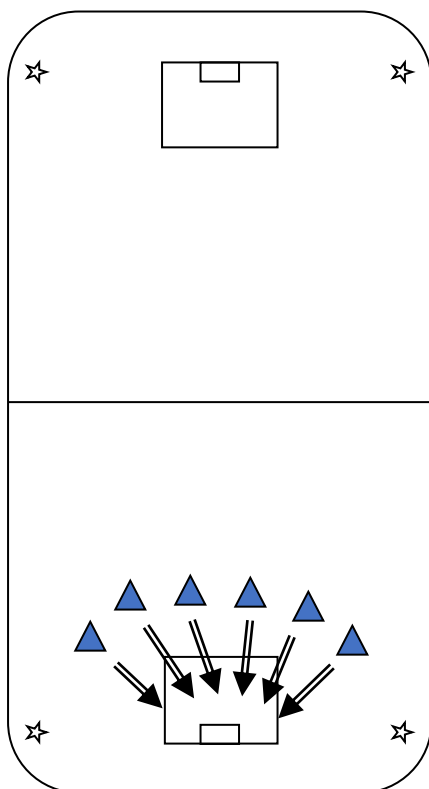
- erinevad variatsioonid liikumistest ja sööduliinidest otsustab treener

#### Võtmepunktid:

- treener peaks pöörama erilist tähelepanu liikumise ja söötmise ajastusele
- A3 vabastab väravaesise A1-le pealelöögiks
- liikumine peaks olema mängutaoline
- mängijad tuleks pärast harjutamist kokku võtta, et meenutada neile harjutuse eesmäärke

## Viskeharjutused algajatele

### Harjutus 15



#### Eesmärk:

- trennida erinevaid löögitehnikaid
- õppida hoidma pead püsti ka pealelöömisel
- õppida õiget haaret ja hoiakut
- teha väravavahile soojendus

#### Korraldus:

- mängijad seisavad poolringis umbes 8 m kaugusel väravast, igaühel pall
- mängijad peaksid hoidma üksteisega distantsi ja andma kõrvalmängijale ruumi pealelöömiseks

#### Teostamine:

- mängijad alustavad ükshaaval rivi teisest otsast värava suunas löömist
- kasutatakse erinevaid lööke
- esimesed pealelöögid väravavahile püüdmiseks kerged (randmelöök, randmevise)
- kui väravavaht on läbinud soojenduse, võib kasutada jõulööke

#### Modifikatsioonid:

- et saada väravavahti küljetsi liikuma, vahetatakse lööjaid küljelt küljele (joonis)
- et lüüa liikumisel, võivad mängijad enne pealelööki astuda kaks sammu värava poole (vastupidi sama järjestus)

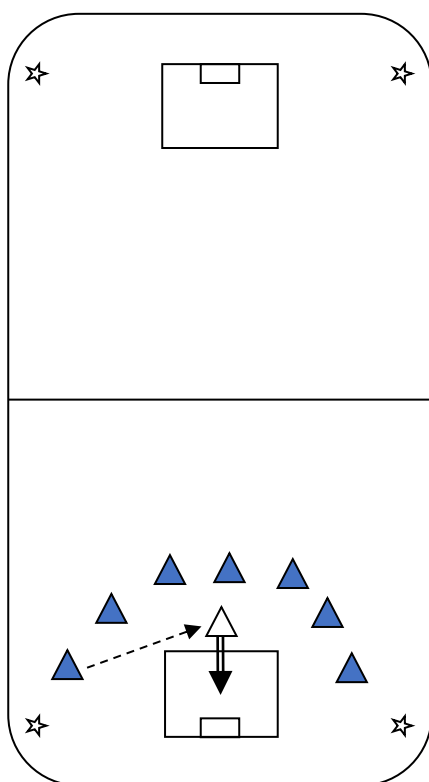


- et saada rohkem kordusi või kui mängijaid on vähem, võivad mängijad lüüa samal korral 3-4 palli

Võtmepunktid:

- pea püsti
- õige hoiak ja haare
- anda ruumi kõrvallööjale
- mängijatel peaks laskma pallid pärast üht ringi kiiresti kokku korjata, et alustada järgmist seeriat nii ruttu kui võimalik
- kui treeningul on lapsed, tuleks neil keelata palle korjata (väravast või värava tagant) enne, kui kõik on oma löögid teinud, et vältida vigastusi

### Harjutus 16



Eesmärk:

- treenida pealelööke erinevate nurkade alt ja erinevatest positsioonidest
- eelsoojendus väravavahtidele

Korraldus:

- üks mängija seisab värava ees mänguasendis (A1)
- teised mängijad seisavad poolringis, igaühel pall valmis söötmiseks

Teostamine:

- mängijad hakkavad palli söötma A1-le ühekaupa kindlas järjekorras (kas jätkates teisest küljest või vahetades külgi)

- A1 püüab lüüa otse söödult, hoolimata kummast küljest või kust pall on söödetud
- pärast pealelööki läheb A1 söötjate ritta ja järgmine mängija reast hakkab lööma

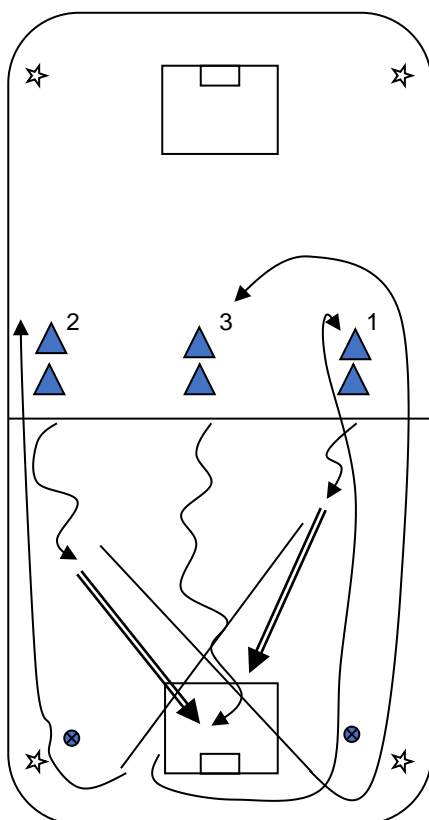
Modifikatsioonid:

- ka õhusöödud, nii et mängija, kes lööb, peab treenima ka palli-silma koordinatsiooni
- edasijõudnud mängijatele võib lisada veel ühe söödu, nii et mängija, kes peaks andma söödu A1-le, annab söödu reas kellelegi teisele, kes seejärel söötab A1-le. Selliselt ei oska A1 ette näha, kust sööt tuleb, vaid peab söödule kiiresti reageerima ja õige asendi võtma, et kohe lüüa

Võtmepunktid:

- mängijad peaksid olema valmis söötmiseks ja pealelöömiseks
- õige haare vastavalt löögile
- mänguasend (põlved kõverdatud, madal hoiak)

### Harjutus 17



Eesmärk:

- treenida erinevaid löögitüpe
- treenida pealelöömist liikumisel
- teha väravavahile soojendust

Korraldus:

- mängijad pallidega moodustavad keskjoonele kolm rida

- nurkades tähised

Teostamine:

- üks mängija igast reast teeb ühe löögi korraga
- erinevad löögid erinevatest ridadest
  - 1) randmevise (lühike randmelöök)
  - 2) randmelöök (pika taganttõmbega)
  - 3) karistusvise
- järjestus sunnib väravavahti küljetsi liikuma
- pärast lööki peavad mängijad minema ümber vastasnurga tähise, nii et löögile järgneb edasiliikumine ja mängijad ei jää järgmisele lööjale ette
- keskjoonel mängija peab minema ümber värava
- read liiguvad päripäeva

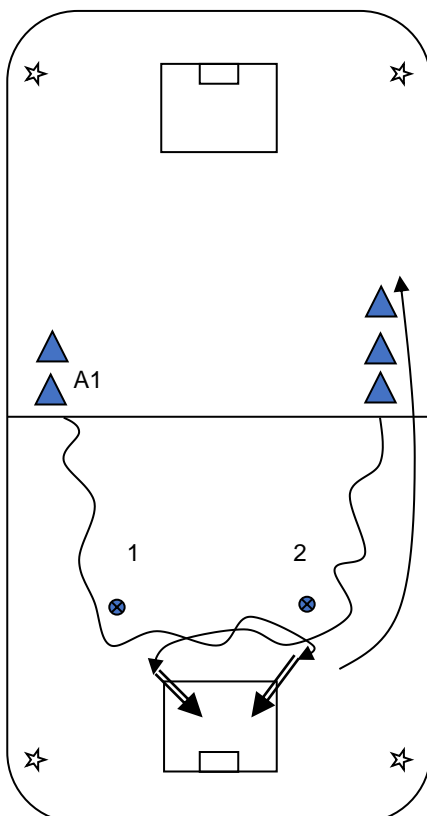
Modifikatsioonid:

- lööke võib varieerida
- ridu võib lisada ka nurkadesse, kust mängija peab lööma kaitsest randmelöögi või tagantkäelöögi
- lisada võib ka ühepuutesöote, nii et mängija vasakäärelt söötab keskjoone mängijale, saab tagasisöödu ja lööb esimeselt puutelt

Võtmepunktid:

- löögile vastav õige haare
- mängijaid tuleks julgustada pärast pealelööki edasi liikuma
- mängijad ei tohiks jääda järgmise lööja ette
- mängijad ridadest 1 ja 2 ei tohiks minna väravale liiga lähedale, siiski peaks löök väravavahti soojendamiseks olema pigem täpne kui tugev
- tugevamaid lööke võib teha siis, kui väravavaht on tõrjunud soojenduseks vajaliku arvu pealelööke

### Harjutus 18



Eesmärk:

- treenida pealelöömist liikumisel
- teha väravavahile soojendust
- treenida väravavahi küljetsi liikumist

Korraldus:

- mängijad pallidega moodustavad keskjoonele kaks rida, näoga värava poole
- algajatele võib lisada tähised, mis märgiksid pealelöögikohti

Teostamine:

- A1 hakkab jooksuma piki äärt värava poole
- et saada väravavaht küljetsi liikuma, peaks mängija enne löömist selgelt ületama kesksektori
- pärast löömist jätkavad mängijad teise ääre reast, et lüüa vahelduvalt eestkäe ja tagantkäe küljelt

