

Kersti Sirel, Marion Piisang

Terviseteaduste ja Spordi Instituut

(2010) Tallinna Ülikool



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks



TALLINNA ÜLIKOOL

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

Õpimaterjal on pärit Tallinna Ülikooli leheküljelt:
<http://www.tlu.ee/~ksirel/sportmangud/index.html>

Õpiobjekt koosneb kahest osast – liikumismängud ja sportmängud. Mõlemas osas antakse ülevaade mängude teooriast, klassifikatsioonist, õpetamise meetodikast – tekstfailid, joonised. Sportmängude osas antakse lisaks lihtsamate tehnikaelementide kirjeldus, ülevaade võistlusmäärustest ja võistluste korraldamisest – tekstifailid, joonised. Antud materjal keskendub õpiobjekti korvpalli osale.

KORVPALL

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

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

Normannid tundsid mängu nimega *soule*. Tänapäeval arvatakse, et väljaku pikkuseks oli siis 300 m, mille otstes

seisid postid rõngaga, mida püüti palliga tabada. Palliks kõlbas mulla, heinte vm materjaliga täidetud loomapõis või nahast kest. Et kindlaks teha, kas vise ikka tabas, oli rõngas kaetud õhukese kiletaolise materjaliga, mida tuli seetõttu kogu aeg vahetada.

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

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

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

TEHNIKA

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

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

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

- kahe käe söödud - rinnalt, ülalt (pea ja õla kohalt), alt ja hüpitamine

- ühe käe söödud - alt, ülalt (õlalt), küljelt, hüpitamine ja haaksööt.

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

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

Kahe käega rinnaltsöödu sooritamisel tuleb tähelepanu pöörata järgmistele momentidele:

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

Kui söötmine toimub jooksult või põrgatamiselt, siis esimesel sammul püütakse pall ja teisel sammul söödetakse kaaslasele.

Kahe käega pörkesööt on sarnane kahe käega rinnaltsöödule, ainult nüüd söödetakse pall kaaslasele pöranda kaudu. Oluline on meelde jätta, et seda tuleb teha 2/3 söötjast ja 1/3 söödu

vastuvõtjast ning käed on suunatud põranda poole. Sööt peab olema tugev ja selline kaugus ja käte töö tagab, et pall põrkub kaaslasele puusade kõrgusele.

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

Ühe käega ülaltsöödu sooritamisel tuleb tähelepanu pöörata alljärgnevale:

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

Püüdmine on otseselt seotud söötmisega. Söödu vastuvõtmisel so püüdmisel jälgib mängija alati palli. Sageli öeldakse, et palli püütakse silmade, jalgade ja kätega. Vaatamata sellele, et palli on võimalik püüda ühe ja kahe käega, paigalt ja

liikumiselt, kõrgelt ja madalalt, kaitsega ja kaitseta, on põhiolemused alati samad. Palli püüdmiseks on kolm moodust -

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

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

Palli püüdmisel tuleb tähelepanu pöörata alljärgnevale:

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

Põrgatamine on korvpallis ainus palliga liikumise võimalus ja on üks tähtsamaid põhioskusi. Paigalt põrgatamise alustamiseks peab mängija seisma põlvedest kõverdatud jalgadel, õlad on natuke ette kallutatud, selg sirge, pea tõstetud, vaade ees ja palli hoitakse vöö kõrgusel keha lähedal.

Sellest asendist viiakse pall pörkesse - põrgatav käsi pööratakse pallile peale, teine käsi toetab palli alt-küljelt, samaaegselt tehakse lühike samm sama jalaga kumma käega alustatakse põrgatust ja teine käsi eemaldub pallist. Pall lüüakse pörkesse käsivarre, randme ja sõrmede liigutusega. Palli maast ülespõrkumisel liigub käsi koos palliga tagasi, palli hoog pidurdatakse sõrmedega ja käsi kõverdub uuesti küünarliigesest, et alustada järgmist põrget.

