

# SAALIHOKI

## ALGÕPETUS



# Sisukord

Saalihoki päritolu.....	lk. 3
Rahvusvaheline areng.....	lk. 3
Lühike tutvustus.....	lk. 3
Varustus.....	lk. 4
Kepi vars.....	lk. 4
Kepi laba.....	lk. 4
Värvavahi varustus.....	lk. 4
Väljakukate.....	lk. 4
Värvad ja piirded.....	lk. 4
Saalihoki - mäng oskuslikule mängijale.....	lk. 5
Saalihokimängija põhilised oskused.....	lk. 5
Saalihoki reeglid.....	lk. 6
Saalihoki õpetamine.....	lk. 6
Esiteks – mängust arusaamine.....	lk. 6-7
Kuidas mina, treener, seda õpikut kasutada saan.....	lk. 7
ABC – see on lihtne.....	lk. 8
Lähtekohad noormängijate õpetamiseks.....	lk. 8
Väärtused noortesportdis.....	lk. 8
Noortesport kui rõõmu pakkuja.....	lk. 9
Spordiharrastamine toimub individuaalselt.....	lk. 9
Lapsed vajavad väljakutseid.....	lk. 9
Eesmärkide seadmisest.....	lk. 9
Õhkkond on ülioluline.....	lk. 9
Võrdsus tähendab, et.....	lk. 9
Mänguväljak.....	lk. 10
Terminoloogia.....	lk. 11
Harjutused.....	lk. 11-23

## KOOSTAJAD

*Ott Järvela, Tõnis Teesalu, Igor Saveljev, Meelis Aab*

### **Eesti Saalihoki Liit**

J. Sütiste tee 32 13411 Tallinn tel. 6520091 faks 6542139

e-mail: [info@saalihoki.ee](mailto:info@saalihoki.ee)

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

SAALIHOKI ÕPPEMATERJAL ON TRÜKITUD EESTI KULTUURKAPITALI KEHAKULTUURI JA SPORDI SIHTKAPITALI TOETUSEL

Tallinn 2005





## SAALIHOKI PÄRITOLU

Saalihoki sünnimaaks on Rootsi, kus seda on mängitud alates 70-ndate aastate keskpaigast. Kuid selle mängu juuri võib leida igalt poolt maailmast, sest saalihokile sarnaseid sportmänge harrastati juba 19. sajandil. Näiteks Põhja-Ameerikas ja Inglismaal arendati jäähokist välja pörandahoki ning Austraalias populaarset maahokit hakati seal ka siseruumides mängima. Ka saalihokit mängiti alguses mitmel erineval moel, kuid esimene rahvuslik alaliit loodi Rootsis, Salas 7. novembril 1981. aastal. Ning kui 1983. aastal anti välja esimesed saalihoki reeglid, kus määrati kindlaks, et väljakut ümbritseb piire, astus saalihoki esimesed sammud täisväärtuslikuks sportmänguks saamise suunas. Tollane saalihoki erines tänapäevasest üsna palju, kuid see rajas aluse erineva kultuuritaustaga inimesi köitva sportmängu rahvusvahelisele arengule.

### Rahvusvaheline areng

Rootsi, Soome ja Šveits asutasid 12. aprillil 1986. aastal Rahvusvahelise Saalihoki Föderatsiooni (IFF). Järgneva kümneni jooksul suurenes huvi uue ala vastu ning kui 1996. aastal peeti Rootsis esimesed meeste maailmameistrivõistlused, kuulus IFF-i juba 18 riiki (sh ka Eesti). Turniiri saatis edu, mida kroonis täismaja ees mängitud finaali Rootsi ja Soome vahel. 15106 pealtvaataja ees mängis kodumeeskond suurepäraselt ja alistas Soome 5:0.

Järgmine samm astuti 2000. aastal, kui IFF sai vaatlejalike staatusena Rahvusvahelises Spordiföderatsioonide Assotsiatsioonis (GAISF). 2004. aastal saadi organisatsiooni täisliikmeks. Praegu kuulub IFF-i 35 riiki, kus tegutseb üle 3500 klubi ja kus mängib saalihokit enam kui 200 000 litsentseeritud mängijat. Maailmameistrivõistlusi peetakse igal

aastal – paarisastatel meestele ja naisjuunioridele, paaritud aastatel naistele ja meesjuunioridele. Lisaks peetakse igal aastal Euroopa klubide karikavõistlused. IFF-i tulevikueesmärgiks on pälvida ametlik tunnustus Rahvusvaheliselt Olümpiakomiteelt, et saada saalihokile olümpiaala õigused.

### Lühike tutvustus

Ametlik saalihoki on siseruumides mängitav meeskondlik sportmäng. Pörand võib olla puust või plastikmaterjalist. Mänguväljak on veidi suurem kui korvpallis ning sama suur kui käsipalliväljak. Mänguplatsi soovitatav suurus on 40 m pikk ja 20 m lai ning seda ümbritseb plastikust või puust valmistatud 50 cm kõrgune piire, mis on nurkadest kaarjas. Saalihokit saab mängida ka neid parameetreid muutes, kuid alati peab silmas pidama mängijate ohutust.

Saalihokit peetakse sarnaseks jäähokile ja maahokile ning riigid, kus viimati mainitud spordialad on populaarsed, omavad ka saalihokis tugevat arengupotentsiaali. Tavaolukorras on kummagi võistkonna eest korraga väljakul viis väljakumängijat ja väravavaht. Meeskondlike karistuste tõttu võib mängijate arv väljakul kohtumise jooksul muutuda. Ühte meeskonda võib kuuluda kuni 20 väljakumängijat ja kaks väravavahti.

Saalihoki mängimisega on lihtne algust teha, sest see ei nõua ka kõige kõrgemal tasemel kallist või keerulist varustust. Mängukepp ja pall on kerged, mistõttu on nende käsitlemist kerge õppida. Liikumine platsil toimub saalihokis joostes ja on sarnane korvpallile. Mäng iseenesest on turvaline, sest kehakontakt on keelatud. Seetõttu on saalihoki suurepärase mängu ka lastele ja segavõistkondadele, kuid samas tuleb tõdeda, et rahvusvahelisel tasemel muutub ta jõulisemaks ja taktikalisemaks.



## VARUSTUS

Saalihoki mängimist on lihtne alustada, sest vajaliku varustuse hulk on väike. Vaja on vaid mängukeppi, palli ja jalatseid, lisaks muidugi treenimiseks sobilik riietus. Kepi valikul tuleks kaaluda, kui jäika ja pikka vart mängija soovib. Samuti tasub kaaluda, millise kujuga ja millisest materjalist labad on sobivaim.



### Kepi vars

Kepi varred on valmistatud klaaskiust, polüsüsinikust või süsinikkiust. Materjalide tõttu on varred väga kerged ja vastupidavad. Tavaliselt kaaluvad nad 150-250 g. Algajatele soovitatakse painduvamat (28-32 mm) vart, sest sellega on lihtsam palli kontrollida; samas lisab jäigem vars viskele jõudu. Varre juurde kuulub ka vahetatav teip, mis parandab haarduvust.

Teine tähtis parameeter on varre pikkus, sest sel on otsene mõju ohutusele ja oskuste õppimisele. Kepi pikkus sõltub mängija pikkusest ning seda saab kindlaks määrata, asetades

kepi enda ette püstisesse asendisse. Laste puhul peab selle ots ulatuma rinnani ja täiskasvanutel nabani.

80 – 100 cm pikkuseid keppe võib osta poest ning kui soovid neid lühendada, tuleb seda tingimata teha varre ülemisest otsast. Sel juhul eemalda teip ja varre otsas asuv “nupp” ning sae vajalik jupp maha. Vahetevahel peab “nupu” eemaldamiseks kasutama kuumapuhurit, sest see võib olla varre külge liimitud.

### Kepi labad

Labasid toodetakse tavaliselt plastik või nailonmaterjalidest. Mõned tootjad kasutavad ka klaaskiudu või süsinikkiudu. Materjalist sõltub, kas labad on pehmed või tugevad. Pehmed labad soosivad kepikäsitlust, kõvad labad parandavad lööki. Laba värv ei ütle tema kvaliteedi kohta midagi. Laba kuju ja suurus võivad samuti suuresti varieeruda.

Palli käsitsemist hõlbustab labade kõverdamine. Labad võivad kõverdada, et see mängijale sobiks, järgides paari reeglit. Esiteks ei tohi labade kõverus olla suurem kui 30 mm ja teiseks on keelatud sulanud või katkise labaga mängimine. Kepi ostes on selle labade tavaliselt sirge. Selle kõverdamiseks kasuta kuumapuhurit, käterätti või kinnast ja ämbrit külma veega. Esiteks soojenda labad mõlemalt poolt, kuna ta pehmeneb väga kiiresti, ole

ettevaatlik, et seda mitte üles sulatada. Siis kui labad on kuum, võid sellele soovitud kuju anda (kasuta käterätti või kinnast, sest labad on kuum). Seejärel aseta labad külmaveeämbrisse, et selle kuju säiliks.

### Värvavahi varustus

Värvavahi varustus koosneb pikkadest pükstest, pikkade varrukatega särgist, maskist, kinnastest ja jalatsitest. Lisaks on soovitatav kasutada spetsiaalseid kaitsmeid põlvedel ja kubeme piirkonnas.

### Väljakukate

Saalihokit võib mängida peaaegu igal pool, kuid parimad pinnad on puu- ja plastipõrandad.

### Värvad ja piirded

Värava suurus on 115 cm (kõrgus) x 160 cm (laius) x 60 cm (sügavus). See on valmistatud torujast (läbimõõt 65 mm) materjalist ning värvitud punaseks. Kogu väravat, välja arvatud selle suue, katab võrk. Piirde mõõtmed on 40 x 20 meetrit ning väljakunurkades on see ümar. Piirde kõrgus on 50 cm.