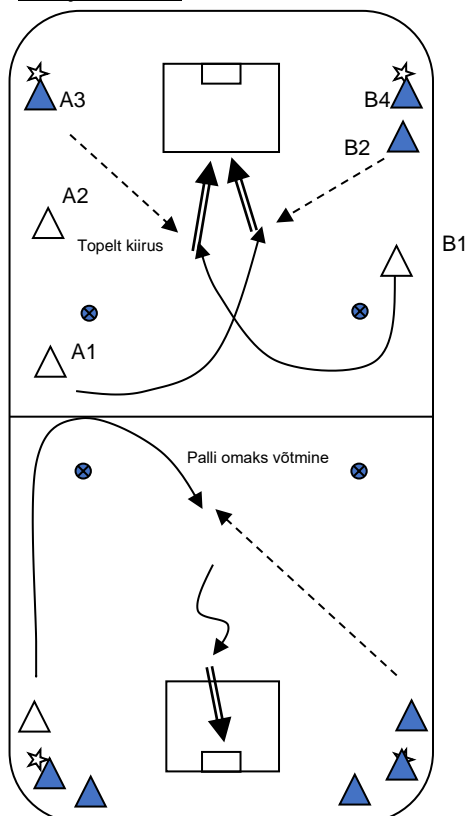
Modifikatsioonid:

- mängijad võivad alustada ka nurkadest, nii et pealelöögid tehakse kaitsest
- teises variatsioonis võivad mängijad alustada nurkadest ja lüüa pärast vastaskülje tähist

Võtmepunktid:

- õige haare ja hoiak
- löömine heast kaitsest
- väravavaht peaks järgima lööjate liikumist, mitte ennustama lööki või panema end juba valmis värava teise nurka (matkib väravavahi jaoks mängu)

### Harjutus 19



#### Eesmärk:

- treenida löömist liikumisel
- treenida pealelööki otse söödult
- soojendusharjutus väravavahile

#### Korraldus:

- mängijad pallidega moodustavad nurkadesse kaks rida
- kaks tähist umbes 3 m kaugusel poordist keskjoone lähedal märgivad mängijatele (eriti algajatele) pöördumispunkte

#### Teostamine:

- A1 hakkab poordi äärest jooksmata tühise poole ilma pallita, jookseb ümber tühise ja teeb kiire pöörde näoga värava poole
- pärast pööret saab mängija söödu vastasnurgast (B1)
- mängija võib palli kas enda kontrolli alla jätta ja siis lüüa (algajad) või lüüa otse söödust, mis nõuab head ajastamist ja silma-palli koordineerimist
- pärast lööki liigub A1 teise nurka
- B1 sooritab sama, saades söödu vastasnurgast (A2)
- algajate puhul võib sööta paigal seistes, kuid niipea kui võimalik, tuleks mängijaid julgustada söötma liikumiselt, samuti aitab see harjutust kiirendada
- parem on alustada randmelöögist ja liikuda edasi erinevatele löökidele

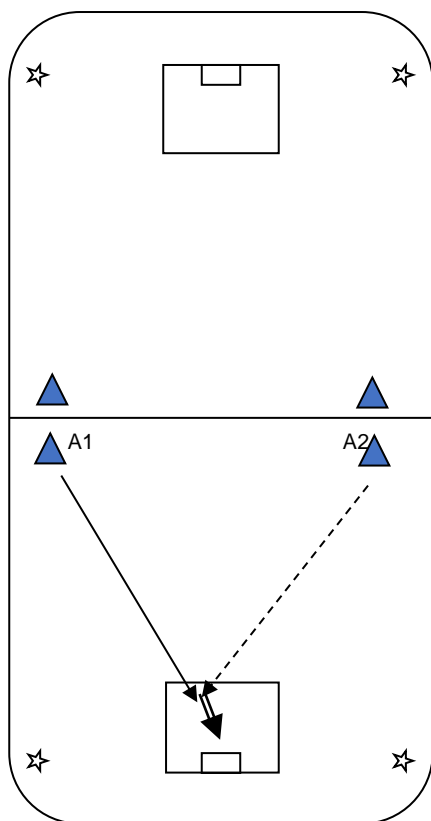
#### Modifikatsioonid:

- treener otsustab, kas sooritada ühepuutelööke või mitte
- ühepuutelöögi puhul tuleks sööt sihtida väravale lähemale, aga kui mängija peab palli esiteks enda kontrolli alla võtma, tuleks sööt suunata väravast kaugemale
- palli võib sööta ka samalt joonelt, st selle tagant, mis rõhutab palli valitsemist, kui mängija peab palli tagant vastu võtma ja triblama enne löömist ümber tühise
- samuti õhusöödud, et rõhutada tõstetud palli vastuvõtmist, mida võib mängu ajal juhtuda
- kui mängijad on harjutusega tuttavad, võib seda sooritada topeltkiirusel, nii et A1, A2 ja B1 jooksevad enne esimese palli söötmist
- sel juhul söödab B2 palli A1-le, A3 söödab B1-le ja B4 A2-le

#### Võtmepunktid:

- palli peaks söötma liikumisel, säilitades ja suurendades kiirust
- pea tuleks enne pealelööki alati püsti hoida
- täpsed söödud (lööja peaks osutama, kuhu ta söötu tahab) õige kiirusega
- söödu ajastamine, mitte liiga vara ega liiga hilja, ründemängija ja pall peavad kohtuma samas punktis samal ajal
- alati on hea alustada kõigepealt palli valdamisega ja siis liikuda edasi otselöökidele

## Harjutus 20



### Eesmärk:

- trennida ühepuutelööke ja palli suunamist
- trennida täpseid pealelööke maa- ja õhusöötudest
- soojendus väravavahile (küljetsi liikumine)

### Korraldus:

- mängijad pallidega moodustavad poordi äärde keskjoonele kaks rida

### Teostamine:

- A1 hakkab jooksuma väravaala poole
- kui A1 jõuab väravaalale, saab ta tugeva söödu A2-lt
- A1 teeb täpse pealelöögi või suunab palli enam-vähem värava poole
- pärast söötu sooritab A2 sama
- pärast lööki vahetavad mängijad read

### Modifikatsioonid:

- ka õhusöödud
- A1 võib joosta paralleelselt keskjoonega, saada lühikese söödu A2-lt ja jätkata jooksu värava poole, sooritades pealelöögi

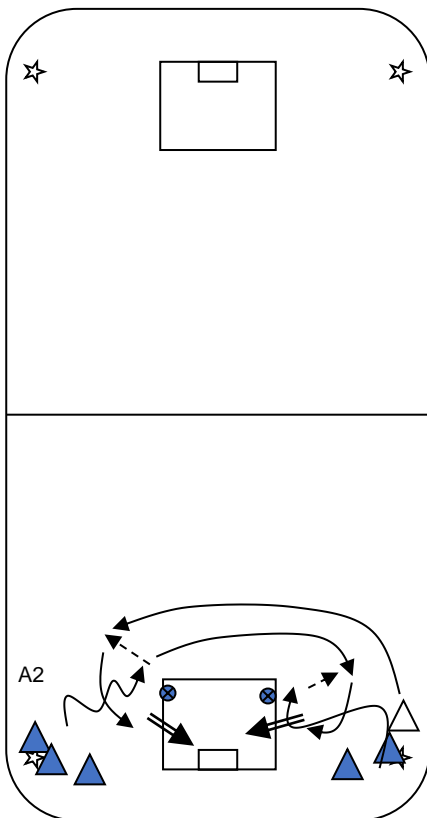
### Võtmepunktid:

- löök ei tohiks olla rohkemat kui üks pallipuudutus (ühepuutelöök)
- kasutada tuleks nii eestkätt kui tagantkätt
- pallini jõudmiseks peaks kasutama ühekäehaaret

- mängija võib vastu võtta ka eestkäesöödu ja lüüa tagantkäeküljelt või vastupidi, sõltuvalt situatsioonist

Viskeharjutused edasijõudnutele:

### Harjutus 21



Eesmärk:

- trennida pealelööke kaitsest ja liikumisel
- trennida löögi ajastamist
- trennida ruumi võitmist löögiks
- väravavahil trennida küljetsi liikumist ja lähilöögi ärahoidmist

Korraldus:

- mängijad pallidega on nurkades

Teostamine:

- A1 hakkab ilma pallita jooksuma väravaala poole
- A2 hakkab palliga jooksuma A1 poole, kui A1 on ületanud väravaala keskosa
- A2 annab jätmissoödu A1-le, kes teeb pealelöögi
- A2 jätkab jooksmist vastasnurga poole, nüüd pallita
- A3 lahkub nurgast palliga, annab jätmissoödu A2-le, kes lööb, jne
- pärast sooritust vahetavad mängijad read, et harjutada pealelööke teisest küljest

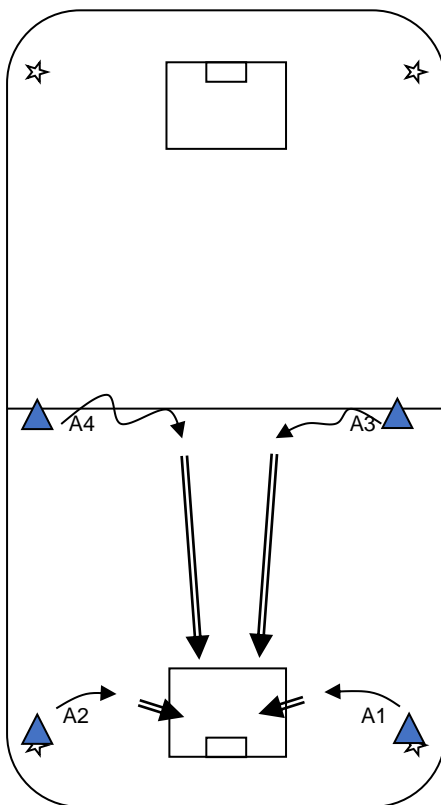
Modifikatsioonid:

- treener võib mängida kaitsjat ja segada mängijaid, et rõhutada palli kaitsmise tähtsust
- lähilööke võib trennida ka otselöökidena, nii et sööt antakse vastasnurgast

Võtmepunktid:

- sööt ja pealelööök peavad olema täpsed, nii et vastasel ei oleks aega neid tõkestada

## Harjutus 22



Eesmärk:

- trennida lähilööke ja kauglööke liikumisel
- trennida väravavahi vaatevälja katmist (kõnekeeles maski tegemist) kahe mängija poole
- trennida agressiivset mängu väravaalal

Korraldus:

- neli rida, kaks nurkades ja kaks keskjoonel poordi ääres
- kõik read näoga värava poole, pallidega
- treener peaks enne algust rõhutama kaitse tähtsust

Teostamine:



- A1 astub mõne sammu nurgast välja ja lööb väikese nurga all (randmelöök, tagantkäelöök)
- A2 teeb sama teisest nurgast
- pärast seda liiguvad mõlemad mängijad väravaalale, et katta väravavahi vaatevälja
- A3 astub mõne sammu keskpunkti poole ja teeb kauglöögi (randmelöök, eestkäelöök, jõulöök)
- A4 teeb sama
- pärast üht ringi vahetavad mängijad päripäeva kohad