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

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

Kõrge põrgatuse õppimisel tuleb tähelepanu pöörata järgmistele momentidele:

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

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

Madala põrgatuse õppimisel tuleb tähelepanu pöörta alljärgnevale:

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

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

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

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

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

Visketehnika algõpetusel tuleb esmalt tähelepanu pöörata alljärgnevale:

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

Ühe käega ülaltvise liikumiselt

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

- korvile lähenetakse 45 kraadise nurga all
- parema käega visates tõuseb parem jalg

- üleshüpe on vertikaalne
- viskele minnes hoitakse palli kogu aeg liikumatult enda lähedal
- pall tuuakse viskeks peast kõrgemale just enne lahtilaskmist
- pall saadetakse korvi käe väljasirutamisega.

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

- põlvist kõverdatud jalad on õlgade laiuselt, viskekäepoolne jalg natuke eespool, keha on veidi ette kallutatud, pea püsti ja vaade otse.
- Pall on õlal parema silma kõrgusel harali sõrmedel, viskekäsi on palli taga ja teine toetab palli kõrvalt, viskekäe küünarnukk on üleval ja asub randmetest eespool, ranne on tugevasti taha painutatud ja moodustab koos õla- ja küünarvrrega L-tähe.
- Pall, ranne, küünarnukk ja põlv on ühel joonel ja suunatud korvile. Sellest asendist algab jalgade ja käte ühtne ja

sujuv koostöö viske sooritamiseks - jalgade sirutumisel üles sirutub ka keha ja käsi küünarliigesest, mis lõpeb randmete ning sõrmede viipega palli ärasaatmisel. Teine, abistav käsi, aitab ainult palli algasendis hoida ja ei osale viskeliigutusel.

- Pall saadetakse korvi poole üle sõrmede otste andes sellega pallile tagurpidi vindi.
- Viske lõppfaasis „vaatab“ viskekäe peopesa pörandale.
- Viskaja vaatab viske ajal korvile.

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

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

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

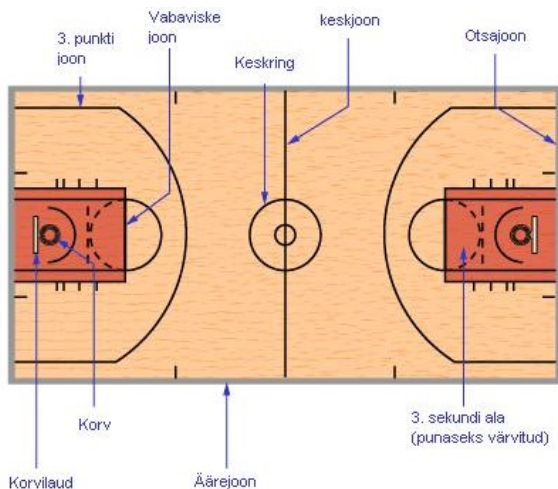
Alljärgnevalt võtame kokku paigalt hüppeviske põhimomendid -

- hüppeviske puhul peavad paika kõik ühe käe ülaltviske nõuded.
- Viskeks vajalik jõud saadakse jalgade tööst. Mida kaugemale visatakse, seda enam peavad jalad tööd tegema.
- Pall lahkub käest enne hüppe kõrgpunkti jõudmist.
- Viskeks üleshüpe ja maandumine peavad olema samas kohas.
- Hüppeviske on sujuv ja ühtne liikumine.
- Esialgsete reeglite järgi oleks tänapäeva korvpalli keeruline ette kujutada. Läbi aegade on ikka ja jälle määruseid täiendatud ning sisse toodud uuendusi. Üks esimesi muudatusi oli punktide lugemisel - kui esialgu loeti korvi eest 3 punkti, siis 1896. aastal hakati korvi eest andma 2 ja vabaviske eest 1 punkt. 1897. aastal paigaldati enamikule korvidele ka tagalaud ning võistkond koosnes viiest mängijast.
- 1901. aastal tuli määrustesse huvitav punkt - palli põrgatav mängija ei tohtinud ise sooritada pealeviset. 1909. aastal muudeti see, mängu atraktiivsemaks muutmise eesmärgil, ära. Samal ajal fikseeriti määrustes punkt, mida tänapäeval mõistame „kahekordse“ all. Tänapäeva korvpalli mõistes täiesti arusaamatu reegel hakkas kehtima aga 1911. aastal - terve mängu jooksul ei tohtinud keegi võistkonda juhendada, isegi mitte minutilisel vaheajal. Samal aastal hakkas kehtima olukord, kus mängija pidi lahkuma mängust pärast neljandat isiklikku viga.
- Korvpalli aengu seisukohalt viidi oluline muudatus sisse 1914.a.- korvil lõigati põhi alt, st pall läbis korvi ja kukkus põrandale. Seoses sellega jäi ära pidev ronimine palli kättesaamiseks pärast korvi saavutamist. Korvpalli algusaastatel oli võistkonnas alati üks mängija, kelle

ülesandeks oli vabavistete sooritamine. Alates 1924. aastast hakkas kehtima reegel, et iga mängija peab ise enda teenitud vabavisked viskama.