## MÄNG OSKUSLIKULE MÄNGIJALE

Nagu teisedki meeskonnamängud, nõuab ka saalihoki erinevate oskuste ja võimete kasutamist. Tähtsust omavad kõik füüsilised võimed, oskused, vaimne võimekus, mängust arusaamine ja sotsiaalsed oskused. Peamine on kiirus, mis kombineerituna erinevate oskustega väljendub kepikäsitsemises. Et aru saada meeskonnamängust, peab mängijal olema selge arusaam meeskonna taktikast ning rollidevahelistest erinevustest.

### Hea mängija omadused:

- + kehavalitsemisoskus
- + kiirus
- + vastupidavus
- + tugevus
- + kiire reageerimine
- + pallikäsitlus
- + sööduoskus
- + vaimne võimekus
- + oskus täita mängus erinevaid rolle
  - a) mäng palliga
  - b) palliga meeskonnakaaslase toetamine
  - c) palliga mängija vastu mängimine
  - d) pallita mängija vastu mängimine

## Saalihokimängija põhilised oskused

Järgnevalt natuke informatsiooni põhilistest oskustest ja tehnilistest nüanssidest saalihokis. Treener peaks saalihokit õpetades neile asjadele tähelepanu pöörama. Vähehaaval saavad need oskused, kui neid korralikult ja efektiivselt õpetada, põhiliste oskuste lahutamatuks osaks.

### Söötmine

- + hoia palli laba lähedal
- + pärast söötu peaks laba ots näitama söödu sihtmärgi suunas

- + hoia end tasakaalus
- + hoia pea kogu aeg püsti, et väljakut jälgida
- + sirge labaga on söötmine lihtsam ja täpsem



### Söödu vastuvõtmine

- + laba olgu pörandal
- + hoia end tasakaalus
- + hoia pea kogu aeg püsti, et väljakut jälgida
- + ürita pall vastu võtta nii pehmelt kui võimalik

### Palli löömine

- + randmevis: pall on kogu aeg laba vastas
- + löök: laba puudutab pörandat vahetult enne palli tabamist
- + hoia pea püsti

### Palli katmine kehaga

- + mängija on tasakaalus
- + kasuta keha, jalgu ja käsi, et palli katta
- + laba peaks olema pallist samal pool kus vastanegi
- + hoia palli kontrolli all

### Palliga jooksmine

- + pall on kogu aeg laba vastas
- + kerge puude, mitte löömine
- + ole valmis söötmiseks nii eeskäelt kui ka tagakäelt
- + kata palli

### Petete tegemine

- + arenda pallikäsitlusoskused nii heaks kui suudad
- + arenda kiirust ja kehavalitsemist
- + ära jää pettega hiljaks
- + ürita suunata kaitsja enda soovitud suunas





## OTSUSE TEGEMINE

Mängijaid peaks juhtima selles suunas, et nad mõtleksid küsimustele "Mida teha?" ja "Kuidas teha?", sest see aitab mängust paremini aru saada.

a) "Mida teha?" Mäng on oma olemuselt pidevalt edasi arenev dünaamiline keskkond, kus iga situatsioon nõuab otsuse tegemist. Seda mõjutavad valikuline taipamine ja jälgimisvõime. Kui otsustatakse, mida kindlas situatsioonis ette võtta, kasutatakse mõlemat.

b) "Kuidas teha?" Selleks, et valitud oskus või oskused edukalt sooritada, tuleb valida situatsiooni lahendamiseks parim võimalus. Seda otsust mõjutavad ruum, aeg, meeskonna taktika ja mängija oskuslikkuse tase.

## OSKUSTE KASUTAMINE

Treener võib jälgida vaid oskuste kasutamise füüsilist tulemust. Kuid tähtsad on ka asjad, mida ei ole võimalik näha. Oskuste kasutamine on protsess, mis koosneb mitmest erinevast etapist. Situatsiooni analüüsile järgneb otsuse tegemise protsess, kust liigutakse edasi oskuste rakendamisele. Kuigi tunnetuslikke oskusi ei saa jälgida, on needki edukaks oskuste rakendamiseks vajalikud. Treeneri roll tunnetuslike oskuste arendamisel on keskne.

## ESITUS MÄNGUS

See on terviku moodustamine keerulistest tegevustest, mis tuginevad varasematele kogemustele. Esitus mängus on igal mängijal erinev.

Mängukeskne õppeprotsess liidab taktikalise poole terviku külge. Selle lähenemise eesmärk on luua mängust sügavam arusaamine ja arendada eeskätt otsustusvõimet ja taktikalist küpsust, mille kaudu jõutakse efektiivse oskusbaasi kasutamiseni. MAÕ kasutab "osa-tervik" lähenemise asemel "tervik-osa-tervik" lähenemist, kus taktika on õppeprotsessi lõimitud algusest peale.

Alustades lihtsamatest taktikalistest elementidest, nagu "kuidas luua ründeolukorras oma meeskonnale ruumi, liikudes väljakul erinevatele positsioonidele". Pärast seda võib edasi liikuda keerulisemate olukordade juurde, nagu ajastuse roll ja siis üritada grupis selgeks teha, milline on ajastuse mõju söötmise või löömise juures. Et ellu viia raskemaid individuaalseid taktikalisi otsuseid, peab mängijal olema laiahaardeline füüsiliste oskuste baas. Lihtsamalt öeldes tähendab see, et mida parem on mängija kepikäsitsemise oskus, seda raskemaid taktikalisi otsuseid suudab ta ellu viia. Kuigi MAÕ õppemeetod baseerub mängukesksele õppele, ei jäta ta tähelepanuta n-ö mehaanilist harjutamist (sama elemendi harjutamist palju kordi järjest). Teatud oskuste õppimiseks mõeldud harjutusi võib vajaduse korral teha mängude vahel ja siis jälle mängimise juurde naasta. Reegleid, nagu väljakul viibivate mängijate arv, väljaku suurus ja väravalöömise viis (nt esimese puutega), peab muutma sel viisil, et nad tooksid välja tähelepanu all oleva taktikalise elemendi. Kasutades ajalisi ja ruumilisi piiranguid kombineerituna MAÕ õppemeetodiga, saab suunata mängijaid iseseisvalt mõtlema ja teadvustama uusi taktikalise elemente. Treeneri roll on sel-

gusele jõuda mängijate vajadustes ja motiveerida neid nende jaoks uutest mänguaspektidest aru saama.

## Kuidas mina, treener, seda õpikut kasutada saan?



MAÕ tugineb tunnetuslikule õppeteooriale. See hõlmab kõiki õppimisstrateegiaid, mille eesmärk on motiveerida mängijat probleemi lahendama ja seeläbi tulemust tootma. Õppimine tugineb suunavale avastamisele, kus treener suunab küsimuste abil mängijaid uute ideede otsimise ja avastamise suunas. Seda õppemeetodit teatakse ka kui sokraatlikku meetodit – treener peab olema suuteline esitada küsimusi, mis juhivad vestlust õiges suunas ning arendama mängijates loogilist mõtlemist ja kannatlikkust.

Noormängijad võivad alustada modifitseeritud mänguga kolm kolme vastu väikesel väljakul. Eesmärk on palli enda valduses hoida ja meeskonnakaaslastega vähemalt kümme söötu vahetada. Sel viisil asetada mängijate ette probleemi: "mida teha, et meie meeskond taas palli oma valdusesse saaks?". Siis esitab treener suunavaid küsimusi ja peagi saavad mängijad aru, et kiire liikumine ja söödu täpsus on edu pandiks.

Nüüd järgneb küsimus: "kuidas me seda teha saame?". Nüüd võib kasutada mehaanilist harjutamist, et arendada sööduoskust ja siis mängimise juurde tagasi siirduda. Sel viisil saab kohe algusest peale oskuse vajaliku keskkonnaga liita ning mängija harjutab oskuse elluviimist, teades, kuidas seda mängus ära kasutada.



## ABC – SEE ON LIHTNE

### Enne treeningut

- + valmista ennast ette, koostades treeningu plaan
- + ole alati õigel ajal kohal ja kontrolli varustust
- + ole sõbralik ja tervita kõiki naeratades
- + kehtesta ennast ja anna treeningust lühitutvustust
- + ürita kohe treeninguga alustada

### Treeningu ajal

- + anna ainult positiivset tagasisidet
- + ole positiivne ja sõbralik, kuid hoia olukord kontrolli all
- + vilista piisavalt kõvasti ja kutsu alati rühm kokku, kui alustad uue harjutusega
- + kui asjad ei lähe plaanide kohaselt, anna mängijatele lisainformatsiooni
- + vaata, et mängimiseks moodustatavad võistkonnad oleksid enam-vähem võrdsed
- + järgi mängureegleid
- + kindlusta, et mängijad saaksid piisavalt puhata

### Pärast treeningut

- + kutsu rühm kokku, et treeningut lühidalt läbi arutada
- + meenuta, mis läks korda ja mis ebaõnnestus

## Lähtekohad noormängijate õpetamiseks

Eetika on normid selle kohta, kuidas inimene peaks elama ja teiste inimestega käituma. Moraal peegeldab, kuidas me eetikat arvesse võttes oma elu elada otsustame. Treenimine ja sport ei erine selles vallas tavaelust. Palju enam, treeningrühmadel on lapse psühholoogilisele arengule suur mõju ja

seetõttu on väga oluline, kuidas sina treeneri või õpetajana neid teemasid oma rühmas käsitled. Eetika ja moraal eksisteerivad igapäevaelus. Kuidas sina treeningutel või mängudel käitud ja kuidas sa suhtled oma mängijatega, kes arvavad, et nende suhtes on ülekohtused oldud. Need väiksed asjad lähevad treeneritel tihtipeale meelest, kuid just need asjad teevad treenimise nauditavamaks.

