

SAMM SAMMULT PALLIGA SÕBRAKS

Erinevad pallid ja erinevad vanused - millal mida teha, millest alustada ja milleks ja mis vanuses laps üldjoontes võimeline on.

Üleüldse oleks hea alustada

2a >> 0) TERAOTIST - saab harjutada viskamist ja püüdmist igas variandis ja saab sooritada kõiki variante väikse palliga harjutusi, milles on ühest käest teise vahendi andmine, välja arvatud pörke või pörgatusega seotud ülesanded. Eelnevad juurdeviivad harjutused just terakotiga aitavad samasuguste harjutuste kiiremale õnnestumisele tennispalliga või ka muu väiksema palliga väga palju kaasa.

2a>> 1) ERINEVAD VÄIKSED PALLID nagu:

- pehme vahtpall
- vatipall
- paberpall
- tühjemaks läinud kummipall
- ei tulnud teemaks, aga ka nn sokipall ehk siis sokkidest või mõnest muust riietusesemest kokkukeeratud pall
- noolepallid
- lumepallid
- männikäbid jne.....

Kõigi nende nn pallide puhul on suurem rõhk just viskamisel, sest paljusid neist on palju raskem püüda või ka pole mõtet väga püüda erinevatel põhjustel.

2a>> 2) TENNISPALL

Kõiki palli hüpitamise ja õhkviskamise ja püüdmise harjutusi saab teha kõigi pallidega, siis tennispall on hea peale ühe käega kõrgele ja kaugele nn palliviskele, vastu seina viskamisele - püüdmisele ja pörkest püüdmistele ka just väikestel 3-4a pörgatamisega alustamiseks ja seda palli on ka konkreetsem püüda ja hea teha igasugu trikiharjutusi ja koordinatsiooniharjutusi.

- VÄIKSE PALLI PÜÜDMINE:

- PALLILE ALLA JOOKSMINE, palli suunale enda kohakuti sättimine, et oleksid pallile näoga otse vastu või su keha oleks palli tuleku suunas otse vastas.
- DISTANTSI TUNNETAMINE, et kas lased palli maha pörgata enne püüdmist või püüad otse õhust, et kui kaugel ise pead paiknema, et palli oleks võimalik püüda üldse
- PESA TEGEMINE PEOPESADEST olenevalt kust palli hakkad püüdma, on veidi erinev:
 - × enda ülesvisatud või pörkest tulnud palli püüdmine on nn TIBU-TIBU PESAST
 - × samuti on ka veeretamise püüdmine pallile ette vastu joostes on tibu-tibu pesast, kuigipall tuleb kätte sõrmeotste poolt ja kaudu
 - × enda näo kohalt ja kõrgemalt palli püüdmine, siis peab pesa üles moodustama ja ta näeb välja veidi teistsugune, meenutades karikat
- ÜHE KÄEGA PALLI PÜÜDMINE
 - × alt
 - × kõrvalt - paremalt või vasakult

- × ülalt

- × nn kassikäpaga püüdmine

VÄIKSE PALLIGA VISKED JA SÖÖDUD:

— ALT VISE - küll kõige turvalisem vise täiskasvanult väiksele lapsele ja lapsed esialgu omavahel palliga mängides, aga kiirelt tuleb juurde anda ka rinnalt söötu ja kätest ja peopesadest nn riuli peale asetatud palli viskamist/viset üle millegi viskamiseks või korvile viskamiseks

- × kahe käega

- × ühe käega

— ÜLALT VISE, pea kohalt - tavaliselt väiksed lapsed 1-4a tahavad vista/panna palli kuskilt üle või üle millegi ääre, näiteks väikse korvirõnga ääre või üle mingi muu rõnga ääre või kuskile sisse upitada, minnes sellele millelegi väga lähedale. Mis on iseenesest väga hea, sest ta teeb õiget liigutust

- × kahe käega

- × ühe käega

— ÜLEVALT VISE KÕVERDATUD KÜÜNARNUKIGA - ehk ka palliviske vise, kui jutt on väiksest pallist just(vaata pikemat seletust rahvastepalli viske juurest)

— HAAKVISE või VINDIGA VISE SIRGE KÜÜNARNUKIGA

- × küljelt(kõrva suunas) üles

- × tagant(ette suunas) üles - nn pesapallivise

× maapinnaga horisontaalis kere kõrguselt vindiga vise või haak(ka rahvastepallis suure palliga tuntud vise või kettaheite lõpufaasi moodi liigutusega vise

HARJUTUSED VÄIKSE PALLIGA:

Harjutusi saab teha :

