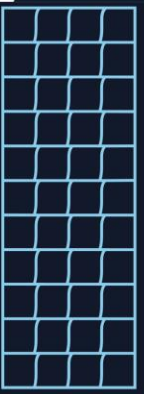


SUOMEN
LENTOPALLO



LAJILINJAUKSET



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:

- Valmistautuminen: syöttörutiinit, syöttökohteen valitseminen, lentoradan visualisointi ja hengitys syvään. Käytä samoja rutiineita sekä harjoittelussa että peleissä.
- Tekniikka: askel, askel, heitto, askel, askel + hyppy, osuma. Ensimmäinen askel syöttökädenpuoleinen. Heitä pallo yhdellä tai kahdella kädellä. Osumakohta keskelle palloa. Osumakohta ylhäällä edessä lyövän käden puolella.
- Kiihtyvä vauhti. 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:

- Valmistuminen: syöttörutiinit, syöttökohteen valitseminen, lentoradan visualisointi ja hengitys syvään. Käytä samoja rutiineita sekä harjoittelussa että peleissä.
- Heitto eteenpäin suoralla kädellä
- Tekniikka: askel, heitto, askel, askel, askel + hyppy, osuma. Ensimmäinen askel lyöntikäden puoleinen. Heitä pallo lyöntikädellä yläkierteisenä heittona korkeana kentän puolelle. Käytä iskulyönnin askelia heiton jälkeen sekä käsitehostusta yhdistettynä vartalon kiertoon. Pidä osumakohta korkealla kentän puolella. Lyö käsi ”läpi pallostä”.

Syöttäminen - Hybridisyöttö

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:

- Valmistuminen: syöttörutiinit, syöttökohteen valitseminen, lentoradan visualisointi ja hengitys syvään. Käytä samoja rutiineita sekä harjoittelussa että peleissä.
- Tekniikka: askel, askel, heitto, askel, askel + hyppy, osuma. Ensimmäinen askel lyöntikäden puoleinen. Jos osuma keskelle palloa → leija, jos taas yläkierre → kierresyöttö. Heitä korkea heitto yhdellä tai kahdella kädellä, jotta vartalon laaja kierto eli ”jousipyssy” ehditään tehdä.

Hyökkääminen

Periaatteet:

- 1) Hyökkäyksessä on tarkoituksena lyödä laajalla lyöntisektorilla korkealta ja kovaan tavoitteena tehdä PISTE
 - Loppua kohti kiihtyvät hyökkäyksen lähestymisaskleet ja käsien tehostusliikkeet mahdollistavat hyökkäyksen korkealta ja suurella vauhdilla
 - Vartalon kierto tuo lisää voimaa hyökkäykseen
- 2) Hyökkääjällä on paljon tapoja tehdä pisteitä. Tärkein tehtävä on tunnistaa tilanne ja etsiä keino tehdä piste
 - Passissa voi olla variaatiota ja hyökkääjän pitää selvittää hyökkäystilanne
- 3) Pallo tulee olla hyökkääjän etupuolella. Tämä mahdollistaa sen, että hyökkääjä voi nähdä torjunnan (perifeerinen katse)



Kuva: CEV

Lisää hyökkäämisestä

- Laitahyökkääjien tulee oppia näkemään torjunta ja tekemään piste esimerkiksi seuraavilla tavoilla:
 - ohittamalla torjunta raja- tai viistohyökkäyksellä
 - hyökkäämällä pitkään kulmaan
 - hyökkäämällä torjunnan välistä
 - erilaisten hyökkäysvaihtoehtojen käyttö, mm. peippi, power tip, painamalla pallo torjunnan käsistä ulos
 - hyökkäämällä torjunnan käsistä (korkealle rajakäsiin, korkealle torjujien saumaan tai hyökkäämällä pallo torjunnan käsistä omalle puolelle)
- Keskihyökkääjien tulee oppia näkemään torjunta ja tekemään piste esimerkiksi seuraavilla tavoilla:
 - torjunnan ohitus 5- tai 1-paikalle (jyrkkään/pitkälle)
 - peippi etukulmaan, power tip, torjunnan käsistä lyönti