Eetikat seostatakse spordis enamasti sõnade nagu vägivald, doping ja ebaaus mäng kaudu, kuid sama tähtsaks küsimused on näiteks laste ja noorte õigused spordis. Sina õpetaja või treenerina valitsed heade väärtuste, ausa lähene-mise ja erinevate kultuuride heakskiitmise üle ning tahad sa või ei, sul on enda poolt õpetatavatele noortele suur mõju.

## Väärtused noortespordis

Järelevaataja poolt juhitud noortesport pakub suurepärase ja turvalise õppekeskkonna ja toetab laste füüsilist, psühholoogilist ja sotsiaalset arengut. Noortesport peaks pakku-ma emotsionaalset rahulolu ja uusi ning huvitavaid positiiv-seid elamusi. Laste maailm on täis mängimist, rõõmu ja sõpradega lõbutsemist. Need asjad on lastega töötamise nurgakiviks ja neid peab järgima. See ei tähenda, et lapsed saavad vabalt ringi joosta ja teha, mida soovivad. Reeglid ja normid on järelevaataja poolt juhitud noortesporti lahuta-matud osad ja omavad ka tähtsaid funktsioone. Normid õpetavad lapsi aktsepteerima tavaviise koostööks spordis ja elus ning loovad turvatunde.







### Noortesport kui rõõmu pakkuja

- + õppimine on lihtsam turvalises keskkonnas
- + sporti harrastatakse alati individuaalselt
- + lapsed vajavad väljakutseid
- + lastel on kihk mängida ja õppida
- + laste jaoks on sportimine lõbutsemise viis
- + mäng on laste jaoks viis õppida uusi asju
- + rõõm peab noortespordis olema eesmärk number üks
- + tähtis on innustada lapsi ise mängu looma
- + rõõmus nägu tuleb mingi väljakutse ületamisest
- + treening võib ja peab olema päeva kõrghetk

**Noortespordi lähtepunkt on kogemuse loomine, arvestades laste ja noorte motiivi ja olukorda.**

### Spordiharrastamine toimub individuaalselt

Võistlusmoment on inimeste jaoks normaalne, kuid liiga võistluslik keskkond võib noortespordis viia negatiivsete tagajärgedeni. Võistlusmoment on hea, kui seda kontrollitakse, kuid tekitab probleeme, kui lapsi sunnitakse võistlema. Noorukiiga on habras aeg, mil noored elavad läbi suuri muutusi oma kehas ning millel on muidugi omakorda mõju nende füüsilistele võimetele. Lisaks võib sellest tekkida ebakindlustunne, mis üheskoos liialt võistlusliku sportimiskeskonnaga võivad kahjustada psühhosotsiaalset arengut.

## LAPSED VAJAVAD VÄLJAKUTSEID

Kui sa tunned ennast väljakutsuvas situatsioonis kindlana, siis on eneseületamise puhul tekkiv tunne lihtsalt suurepärase. Kuid kui eesmärk on liiga kõrge, kardad sa ebaõnnestuda ning kui see on liiga madal, võib motivatsioon kiiresti kaduda. Õpetades tuleb nende kahe aspekti vahel tasakaal leida ja meie töö on leida igaühele midagi. Meie olime need, kes toetuseks õlale patsutavad ja lihtsalt nende jaoks olemas on. Meie ei hinda, vaid toetame, sest tahame ulatada abistava käe.

### Eesmärkide seadmisest

- + eesmärgid tuleb püstitada koos
- + eesmärgid peavad olema täpsed ja kõigile selged
- + eesmärgid peavad olema väljakutsuvad, kuid saavutatavad
- + eesmäärke tuleb aeg-ajalt (nt iga kuu) ümber hinnata

### Õhkkond on ülioluline

Treeneri üks peamisi ülesandeid on luua positiivne õppimiskeskkond, kus laps tunneb end turvaliselt. Teeningute planeerimisel ja eesmärkide püstitamisel tuleb arvesse võtta individuaalseid vajadusi. Teine väga tähtis küsimus on, kuidas reageerida, kui keegi eksib. Vead on õppeprotsessi normaalne osa ja nende lubamine on ülioluline.

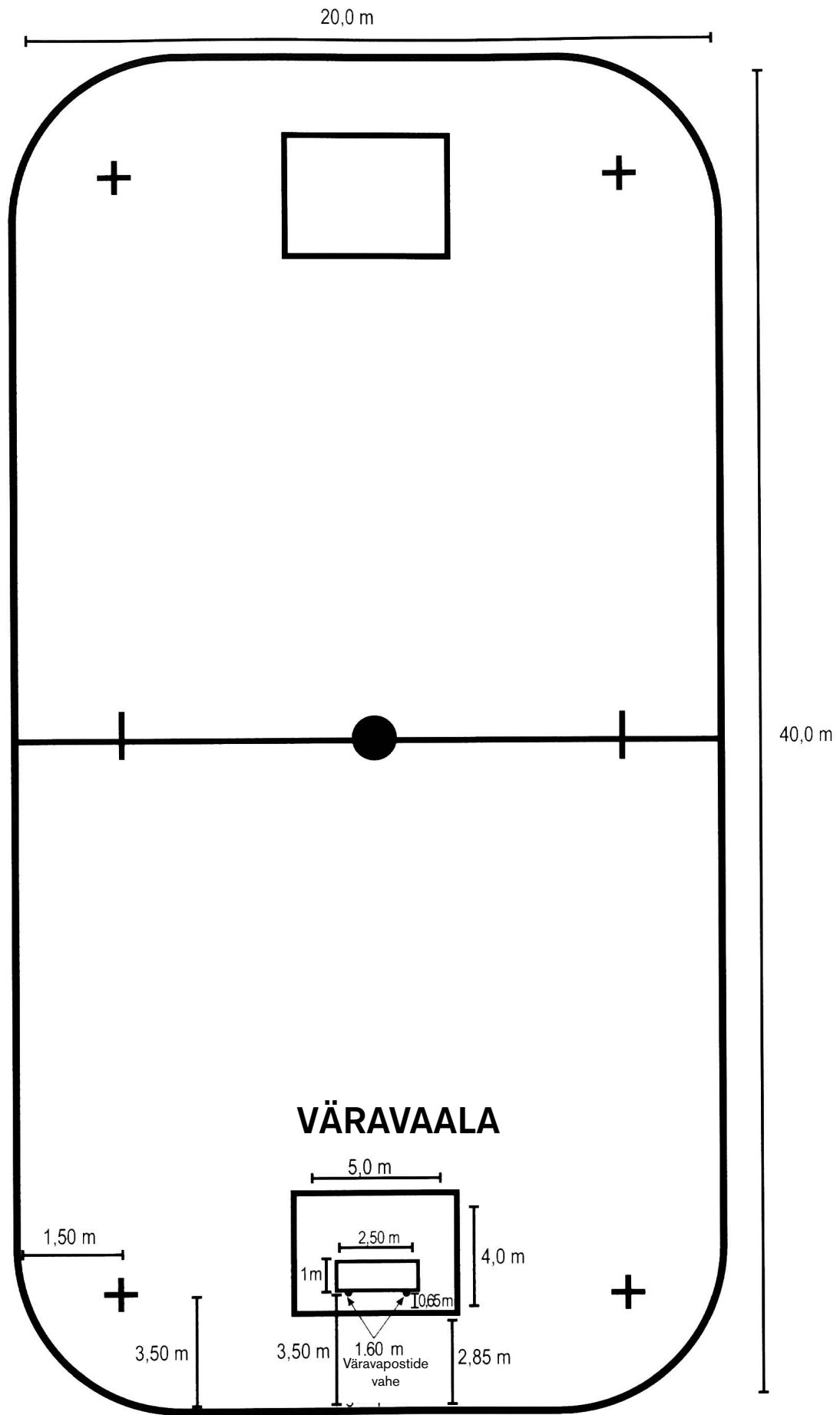
- + anna alati positiivset tagasisidet
- + ürita toetada sõprussuhteid võistkonna sees

### Võrdsus tähendab, et

- + kõik on tähtsad
- + kõik peavad tundma ennast võistkonda kuuluvana
- + kõik saavad kaasa lüüa
- + igaüks on individuaalne ja erinev
- + ausat mängu tuleb alati silmas pidada