— paigal(erinevatest asenditest ka tegelikult)

— edasiliikumisel

— igatpidi liikumiselt

- 2a >> palliga erinevate kohtade, pindade puudutamine(paremas käes pall, vasakus, puudutades põrandat, seina mingeid konkreetseid esemeid, üksteist jne

- 2a >> palli viimine ühest käest teise

- × enda ees

- × ülal

- × selja taga

- 3a >> ringid ümber kere, ümber kaela(panen salli kaela, võtan salli kaelast), ümber põlvede, ümber hüppeliigete

- 3a >> palli veeretamine nn peopesadest, pesast, pallile ettejooksmine ja jalgade vahelt palli läbilaskmine 4a >> pärast ka pesasse kinnipüüdmine

- 4a >> jalgade vahelt vastasjala alt igal sammul pall ühest käest teise(pall jääb alati samasse kätte, kuhu just andsid ja siis järgmine samm koos palli andmisega vastasjala alt teise kätte jne. - lapsed tahavad vahetada iga sammu järel pall jälle tagasi samasse kätte, kus ta just oli, aga õige on, et jalad astuvad kõrval ehk vastasjalg, aga pall jääb alati keskoonele ehk kahe jala, kahe sammu vahele. 5a>> sama kiirusele, pikkade sammudega

- 5a >> sama paigal kõndimisel põlvetõstega ja palli andmine samal põhimõttel jala alt ühest käest teise

- 6a >> sama hüpeldes põlvetõstega

- 6a >> sama paigal põlvetõstejooksul, edasiliikumisega põlvetõstejooksul

- 6a >> sama tagurpidi kõndides tavapäraselt
- 7a >> sama käärhüpetel paigal
- 3a >> palli õhku viskamine ja püüdmine pesasse tavaliselt - oluline õpetada jälgima palli silmadega
- 4a >> palli pörkama panemine ja püüdmine pesasse tavaliselt
 - × palli hüpitamine peopesas, järjest kõrgemale hüpitamine ja püüdmine, kahe käega üles viskamine ja kahe käega pesasse püüdmine
- 4a-5a >> palli pörkama panemine või ülesviskamine ja püüdmine
 - × plaks või plaksud ees
 - × plaks taga
 - × plaks ees ja taga
 - × pöranda puudutamine
 - × istuma ja püsti
 - × pööre ümber enda(ühel jalal või sammudega)
 - × erinevaid hüppeid tehes(näiteks harki-kokku, mitu ühel jalal hüpet, ümber enda hüpe, keeruga hüpe jne)
- 3a >> pörgatamine tennispalliga
- 5a >> põlvili olles vise üles või pall pörkesse, peale seda kiiresti püsti tulles(üks jalg, teine jalg püsti astudes) pall kinni püüda
- 5-6a >> põlvili olles algus sama, mis eelmiselgi harjutusel, aga palli ära visates, hüppega kükki ja sealt püsti tulles palli püüdmine
- 4-5a >> kaheksa jalgade vahelt palliga olles põlvedest all nn kaitseasendis
 - × palli andmine käest kätte endale
 - × palli veeretades ühe ja teise käega
 - × teha mõlemas suunas
- 5a >> palli viskamine ühest käest teise või sama käega visates ja sama käega püüdes
 - × alt viskega enda ees, ühe käega visates ja teisega püüdes
 - × alt kõrvalt visates ja teiselt poolt teise käega alt püüdes
 - × haaki visates
 - × alt üles visates ja püüdes nn kassiäpaga
 - × ülevalt pea kohalt üles visates ja erinevat varianti püüdes(ühe käega ülalt peopesa ülespoole, alt püüdes, nn kassikäpaga püüdes
- 5-6a >> paarilisega püüdmine, viskamine(kahe käega, ühe käega)
 - × veeretades
 - × pörkega
 - × alt kahe käega
 - × ülevalt ühe käega
- 5-6a vastu seina pallimäng
 - × pörkest püüdmine
 - × otse õhust püüdmine
 - × erinevad viskeviisid
 - × erinevad kõrgused, kuhu sihtida
 - × täpsusvisked mingisse kohta, märgi pihta
 - × erinevalt kauguselt visked
 - × õhust kinnipüüdmisi mitme korrani jt ülesanded
 - × nn pallikool ehk siis saab välja mõelda järjekorra erinevatest püüdmistest ja plaksudega püüdmistest jne erinevad variandid ja lapsed peavad siis kõik ilma vigadeta läbima. Kui läheb sassi, siis kas otsast peale või sassi läinud kohast edasi