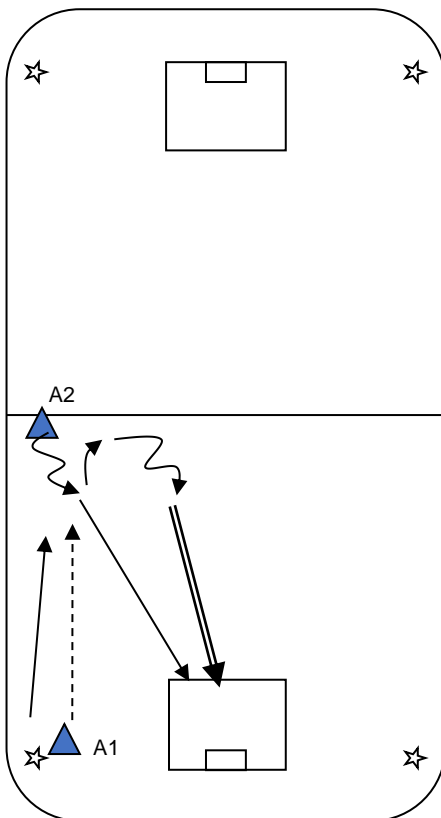
Modifikatsioonid:

- A1 ja A2 võivad mängida ka üks ühe vastu olukorras värava ees, nii et A1 on ründemängija ja A2 kaitsja
- A2-l on valik sööta A1-le löömiseks, kui A1-l on parem võimalus väravasse lüüa

Võtmepunktid:

- parim moodus väravavahi vaatevälja katta on liikumine, sellisel juhul peab ka väravavaht liikuma ja järelikut on tal raskem lööki näha
- seda tehakse nii, et kaks mängijat liiguvad teineteise poole väravavahi ees samal hetkel, kui sooritatakse pealelööök
- parem, kui vähemalt üks mängijatest on väravavahist umbes meetri kaugusel
- sel juhul on mängijal aega pöörduda ja lüüa tagasipörkepall sisse, isegi kui pall tabab mängijat ennast

### Harjutus 23



#### Eesmärk:

- treenida jätmissöötu
- treenida kauglööki
- treenida väravavahi vaatevälja katmist ja tagasipörkepallide sisselöömist

#### Korraldus:

- mängijad moodustavad kaks rida, üks nurgas ja teine poordi ääres keskjoonel
- pallid nurgas

#### Teostamine:

- A1 söödab A2-le
- A2 liigub söödu poole ja võtab palli kontrolli alla
- A1 järgneb söödule ja saab A2-lt jätmissöödu, kui nende teed ristuvad
- A2 jookseb tagasi vaatamata otse väravaalale ja A1 jätkab palliga jooksu keskjoone poole
- niipea kui A2 on valmis väravavahi vaatevälja katma, teeb A1 kauglöögi (randmelöök, jõulöök, eestkaelöök )
- A2 on tagasipörkepalli löömiseks valmis
- pärast sooritust vahetavad mängijad read

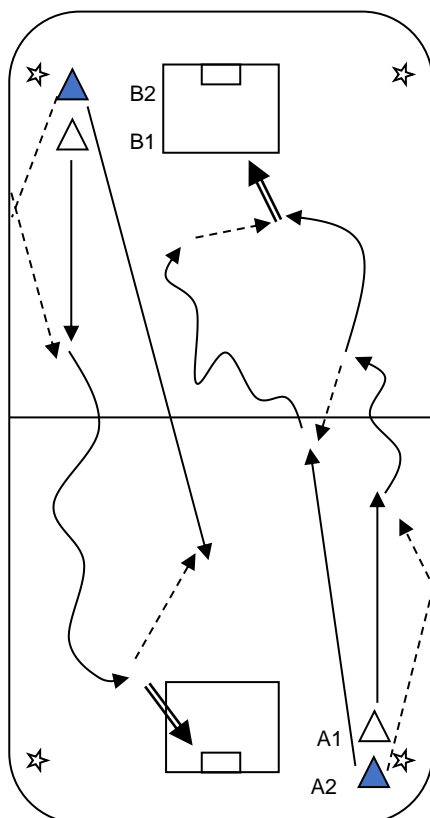
#### Modifikatsioonid:

- võib lisada kaitsemängijaid, nii et pärast pealelööki mängib A1 järgmise maski tegeva mängija puhul värava ees kaitsjat
- kaitsemängija võib lisada ka pealelööjale lähemale, et lööki blokeerida; see teeb lööjal raskemaks lööki sihtida

#### Võtmepunktid:

- jätmissööt peab olema täpne, nii et vastane ei suudaks söötu takistada
- A2 ei peaks A1-le pärast jätmissöötu järgnema, vaid suunduma otse väravaalale
- väravavahi vaatevälja katmises samad põhipunktid nagu eelmises harjutuses

## Harjutus 24



### Eesmärk:

- treenida väravalöömist kaks-null kiirrünnakus
- treenida otsustamist, kas lüüa või sööta

### Korraldus:

- mängijad pallidega vastasnurkades

### Teostamine:

- A1 hakkab poordi ääres jooksma ilma pallita
- A1 saab söödu A2-lt
- mõlemad jooksevad keskjoone poole, A1 palliga
- pärast keskjoone ületamist peab A1 otsustama, kas anda A2-le jätmisöötu ja jätkata vastasvärava poole väravavahti vaatevälja katma või jätkata palliga jooksmist ja lüüa, või sööta A2-le hiljem
- B1 ja B2 teevad samal ajal sama
- pärast sooritust liigutakse edasi vastasnurka

### Modifikatsioonid:

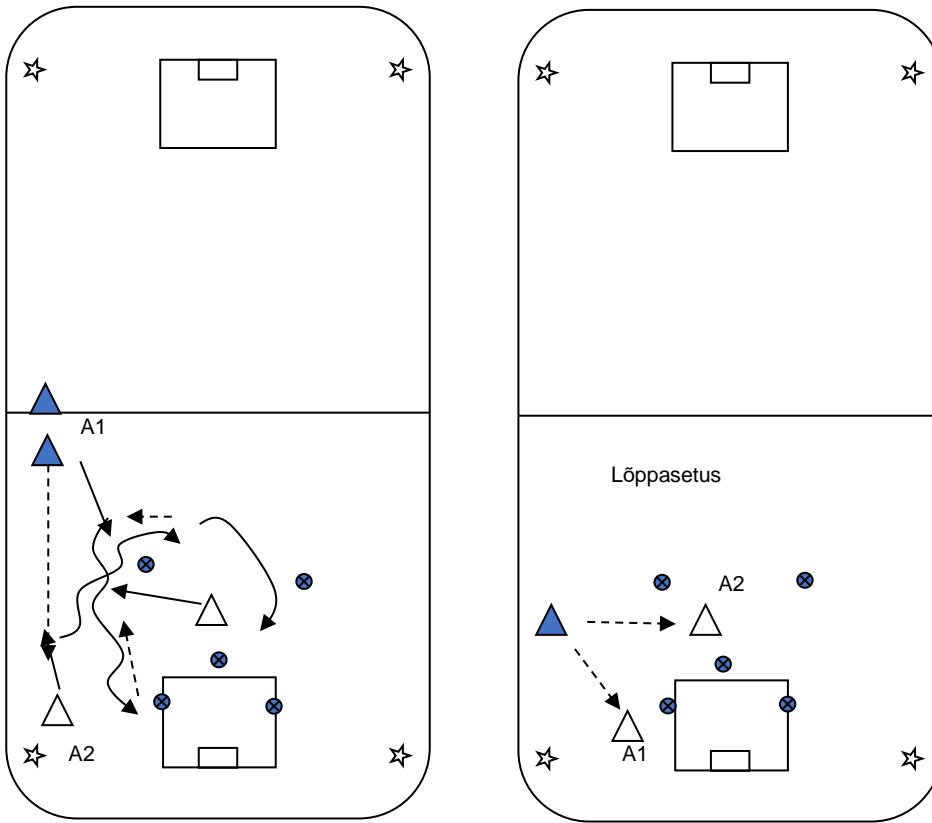
- ka väravavaht võib A1-le esimese söödu anda
- teised variatsioonid treeneri valikul, kuid peaarõhk peaks olema kiirel lõpetamisel

### Võtmepunktid:

- kiire otsustamine lõpetada rünnak pealelöögiga

- mängijad peaksid mõlematest nurkadest lahkuma samal ajal

### Harjutus 25



#### Eesmärk:

- treenida väravalöömist
- treenida ruumi loomist palliga mängijale, et ta saaks lüüa

#### Korraldus:

- üks rida pallidega poordi ääres keskjoonel
- mängijad A2 ja A3 nagu joonisel
- tähised märgivad vastast (võib asendada tõeliste vastastega)
- treener peaks eelnevalt selgeks tegema, kus vastased kõige tõenäolisemalt paiknevad
- see aitab mängijatel neid alasid vältida

#### Teostamine:

- A1 söötab palli A2-le, kes tuleb söödule vastu
- A2 võtab palli enda kontrolli alla ja jätkab liikumist piki äärt
- A1 hakkab liikuma väravaala poole ja saab jätkmissöödu A2-lt, kui nende teed ristuvad
- A3 liigub samal ajal keskelt ääre poole, luues ruumi väravaala ees
- A1 liigub nurka, löömiseks halba positsiooni, seega söötab ta A3-le
- A1 lähima posti juures ja A2 värava ees on sööduks A3-lt avatud ja valmis pealelöögiks
- pärast sooritust muutub A1 A2-ks, A2 A3-ks ja A3 A1-ks

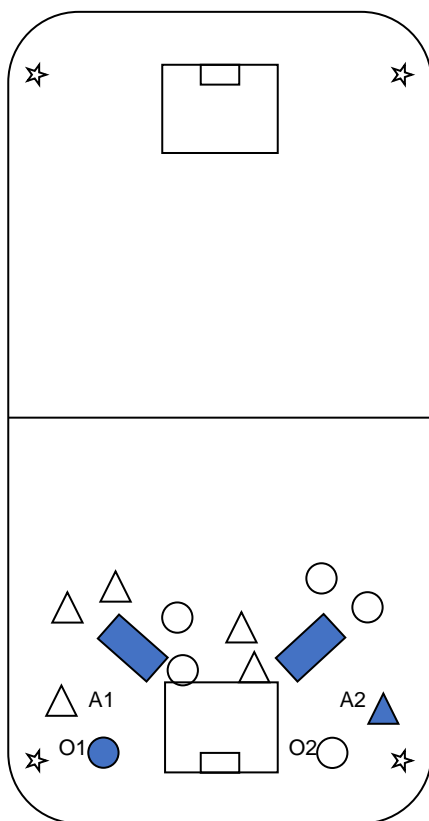
#### Modifikatsioonid:

- parim viis harjutust modifitseerida on lisada kaitsemängijaid, et teha värava löömine ründemeeskonnale raskemaks
- kasutada võib ka teisi söötmiskujundite ja löögipositsioonide variatsioone

Võtmepunktid:

- rõhutada tuleks täpseid lööke
- A3 peaks kiiresti otsustama, kellele sööta, ning A1 ja A2 peaksid olema valmis pealelöögiks
- Mängijate liikumine peaks olema kiire ja ajastamine täpne

### Harjutus 26



Eesmärk:

- treenida väravalöömist komplitseeritud situatsioonist
- treenida palli kaitsmist ja petteid

Korraldus:

- väravad on pööratud nurkade poole umbes 7 m poortidest (ala märgivad tähised)
- pallid on värava peal
- mängijad jagatud nelja võrdsesse gruppi, kui on kaks väravavahti (sõltuvalt mängijate ja väravavahtide hulgast)
- kaks gruppi moodustavad kaks erinevat rida väravate mõlemal küljel

Teostamine:

- väravavaht viskab palli nurka

- A1 ja O1 võitlevad palli pärast
- kes neist palli oma valdusse saab, muutub ründajaks ja püüab lüüa
- kui pall lüüakse piiridest välja, lüüakse värav või kui pall tõrjutakse, viskab väravavaht teise palli
- 45-sekundilised vahetused
- mängijad vahetuvad, kui treener vilistab

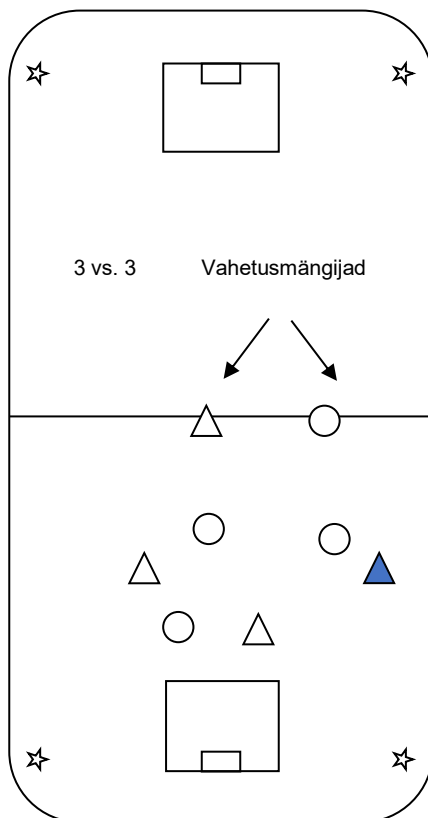
Modifikatsioonid:

- pärast 45 sekundit võib lisada veel kaks mängijat, nii et iga järgmine vahetus mängib kaks kahe vastu
- eesmärk on lüüa ja teisel ründemängijal saada vaba maa-ala, et teha ühepuutelök

Võtmepunktid:

- rõhutada pealelöömist ja palli kaitsmist
- lüüa, kui on isegi väike võimalus väravasse saada
- kui löömiseks pole ruumi, liikuda edasi või sööta kui võimalik
- julgustada mängijaid ümber pöörama ja vastasele vastu hakkama

### Harjutus 27



Eesmärk:

- trennida pealelöömist ja löömisvõimaluse saamist
- trennida mängulugemist ja otsuse tegemist

Korraldus:

- mängijad on jagatud kolmestesse või neljastesse gruppidesse

- väljak on jagatud pooleks
- kui igas grupis on neli mängijat, asub üks mängija keskjoonel kui paigalseisev vahetumängija

Teostamine:

- meeskonnad mängivad kolm kolme vastu
- kui palliga meeskond (ründav) kaotab palli kas:
  - a) väravat lüües
  - b) kaitsemeeskond võtab palli üle või löikab palli vahelt ära
  - c) pall lüüakse piiridest välja
- peab kaitsemeeskond söötma vahetumängijale enne ründe alustamist ja ründameeskonna mängija, kes kaotas palli, peab vahetama kohad oma vahetumängijaga
- vahetumängija võib liikuda küljetsi, et vastu võtta, sööta ja lüüa
- kui vahetumängijale on söödetud muul ajal kui pärast palli vaheltlõikamist, peab mängija lööma (kaitsja peab olema löögivalmis keskjoonel)
- sel juhul peaks väravale lähim mängija olema valmis väravavahti vaatevälja katma

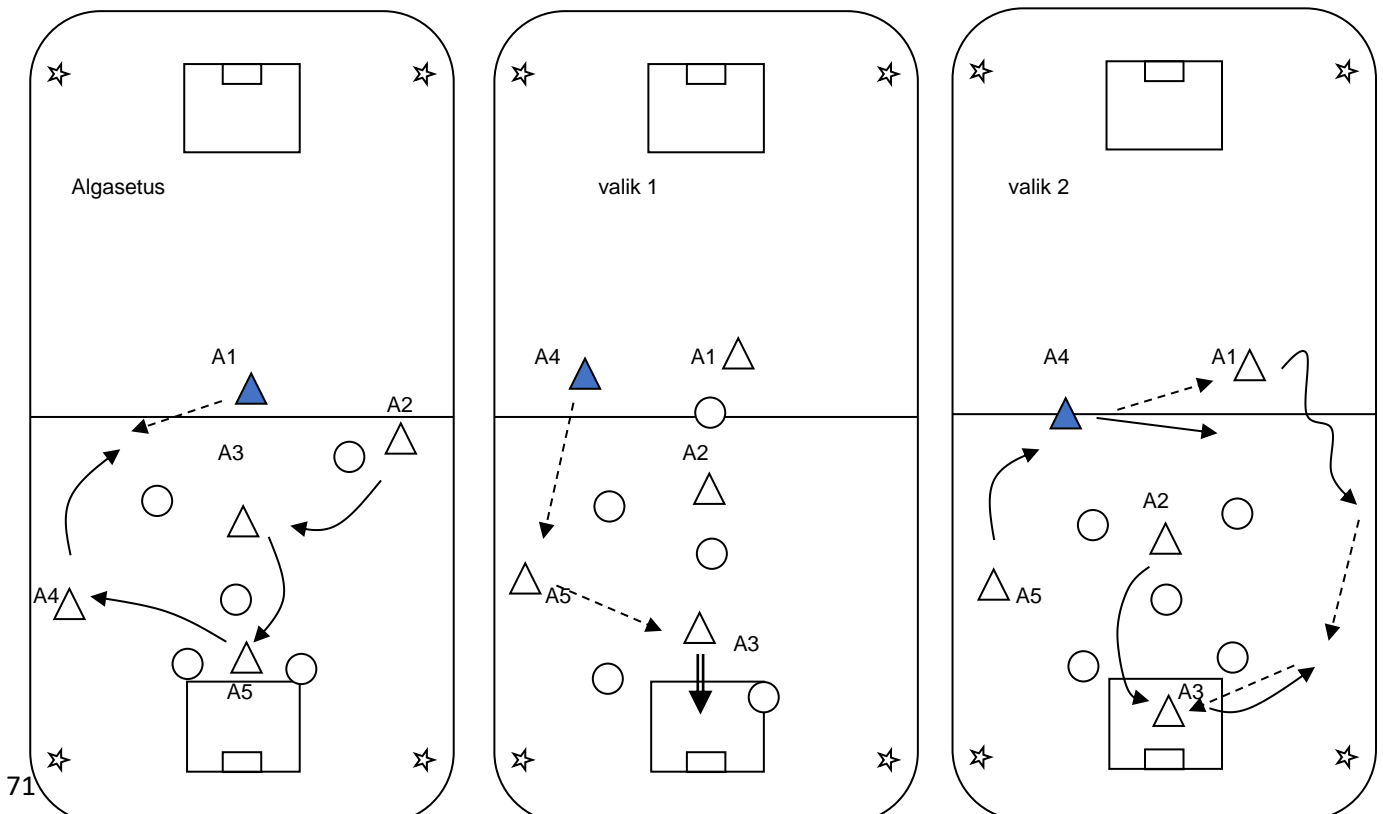
Modifikatsioonid:

- lubatud ainult ühepuutelöögid
- pärast kolme söötu peab tulema pealelöök

Võtmepunktid:

- mängijad peavad pidevalt liikuma ja lööma igal võimalusel
- mängijad peavad valmis olema väravavahti katma, kui kaitsjal on pall
- mängija peab pärast palli kaotamist koha vahetama
- reegleid tuleks rangelt järgida

## Harjutus 28



#### Eesmärk:

- treenida väravalöömist osana meeskonnamängust
- treenida varasemate harjutuste kõiki komponente koos
- kaitsemeeskonnal treenida spetsiifilist kaitsemängu formeeringuna

#### Korraldus:

- mängijad jagatakse viiestesse gruppidesse või vastavalt meeskondade rivistusele
- mängitakse viis viie vastu ründetsoonis ja kaitsemeeskond mängib keppideta

#### Teostamine:

- ründemeeskonna kaitsjal keskjoone lähedal on pall
- ründemeeskond võib mängida, kasutades kas *libero*- või kaitsjalt kaitsjale söötu
- ääremängija(d), keskründaja (tsenter) ja/või tipuründaja püüavad saada parimat löögipositsiooni, liikudes kas löömiseks või söötmiseks
- joonisel on näidatud paar valikut
- valik 1
  - A1 söödab A4-le, kes on jooksnud keskjoone poole
  - A5 loob samal ajal ruumi väravaalas, joostes poordi poole
  - kui A4 on saanud palli, söödab ta A5-le
  - samaaegselt sööduga liigub A2 keskkoha ja A3 väravaala poole
  - A5 söödab A3-le, kes teeb pealelöogi
  - A5 võib sööta ka A2-le, sel juhul katab A3 väravavahi vaatevälja, kui A2 lööb
- valik 2
  - A4 söödab palli tagasi A1-le, kes on liikunud poordile lähemale
  - A4 katab keskvälja, järgnedes söödule, ja A5 aitab kaitsta, juhul kui toimub pööre
  - A1 triblab piki poordi ja söödab A3-le, kes on nüüd liikunud väravaalast poordi poole (luues väravaalasse ruumi)
  - samaaegselt sööduga liigub A2 väravaalasse ja A5 võib A3-le pakkuda ka sööduvõimalust
  - A3 söödab A2-le, kes teeb pealelöogi
  - A3 võib sööta ka A5-le, sel juhul katab A2 väravavahi vaatevälja
- mängijad võivad harjutada neid valikuid või kasutada lihtsalt oma loomingulisust
- esialgu võib harjutada ilma vastaseta, seejärel lisada ilma keppideta mängiva ja hiljem keppidega mängiva vastase
- pärast löömist tuleb mängu teine pall (söödab treener või lisamängija keskjoonelt), et harjutust jälle alustada
- ka kaitsjad võivad lüüa, kui on võimalust, vähemalt üks mängija peaks alati väravavahi vaatevälja katma