Hyökkääminen

Opetusavaimet:

- 4 askeleen vauhti
 - oikeakätiset lähtevät oikealla jalalla, vasenkätiset lähtevät vasemmalla jalalla
 - lähtö n. 4 metristä
 - 2. askel 3 metrin viivalla tai vähän sen takana
 - 2. askeleen merkitys on suuri vauhdin kasvattamisessa ja suuntaamisessa, sekä hyökkäyksen rytmityksessä
 - askelpituus: pieni, suurempi, SUURIN, pienin
 - askelrytmi: hitaasta nopeampaan
 - laitahyökkäyksissä hyppy kentän puolelta
- Suorat kädet tehostavat hyppyä voimakkaasti
 - kädet alhaalla rentona (1. askel), edessä alhaalla (2. askel), takana suorana (3. askel), edessä ylhäällä (4. askel)
- Vartalon kierto lyöntikäteen nähden ristikkäinen olkapää edessä eli ”jousipyssy”

Vastaanottohyökkäys - laitahyökkääjät

Opetusavaimet:

- Oikeakätinen pelaaja
 - oma vastaanotto + 4:n askeleen hyökkäysvauhti
 - ei vastaanottoa + 2-3 askelta sivuun + 4:n askeleen hyökkäysvauhti
 - 4-puolelta: vasen – oikea – vasen + 4:n askeleen hyökkäysvauhti
 - 2-puolelta: oikea – vasen + 4:n askeleen hyökkäysvauhti
 - 6-paikalta (lähtö 5-paikalta): oikea – vasen + 4:n askeleen hyökkäysvauhti
 - 6-paikalta (lähtö 1-paikalta): vasen – oikea – vasen + 4:n askeleen hyökkäysvauhti

Vastaanottohyökkäys - laitahyökkäjät

Opetusavaimet:

- Vasenkätinen pelaaja
 - oma vastaanotto + 4:n askeleen hyökkäysvauhti
 - ei vastaanottoa + 2-3 askelta sivuun + 4:n askeleen hyökkäysvauhti
 - 4-puolelta: vasen – oikea + 4:n askeleen hyökkäysvauhti
 - 2-puolelta: oikea – vasen – oikea + 4:n askeleen hyökkäysvauhti
 - 6-paikalta (lähtö 5-paikalta): vasen – oikea + 4:n askeleen hyökkäysvauhti
 - 6-paikalta (lähtö 1-paikalta): vasen – oikea + 4:n askeleen hyökkäysvauhti

Vastaanottohyökkäys – keskihyökkäjät

Opetusavaimet:

- Oikeakätinen pelaaja
 - Lähtö kentän vasemmasta laidasta (4-puolelta)
 - Pateri ja siirto: 3 + 3 askelta, oikea – vasen – oikea + 3 askeleen hyökkäysvauhti (vauhti kiihtyy loppuun)
 - 100-hyökkäys: juokse nopeasti syötön jälkeen oikeaan laitaan, pysähdy + 4 hyökkäysaskelta ”portin kautta”
 - Lähtö kentän oikeasta laidasta (2-puolelta)
 - Pateri: 1 + 4 askelta, vasen + 4 askeleen hyökkäysvauhti
 - Siirto: 3 + 4 askelta, vasen – oikea – vasen + 4 askeleen hyökkäysvauhti
 - 100-hyökkäys: avaa vasen + 4 hyökkäysaskelta ”portin kautta”



Jatkopallohyökkäys – oikeakätinen laitahyökkääjä

Periaatteet:

- 1) Pyrkimys hyökätä nopeaan passitempoon korkealta aina kun mahdollista
 - Käänny ja juokse askeleilla lähtöpaikalle
 - 3:n tai 4:n askeleen hyökkäysvauhti

Opetusavaimet:

- 4-paikka
 - laitatorjunnan jälkeen: 3 + 3 askelta, avaa oikea kentälle – vasen – oikea (käännös) + 3 hyökkäysaskelta (vasen – oikea – vasen) tai 4 + 4 askelta, avaa oikea kentälle – vasen – oikea – vasen (käännös) + 4 hyökkäysaskelta (oikea – vasen – oikea – vasen)
 - jos 4-paikan pelaaja lähtee hyökkäämään kolmen pelaajan torjunnan jälkeen: 4 + 3 askelta, vasen – oikea – vasen – oikea + 3 hyökkäysaskelta (vasen – oikea – vasen)
 - jos 4-paikan pelaaja on hakemassa peippiä: 1 + 4 askelta, avaa vasen kentälle + 4 hyökkäysaskelta (oikea – vasen – oikea – vasen)

Jatkopallohyökkäys – oikeakätinen laitahyökkääjä

Periaatteet:

- 1) Pyrkimys hyökätä nopeaan passitempoon korkealta aina kun mahdollista
 - Käänny ja juokse askeleilla lähtöpaikalle
 - 3:n tai 4:n askeleen hyökkäysvauhti

Opetusavaimet:

- 2-paikka
 - Laitatorjunnan jälkeen: 3 + 4 askelta, avaa vasen kentälle – oikea – vasen + 4 hyökkäysaskelta (1. hyökkäysaskel negatiivinen eli taaksepäin hyökkäyssuuntaan nähden)
 - Kolmen pelaajan torjunnan jälkeen kentän vasemmalta puolelta: 4 + 4 askelta, avaa oikea kentälle – vasen – oikea – vasen + 4 hyökkäysaskelta (1. hyökkäysaskel on negatiivinen askel eli taaksepäin hyökkäyssuuntaan nähden)
 - Peipin haun jälkeen: 3 + 3 askelta, oikea – vasen – oikea + 3 hyökkäysaskelta (vasen – oikea – vasen)

Jatkopallohyökkäys – vasenkätinen laitahyökkääjä

Periaatteet:

- 1) Pyrkimys hyökätä nopeaan passitempoon korkealta aina kun mahdollista
 - Käänny ja juokse askeleilla lähtöpaikalle
 - 3:n tai 4:n askeleen hyökkäysvauhti

Opetusavaimet:

- 4-paikka
 - Laitatorjunnan jälkeen: 3 + 4 askelta, avaa oikea kentälle – vasen – oikea + 4 hyökkäysaskelta (1. hyökkäysaskel negatiivinen eli taaksepäin hyökkäyssuuntaan nähden)
 - jos 4-paikan pelaaja lähtee hyökkäämään kolmen pelaajan torjunnan jälkeen: 4 + 4 askelta, negatiivinen askel vasen – oikea – vasen – oikea + 4 hyökkäysaskelta (vasen – oikea – vasen – oikea)
 - jos 4-paikan pelaaja on hakemassa peippiä: 3 + 3 askelta, vasen – oikea – vasen + 3 hyökkäysaskelta (oikea – vasen – oikea)

Jatkopallohyökkäys – vasenkätinen laitahyökkääjä

Periaatteet:

- 1) Pyrkimys hyökätä nopeaan passitempoon korkealta aina kun mahdollista
 - Käänny ja juokse askeleilla lähtöpaikalle
 - 3:n tai 4:n askeleen hyökkäysvauhti

Opetusavaimet:

- 2-paikka
 - Laitatorjunnan jälkeen: 3 + 3 askelta, avaa vasen kentälle – oikea – vasen (käännös) + 3 hyökkäysaskelta (oikea – vasen – oikea) tai 4 + 4 askelta, avaa vasen kentälle – oikea – vasen – oikea (käännös) + 4 hyökkäysaskelta (vasen – oikea – vasen – oikea)
 - Kolmen pelaajan torjunnan jälkeen kentän vasemmalta puolelta: 4 + 3 askelta, oikea – vasen – oikea – vasen + 3 hyökkäysaskelta (oikea – vasen – oikea)
 - Peipin haun jälkeen: 1 + 4 askelta, avaus oikea + 4 hyökkäysaskelta (vasen – oikea – vasen – oikea)