MÄNGUD VÄIKSE PALLIGA

- 4-5a >> veeretamise mäng väikse palliga
 - × paarilisega
 - × kolmikus
 - × grupis
 - × grupis nime ütlemisega 5-6a >>
- 3a >> kullimäng väikeste pallidega - kullidel on pallid, mitu kulli, testel pole ja nad jooksevad kullide eest ära. Kui kull puudutab kellegi palliga ära, siis ta annab palli temale ja ise põgeneb. Uus kull kohe ei või sedasama last taga ajama hakata, aga 6-7a >> juba võib. Kulli tunneb ära sellest, et tal on pall käes, teistel ei ole. Väga hea kullimäng just ka kullimängu õppimiseks.
- 4-5a >> toolimäng paarilisega - tool on kahe mängija vahel passiivne nn nagu koer, kes palli ära ei saa võtta. Paari peale üks pall ja hakkavad omavahel palli jagama söötude ja veeretamisega, püüdes paarilist ära petta, et kust see sööt parasjagu tuleb, püüdjalt paariline peab olema valmis asendis igalt poolt palli kinni püüdma.
- 4a >> sama mängu, kus tool on vahel, võib mängida ka raskema kottpalliga või veidi suurema võimlemispalliga (läbimõõduga 50-65cm), siis muidugi kas ilma veeretamiseta või näiteks üle mingi nõõri või võrgu või suurema takistuse mängides
- 5-6a >> koeramäng kolmikus. Paaril kahe peale pall ja peavad omavahel niimoodi söötma, et koer, kes on nende vahel, palli kätte ei saaks. Kui saab kätte palli, siis vahetab valesöödu tegija välja
- 5-6a >> hargikull pallid kõigil käes. Kulle 2-3 ja neil palle ei ole. Kullid on mängu lõpuni kullid ja puudutavad käega teisi. Keda käega puudutati, see jääb harkseisus pall üleval sirgetel kätel seisma, näidates teistele, et ta vajab päästmist. Teised, kes tegelikult kullide eest põgenevad, proovivad võimalikult paljusid ka päästa. Päästa saab enda palliga veeretades kaaslase harkis jalgade alt palli läbi. Mäng on läbi kas siis, kui kõik mängijad on kullide poolt kätte saadud või saab kokku lepitud aeg otsa ja saab alustada uut mängu uute kullidega

3) SUUREMAD PALLID

— PEHMED SUUREMAD PALLID 2a >>

alustada alati pehmetest pallidest, sest nendega ei saa haiget ei püüda proovides ega ka siis kui keegi teine viskab ja laps palli ei näe, aga saab pihta palliga. Kõige olulisem, et laps ei hakkaks palli kartma, aga tavaliselt hakkabki laps palli kartma just sellepärast, et ta sai haiget või kardab, et ta saab veel. Ja siis ta pole enam võimeline õppima kõike, mida palliga saab teha, sest ainuke liigutus on silmad kinni ja käed või pepu palli poole ette panna. Alles peale hirmu ületamist, on võimalik alustada õppimisega.

- 3a >> VISKED SISETINGIMUSTES
 - × korvile
 - × vastu seinat
 - × 4a >> omavahel
 - × 4a >> toolimängus
 - × 4-5a >> koeramängus
 - × pallikulli mängus
 - × 5-6a >> rahvastepalli mängus jne

- SÖÖTMISED ja PÜÜDMISED SUURE PALLIGA

- × TUGEVA PALLI PÜÜDMINE ehk RAHVASTEPALLI PÜÜDMINE(küünarnukist veidi kumerad käed all ees, peopesad ülespoole ja palli püüdmine kõhukoopasse ehk pessa ja käed kiirelt pallile peale, et pall välja ei kukuks, hüppaks. Kui pall tuleb madalamalt, siis vastavalt kui palju vaja kükki laskuda ja põlvedest kõverdada

- × ühe käega rahvastepalli palli(tennispalli, palliviske palli) viskamine - nagu väikse palliga palliviskegi puhul, et vaba käsi ees näitab, kuhu sihtida, terve vastaskülge ees, pall teise käe peal, küünarnukk kõverdatud ja pall kõrva kõrgusel vähem või rohkem tagapool ja raskus tagumisel kõverdatud jalal, koos viskeliigutusega tuleb ka puusa pööre, mis annab täpsuse, suuna ja võimsuse viskele

- × liikumiselt pallivise, kuidas võtta hoogu - liikuda kas kalopiga, üle jala jooksusammuga ehk ristsammuga terve tee või alguses tavaline jooks, mis läheb üle lõpus üheks-kaheks-kolmeks ristsammuks ja lõpus ikkagi seesama asend, kus raskus tagumisel kõverdatud jalal ja vise koos puusapöördega

- × haakvise, vindiga vise(vaata pikemat seletust tennispalli ja väikse palli visked)

Suure palliga samamoodi

— PEHMEM KUMMIKORVPALLI või KUMMIJALGPALLI või KUMMIKÄSIPALLI PALL, mis põrkab paremini, aga on kergem kui tavaline korvpall ja ka pihta saades ei tee eriti haiget, kui just viskaja ei viruta täie jõuga lähedalt pihta.