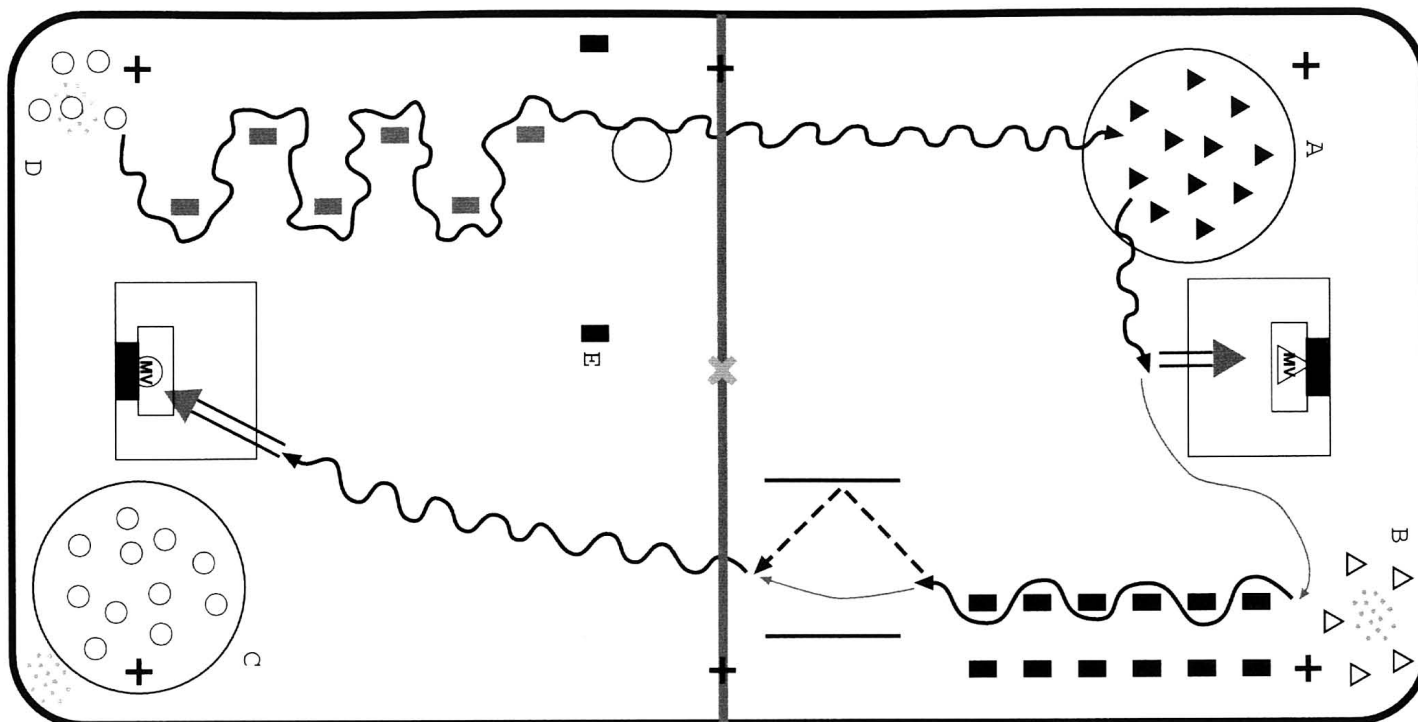


# MÄNGUVÄLJAK









## Harjutus nr 2

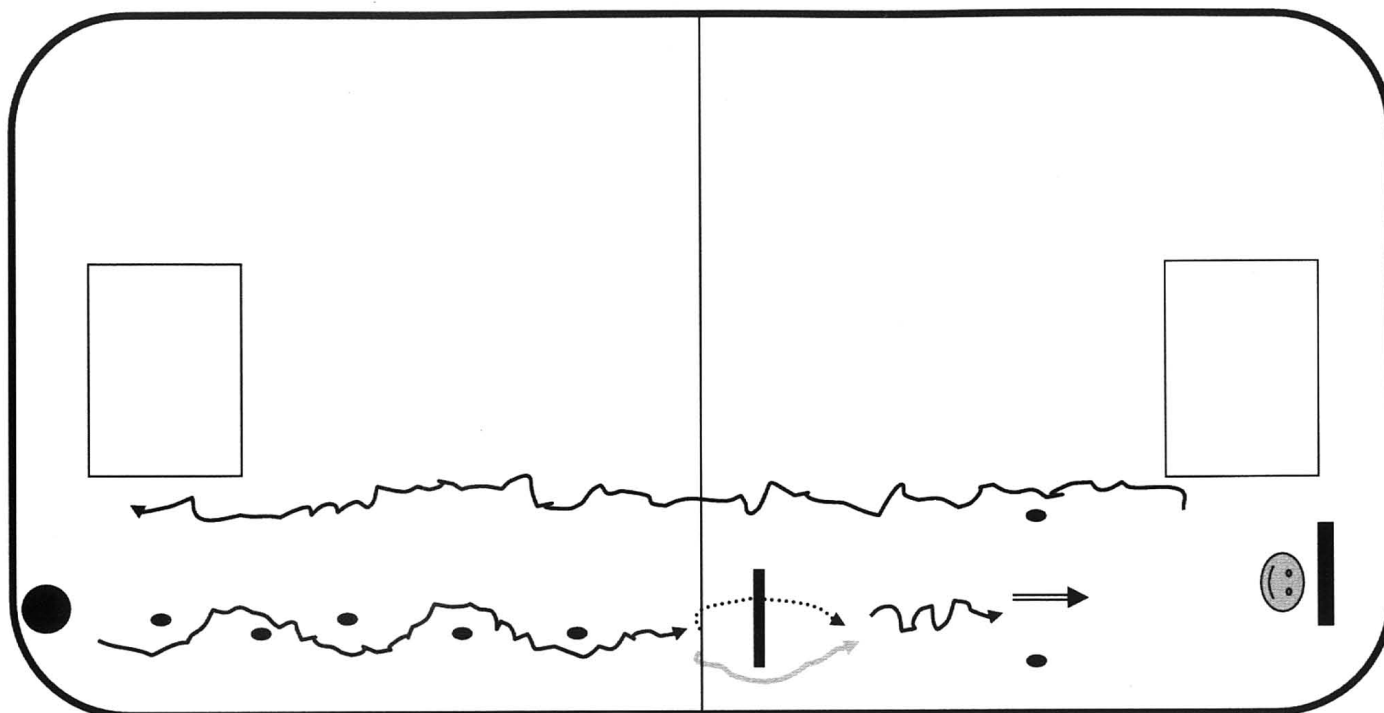
**Eesmärk on treenida esmast tehnikat ja põhilisi füüsilisi oskusi.**

- esvalt pörgata palli laba peal 20 korda, hoides seda pidevalt põlvest allpool. Siis liigu keskele ja soorita pealelök
- jookse nurka, võta uus pall ning vea see läbi torbikute, siis anna seinasööt piirdele, liigu heale löögipositsioonile ja soorita pealelök
- pärast seda tee 20 kätekõverdust ning vii pall järgmisesse nurka
- vea pall läbi torbikute
- tee palliga 360-kraadine pööre ja siirdu tagasi nurka A ning alusta kõike uuesti

### Pane tähele

- alguses peab mängijaid olema igas nurgas
- harjutuse raskemaks tegemiseks võib lisada erinevaid oskuslikke nõudeid. Võib juurde panna 360-kraadiseid pöördeid ja vedamisi vastavalt mängijate oskustele ja füüsilisele vormile
- lisaks peab innustama mängijaid ise liikumisi ja oskusi välja mõtlema
- harjutuse võib raskemaks teha ka käskides mängijatel kasutada vaid tagakätt.





## Harjutus nr 3

### Teatevõistlus väravalöömises

- moodusta kaks kuni neli võistkonda
- anna igale võistkonnale üks pall
- aseta rajale torbikud ning tõke (piire)
- mängija peab vedama palli läbi torbikute ja siis selle üle tõkke tõstma
- palli uuesti omaks võtma ja sooritama pealelöögi
- võtma palli ja jooksmata oma võistkonna juurde tagasi
- võidab see võistkond, kes viskab esimesena 20 väravat

### Pane tähele

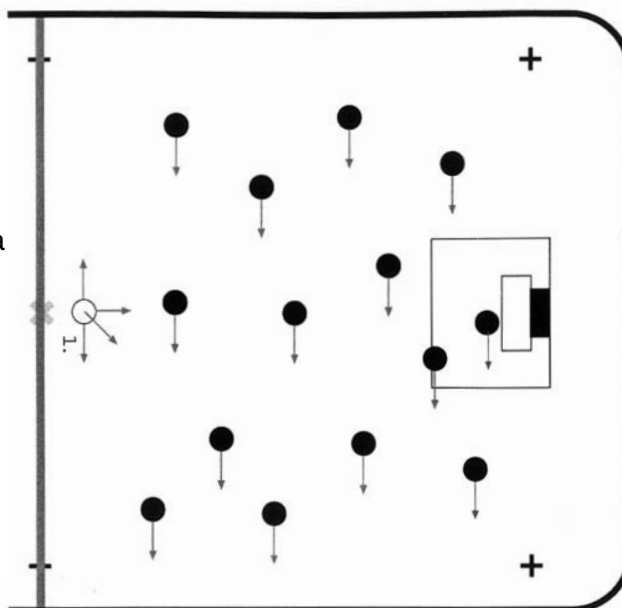
- treener peab rõhutama löögi täpsuse olulisust

## Harjutus nr 4

**Eesmärk on arendada palli valdamist ja kepikäsitsust.**

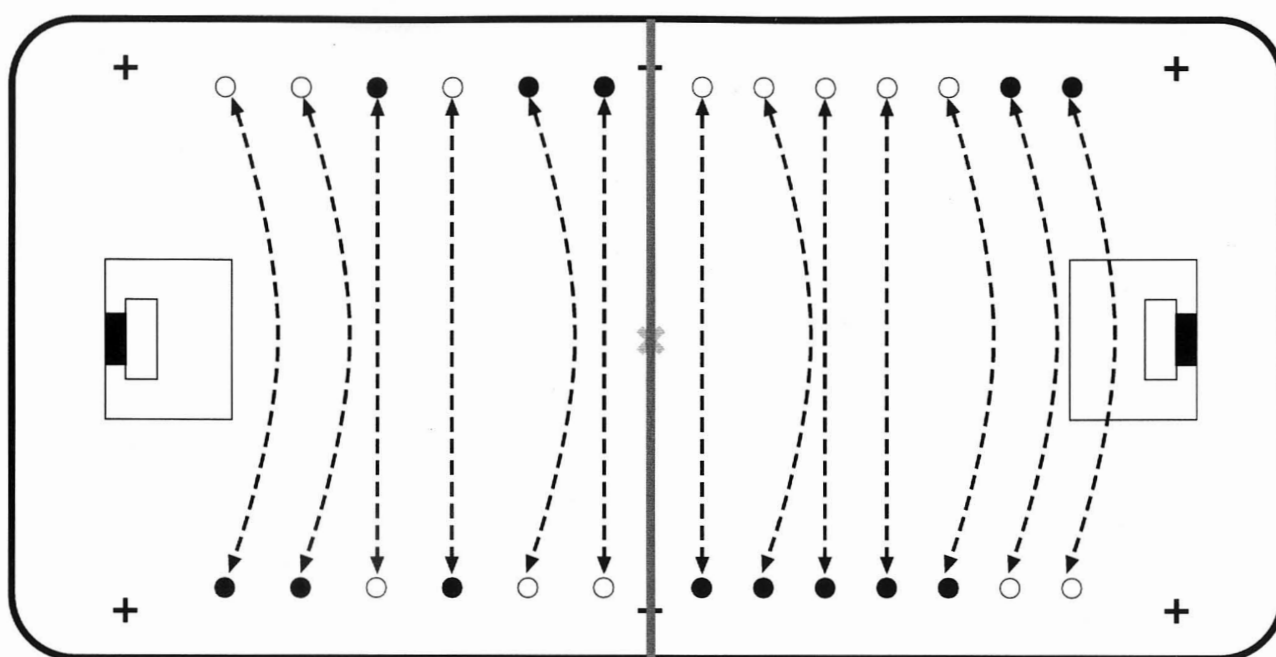
Selles harjutuses näitab treener käega liikumise suuna ja mängijad liiguvad palli vedades näidatud suunas.

