

Jalgpalli õpetamisest gümnaasiumiastmes

Jaak Luhakooder – Viljandi Maagümnaasiumi õpetaja

Jalgpallitunni läbiviimisel gümnaasiumis tuleb rõhutada tehnilisi oskusi (T), intuitsiooni ehk mängu lugemist (I) ja suhtlemist kaaslastega (S) – lühendatult TIS.

Põhikoolis omandatud tehnilised oskused tuleb nüüd mängumõistmise ja suhtlemise läbi positiivseks tulemuseks, s.t võidu saavutamiseks realiseerida.

Jalalaba pealse siseküljega löögid liikumiselt (väravalöögid, nurgalöögid, karistuslöögid, vabalöögid, kaarpallid)

Oluline on õppida lööma palli ka väljakul kaugemal olevale kaaslasele ja sooritada lööke väravale. Siia kuuluvad nurgalöögid, karistuslöögid, vabalöögid ehk standardolukorrad. Alusta veereva palli löömisega hoojooksult. Aseta tugijala varbad löögi suunas palli keskkohast natuke ettepoole ning tee löögijalaga hooliigutus, nii et kand puudutab peaaegu istmikku. Suuna löögijala varbad palli alla pisut väljapoole ja hoi löögi sooritamise hetkel põid jäik ning löö väravalöögi puhul palli keskkoha – pall liigub madalalt maadligi. Keharaskus on kantud tugijalale ning keha kallutatud kergelt ettepoole. Jalg liigub palli liikumise suunas edasi. Jälgi, et järellöögi ajal oleks põid endiselt sirutatud. Hoojooksul liigu löögisuuna suhtes kaarega.

Kaarpallide, nurgalöökide, karistuslöökkide ja vabalöökide sooritamisel pead vastavalt pallilennu trajektoori kõrgusele tabama palli keskkohast allapoole ja kallutama keha palli pealt tahapoole. Mida allapoole palli keskkohast löök tabab, seda kõrgema kaarega pall lendab.

Tähelepanu pöörata:

- vastu veereva palli löömisel aseta veidi kõverdatud tugijalg pallist pisut tahapoole kõrvale;
- eemalduva palli löömisel aseta tugijalg palli keskkohast ettepoole;
- tugijala põid on peaaegu löögi suunas;
- löögi hetkel hoi pilk pallil, et seda õigesse kohta tabada;
- tugijalapoolne käsi on eespool ja löögijala käsi on tagapool;
- ära aseta löögijalga pärast lööki kohe maha, vaid saada seda löögi suunas;
- kui tahad pallile anda kõrgema lennutrajektoori, pead kere taha kallutama ja tabama palli keskkohast allapoole.

Peaga löögid liikumiselt

Peamängutehnika on jalgpalli õppimisel olulise tähtsusega. Korraliku tabamise korral suudad vastase kaarpalli hoojooksul oma väravaesiselt kaugele lüüa. Samuti on nurgalöögist tulnud kaarpalli võimalik peaga vastase väravasse suunata. Peamängu tähtsus tänapäeva jalgpallis aina kasvab ja löögitehnikat hästi valdaval mängijal on mängus suured eelised. Kuid selleks, et peaga löögil palli võimalikult tugevalt lüüa, tuleb löögiliigutust tehniliselt hästi osata.

Löögiliigutuse omandamiseks oleks hea visata palli istuvale paarilisele, sest istudes ei saa ta kasutada kogu keha ja peab löögiliigutuse sooritama ainult ülakehaga. Väravalöögi sooritamisel tabad sa palli keskkoha ja pall lendab paralleelselt maapinnaga. Kaarpalli löömisel peaga tabad palli keskkohast allapoole ja löögi hetkel on keha natuke taha kallutatud.

Tähelepanu pöörata:

- tugeva löögi sooritamiseks taba palli otsmikuga;
- silmad peavad löögi ajal olema avatud ja jälgima palli lendu;
- madala löögi sooritamiseks peab palli tabama keskmesse või isegi sellest veidi kõrgemale;

- kaarpalli löömiseks pead tabama palli keskmest allapoole;
- enne lööki on kere kallutatud taha, seljalihased on pinges;
- löögihetkel liigub keha ettepoole (käed teeksid nagu sõudmisliigutust) ja kaelalihased viivad hetk enne palli tabamist pea ettepoole (see annab löögile tugevuse).