Saab ka välitingimustes spordiplatsidel ja ka asfaldil ja muruplatsidel palliga mängida.

Samad tegevused sisetingimustes, mis pehme palliga, aga lisaks:

- × 4a >> põrgatamised

- × 4-5a >> trikiharjutused

- 5-6a >> palli veeretamised:

- × paremalt küljelt veeretad ja samalt küljelt jooksed ka pallile järgi ehk siis pallile kõrvale ja võtad palli paremalt poolt parema puusa juurde ja paned parema käega pörkesse liikudes põrgatusega edasi

- × täpselt sama vasakult poolt

- SÖÖTMISED ja PÜÜDMISED SUURE PALLIGA

- × rinna kõrguse palli(nii nagu peaks püüdma - söötma korvpallimängus) püüdmine sõrmedega - küünarnukist sirged käed pallile vastu, sõrmed laiali ja põidlad taga otse palli suunda tabades haarata pall võimalikult vara sõrmedega ja viia väikse kaarega põlvedeni(samal ajal, kui sõrmed puudutavad palli, hakkavad jalad põlvedest alla liikuma. Nii kaua kui pall liigub alla, liiguvad ka jalad alla, kui pall hakkab söödu või viske suunas liikuma ülesse poole, siis ka jalgadest liikumine üles) ja teha õõnsa kõhu liigutus ja rinna kõrguselt kohe ka tagasi sööta kas kaaslasele või vastu seinale. Iga söödu, mille püüad, saad sellise ümmarguse liigutusega viia sinna kohta, kust tahad sööta ja saad kohe alustada sealt söötu või saad uuesti muuta sööduandmise kohta või poolt, kui kasutad ka vaba jala liikumist samaaegselt. Ideaalne on söödu lõpus ka sõrmed veidi väljapoole pöörata, mis annab pallile väikse tagurpidi pöörlemise ja kaaslasele on seda palli lihtsam püüda. Sööta saab nii pea kohalt, pörkega eest või paremalt ühe käega või vasakult ühe käega ülevalt või pörkega või pea kohalt otse või küljelt kõrvalt pörkega, haakidega jne. Kõikide püüdmiste juures käed ja sõrmed nii, et põidlad oleksid taga, siis ei lähe pall sõrmede vahelt läbi

× pea kohalt ülalt palli püüdmine kahe käega - sõrmed laiali, põidlad taga, peopesad palli poole, veidi amortiseeriv liigutus pallile vastu ja jälle kui sõrmed puudutavad palli, siis liikumine põlvedest alla

× ühe käega palli püüdmine alt - oluline amortiseeriv liigutus pallile varem vastu terve käega, püüdmine sõrmede ja käe liigutusega(vaata ka väikse palli püüdmise seletust alt)

× ühe käega palli püüdmine ülalt pea kohalt või kõrvalt - käsi, sõrmed kelneri asendis ja amortiseeriva liigutusega käest, küünarnukist ja jalgadest liikudes pallile alla(vaata väikse palli vastavat pikemat selgitust)

— JUURDEVIIVAD HARJUTUSED JALGADE ja KÄTE KOOSTÖÖLE ja SÖÖDUKAAARTELE ehk HOOLIIGUTUSTELE PALLIGA

× paigal seistes teha palliga nn “ paksu kõhu” liigutus ja visata pall otse üles võimalikult kõrgele(samal ajal jälle, kui pall hakkab paksu kõhu liigutuse juures liikuma allapoole, siis ka kõverdada põlved järjest sügavamale asendisse ja kui pall hakkab liikuma jälle ülespoole, siis ka põlvedest liigutus üles kuni viskehetkel lõpliku sirutuseni. Paksu kõhu liigutusega saab hoogu võtta üksiku liigutusena

× nn “õõnsa kõhu” liigutuse saab teha siis, kui püüdes haarad palli juba varakult võimalikult sirgete kätega ja suunad palli allapoole põlvedeni peaaegu välja ja teed sööduliigutuse kohe järgi või viid palli järgmisse potentsiaalsesse söödukohta(vaata pikemat seletust rinnakõrguse palli püüdmine)