- kui treeneri käsi on üleval, peavad mängijad liikuma ettepoole
- kui treeneri käsi osutab mängijatele, peavad nad liikuma tagasi
- kui treener annab vile, peavad mängijad tegema viiemeetrise spurdi ja siis oma kohale naasma



### Pane tähele:

- hoida enda pea kogu aeg üleval ja proovi mitte palli jälgida
- hoida mänguasendit, kujuta, et osaled mängus
- kasuta petetes ja vedamises oma kujutlusvõimet



## Harjutus nr 5

**Eesmärk on harjutada põlvkõrguseid õhusõote ja seda, kuidas võtta vastu pörkavat või õhust tulevat sõotu.**

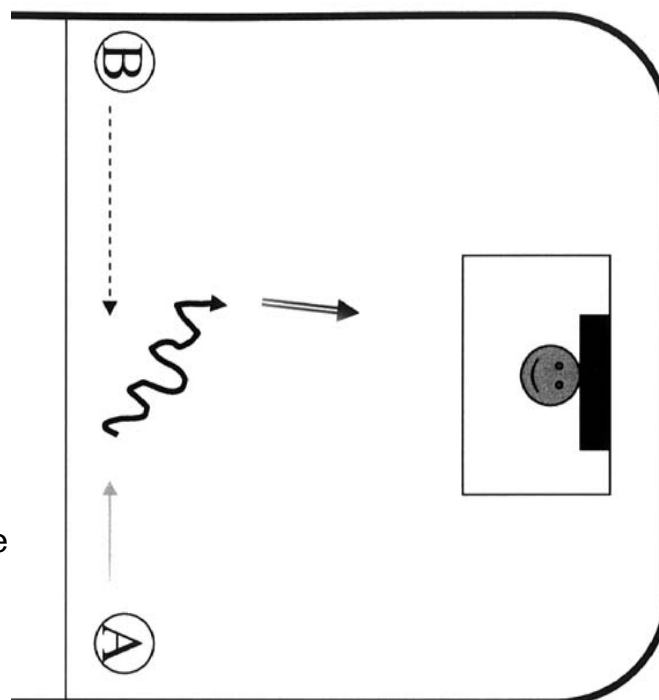
- esmalt moodusta paarid ja aseta nad nii nagu joonisel näidatud
- harjutus seisneb erinevate sõotude vahetamises
- alguses olgu vahemaad väikesed ja sõõdud lihtsad, siis siirduda raskemate juurde
- kõrgeid sõote võib vastu võtta keha kasutades
- hoida meeles õige asend
  - kõverda pisut põlvi
  - hoida pea püsti ja tähelepanu väljakul



## Harjutus nr 6

Eesmärk on õppida pealelööki ja joostes söödu vastuvõtmist.

- moodusta kaks kolonni, A ja B, keskjoone mõlemas otsas
- mõlemal kolonnil on pallid
- kolonni A esimene mängija jookseb mööda keskjoont ja saab söödu kolonnist B
- võtab söödu vastu ja sooritab pealelöögi
- siis teeb sama kolonni B esimene mängija jne



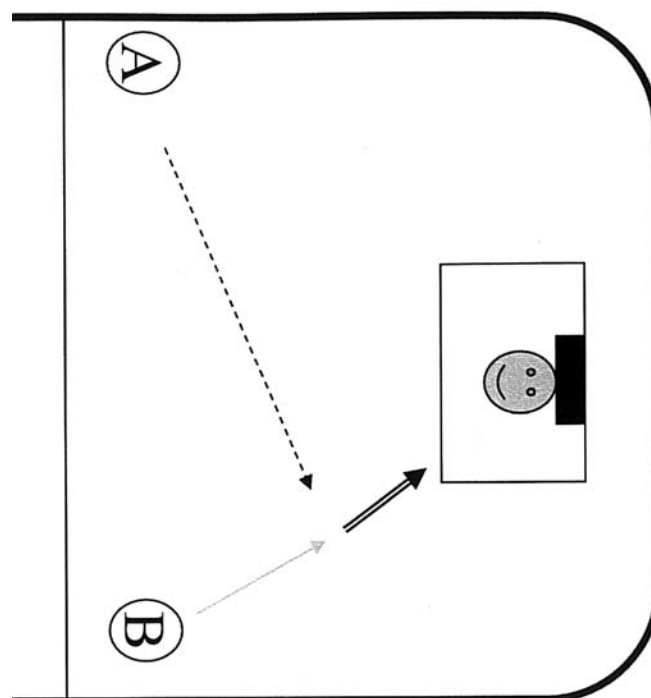
**Pane tähele:**

- väravavaht liigub jälgides mängijate liikumise suunda
- kiire tempo
- söödu saav mängija näitab keppiga, kuhu ta palli soovib

## Harjutus nr 7

Eesmärk on harjutada pealelööki esimese puutega ning tugeva söödu andmist liikuvale mängijale.

- moodusta kaks kolonni, A ja B, keskjoone mõlemas otsas
- mõlemal kolonnil on pallid
- kolonni B esimene mängija spurdib värava esimese nurga suunas
- tugev sööt kolonnist A
- mängija üritab esimese puutega pealelöögi sooritada
- siis teeb sama kolonni A esimene mängija jne



**Pane tähele:**

- kontrolli, et väravavaht oleks enne harjutuse alustamist valmis

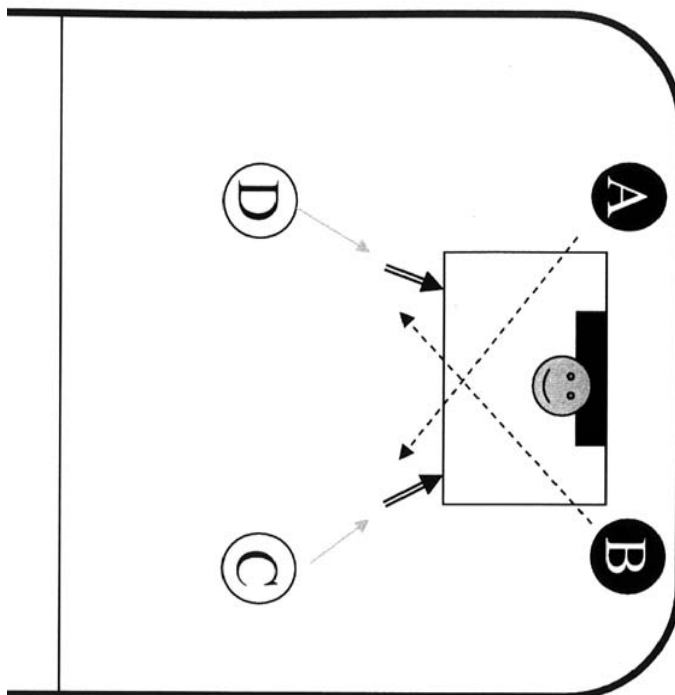
## Harjutus nr 8

Eesmärk on harjutada pealelööki esimese puutega ja väravavahtidel lähilöökide tõrjumist.

- paiguta mängijad nelja kolonni
- anna pallid kolonnidele A ja B
- C liigub ilma pallita
- A annab tugeva söödu
- C võtab söödu vastu ja sooritab randmeviske
- sama asi kolonnidega D ja B

**Pane tähele:**

- treener peaks rõhutama lähilöögi täpsuse olulisust



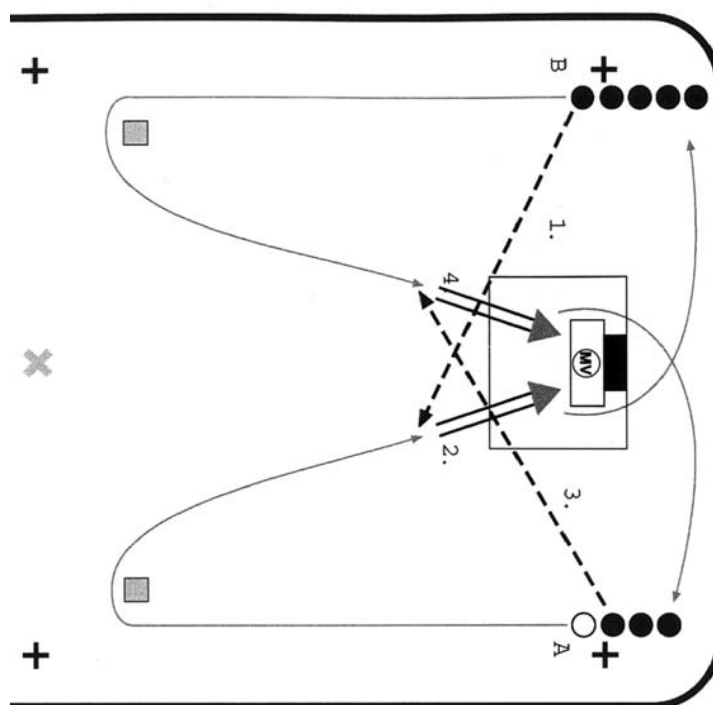
## Harjutus nr 9

Eesmärk on harjutada sööduoskust, täpsemat söödu vastuvõtmist ja kiiret pealelööki. Väravavahtidel lähilöökide tõrjumist.