Arvulise ülekaalu realiseerimine rünnakul

Tänapäeva jalgpallis toob võistkonnale edu arvulise ülekaalu kiire ja ratsionaalne lahendamine, et sooritada väravalööki. Võistkonnakaaslaste hea mõistmine ja suhtlemine mängu käigus loob eeldused arvulise ülekaalu loomisel ja realiseerimisel. Eelduse loob hea tehnika oskamine ja rakendamine. Palli vastuvõtmine – omaksvõtmine – esimene puude – mahavõtmine (põhikooli valdkonnaraamat) ning suunamuutused – pöörded – petted (põhikooli valdkonnaraamat) loovad kiiresti mitu vaba suunda liikumiseks/ründamiseks. Söödud jalalaba siseküljega (põhikooli valdkonnaraamat) loovad võimaluse palli kiireks edasitoimetamiseks nii rünnakul kui ka surve alt väljumisel. Koolitunnis on mõttekas kasutada õpetamisel variante: 2 ründajat, üks kaitse ja väravavaht; või siis 3 ründajat, kaks kaitset ja väravavaht. Kindlasti peaks ründajad lõpetama löögiga väravale ning kaitsjatel peaks pallivaldamisel olema võimalus sooritada löök markeritega paigutatud väravate suunas (kaks väravat).

Kõigil ründava võistkonna liikmetel on kohustus osaleda pallivaldamisel enne väravalöögi sooritamist.

Selleks, et õpilasel oleks ettekujutus platsi suurusest, peab mänguväljaku markeerima vastavalt mängijate arvule. Harjutuse õigeks soorituseks peaksid ründajad paiknema kujuteldava kolmnurga tippudes ning pidevalt üksteisega suhtlema. Erinevatel positsioonidel mänguvõimaluste tunnetamiseks ja õppimiseks vahetavad õpilased väljakul positsioone.

Mängu alustamine väravaesiselt arvulises ülekaalus

Õpilastel tekib sageli probleeme, kui väravaesiselt alustab mängu väravavaht. Selles olukorras eduka rünnaku alustamiseks peaks rõhutama väravavahi ja kaitsemängijate koostöö vajalikkust. Harjutus lahenduse leidmiseks: 1 väravavaht, 3 kaitset ja 2 ründajat. Väravavaht alustab väravaesiselt mängu ning kaitsed toimetavad palli markeritega märgistatud väravasse. Kindlasti tuleb rõhutada, et ründajad paneksid väravavahi palli mängupanemise hetkel kinni värava suuna ja jälgiksid tähelepanelikult värava soorituseks kõige ohtlikumat kaitsemängijat. Kindlasti peab toonitama väravavahi aktiivsust kogu rünnaku ülesehitamise protsessis. Mänguala peab olema markeritega tähistatud ja vajaduse korral saab seda kas suurendada või vähendada, et harjutus täidaks eesmärgi. Pallivaldamisel rõhutada, et löök väravale on esmatähtis, et löögisuuna kinnipanemisel vastaste poolt tuleb otsida kaasmängijat, kes oleks väravalöögi sooritamiseks kõige paremal positsioonil. Vt joonist.

Õige tegutsemine mänguolukorras: pallikaotus, pallivaldamine, üleminek pallikaotuselt valdamisele

Tänapäeva jalgpallis on võistkonnal, kes oskab mänguolukordi õigesti lugeda, suur eelis võidu saavutamiseks. Samuti saab mänguolukordade õige mõistmisega mõjutada vastast temale ebaotstarbekate lahenduste loomiseks.

Pallikaotus

Pallikaotuse hetkel tuleb palli tagasivõitmiseks vastasvõistkonna mänguala võimalikult kitsaks teha ja söödu- ning löögisuunad värava soorituseks kinni panna. Lähim mängija peab palliga mängijale võimalikult kiiresti pressingut tegema ja teised teda toetama.

Tähtsamad tegevused:

- lõhkuda vastase ülesehitatavat mängu;
- võidelda pall võistkonnale tagasi;
- mitte lasta vastasel väravat lüüa;
- eesmärgi saavutamiseks suhelda võistkonnakaaslastega.
-

Pallivaldamine

Pallivaldamisel peab võistkond oma mänguala võimalikult laiaks ja pikaks tegema ja otsima võimalust sööta pall ründajale, kellel on väravalöögi sooritamiseks kõige parem võimalus.

Tähtsamad tegevused:

- viia palli väljakul edasi vastase värava suunas;
- luua ründamiseks võimalikult palju ruumi laiuti ja sügavuti;
- eesmärgi saavutamiseks suhelda võistkonnakaaslastega;
- väravate löömine.
-

Üleminek pallikaotuselt valdamisele või vastupidi: hetk, mil pallist jäädakse ilma või pall võidetakse vastaselt tagasi.