MIKS ON NEED HOOVÕTUKAARED ja KÄTE ja JALGADE KOOSTÖÖ OLULISED - täpsed ja tugevad söödud, saab lisajõudu ja kogu kere jõudu ja jalgade jõudu kasutada ja sealt tuleb ka täpsem ja õigema ja parema rütmiga sooritus nii söötudel kui visetel. Kui laps harjub jalgadest, kätest ja kerest jõudu võtma ja jõudu saama, siis see aitab tal kõikide tehnikate paremale ja jõulisemale sooritusele kaasa ja ka tunnetused on paremad

- 4a >> palli hüpitades ühest käest teise, keerutades käes ja kruttides, pöörlema pannes jne
- petted palliga enne palli äräsöötmist kaaslasele(pete on mingis faasis pooleli jäetud tegevus)
- 5-6a >> pallikooli mängud vastu seina (saab ise välja mõelda vastavalt vanusele)
- 5-6a >> samuti saab teha samu harjutusi, mis tennispalligagi, aga veidi vanemas vanuses

— EXTRA PÕRGATAMISE PALLID(oranžid, aga neid on ka ilmselt muid värve. Väikeste krobeliste ruudukestega pind, haakuvad paremini käega ja on veidi raskemad ja suuremad kui eelnevalt tutvustatud pallid, aga jällegi kergemad kui päris korvpallid. On just hea vaheaste päris korvpallidele, sobivad hästi lasteaiast kuni 2-3 klassini

● 4a >> põrgatamised - põrgatades jalgadest vetrumine iga põrgatusega, põrgatamine nagu jojoga mängimine, palli ega põrgatust näed silmanurgast nii, et konkreetset palli ei vaata, lõug ja vaade on ette, käsi alati pallil peal ja sõrmed suunatud ette, sõrmed laiali ja pall peopesa ei puuduta. Ranne suunab palli alla - põrgatus koha peal otse alla. Ranne suunab palli pealt veidi ühele küljele ja veidi teisele küljele - ühelt käelt teisele põrgatus. Ranne suunab palli enda suunas nagu tõmbaks kulbiga tagasi, siis tagurpidi põrgatusega liikudes. Sinna, kuhu ranne ja sõrmed palli suunavad, sinna ka pall läheb.

× 4a >> paigal ühe käega, teise käega

× 5a >> paigal ühelt käelt teisele

× 5a >> natuke ühe käega, siis pall teisele käele ja natuke teise käega, lugeda kordusi või märguande peale vahetada kätt

× 4a >> edasiliikumisel põrgatus

- × 5a >> edasi - tagasi pörgatusega ehk siis ette ja taha liikudes
- × 5a >> suunan ise pörgatusega palli endast kaugemale ja jooksen kiirelt järgi ja väikeste sammudega peatudes pörgatus paigal veidi aega ja jälle suunan mingis muus suunas(võin suunata ettepoole, kõrvale, tahapoole, diagonaali) ja jälle jooksuga pallini pidurdus väikeste sammudega, kui kontroll palli ja pörgatuse üle käes, siis uuesti lükata palli kuskile erinevas suunas jne
- × 5a >> pörgatamine erinevate kehaosadega ja ka ühe näpuga, kahega, kolmega, neljaga, küünarnukiga, küünarvarrega, käe seljaga, , kahe käega, õlaga, rinnaga, peaga, istmikuga(see on muidugi päris keeruline)
- × 5-6a >> pörgatamine jalatallaga, ühe ja teise jalaga, järjest või ühe tugeva poweriga pall kõrgemale
- × 4-5a >> pörgatamine madalale, kõrgele
- × 5a >> alustades pörgatusega püsti, pörgatades minna istuma ja siis selili ja tulla jälle i ja siis püsti - ühe käega ja siis teise käega, võib teha kiiruse peale või korduste peale
- × 4a >> pörgatamine maas istudes hästi madalalt, ühe käega, sõrmedega, üksikute sõrmedega, kahe käega nagu mängides trummi
- × 5-6a >> pörgatamine jalgade vahelt, joon jalgade vahel esialgu, pörge peab minema maha teisele poole joont, siis õnnestub teise käega pall kätte saada. Esialgu võttagi pall kätte, järgmine samm - teha mõned pörgatused paiga peal ja siis uuesti jalgade vahelt jne
- × 5-6a >> samamoodi samm sammult proovida edasiliikumise pealt nagu eelneva harjutuse puhul kirjeldatud
- × 5-7a >> siis juba igal sammul, kui samm mats läheb maha, siis samal ajal ka pallimats maha, siis rütm aitab kaasa
- × 5-7a >> üks pörgatus ja siis hüppega jalad õlgade laiuselt korraka maha ja samal ajal pall jalgade vahelt läbi, samal ajal pallimats maha jne teise käega, jälle rütm aitab