- moodusta kumbagi nurka kolonn ja anna mõlemale pallid
- mängija kolonnist A jookseb ümber torbiku ja saab söödu kolonnist B seejärel sooritab ta pealelöögi ja siirdub teise nurka
- pärast söödu andmist jookseb mängija kolonnist B ümber torbiku ja saab söödu kolonnist A jne

**Pane tähele:**

- rõhuta söödu vastuvõtmise tähtsust ja varsti liigu edasi esimese puutega pealelöögi juurde
- alusta kergemate randmevisetega, kuid õhuta mängijaid kasutama ka tagakätt, sest see soodustab mitmekülgsete oskuste omandamist

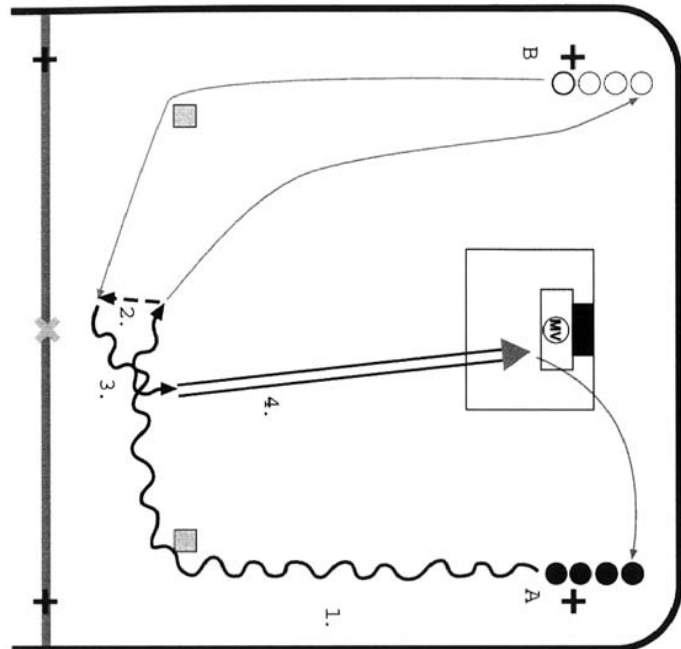


## Harjutus nr 10

Eesmärk on harjutada põhilisi kepikäsit-  
susoskusi nagu söötmine, söödu vastu-  
võtmine, palli kaitsmine ja löömine.

Väravavahtidel liikuva mängija löökide  
tõrjumist.

- paiguta mängijad mõlemasse nurka ja pallid vasakusse nurka
- mõlemast kolonnist hakkab üks mängija keskjone poole liikuma mängija kolonnist A palliga ja mängija kolonnist B ilma pallita
- mängija kolonnist A üritab palli kaitsta nagu mängiks ta kaitsja vastu
- siis jätab ta palli mängijale kolonnist B, kes võtab selle omaks ja sooritab pealelöögi



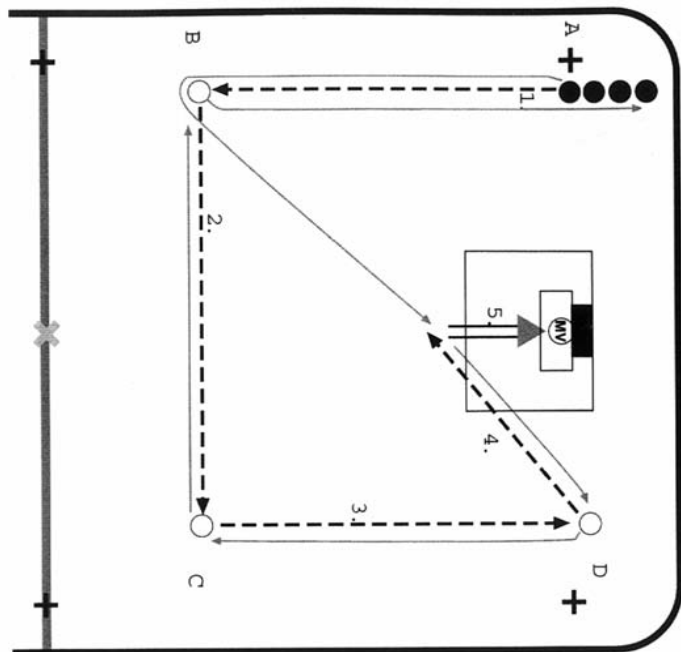
### Pane tähele:

- palli jättes ole ettevaatlik. Seda peab tegema täpselt siis, kui teine mängija sinust möödub
- mängija kolonnist B peaks proovima pealelööki sooritada kohe pärast palli saamist
- vaheta harjutuse keskel pooli, et nii *left* kui ka *right* poolt mängivad mängijad saaksid sama koormuse
- ära unusta kolonnide koosseisu vahetamast

## Harjutus nr 11

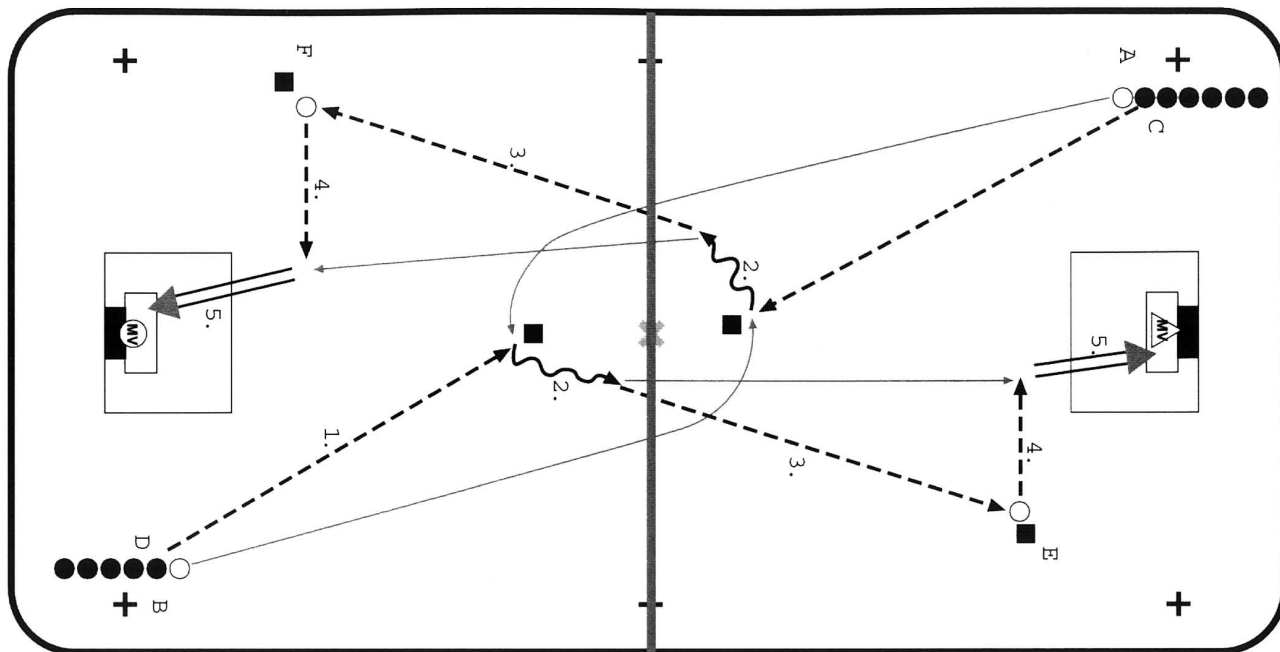
Eesmärk on harjutada maad mööda sööt-  
mist.

- paiguta mängijad ja pallid samasse nurka
- kolm mängijat seisavad väljakul, moodustades kolmnurga
- esmalt söötab mängija A palli mängijale B ja liigub seejärel ise samas suunas
- siis söötab mängija B palli mängijale C ja see omakorda mängijale D
- mängija D söötab palli mängijale A, kes on selleks ajaks liikunud värava ette
- mängija A saab palli, sooritab pealelöögi ja siirdub nurka
- kõik ülejäänud mängijad vahetavad asukohti (D-st saab C, C-st B ja B-st A)



### Pane tähele:

- austa aeglaselt tempos
- ole kannatlik, sest ühe puutega söödu andmine on raske



## Harjutus nr 12

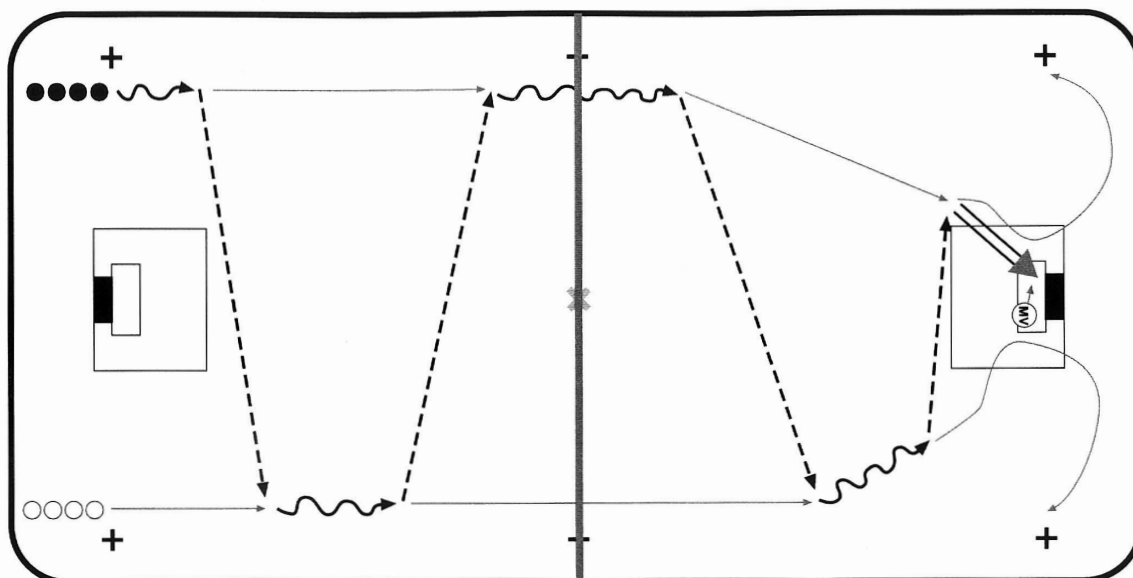
**Eesmärk on harjutada tugevaid maasööte, söödu vastuvõtmist laba mõlema poolega ja kiire söödu andmist.**