#### Modifikatsioonid:

- variatsioonid vastavalt treenerite ja mängijate loomingulisusele
- vaata ka harjutusi 11-13

#### Võtmepunktid:



- rõhutada tuleks pealelöömist
- mängijad peaksid olema valmis lööma (laba pidevalt põrandal)
- mängijad ei tohiks karta väravavahi vaatevälja katmist
- võitluse ajal tuleks välja tuua ja sooritada kõiki elemente varasematest harjutustest (ründetsooni vältimine, löögisektorisse jäämine, katmine, väravaalasse löömisruumi loomine jne)
- julgustada tuleks hääle kasutamist mängijate vahel
- tuleb rõhutada, et treener saab pakkuda ainult valikuid, mängusituatsioonis teeb otsuseid mängija ja need otsused peavad olukorraga sobima
- mängu mõjutavad ka vastased ja mõned treeneri pakutud valikud ei tarvitse teatud olukordades parimad olla

Palli valdamise harjutused algajatele:

### Harjutus 29

Eesmärk:

- trennida palli kontrollimist ja käsitlemist

Korraldus:

- mängijad seisavad treeneri ees, igaühel üks pall

Teostamine:

- mängijad triblavad palli paigal seistes, pea püsti, et treenerit näha
- treener näitab erinevaid signaale, mängijad täidavad neid
  - a) käte tõstmisel liiguvad mängijad ettepoole
  - b) kätega ette osutamisel liiguvad mängijad tahapoole
  - c) vasaku käe tõstmisel liiguvad mängijad vasakule
  - d) parema käe tõstmisel liiguvad mängijad paremale
  - e) ühe vile peale teevad mängijad tiiru
  - f) kaks vilet, mängijad teevad 5-meetrise spurdi ja tulevad oma kohale tagasi

Modifikatsioonid:

- treener võib kasutada ka numbreid, mis vastavad spetsiifilisele pettele, näiteks 1 = pete kehaga, 2 = pete, kasutades keppi
- kui treener hüüab numbri, sooritab mängija pette

Võtmepunktid:

- hea haare
- mänguasend
- pea püsti

## Harjutus 30

### Eesmärk:

- treenida triblamist, petteid ja palli katmist
- mängijate soojendus

### Korraldus ja teostamine:

- mängijad jooksevad ümber väljaku, igaühel üks pall
- treener on üles pannud numbrid, mis vastavad kindlale tegevusele
  - 1) ring vasakule, jätkata samas suunas
  - 2) suunamuutus spurdiga
  - 3) ring paremale, jätkata samas suunas
  - 4) palli tõstmine ja püüdmine (pidev liikumine)
- iga kord, kui treener hüüab numbri (või kasutab vilet), sooritavad mängijad vastava käigu

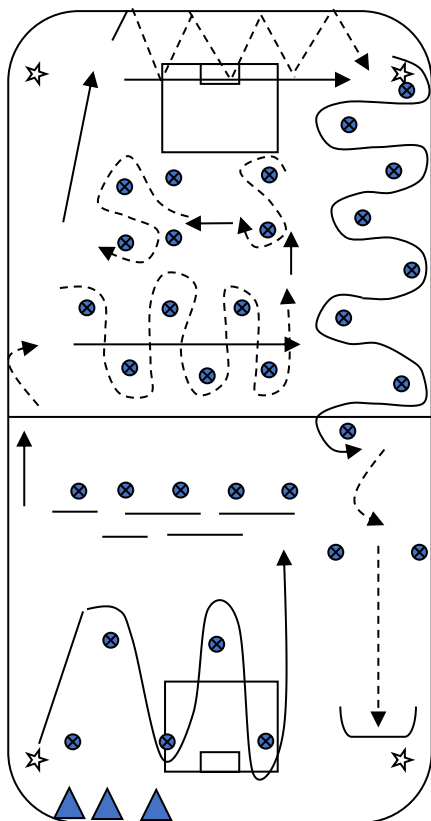
### Modifikatsioonid:

- lisada võib erinevaid käike, näiteks petteid
- samuti lööke mõlemasse väravasse, et väravavahte soojendada

### Võtmepunktid:

- pea püsti
- mänguasend
- triblamise ajal tuleks sooritada ka teisi kehaliigutusi
- mängijad peaksid jooksmise ajal harjutama kepikäsitsust

## Harjutus 31



### Eesmärk:

- trennida pallikäsitsust, palli katmist, koordinatsiooni, keha ja palli valitsemist

### Korraldus:

- treener paneb üles tehnikaraja eelistatavalt juba varem või kuni mängijad eelmist harjutust teevad
- rada tuleks seada nii, et seal on palju kordusi ja erinevaid tegevusi
- kogu väljakut tuleks kasutada tõhusalt, et teha sooritus intensiivseks ja kasutada ruumi võimalikult ökonoomselt
- treener selgitab ja demonstreerib

### Teostamine:

- 1) mängijad alustavad palli hüpitamisega kümme korda õhku
- 2) ettepoole ja tahapoole jooksmine
- 3) küljetsi jooksmine, viies palli eestkäeküljelt tagantkäeküljele
- 4) palli tõstmine üle takistuse
- 5) jooksmine otse, pall liigub ümber tähistele
- 6) kepi käsitlemine ümber tähistele 8- ja X- kujuliselt

- 7) seinasöödud
- 8) jooksmine ümber tähiste, palli katmine kehaga
- 9) palli tõstmine üle takistuse
- 10) palli söötmine tähiste vahel väravavahile

- kõik algab otsast peale

Modifikatsioonid:

- lisada võib erinevaid oskusi, näiteks löömist ja söötmist
- ringi võib esialgu sooritada ilma kepi ja pallita, et harjutada jooksmist ja liikumist (füüsiline treening)

Võtmepunktid:

- väljakut tuleks kasutada tõhusalt
- mängijad ei peaks seisma reas, oodates oma korda, neil tuleks soovitada olla kepiiga aktiivsed
- lisada võib ka füüsilisi harjutusi, näiteks kätekõverdusi ja kükke
- tehnikaraja võib teha nii pika kui võimalik, kuid treener peab arvestama mängijate kontsentratsioonitaset
- nooremate mängijate puhul on eelistatav panna sinna vähem harjutusi, nii et nad ei satuks segadusse ega unusta, mida on tarvis teha

Palli valdamise harjutused edasijõudnutele:

### Harjutus 32

Eesmärk:

- treenida palli katmist ja pallikäsitsust

Korraldus:

- mängijad on jagatud paaridesse

Teostamine:

- mängijad alustavad keppideta, pall põrandal
- esiteks katab üks mängija palli, liikudes ümber palli, samal ajal püüab teine mängija palli jalaga lüüa
- pall peab jääma paigale
- minuti pärast vahetavad mängijad rollid

Modifikatsioonid:

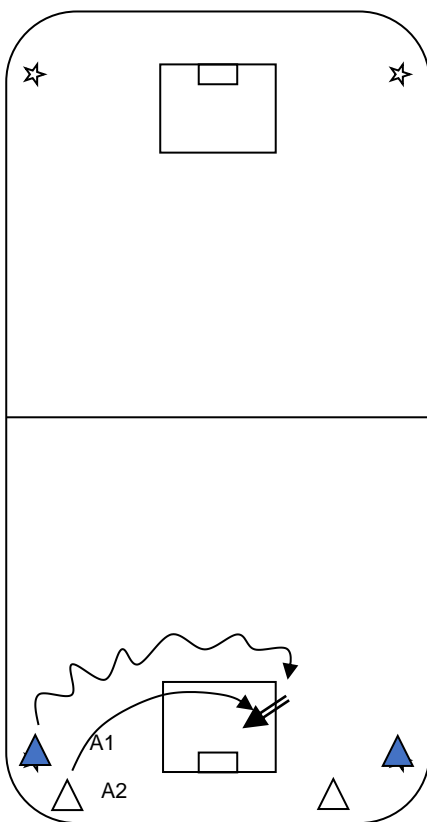
- et harjutada palli katmist kepiiga, teevad mängijad kepiiga sama harjutust, kasutades väikest ala
- antud juhul peaks palliga mängija kasutama palli katmiseks nii keppi kui keha
- teine mängija püüab palli ära võtta ilma keppi tabamata
- kui pallita mängijal õnnestub pall ära võtta, vahetuvad rollid

- poordi äärt võib kasutada üks ühe vastu situatsiooni loomiseks poordi lähedal või nurgas
- sel juhul tuleks palliga mängijale anda situatsiooni lahendus, näiteks sööt külgedele või taha

Võtmepunktid:

- madal hoiak (põlved kõverdatud, jalad laialt harkis)
- hea haare
- vastu keppi mitte lüüa
- pidev liikumine
- pallikäsitsus (palliga mängija peab palli labaga katma küljelt, kus on vastane)

### Harjutus 33



Eesmärk:

- treenida palli katmist
- treenida löömist kaitsesest ja komplitseeritud situatsioonis
- kaitsjal treenida kaitsmist, tõrjudes palliga mängija ruumi ja positsiooni

Korraldus:

- A1 ja A2 lahkuvad nurgast samaaegselt
- A1-l on pall ja A2 püüab takistada A1-l pealelöögi tegemist
- A1 lööb, kui võimalik
- pärast sooritust vahetatakse read ja rollid
- read nurkadest sooritavad harjutust vaheldumisi

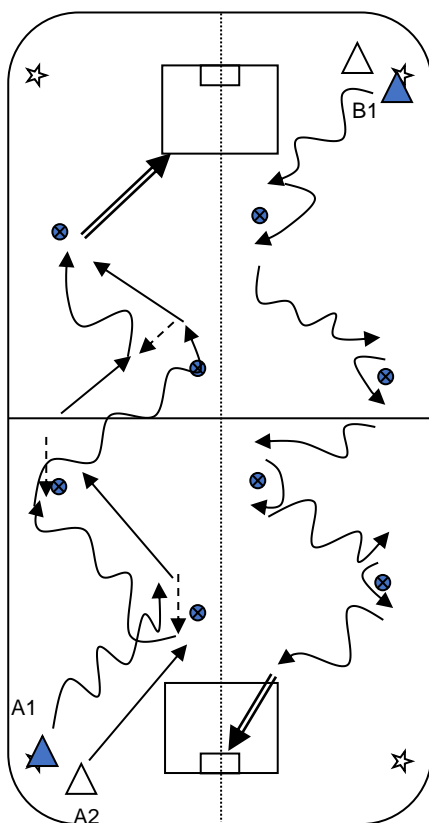
Modifikatsioonid:

- alguses võib harjutust sooritada passiivse vastasega, nii et rõhk on tehnilisel sooritusel

Võtmepunktid:

- rõhk peaks olema üks ühe vastu situatsioonil, kus palliga mängija peab palli kaitsma, kasutades keha (palli ja vastase vahel), ja kaitsemängija peab vastama, kasutades keha, mitte keppi (õlg vastu õlga)
- palliga mängija peaks püüdma saada väravalöömise positsiooni, muutes tempot või suunda või kasutades kiireid käteliigutusi ja situatsioonile sobivat lööki (randmelöök, tagantkaelöök)

### Harjutus 34



Eesmärk:

- treenida palli katmist
- treenida triblamist kitsas ruumis

Korraldus:

- mängijad pallidega vastasnurkades reas
- väljak on jagatud pooleks (pikuti)
- väljakule asetatud tähised nagu joonisel

Teostamine:

- kaks mängijat (A1 ja A2) hakkavad nurgast jooksma esimese tähise poole
- A1-l on pall ja A2 püüab A1 edasiminekut takistada
- kui nad jõuavad tähiseni, annab A1 A2-le viskesöödu ja rollid vahetuvad
- mängijad jätkavad, kuni üks neist teeb võimaluse korral pealelöögi
- pärast sooritust alustavad nad uuesti teisest nurgast

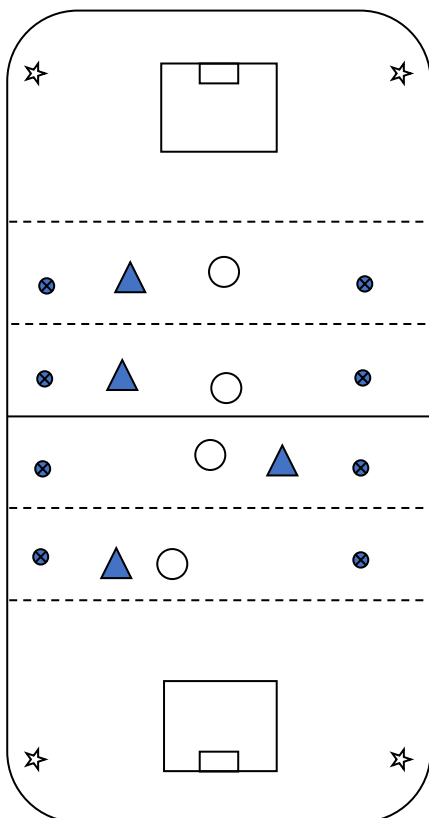
Modifikatsioonid:

- sama mängija võib palli kogu tee enda käes hoida, nii et rollid ei vahetu, kuni mängijad on teises küljes
- võib sooritada ka ilma vastaseta, nii et B1 jookseb palliga ja teeb põike (pete, kus liikumissuunda muudetakse kiire pöördega vastassuunas, keerates vastasele selja ja kattes palli laba, eestkäe ja tagantkäe küljega) iga tähise juures

Võtmepunktid:

- liikumine ja suunamuutus peavad olema kiired
- teise mängija kepi löömist tuleb vältida
- kaitsemängija peaks kasutama keha, et takistada palliga mängija edasilikumist

### Harjutus 35



Eesmärk:

- treenida palli katmist ja pallikäsitsust
- treenida petteid

### Korraldus:

- mängijad on jagatud paaridesse
- igal paaril on üks pall ja kaks tähist, üks tähis mõlema poodi ääres (laiuti)

### Teostamine:

- üks mängijatest on palliga mängija, kes püüab teha pealelööki, viies palli vastase tähiseni
- palliga mängija peab pallita mängijat eksitama, tehes pette
- kui palliga mängijal õnnestub pall tähise juurde viia, saab ta punkti ja tal lubatakse jätkata, kuni pallita mängija pole võimeline palli ära võtma
- kui teisel mängijal õnnestub pall ära võtta, rollid vahetuvad

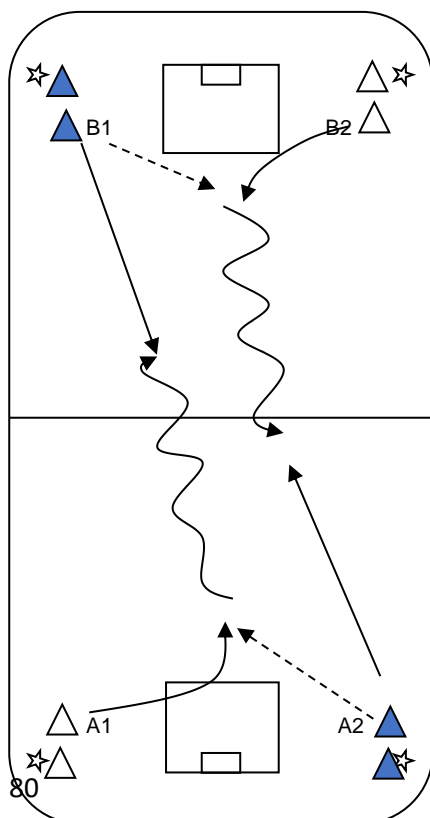
### Modifikatsioonid:

- petteid võib varem individuaalselt harjutada
- treener peaks mängijatele mõningaid petteid demonstreerima ja andma isiklikku tagasisidet (modelleerimine)
- kehapedet, põiked, jalgade kasutamine jne

### Võtmepunktid:

- madal kehahoiak, varvastel
- hea ja kindel haare
- pea püsti
- kiired liigutused ja käed
- jooksukiiruse muutus
- mängija peaks korraga harjutama üht petet; parem on osata üht petet hästi ja saavutada selles edu iga kord, kui teada mitut ja saavutada neis edu ainult vahetevahel
- kaitsja peaks olema kõrvalpositsioonis, et vastase käikudele kiiremini reageerida

### Harjutus 36





#### Eesmärk:

- treenida erinevaid petteid

#### Korraldus:

- mängijad on neljas reas igas nurgas
- pallid on vastasnurkades

#### Teostamine:

- A1 hakkab jooksmas väravaala poole, et saada sööt A2-lt
- B1 sooritab samaaegselt sama väljaku vastasotsas
- saanud söödu A2-lt, jookseb A1 palliga teise otsa poole, et mängida üks ühe vastu situatsioonis B2-ga
- A2 ootab pärast söötmist väljaku vastavas otsas, et mängida üks ühe vastu situatsioonis B1-ga
- pärast sooritust liiguvad read päripäeva

#### Modifikatsioonid:

- treener võib määrata, mis laadi petteid tuleks sooritada

#### Võtmepunktid:

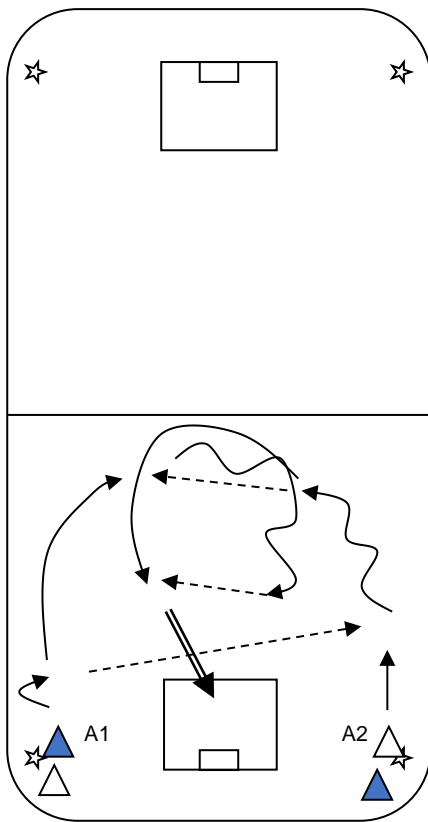
- A1 peaks tulema esimese söödu poole nagu mängusituatsioonis, kus teine kaitsja avab mängu sööduga läbi keskvälja
- mängijad peaksid hoiduma oma väljakuküljele, et vältida kokkupõrget ja vigastust
- mängijaid tuleks julgustada vastasega võistleva ja proovima erinevat laadi petteid
- kaitsja B2 peaks minema keskjooneni, et kohtuda palliga mängijaga A1, nii et A1-l oleks aega petet teha ja ruumi pealelöögiks
- kaitsja peaks vältima kepi tabamist, vaid kasutama keha, et takistada palliga mängija edasiminekut
- kaitsja kehahoid peaks olema madal ja varvastel, ta peaks olema valmis kiiresti suunda muutma, vastavalt palliga mängija liikumisele, ja hoidma ülemise käe külge palliga mängija poole
- et harjutada palli katmist kepi, teevad mängijad kepi sama harjutust, kasutades väikest ala
- antud juhul peaks palliga mängija kasutama palli katmiseks nii keppi kui keha
- teine mängija püüab palli ära võtta ilma keppi tabamata
- kui pallita mängijal õnnestub pall ära võtta, vahetuvad rollid
- poordi äärt võib kasutada üks ühe vastu situatsiooni loomiseks poordi lähedal või nurgas
- sel juhul tuleks palliga mängijale anda situatsiooni lahendus, näiteks sööt külgedele või taha

#### Võtmepunktid:

- madal hoiak (põlved kõverdatud, jalad laialt harkis)
- hea haare
- vastu keppi mitte lüüa
- pidev liikumine
- pallikäsitsus (palliga mängija peab palli labaga katma küljelt, kus on vastane)

## Taktikaharjutused algajatele:

### Harjutus 37



#### Eesmärk:

- treenida otsustamist, kas sööta või lüüa
- väravavahi soojendus

#### Korraldus:

- mängijad pallidega moodustavad kaks rida nurkades
- võib sooritada väljaku mõlemates otstes

#### Joonis

#### Teostamine:

- A1 alustab, saates A2-le tugeva söödu üle väljaku
- A2 võtab palli liikudes vastu
- mõlemad mängijad jooksevad keskjooone ja keskvälja poole, kus nende teed ristuvad
- A2 võib A1-le kas tagasi sööta või anda viskesöödu, kui nad teineteisest mööduvad
- palliga mängija kas teeb pealelöögi või söödab
- pärast sooritust vahetatakse read