— PAIGALT VISKED

× kõige väiksemad, algajad ja eriti tüdrukud, aga ka väiksed poisid:
pall nn “ riulil” (küünarnukid ette välja pööratud ehk kelneriasendis kätest ja peopesadest tehtud riulil parasjagu nii kõrgel, et üle palli oleks hea näha), raskus mõlemal jalal võrdselt, jalad õlgade laiuselt ja poolkukk asendist sirutus jalgadest ja kogu kerest üles sirgeks kui pliiats ja siis maanduda algasendisse tagasi poolkukk asendisse(varbad ka peaksid maast lahti tulema sirutuse lõpus). Sellest hetkest jälle, kui põlved hakkavad üles sirutuma, siis hakkavad ka küünarnukid sujuvalt sirutuma ja sirutuse lõpuks on pall käest läinud ja vise korvile sooritatud. Pall visata üle rõnga esimese ääre. Selle käte asendi puhul on randmete ja sõrmede töö juba loomulikult paremini olemas

× kes tahab, jõuab, suudab, proovib juba miski ise ühe käega, siis 3 VARIANTI:

- 1) pall nn ühe käe riulil või ka kandikul või kelneri asendis, teine käsi toetab teiselt poolt kõrvalt , toetava käe sõrmed vaatavad otse üles, põial ka. Pall iseenda suhtes keskel või veidi viskekäe silma kaugusel, kuidas kellegil küünarnukk lubab ja sobib. Vlskeasendis nii viskekäsi kui abikäsi - õlgadest võrdselt otse, puusadest, põlvedest ja hüppeliigestest samut, varbad kõik otse korvi poole kas kõrvuti või viskekäe poolne jalg suure varba jagu eespool ja enne viset ja peale viset kõik samamoodi. Visata võib pea kohalt, nina kõrguselt, et näed parasjagu üle palli ja ka veidi altpoolt samamoodi

- 2) kui visata 2 taktilist viset, siis tuua pall altpoolt asendist viskeasendisse jälle kas pea kohale või nina või lõua kõrgusele viskeasendisse ja sealt visata, jalgade liikumine alati sinna juurde
- 3) kui visata 1 taktilist viset, siis ainult üks sujuv viskeliigutus ja viskekäsi pallil peal, teine, abikäsi kõrval ja vise algab põlvedest all, poolkükas asendist ja koos palli toomisega järjest ülespoole nii kaua, kui küünarnukk jõuab lõua või nina kõrgusele ja siis kogu kehast ja jalgadest täielik sirutus ja pall lahkub käest, kui küünarnukk on sirge ja ranne on läinud järgi ja keskmiste või keskmise sõrmega on pall pandud üle sõrmede pöörlema, siis imeb korv ka kõik veidi ebatäpsed visked ikkagi sisse

Sama põhimõttega võib sooritada ka kahe käega viskeid.

Nii nagu söödugi puhul on oluline, et palli püüdmine läheb sujuvalt üle

söötmiseks, siis ka viskamise puhul läheb ideaalis püüdmind sujuvalt üle viskamiseks

— LIIKUMISELT VISKED - SAMMULT VISKED ja PEATUSEGA VISKED

Sammult visked ja peatusega visked võib liigitada

- × pörgatuse pealt hoo pealt sammult viseteks ja
- × peatusega viseteks ja
- × liikumise pealt hoo pealt söödult sammult viseteks ja
- × peatusega viseteks. Samuti võib välja tuua ka
- × paigalt ühe, kahe pörgatusega nii
- × sammult visked kui
- × peatusega visked.

Kõikide sammult visete puhul on oluline, et on

- × palli kinnivõtmise samm, mis peaks olema nii madal, pikk ja võimas, kui võimalik ehk nagu kolmikhüppe esimene samm ja
- × teine samm peaks olema veidi lühem ja rõhuga nagu kõrgushüppele mineku viimane samm ja
- × sama jala kõverdatud põlvega, mis käega viskad ja mis jala samme teed, annad lõpuhoo kõrgeks üleshüppeks.
- × Kui põlv viimase sammu ajal üles hakkab tõusma, siis hakkab kätega palli ülesviimine nagu paigalt 1 taktilise viskegi puhul (pall on kõhukoos sammu ajal standartse sammult viske puhul paigal).
- × Hoo pealt liikumiselt söödu pealt sammult viske puhul joostakse/liigutakse palli poole ja
- × söötu saades on jälle esimene samm palli kinnivõtmise ehk siis püüdmise samm, mis on sama, mis ka pörgatuse pealt ja kõik muu on ka sama.
- × Samuti võib ka visata sammult viset ka ühe sammu pealt, aga see on juba edasijõudnumatele, aga kui keegi seda loomulikult viskab, siis see on ka õige vise, lihtsalt
- × ühe sammu pealt sammult vise.
- × Ja see ka mõlemas variandis - pörgatuselt ja liikumiselt söödu pealt.