- 1932. aastal hakkas kehtima punkt, et pärast iga korvi algab mäng uuesti hüppepalliga. Aastal 1938 muudeti see omakorda ja peale korvi sai audi sisseviskeõiguse meeskond, kellele korv visati. See muudatus tõi endaga kaasa mängu dünaamilisemaks muutumise.
- 1936. aastal tuli määrustesse kolme sekundi reegel. Selle reegli üheks põhjuseks oli järjest jõhkramaks muutuv korvialune mäng. Suured ja tugevad mehed võitlesid koha pärast korvi all ja kuna see ei olnud ajaliselt piiratud, siis muutus mäng järjest füüsilisemaks. 1945. aastal võeti vastu reegel, mis keelas kaitsemängijal puudutada pealeviskel õhus olevat ja juba langevat palli. Samuti võis mängija teha nüüd 5 isiklikku (endise 4 asemel) viga. Alates 1949. aastast (38 aastat hiljem!) hakati aktsepteerima treeneri rolli mängu juhendamisel ja neil oli õigus mängijatega minutilisel vaheajal rääkida ja nõu anda.
- Mängu vaatamängulisuse huvides võeti 1956.a. FIBA poolt kasutusele 30 sekundi pikkune rünnakuajaline jaade viskajate röömuks 1984.a. ka 3punkti joon - 6,25 m korvi keskkohast. NBA oli selle reegli võtnud kasutusele juba 1979.a. aga kaugus korvist oli 7,24 meetrit. 2000. a. muutis ka FIBA rünnakuaja määruse 30 sekundilt 24 peale ning palli ületoomise tagaalt eesalasse 10 sekundi pealt 8 - le. Sellega viidi mäng veelgi kiiremaks ja nauditavamaks pealtvaatajatele. Samuti hakati sellest aastast mängima 4 X 10 minutit ning FIBA aktsepteeris kolme kohtuniku tegutsemise (NBA - s 1988.a.).
- Need olid suuremad muudatused, mis on toimunud selle aja jooksul, kui algselt pandi kirja 13 esimest reeglit.
- Hetkel kehtib määrustes 8 reeglit, mis hõlmavad kokku 50 erinevat artiklit. Alljärgnevalt toome välja põhipunktid.

- Korvpalliväljaku pikkus on 28 meetrit ja laius 15 meetrit. Vabaviskejoon on väljaku otsejoone siseservast 5,8 m kaugusel. Kolmepunkti joon asub 6,75 m kaugusel korvist.
- Korvi kõrgus on 3,05 m ja tagalaua mõõtmed 1,05 x 1,8 m. Rõnga küljes on korvivõrk, mis ei tohi olla lühem kui 40 cm ja pikem kui 45 cm.
- Võistkonna koosseisu kuulub 12 mängijat. Korrage on väljakul neist 5. Mäng koosneb neljast 10 minutilisest veerandajast. Kaks veerandaega moodustavad ühe poolaja. Veerandaegade vaheline paus on kaks minutit, poolaegade vahel 15 minutit. Kui mäng lõppeb viigilise tulemusega, siis mängitakse 5 minutiline lisaeg. Lisaegasid antakse seni, kuni selgub võitja.
- Taga-alast ees-alasse tuleb tuua pall 8 sekundiga. Rünnaku pikkus on 24 sekundit. Audi sissevikeks antakse aega 5 sekundit.
- Mängija, kes on teinud viis isiklikku viga, lahkub mängust. Kui võistkond on teinud perioodi jooksul 4 võistkondlikku viga, siis iga järgneva isikliku vea korral, ka siis kui see ei ole tehtud viskel, saab vastasvõistkond 2 vabaviset. Kõik lisaajal tehtud võistkonna vead loetakse tehtuks neljandal perioodil.
- Kõrgema taseme mängude puhul on väljakul kolm kohtunikku, madalamal tasemel kaks.