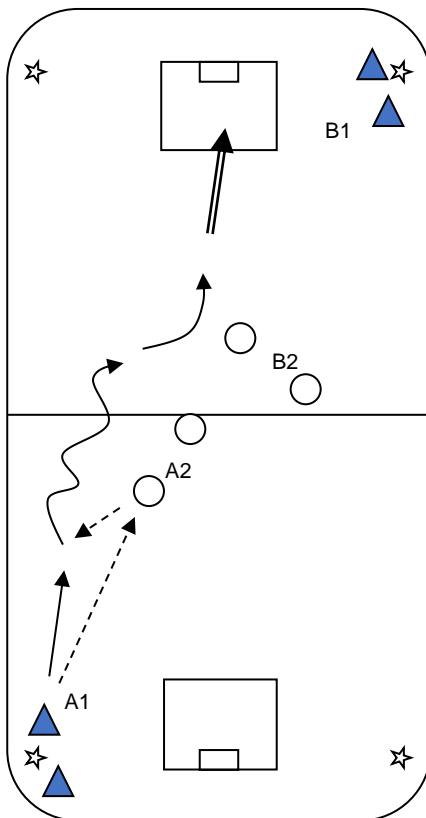
#### Modifikatsioonid:

- esimese söödu võib anda värava tagant või väravavahi poolt
- võib teostada ka kogu väljakut kasutades, nii et harjutust sooritatakse vahelduvalt mõlemast otsast

Võtmevõtmepunktid:

- mängijad peaksid olema valmis söötma ja söötu vastu võtma
- pallita mängija ei tohiks ärritada, kui ta ei saa söötu (rõhutades löömise tähtsust)
- sooritus peaks olema kiire ja mitte sisaldama rohkem kui neli-viis söötu
- kui harjutuses kasutatakse kogu väljakut, võivad sooritused mõlemast otsast kattuda, nii et järgmine paar alustab, kui eelmine ületab keskjoo
- sel juhul peaksid mängijad suunduma väravasektori poole, et vältida kokkupõrget

### Harjutus 38



Eesmärk:

- treenida otsuse tegemist üks ühe vastu situatsioonis
- mängija on sunnitud valima triblamise või löömise vahel

Korraldus:

- väljak on jagatud pooleks
- mängijad moodustavad kummaski küljes kaks rida
- üks rida nurgas ja teine keskel
- pallid nurgas

### Teostamine:

- A1 alustab nurgast, söötes A2-le
- A2 söötab tagasi A1-le, kes võtab palli enda kontrolli alla, ja nad mängivad üks ühe vastu situatsioonis väljaku ühes otsas
- mängijad teises otsas teevad sama
- pärast sooritust muutub A1 A2-ks ja A2 B1-ks

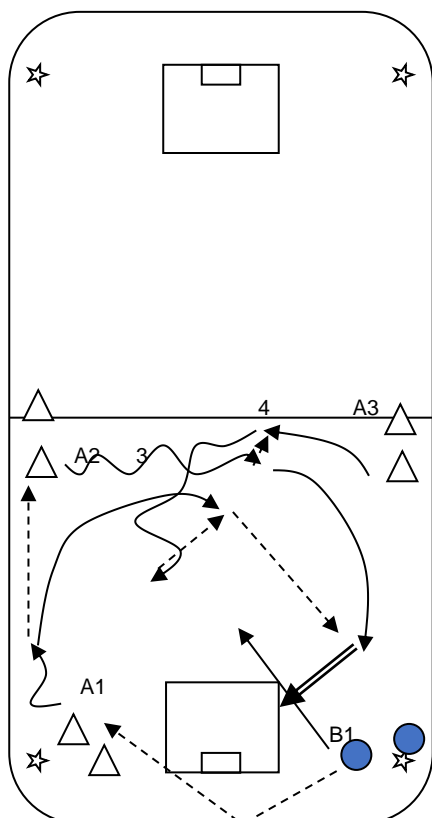
### Modifikatsioonid:

- võib ka sooritada, kasutades ainult poolt väljakut, kus pärast söödu saamist teeb A1 enne keskjoont pöörde
- seda variatsiooni kasutatakse, kui mängijaid on vähem või kui on ainult üks väravavaht

### Võtmepunktid:

- rõhuasetus peaks olema otsustamisel, kas triblada ja püüda petet teha, juhtides kaitsja teise suunda, või lüüa, kui kaitsja on kaugemal
- tehniline sooritus peaks olema nii hästi selgeks õpitud, et ükskõik, kas palliga mängija otsustab lüüa või triblada, saab ta väravalöömise võimaluse

### Harjutus 39



### Eesmärk:

- treenida otsuse tegemist kolm ühe vastu situatsioonis

- mängijate arv suurendab valikute hulka, kuid rohkem aega ja ruumi peaks otsustamise mängijatele kergemaks tegema

Korraldus:

- mängijad moodustavad ühel väljakupoolel neli rida, igasse nurka ühe
- pallid on ühes nurgas

Teostamine:

- B1 söötab palli värava tagant A1-le ja liigub kaitsja rollis väravaala ees
- A1 söötab palli A2-le ja järgneb söödule
- A2 võtab palli oma kontrolli alla, samal ajal hakkab A3 vastavast nurgast A2 poole jooksma
- A2 annab A3-le viskesöödu
- seejärel nad ründavad ja B1 kaitseb
- pärast sooritust liiguvad read päripäeva

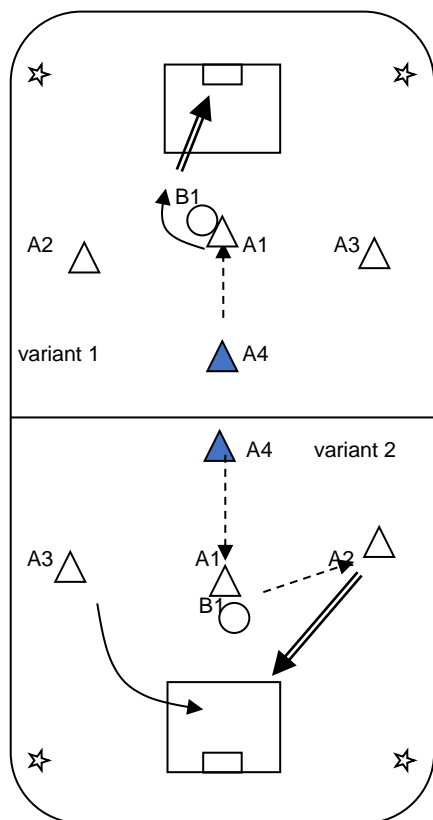
Modifikatsioonid:

- võib sooritada esialgu ka ilma kaitsjata ja samuti kahe kaitsjaga
- kasutada võib kogu väljakut

Võtmepunktid:

- sooritus peaks olema kiire ja lõppema alati pealelöögiga
- treener peaks laskma mängijatel kõigepealt ise otsustada ja seejärel tagasisidet andes neid otsuseid arutama

#### Harjutus 40



#### Eesmärk:

- ründemängijal treenida otsuse tegemist, kas lüüa või sööta
- treenida pealelöömist ja üks ühe vastu situatsiooni värava ees

#### Korraldus:

- A1 on värava ees kui ründemängija
- B1 värava ees kaitseb A1 vastu
- A2 ja A3 vastasäärtel
- ülejäänud mängijad pallidega moodustavad rea keskjoone lähedal

#### Teostamine:

- A4 söötab A1-le, kes peab otsustama, kas pöörduda ja lüüa, kui tal on piisavalt ruumi, või sööta kas A2-le või A3-le
- A2 ja A3 peaksid liikuma ning A1-t sööduliine luues abistama ja olema valmis kiiresti lööma
- B1 peaks püüdma A1-l takistada otsuse tegemist
- kui A1 annab söödu kas A2-le või A3-le, peaks B1 püüdma lööki blokeerida
- kui A1 annab söödu A2-le, peaks A3 püüdma väravavahi vaatevälja katta
- pärast sooritust muutub A1 A2-ks, A2 A3-ks, A3 A4-ks ja A4 B1-ks

#### Modifikatsioonid:

- sööt võib olla ka õhusööt, mis teeb vastuvõtmise tehniliselt raskemaks
- samuti võib määrata, kas A2 või A3 peab minema väravavahi vaatevälja katma, nii et A1-le jääb ainult üks sööduvõimalus
- see sunnib ka pallita mängijaid otsustama

#### Võtmepunktid:

- A1 peaks tulema söödu poole, et saada kaugemale B1-st, kes võib pöörduda ja lüüa
- kui B1 suudab lõhe sulgeda, peaks A1 pea püsti hoidma, et näha, kellele sööta
- palli võtmine oma kontrolli alla pärast söödu saamist peaks olema kiire ja järgnev tegevus niisama kiire
- A2 ja A3 peaksid olema valmis söötu vastu võtma ja lööma või väravavahi vaatevälja katma

#### Taktikaharjutused edasijõudnutele:

#### Harjutus 41

#### Eesmärk:

- arendada võimet mõista mängusituatsiooni rolle ja erinevaid valikuid, mis mängijal on igas rollis
- treenida liikumist, söötmist ja vastase lugemist, blokeerides sööduliine ja tehes vastasele katet

#### Korraldus:

- väljak on jagatud veeranditeks

- igas veerandis kaks kahe vastu mäng

#### Teostamine:

- treener annab märku pärast 45-60 sekundilist vahetust, misjärel mängijad vahetavad vastast
- eesmärk on mängida kaks kahe vastu ilma eriliste reegliteta

#### Modifikatsioonid:

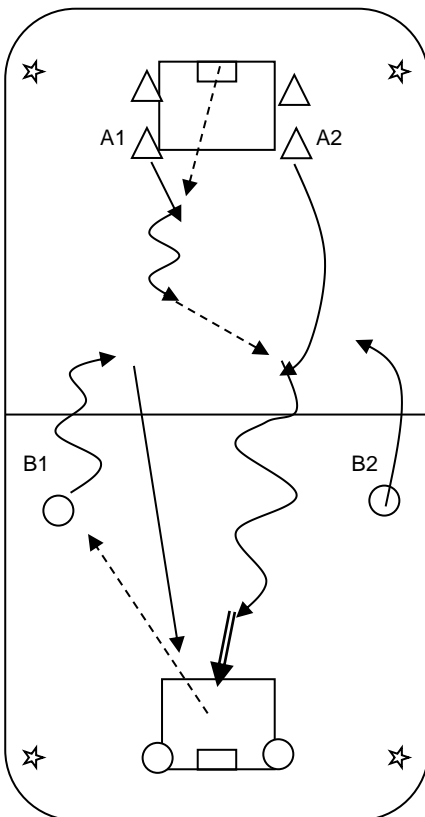
- treener võib lisada reegleid, et rõhutada mõnd spetsiifilist oskust
- et rõhutada söotmist, on mängijatel lubatud palli puudutada ainult kaks korda, seejärel peavad nad söötma meeskonnakaaslasele
- ala võib teha väiksemaks, et rõhutada palli kaitsmist komplitseeritud situatsioonis