Sellises olukorras on oluline kiire reageerimine – pall tagasi võita või vastase mängu ülesehitamist takistada. Kasutada saab põhimõtteid, mida eelnevalt on kirjeldatud pallivaldamise või pallikaotuse olukordades. Mida kiiremini võistkond eesmärgi saavutamiseks tegutseb, seda efektiivsem on eesmärgi saavutamine.

Mäng: 4 mängijat 4 vastu

Jalgpalli saab kõige paremini õppida lihtsalt mängides. Tavaliselt öeldakse mäng 4 v 4 ja see on õpetamiseks väga efektiivne, sest mänguala on väike ja mängijatel on palju pallipuuteid erinevates mänguolukordades ning palju väravalöömise võimalusi. Antud mängus on väravavaht, kaitsjad ja ründajad nagu suures mängus. Mängude koolitunnis kasutamisel on oluline, et mänguala oleks õige suurusega ja kindlasti korralikult markeritega märgistatud. Üks võistkond peab kandma eraldusveste. Oluline on, et mängijad mõistaksid, et ülesanne on mäng võita ja selleks tuleb rakendada nii tehnilisi, intuiitviseid kui ka kollektiivseid oskusi. Antud mängudes on olukordade muutused väga kiired ja õpilastele tuleb selgitada õigeid tegutsemisjuhiseid nii pallikaotuse kui ka pallivaldamise korral.

Kindlasti on väga oluline hea suhtlemine võistkonnakaaslaste ja vastaste vahel. Erinevatel väljakupositsioonidel mängu mõistmiseks on mõttekas vahetada mängijate asetust väljakul. 4 v 4 mängud hõlmavad kõiki tänavajalgpalli meelikõitvaid komponente, pallipuuteid on palju ning positsioonide vahetamine ja väike mänguala loovad võimaluse rohketeks väravavõimalusteks ning nende realiseerimiseks.

Mäng 6 v 6, 7 v 7 või 8 v 8

Kui mängus 4 v 4 olid väljakul väravavaht, kaitsjad ja ründajad, siis 6 v 6 ja 8 v 8 mängus lisanduvad ka poolkaitsjad. Mäng on oluliselt lähedasem suurele (11 v 11) mängule ning eeldab mängijatelt paremat mängulugemist ja suhtlemist. Ka selles mängus on oluline, et õpilased saavad mängida erinevatel positsioonidel. Oluline on, et mängitakse ka standardolukordi ja õpetaja selgitab õigete lahenduste põhimõtteid.

Ausa mängu põhimõtted

Värava löömise nimel pingutamine tähendab alati ka seda, et mängida tuleb ausalt.

Võistkonnakaaslaste ja vastasmängijate, kohtunike ja pealtvaatajate austamine loob eelduse nauditavaks jalgpalliks.

Ausa mängu põhimõtted on saadaval Eesti Olümpiakomitee koduleheküljel spordieetika koodeksis

www.eok.ee

Jalgpalli võistlusmäärustiku tundmine

Pall väravas, audis, mängus, mängust väljas. Väljak. Alad väljakul. Väljaku tähistus. Mängu alustamine. Palli mängupanek. Külje sissevise. Vaba-, karistus- ja nurgalöögid. Suluseis. Mängijate tegevused, mis toovad kaasa kollase kaardiga hoiatuse ja punase kaardiga mängust eemaldamise.