AJALUGU

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

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



James Naismith

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

muutumist liialt jõuliseks, oli keelatud palliga jooksmine ja selle jõuga vastasmängija käest rebimine.

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

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

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

- Palli tuleb hoida käes või käte vahel. Käsivarsi ja keha ei tohi pallihoidmisel kasutada.
- Õlaga lükkamine, kinnihoidmine, tõukamine, jala ette panemine või löömine vastasmängija poolt ei ole lubatud. Selle reegli esimest rikkumist tuleb lugeda veaks, teistkordsel rikkumisel tuleb mängija eemaldada kuni järgmine korv on saavutatud. Kui aga on ilmselt näha selles tegevuses soovi vastast vigastada, siis tuleb mängija eemaldada mängu lõpuni. Kummalgi puhul vahetust teha ei ole lubatud.
- Viga on palli löömine rusikaga, punktide 3 ja 4 eksimine ning tegevus, mida on kirjeldatud punktis 5.
- Kui üks võistkond teeb kolm viga järjest (järjest viga tähendab, et vastane ei ole vahepeal viga teinud), siis tuleb vastasele lugeda üks korv.
- Korv loetakse, kui pall visatakse või pannakse väljakult korvi ja ta jääb sinna, kaitsemängijad ei tohi puudutada või liigutada korvi. Kui pall asetseb korvi äärel ja vastane liigutab korvi, siis tuleb lugeda seda korviks.

- Kui pall läheb auti, tuleb see uuesti visata väljakule , kus palli saab esimesena puudutanud mängija. Kui palli auti mineku põhjustaja ei ole selge, siis peab kohtunik viskama palli otse väljakule. Kui audi sisseviskaja hoiab palli käes rohkem kui viis sekundit, siis läheb pall üle teisele võistkonnale.
- Kohtunik peab otsustama meestega seonduvat, arvestama vigu ning teavitama vanem- kohtunikku, kui kolm järjestikust viga on tehtud ühe võistkonna poolt. Tal on õigus eemaldada mees vastavalt punktile 5.
- Vanemkohtunik peab otsustama palliga seonduvat, millal pall on mängus, piirides, kellele see kuulub ja pidama ajaarvestust. Tema ka otsustab, kas korv loeb. Ta loeb punkte koos kõigi teiste ülesannetega, mis tavaliselt kuuluvad vanemkohtunike kohustuste hulka.
- Mängitakse kaks 15 - minutilist poolaega, millede vahele jääb 5 - minutiline vaheaeg.
- Võitjaks kuulutatakse meeskond, kes on mänguaja jooksul visanud rohkem korve.

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

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

AJALOOLINE AVAMÄNG

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

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

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

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

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

Ülemaailmset korvpallialast tegevust juhib alates 1932. aastast Rahvusvaheline Korvpalliföderatsioon FIBA (prantsuse keeles Fédération Internationale de Basketball Amateur), millel on üle 150 liikmesmaa. Liikmesmaade kokkuleppe järgi kehtestab see organisatsioon rahvusvahelised korvpallireeglid, mille järgi peetakse rahvusvahelisi võistlusi. Iga liikmesriigi korvpallielu korraldust juhtiv organisatsioon võib kehtestada esindatava riigi piires täiendavaid reegleid või teha neis mööndusi. Eestis juhib korvpallielu Eesti Korvpalliliit. FIBA pädevusse kuulub ka kohtunikele rahvusvahelise (kõrgeima) kategooria andmine.

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

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

Korvpallimängu esimeseks viljelejaks Eestis oli 1916.a. sügisel omaaegse Nikolai (praeguse Gustav Adolphi) gümnaasiumi võimlemisõpetaja August Soodla, kes oli

mänguga lähemalt tutvunud Peterburi Noorte Meeste Kristlikus Ühingus "Majak". Koolitöö algusega nimetatud sügisel hakkas ta mängu tutvustama ka oma õpilastele, millele peatselt järgnesid klassidevahelised võistlused.

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

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

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

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

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

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