#### Võtmepunktid:

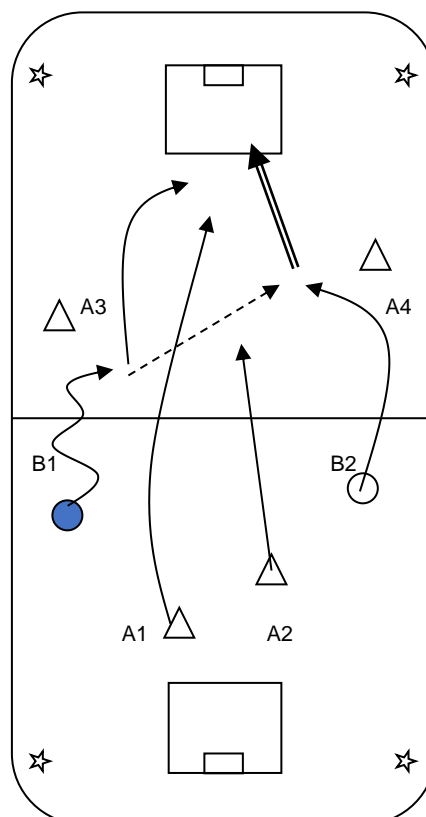
- treeneril võib kõigi nelja mängu jälgimine raske olla, see paneb mängijad vastutama reeglite range täitmise eest, kui reegleid on lisatud
- mängijad peaksid hoidma pea püsti, et näha nii meeskonnakaaslase kui ka vastase asukohta

### Harjutus 42

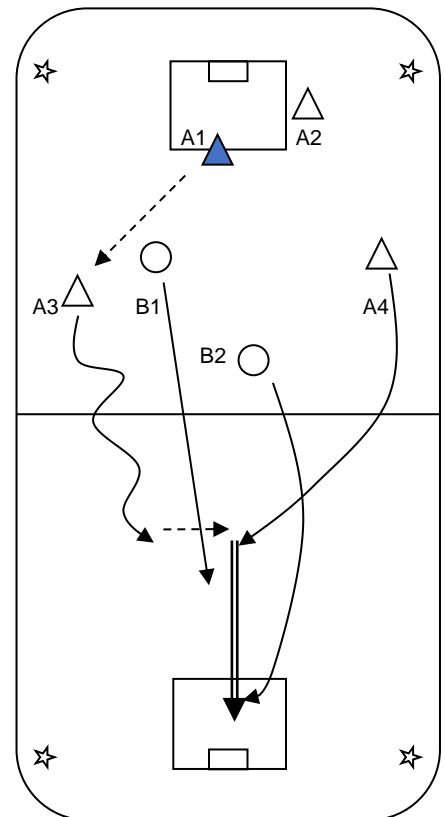
#### Faas 1



#### Faas 2



#### Faas 3



#### Eesmärk:

- treenida otsuse tegemist kaks kahe vastu situatsioonis, kus kõik mängusituatsiooni rollid on olemas ja muutuvad pidevalt

- üleminek kas kaitselt ründamisele või vastupidi, olenevalt algsituatsioonist

#### Korraldus:

- mängijad moodustavad neli rida, kaks mõlema värava kõrval
- väravad võib tuua teineteisele lähemale, et teha väljakut väiksemaks, või need võib asetada väljaku ühte otsa

#### Teostamine:

- 1) väravavaht söödab palli esimesele ründavale paarile (A1 ja A2)
  - A1 ja A2 teevad kaks-null kiirrünnaku
- 2) kui väravavaht löögi tõrjub või pall piiridest välja lüüakse, alustab väravavaht rünnakut, söötes teise palli B1-le või B2-le
  - A1 ja A2 teevad kiire ülemineku ründest kaitsesse
- 3) pärast mängimist kaitses B1 ja B2 vastu lähevad A1 ja A2 tagasi oma värava taha ning teine paar, A3 ja A4, alustab rünnakut B1 ja B2 vastu
  - kui A1-l või A2-l õnnestub pall B1-lt või B2-lt ära löigata, võib ta palli otsekohe A3-le või A4-le sööta
  - harjutus jätkub, kuni treener selle peatab

#### Modifikatsioonid:

- et rõhutada üleminekut kaitses ründesse, alustatakse harjutust kaks kahe vastu situatsioonis, kus
  - A1 ja A2 ründavad B1 ja B2 vastu
  - pärast seda ründavad B1 ja B2 A3 ja A4 vastu, kes on juba kohtadel oma värava ees, et rünnakut tagasi tõrjuda

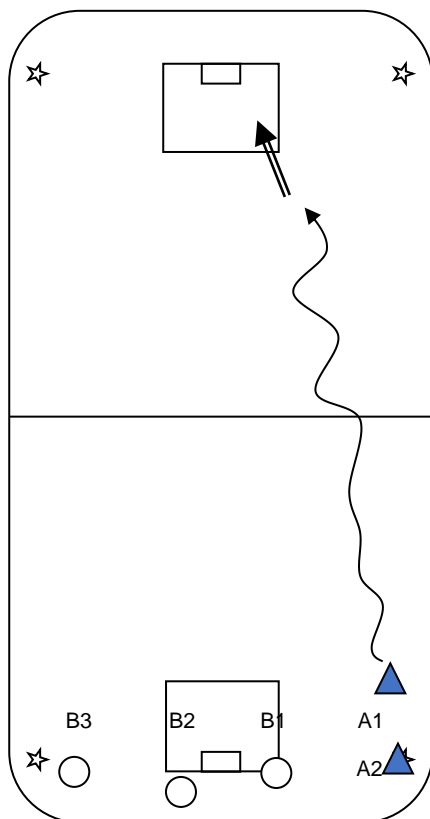
#### Võtmepunktid:

- alguses on lihtsam mängijaid juhendada, öeldes neile, kas nad peaksid kõigepealt ründama või kaitsma
- järjekorda ootavad mängijad peaksid olema valmis oma positsioonile asuma
- kaitsmängijad peaksid rünnaku vastu võtma keskjoonel
- ründemängijad peaksid liikuma keskjoone poole, et saada liikumisel sööt
- väravavaht peaks olema valmis palli söötma, niipea kui ta on kinni püüdnud või on pall piiridest välja löödud

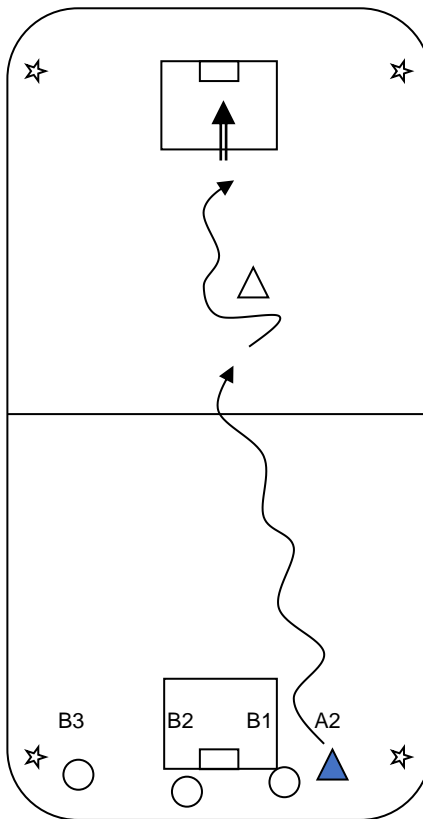


## Harjutus 43

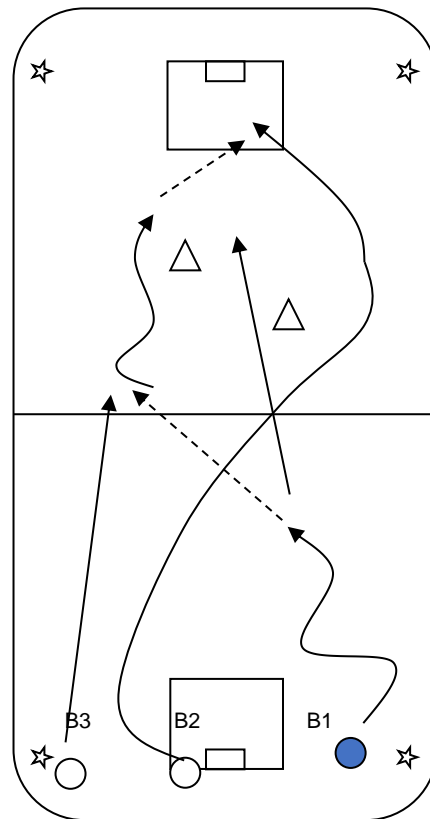
Faas 1



Faas 2



Faas 3



### Eesmärk:

- treenida otsuse tegemist, et saada väravalöömise situatsioon
- treenida kõiki erinevaid mängusituatsiooni rolle ja valikute tegemist rollides

### Korraldus:

- mängijad moodustavad viis rida väljaku ühes otsas väravajoonel
- pallid väljaku samas otsas

### Teostamine:

- 1) A1 alustab rünnakut väravavahi vastu
- 2) pärast pealelööki A1 pöördub, et kaitsta A2 rünnakut, kes on alustanud otsekohe, kui A1 on keskjoone ületanud
- 3) kui A2 on keskjoone ületanud, alustavad B1, B2 ja B3 rünnakut A1 ja A2 vastu

### Modifikatsioonid:

- võib sooritada ka väljaku ühes otsas
- mängijad peavad liikuma ümber keskjoonele paigutatud tähistele

### Võtmepunktid:

- mängijad peaksid vahetuma õiges järjestuses, et hoida ridasid võrdsena
- mängijad peaksid olema valmis kähku otsustama, sest järgmises situatsioonis tuleb neil kiiresti reageerida
- mängijad peaksid väljaku kohe pärast sooritust vabastama, et teha ruumi järgmistele
- mängijad peaksid olema teadlikud niihästi meeskonnakaaslastest kui vastastest
- üks ühe vastu situatsioonis tuleks palliga mängijat julgustada vastast takistama

Õppematerjal on välja antud Spordikoolituse ja -teabe Sihtasutuse toetusel.

Tänuõnad kaasabi eest ka Soome ning rahvusvahelisele alaliidule IFF!

Koostajad Risto Lall, Tõnis Teesalu

Eesti Saalihoki Liit

2019