● **SAMMULT VISKED** - korvist paremalt poolt minnakse viskele parema jala sammudega ja alati paremale poole liikudes pörgatakse parema käega ja visatakse parema käe sammult viset ja minnakse küljele otse korvi nurka viskele ja visatakse lauapõrkega. Vasakult poolt vasaku käega pörgatus ja vasaku käe sammult vise ja vasakusse korvi nurka suundutakse ja lauapõrkega visatakse

Keskelt otse korvile ja võib visata nii parema- kui vasaku käe sammult viset ja visatakse kas üle korvi ääre või otse lauapõrkega

Samamoodi minnakse ka peatusega visetele samadesse suundadesse ja samamoodi paremalt parema käega ja vasakult vasaku käega ja keskelt nii nagu vaja või olukord nõuab
× peatused on sammudega peatus 1-2 ehk siis korvi poolse jalaga madal ja pikem samm ja teise jalaga samm juurde, jalad õlgade laiuselt - samal ajal kui toimub peatus, vaja viia ka pall viskeasendisse, kust alustatakse paigaltviset - samuti saab peatuda pörgatuse pealt ja liikumise pealt söötu saades

× teine, lihtsam peatus on - hüppega peatus kahele jalale korraga ja peatuse matsuga samal ajal viia pall viskeasendisse ja paigaltvise

— HARJUTUSED:

× parema jala sammud - vasak jalg ees, madal pikk hüppesamm paremaga, vasakuga väiksem rõhuga samm ja parem põlv üles, pall liigub ka üles algselt kahe käega kuni lõua või ninani ja seal keerab parem käsi pallile alla ja vasak jääb kõrvalt toetama ja vise parema käega, maandumine kahele jalale

× vasaku jala sammud - parem jalg ees, madal pikk hüppesamm vasakuga(hea oleks hüpata üle mingi märgi või kummist aluse või tähise, paremaga väiksem rõhuga samm, vasak põlv üles, pall liigub ka üles algselt kahe käega ja lõua või nina juures keerab vasak käsi pallile alla ja parem käsi toetab kõrvalt ning vise vasaku käega

× sama põhimõttega harjutus, aga paigaljooks kas lihtsalt või joone taga või märgi taga ja kõik muu sama - parema jala sammude korral parema jalaga esimene pikk samm ja lõpuks ka parem põlv üles ja × vasaku jala sammude korral vasakuga esimene pikk samm ja vasak põlv lõpuks üles

× 1 pörgatusega sammult vise - jälle märgi taga jalad õlgade laiuselt ja korraga vasaku jalaga samm ja parema käega pörgatus samal ajal maha ja lõpp jälle sama - parema jala sammude korral paremaga pikk palli kinnivõtmise samm ja lõuks parem põlv üles ja vise parema käega × vasaku jala sammult vise 1 pörgatusega täpselt vastupidi - vasaku käega pörgatus maha ja parema jala pikk samm maha samaaegselt ja jälle lõpp sama, vasakuga palli kinnivõtmise samm ja lõpuks vasak põlv üles ja vise vasaku käega

× paigal pörgatus enda kõrval ja jälle samm vasakuga ja pörgatus parema käega samaaegselt ja paremaga jälle pikk palli kinnivõtmise samm jne × vasaku jala sammult viske puhul vastupidi kõik

× pörgatus paigal koos paigaljooksuga ja siis vastaskäsi vastasjalg jälle pörgatusega samaaegselt märgile või üle joone ja kõik jälle sama sammult viskele minek

× hoo pealt pörgatusega, märgi või joone taga otsida vastaskäsi vastasjalg jälle üheaegselt märgile ja sammult vise(parema käe sammult viskel otsida viimane pörgatus parema käega ja viimane pörgatusega samm vasaku jalaga ja parema jala sammud × vasaku käe sammult viske puhul lõpp vastupidine, algus hooga pörgatades korvile

