

SUOMEN
LENTOPALLO



LAPSUUSVAIHEEN
LAJILINJAUKSET

Syöttäminen - Alakautta

Periaatteet:

- 1) Yksinkertaiset liikkeet ovat tehokkaampia ja toistettavampia kuin monimutkaiset
- 2) Voiman hallinta ja tarkkuus tulee olla alusta asti mukana myös syöttämisen harjoittelussa

Opetusavaimet:

- Lyö palloa käsi suorana keskelle palloa
- Vastakkainen jalka edessä, osuma keskellä
- Pallo lyöntikäden puolelta

Syöttäminen - Yläkautta

Periaatteet:

- 1) Yksinkertaiset liikkeet ovat tehokkaampia ja toistettavampia kuin monimutkaiset
- 2) Vartalon kierto lisää syötössä voimaa, jolloin pallon vauhti myös kasvaa
- 3) Voima ja tarkkuus tulee olla alusta asti mukana myös syöttämisen harjoittelussa



Opetusavaimet:

- Askel – Matala heitto – Lyönti
- Vastakkainen jalka edessä
- Lyö käsi läpi pallosta kämmen auki

Syöttäminen - Hyppyleija

Periaatteet:

- 1) Yksinkertaiset liikkeet ovat tehokkaampia ja toistettavampia kuin monimutkaiset
- 2) Vartalon kierto lisää syötössä voimaa, jolloin pallon vauhti myös kasvaa
- 3) Voima ja tarkkuus tulee olla alusta asti mukana myös syöttämisen harjoittelussa



Opetusavaimet:

- Askel, askel, heitto, askel, askel + hyppy
- Ensimmäinen askel syöttökädenpuoleinen
- Heitä pallo yhdellä tai kahdella kädellä
- Lyö käsi läpi pallosta

Syöttäminen - Kierrehyppisyöttö

Periaatteet:

- 1) Yksinkertaiset liikkeet ovat tehokkaampia ja toistettavampia kuin monimutkaiset
- 2) Vartalon kierto lisää syötössä voimaa, jolloin pallon vauhti myös kasvaa
- 3) Voima ja tarkkuus tulee olla alusta asti mukana myös syöttämisen harjoittelussa

Opetusavaimet:

- Askel, heitto, askel, askel, askel + hyppy
- Ensimmäinen askel lyöntikäden puoleinen
- Heitto eteenpäin suoralla kädellä
- Lyö käsi läpi pallosta

Hyökkääminen

Opetusavaimet:

- 4 askeleen vauhti
 - 1-askel lyöntikäden puoleinen
 - Pieni, suurempi, SUURIN, pienin
 - Kiihtyvä vauhti
 - Käsitehostus – suorat kädet
 - Jousipyssy
 - Hyppy kentän puolelta
 - Pidä pallo etupuolella



Vastaanottaminen (hihavastaanotto)

Periaatteet:

- 1) Yksinkertaiset liikkeet ovat tehokkaampia ja toistettavampia kuin monimutkaiset

Opetusavaimet:

- Kukkopilli ja suorat kädet – (hihalyönnin perusteet)
- Jalat vie sinut pallolle ja pallo tottelee käsiä
- Rintamasuunta palloon
- Näe syöttäjä
- Kulma kohteeseen
- Käsien viimeistely



Kuva: CEV

Vastaanottaminen (sormivastaanotto)

Periaatteet:

- 1) Yksinkertaiset liikkeet ovat tehokkaampia ja toistettavampia kuin monimutkaiset

Opetusavaimet:

- Rintamasuunta kohti nostokohdetta
- Isot kädet vahvat sormet
- Työnnä pallo ylös



Kuva: CEV

Passaaminen

Periaatteet:

1) Yksinkertainen on parempi ja toistettavampi kuin monimutkainen

Opetusavaimet:

- Otsan yläpuolelta
- Sormien kolmio
- Käsien ojennus symmetrisesti
- Viimeistele passi kohteeseen - liike passin suuntaan
- Passi tippuu kentän puolelle



Kuva: CEV

Torjuminen

Periaatteet:

- 1) Yksinkertaiset liikkeet ovat tehokkaampia ja toistettavampia kuin monimutkaiset
- 2) Hyvä pelinluku mahdollistaa oikea-aikaisen liikkumisen (Pallo-Passari-Pallo-Hyökkääjä)

Opetusavaimet:

- Vauhti verkon suuntaisesti
- Risti 3 askelsarja (auki – ristiin – viereen)
- Työnnä kädet pitkälle ja pidä toisella puolella mahdollisimman pitkään

Puolustaminen

Periaatteet:

- 1) Yksinkertaiset liikkeet ovat parempia ja toistettavampia kuin monimutkaiset
- 2) Näe passi ja hyökkääjä
- 3) Lyöntihetkellä jalat lattiassa rintamasuunta palloon

Opetusavaimet:

- Valmius liikkua joka suuntaan → kohti palloa
- Rennot kädet → kädet edellä kohti palloa
- Puolusta ylös ja korkealle

Puolustustekniikat:

Tiikeri:

- Ponnistus etummaisella jalalla ja painon siirto eteenpäin
- Painopiste matalana ja kädet/käsi kohti palloa
- Vartalo liukuu vastaanottavien käsien välistä
- Puolusta pallo ylös

Läpsy:

- Pitkä askel toisella jalalla – ristikkäinen käsi ottaa vastaan
- Ojenna toinen käsi suoraksi kämmen auki

Kierähdys:

- Pitkä askel (painopiste alas) – lyönti (avokämmenellä) – kierähdys