- paiguta mängijad ja pallid väljaku mõlemasse otsa nagu joonisel näidatud
- kaks mängijat (E ja F) on joonisel näidatud kohtadel. Nemad saavad keskväljalt söödu ja annavad siis seinasöödu värava ette. Need mängijad asuvad kogu aeg oma kohtadel, kuid neid peaks vahetama iga viie minuti tagant
- mängijad A ja B hakkavad liikuma keskvälja suunas ilma pallita
- mõlemad saavad torbikuni jõudes söödu vastaskoloni teiselt mängijalt (C ja D)
- pärast söödu vastuvõtmist söödavad nad palli mängijatele E ja F, spurdivad värava suunas, saavad seinasöödu ja sooritavad pealelöögi

### **Pane tähele:**

- ära unusta, et söötu peab püüdma vastu võtta "pehmet" ning pealelööki peab üritama sooritada otse söödust

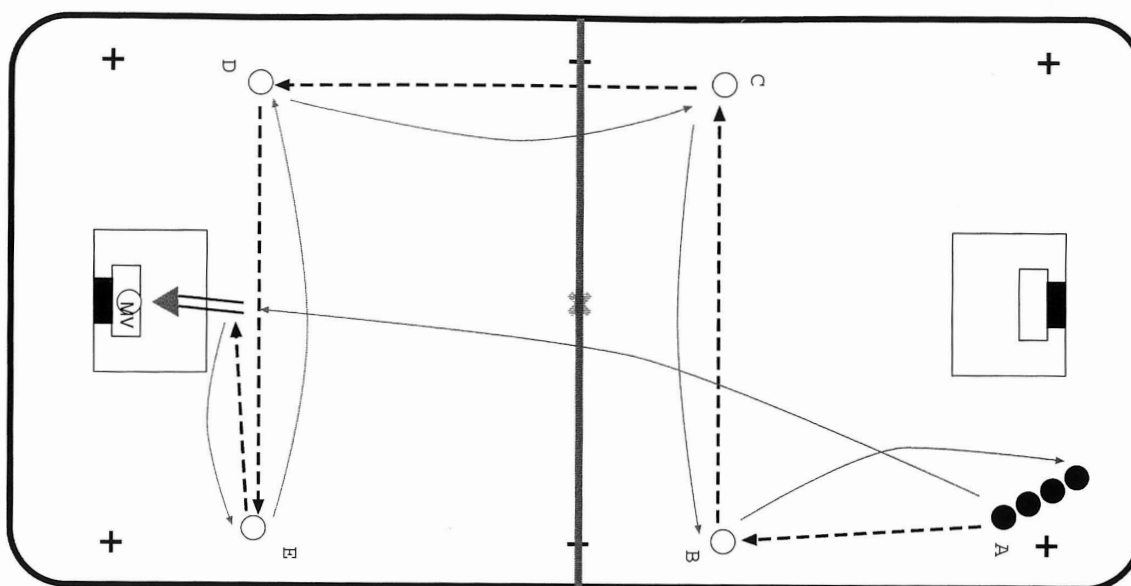




## Harjutus nr 13

Eesmärk on harjutada tugevaid maasööte ja pealelööki esimese puutega. Väravahtidel harjutada kiirust ja küljelt küljele liikumist.

- paiguta väljaku ühe otsa mõlemasse nurka mängijad ja pallid (ainult ühte nurka)
- eesmärk on vahetada tugevaid maasööte ning lõpetada see söötudevahetus pealelöögiga esimesest puutest
- sobiv vahetatavate söötude arv on neljast kuueni



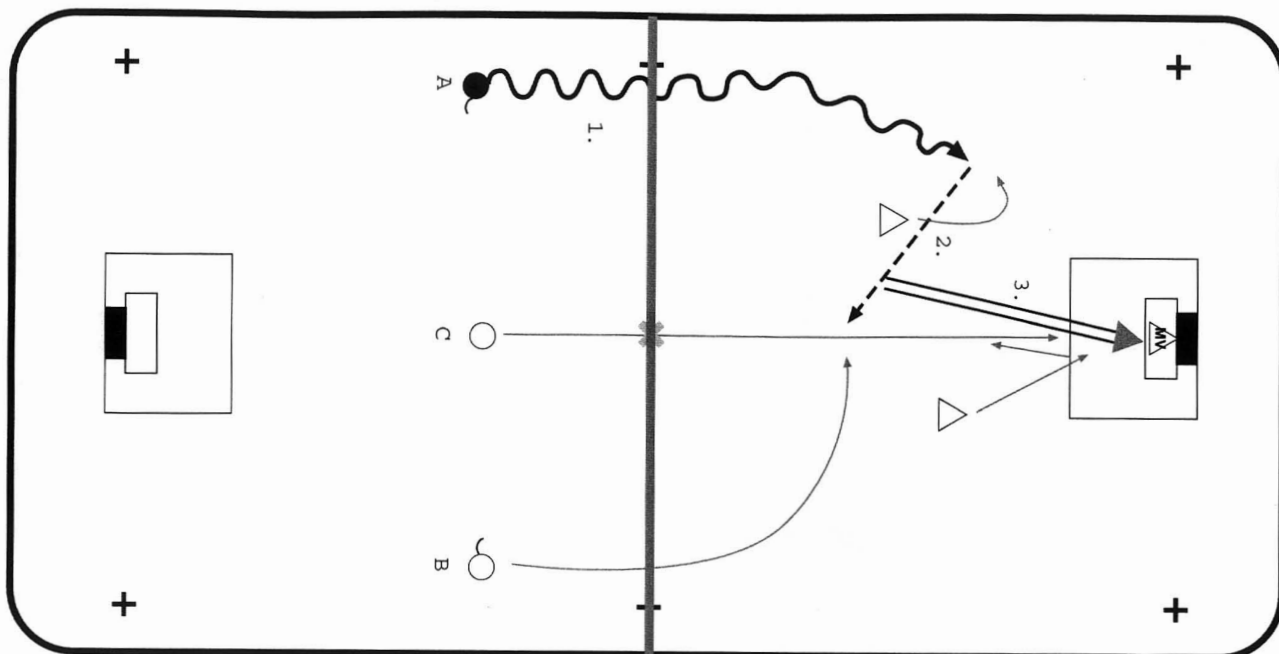
## Harjutus nr 14

Eesmärk on harjutada maasööte.

Esmalt paiguta mängijad nagu joonisel näidatud.

- mängija A söödab mängijale B jne
- mängija E söödab viimase söödu mängijale A, kes on liikunud heale löögipositsioonile
- siis liigub mängija A sinna, kus asus mängija E ja mängija E liigub sinna, kus asus mängija D jne





## Harjutus nr 16

See harjutus on edasiarendus harjutusest nr. 7 ja selle eesmärk on läbi mängida erinevaid olukordi kolm kahe vastu rünnakusituatsioonis.

Lähteasukoht on sellised, nagu joonisel näidatud. Kolm mängijat - tsepter ja kaks ründajat – alustavad väljaku ühest otsast kahe kaitsja vastu.

- alguses veab vasakrüundaja palli keskväljale
- siis tekitab tsepter (mängija C) ruumi spurtides värava suunas, millele kaitsja on sunnitud reageerima ja võib-olla isegi temaga kaasa liikuma. See tekitab aga parimasse väravalöömise sektorisse rohkem ruumi
- järgnevalt aeglustab paremründaja (mängija B) veidi oma liikumist ja teeb siis spurdi üle väljaku, kuhu talle saab sööta ja kus tal on pealelöögiks parim koht
- nüüd on vasakäärel kolm võimalust:
  - sööta keskväljale liikunud mängijale B
  - sööta värava ees viibivale mängijale C
  - sooritada ise pealelööki
- sel viisil luuakse paremkaitsja vastu kaks-üks olukord ja pannakse ta valiku ette, kas takistada vasakäärt pealelööki sooritamast või katta keskele liikunud mängijat B

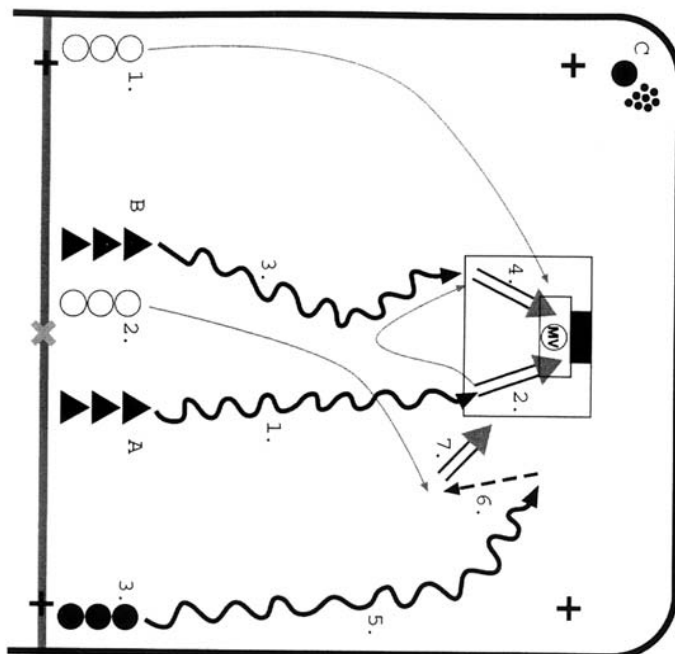
### Pane tähele:

- kolm-kaks rünnaku sel viisil lõpetamine loob väravalöömiseks väga hea võimaluse. Mängija C peab olema valmis väravavahist tagasipõrkuvateks pallideks

## Harjutus nr 17

See harjutus on soojendusharjutus kogu meeskonnale, mida saab kasutada enne mängu.