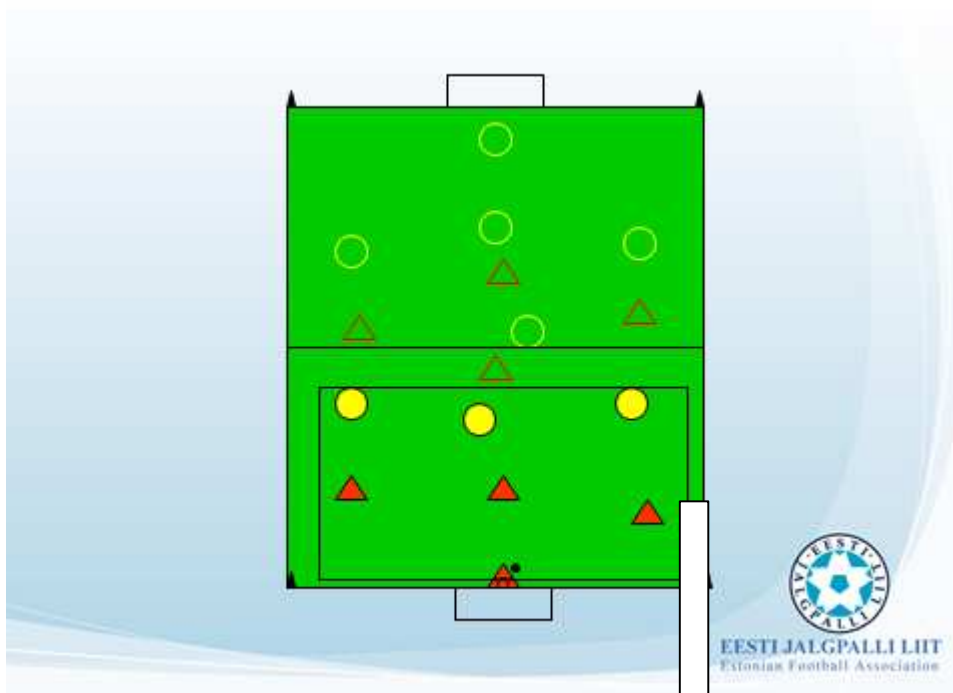
Kohtunikupraktika

Gümnaasiumiõpilane peab mõistma mängureegleid ja suutma olla kohtunik klassidevahelistel võistlustel. Jalgpallireeglid on üleval Eesti Jalgpalli Liidu kodulehel www.jalgpall.ee

PÕHIMÄNG

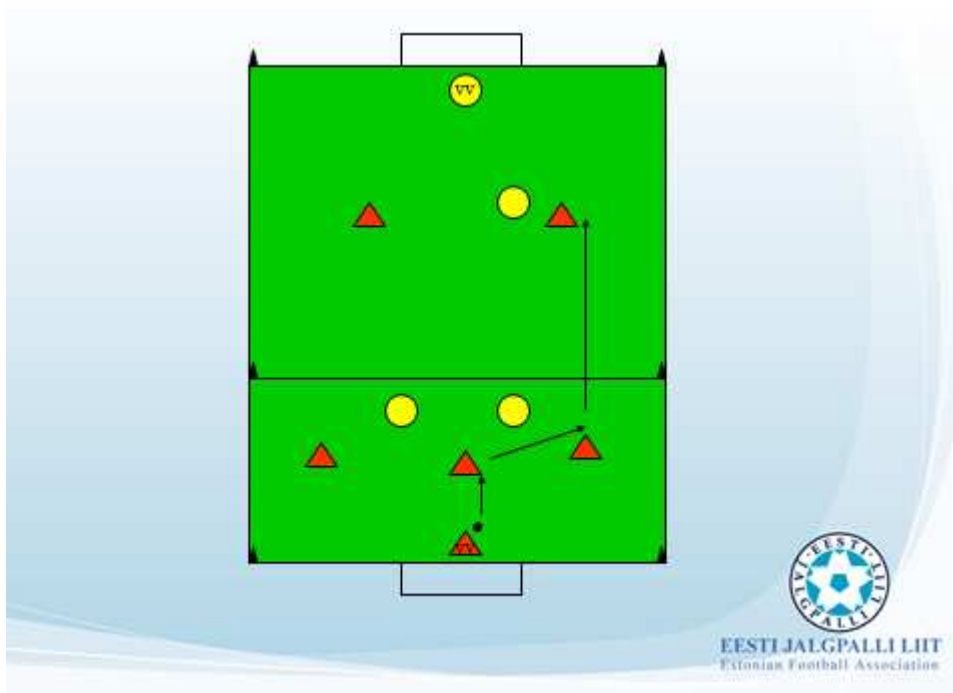
MÄNGU ALUSTAMINE VÄRAVAESISELT ARVULISES ÜLEKAALUS

Väljaku osa ja mängijad, keda treenime (kastiga tähistatud alas)



LIHTSUSTATUD HARJUTUS ÕPPIMISEKS

(võib alustada ka 2 v 1, 3 v 1 jne)



Kasutatud kirjandus

Lingen, van B. 2008. Jalgpalli õpik. Tallinn: Eesti Olümpiakomitee.
Luhakooder, J. 2011. Jalgpall. Põhikooli valdkonnaraamat. Riiklik Eksami- ja Kvalifikatsioonikeskus, <http://www.oppekava.ee/index.php/Jalgpall>