× kaaslane hoiab palli ühe käe peal, harjutuse sooritaja seisab vasak jalg ees ja võtab palli kaaslase käest hüppega pika parema jalaga palli kinnivõtmise sammuga ja teeb väiksema rõhuga sammu vasakuga ja parem põlv tuleb üles ja vise parema käega × kõik sama, aga parem jalg ees ja palli kinnivõtmise samm vasakuga ja väiksem samm paremaga ja vasak põlv üles ja vise vasaku käega

× kaaslane hoiab jälle palli käe peal ja nüüd paigaljooks ja õige jala otsimine jälle - parema käe sammult viske puhul paremalt jalalt palli võtmine ja × vasaku käe sammult viske puhul vasakult jalalt palli võtmine jne

× samamoodi kaaslase käest palli võtmine, aga nüüd suure hoo pealt ja otsida jälle sama jalga palli võtmiseks, kumma käe sammult viskele minnakse

LASTEAIAS 5-6a>> ELEMENTAARSE LIIKUMISE PEALT SAMMUDEGA VISKE

ÕPETAMISEKS METOODIKA: 1) õpetada plaksu löömist kõrgel oleva käe pihta hoo pealt

nii et üks põlv tuleb üles ja aitab hoogu kõrgemale hüppamiseks 2) lapsel pall käes ja tuleb hooga jookseb samamoodi ja lööb nn plaksu palliga kõrgemal oleva käe pihta 3) võib samamoodi palliga teha sammud ja puudutada palliga mingit oksa või uksepiita või miskit ronimisvahendil, mille kõrgus klapib 4) samamoodi minna korvile hooga joostes pall käes viskele

5) järgmine, mida õpetada oleks palli võtmine õpetaja käest paremalt poolt paremalt jalalt ja teine lühem samm ja parem põlv üles ja vise korvile, esialgu kahe käega ja kui juba selge, siis võib vaikselt hakata osavamatele ka palli keeramist ühele käele ühe käe viskeks

6) ja siis teised variandid edasi

— LIIKUMISMÄNGUD SUUREMATE PALLIDEGA

× Hargikull suuremate pallidega jooksu pealt ja palli veeretamisega kaaslaste päästmiseks

× hargikull põrgatades, kellel on pallid ja kes põgenevad kullide eest

× toolimäng samamoodi nagu viksegi palliga

× koeramäng kolmikus

× 2 võistkonda, pallide veeretamine ja viskamine vastase platsi poolele. Võib mängida vatipallidega, pehmete pallidega ja ka efinevate pallidega korraga, kusjuures siis võiksid olla redglid, et pehmeid palle saab visata ja veidi kõvemaid veeretada

× pesavahetusmäng põrgatusega - kõik pesas, 1-2 pesa vähem kui lapsi. Vile peale peavad kõik pesast välja põrgatama ja uude pesasse minema. Kes pesa ei leia, tulevad õpetaja juurde ja alustavad uut mängu sealt. Võib lugeda, et kui palju keegi õpetaja juurde satub

× jäätisetorbiku kull - väiksed torbikud ja sinna peale paneb igaüks oma veidi suurema palli, 1-2-3-4 last on ilma jäätiseta ja nemad tahavad teiste jäätisi maha ajada - üks variant, ef kui ajas maha, siis saab teise jäätise endale ja teine jääb kulliks - hea korvpalluri ja üldse sporgmängija liikumistehnika harjutus ja mäng

× keeglimäng kas veepudelite või kurikate maha veeretamise peale. Võistkond ja igaühel pall või võistkonba peale 1-2 palli - proovid pihta veeretada, kui saad, siis paned püsti ja jooksed rivi lõppu, kui ei saanud pihta, siis jooksed lihtsalt rivi lõppu. Palju mingi aja peale või ringide peale maha veeretab.

× veel üks hea liikumistehnika mäng - paarilisega mõlemax tahavax jalaga puudutada teise varbaid, tossu ja mõlemax peavad ka hüpedes ja tantsiskledes vältida samal ajal, et teine ei saaks astuda su jala peale

LIIKUMISTEHNICA OSAS - JOOKS....KÕND.....JUURDEVÕTUSAMM.....KEKS või HÜPAKSAMM JA HÜPLEMINE.....TIPPIMINE.....HÜPPED ÜHEL JALAL ja KAHEL JALAL.....RISTSAMM(nn tennisisti jooks)

Ongi kogu lugu, aga kõike saab sooritada ette - taha- paremale - vasakule - 2 diagonaali ja õhku üles, Kõiki neid liikumisviise saab omavahel miksida ja eri suundi valida ja iseenda keha pöörates ja keerates ja tulebki korvpallile iseloomulik liikumine, mis on igaühel ka isikupärane.