- moodusta keskjoonele viis kolonni
- mängija A ründab väravat ja sooritab pealelöögi
- mängija B ründab väravat ja mängija A tegutseb kaitsjana (üks-üks olukord)
- siis muutuvad mängijad A ja B kaitsjateks
- mängijad kolonnidest üks, kaks ja kolm alustavad rünnakut
- pärast seda söötab mängija C nurgast ründajatele uue palli ja nad alustavad uut rünnakut. Seda võib korrata mitu korda ja järgmine viisik võib siis seda uuesti teha



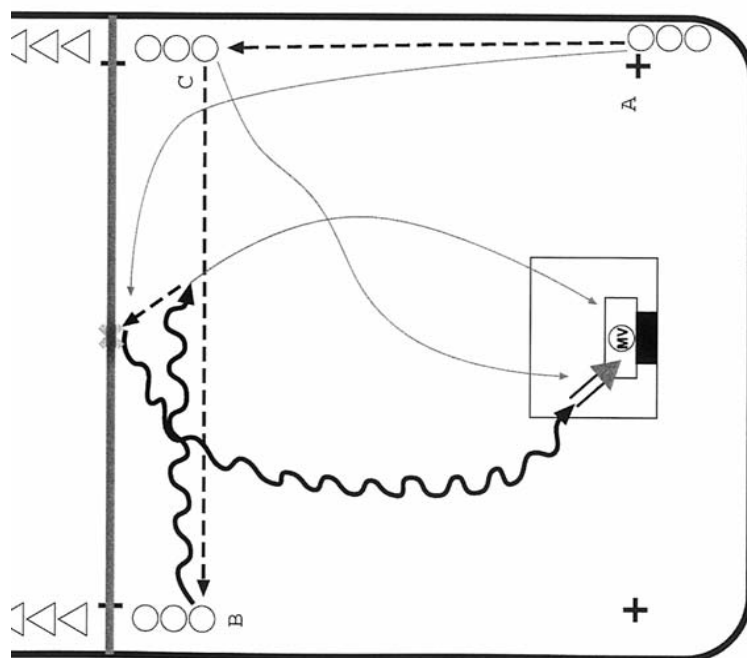
### Pane tähele:

- mängija C peab kannatlikult ootama esimese rünnaku lõppemist ja alles siis söödu andma

## Harjutus nr 18

Eesmärk on harjutada kaks-üks olukordi kasutades ühte väljakupoolt.

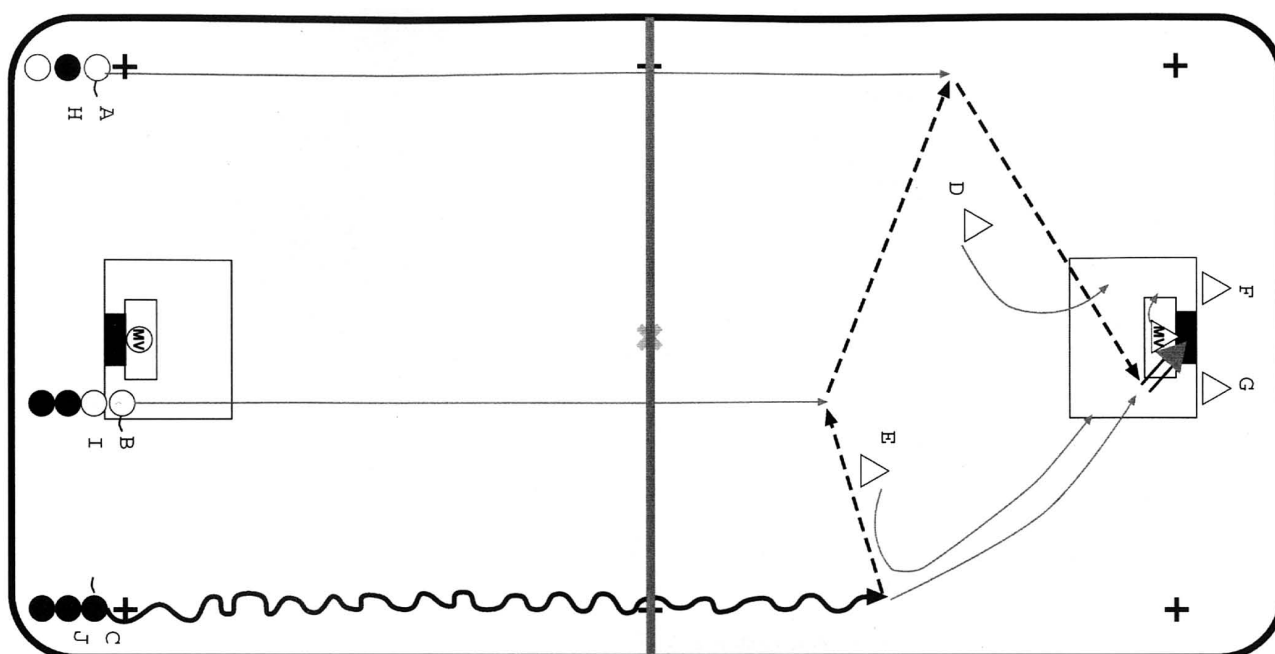
- moodusta kolm kolonni, üks nurka ja ülejäänud kaks keskjoone mõlemasse otsa
- mängija kolonnist A söötab mängijale kolonnist C ja jookseb ise samas suunas
- mängija C söötab palli mängijale B ja liigub ise kaitsja kohale
- mängija B võtab palli omaks ja hakkab liikuma kolonni C suunas
- väljaku keskel mööduvad mängijad A ja B teineteisest ning tekib võimalus palli jätmiseks
- siis alustavad nad rünnakut kaitsja vastu (kaks-üks olukord)



### Pane tähele:

- kaitsja peab alati üritama ründajat väljaku nurga poole suunata, et väravalöömist ja söötmist raskemaks muuta. Samuti on sel viisil lihtsam vahelt löigata võimalikku ristsöötu





## Harjutus nr 19

Eesmärk on harjutada kolm-kaks ja kaks-üks olukordi.

Moodusta väljaku ühte otsa kolm kolonni ja aseta kaks kaitsjat teise otsa nagu joonisel näidatud.

- mängijad A, B ja C alustavad rünnakut kahe kaitsja vastu
- seejärel teevad kaitsjad vasturünnaku alumise ründaja vastu (antud juhul mängija B)
- siis teevad sama mängijad H, I ja J jne

**Pane tähele:**

- see on hea harjutus treenimaks tavalisi olukordi. Seda natuke muutes saab harjutada kolm-kaks, kolm-üks, kaks-üks ja üks-üks olukordi

### Kui väga tahaks mängida ....

Aga ei tea, kuidas alustada. Järgnevalt anname ülevaate tegevustest ja vahenditest, millega saalihokiga tegelema asuda sooviv seltskond peab kokku puutama.

Enne, kui teha plaane Eesti meistrivõistlustel osalemiseks, oleks kasulik vähemalt pool aastat ennast selleks ette valmistada. Esmaseid juhiseid saab küsida Eesti Saalihoki Liidust. Soovitatakse ka saalihokiga paar aastat tegelenud juhendaja olemasolu, sest alguses tehtud vigu elementaarsajades on pärast võrdlemisi raske parandada.

#### Saal

Kuna saalihokit mängitakse tavaliselt kunstkattega või puuparkettpõrandal, oleks väga hea, kui ka treeninghalli põrand mainitud materjalidest oleks, kuid esmaste treeningute jaoks kõlbab ka muu põrand. Kindlasti tasub otsida suuremat spordisaali, sest enamikke harjutusi ja viis viie vastu mängu on väikeses koolivõimlas ebamugavam praktiseerida. Aga sobib ka väiksem saal.

Soovitatakse on ka võimalikult varakult sõeluda välja 1-2 sobivaimat värvavahti, et neil oma rolliga harjumiseks võimalikult kaua aega jääks.

#### Varustus

See on saalihoki valdkond, kus algajal on arvatavasti kõige raskem orienteeruda, seepärast tuleks siinkohal kindlasti mõne kogeenenuma mängija poole pöörduda. Kui te ise mõnda ei tunne, siis kindlasti saab abi ka alaliidust.

Kuigi primaarne on mängukepi valik, ei tasu unustada ka muud (pallid, sidemed, põrandale triipe mittetõmbavad spordijalatsid jms).

#### Liigaga liitumine

Kui tunnete, et nii keha kui vaim on valmis osalemiseks Eesti meistrivõistlustel, tuleb kontakteeruda alaliiduga, kust saate teada, mis liigas mängida saate ja millised on orienteeruvad kulutused (litsentsid, saaliüürid).

Liigaga liitumiseks on vajalik esitada alaliidule aegsasti vastav taotlus. Spordiklubidel on soovitatav astuda alaliidu liikmeks, milleks tuleb esitada vastava tekstiga avaldus ja registrikaardi väljatrüki koopia.

Kindlasti lugege enne kogu meeskonnaga läbi saalihoki reeglid ja muud saalihoki kodulehel [www.saalihoki.ee](http://www.saalihoki.ee) olevad materjalid, võtke abiks ka keegi selles valdkonnas kompetentne inimene, kes keerulisemad kohad lahti seletab. See aitab vältida esimestes mängudes arusaamatusi, mis muidu alatihiti juhtuma kipuvad. Samuti tuleb kasuks enne meistrivõistluste mängu paar sõpruskohtumist pidada. Sobivaimad vastused on teiega samas liigas (tasemelt võrdsed) mängima hakkavad meeskonnad.





www.handofdoom.net, sport@berner.ee



*hand of doom*  
\*Floorball stick by Karhu