Jatkopallohyökkäys – keskihyökkääjät

Opetusavaimet:

- Oikeakätinen pelaaja
 - 2-, 1-paikan tai keskihyökkäyksen torjunnan jälkeen
 - Siirto ja pateri: 3 + 3 askelta: oikea – vasen – oikea + 3 hyökkäysaskelta
 - 100-hyökkäys: 4 + 4 askelta: oikea – vasen – oikea – vasen + 4 hyökkäysaskelta.
 - Käänny niin, että näet pallon puolustuksen jälkeen.
 - 4-paikan hyökkäyksen torjunnan jälkeen
 - Siirto ja pateri: 3 + 4 askelta: vasen – oikea – vasen (kääntyminen) + oikealla negatiivinen askel ja 3 hyökkäysaskelta
 - 100-hyökkäys: 3 + 4 askelta: vasen – oikea – vasen + oikealla negatiivinen askel ja 3 hyökkäysaskelta
 - Käänny niin, että näet pallon puolustuksen jälkeen.

100 hyökkääminen

Periaatteet:

- 1) Hyökkääjä kiertää kentän oikeaan laitaan ja ns. portin tai laatikon kautta hyökkäämään
- 2) Lähestyminen lähes kohtisuoraan kohti verkkoa

Opetusavaimet:

- 4 askeleen hyökkäysvauhti
 - pieni, pieni, suurempi, suurin
 - hitaasta nopeampiin
 - ponnistus vasemmalla jalalla, oikea nousee ylös suuntaamaan hyppyä
- Vauhti kohti verkkoa, ei verkon suuntaisesti –
 - 3. askel yleensä 3 m viivan tuntumassa, hyökkäyspaikka noin metri sivurajasta
- Kädet toimivat kuten juoksussa eli vuorokäsin (edessä ovat samaan aikaan oikea jalka ja vasen käsi sekä vasen jalka ja oikea käsi)
- Lyöntikäden olkapää viedään taakse ponnistuksen aikana
 - hyökkäykseen saadaan lisää voimaa ylävartalon kierrolla eli ”jousipyssy”

Vastaanottaminen (hihavastaanotto)

Periaatteet:

- 1) Yksinkertaiset liikkeet ovat tehokkaampia ja toistettavampia kuin monimutkaiset
- 2) Pallo tottelee käsien kulmaa
- 3) Pallo on vastaanottajan jalkoja nopeampi → kädet liikkeelle
- 4) Noston tulee olla riittävän korkeana ja irti verkosta (1,5m) ja passarin etupuolella, jolloin pelaaminen on mahdollista.
Nostajan tason noustessa voidaan keskittyä nostamaan pallo lähemmäs verkkoa.

Opetusavaimet:

- Kädet alhaalla ja lähellä toisiaan rintamasuunta kohti syöttäjää
– lue syöttäjää ja pallon lentorataa – syötön osumakohta
- Kädet ajoissa yhteen kukkopilli ja nostolevy – lue pallon lentorataa
- Vie kädet pallon lentoradalle – voita käsillä pallo
- Kulmaa kädet kohti kohdetta



Kuva: CEV

Vastaanottaminen (sormivastaanotto)

Periaatteet:

- 1) Yksinkertaiset liikkeet ovat tehokkaampia ja toistettavampia kuin monimutkaiset
- 2) Noston tulee olla riittävän korkeana ja irti verkosta (1,5m) ja passarin etupuolella, jolloin pelaaminen on mahdollista. Nostajan tason noustessa voidaan keskittyä nostamaan pallo lähemmäs verkkoa.

Opetusavaimet:

- Rintamasuunta kohti kohdetta (passaria)
- Isot kädet vahvat sormet
- Työnnä pallo mahdollisimman ylös



Kuva: CEV

Passaaminen – ei passarit

Periaatteet:

- 1) Yksinkertainen on parempi ja toistettavampi kuin monimutkainen
- 2) Passi tippuu kentän puolelle irti verkosta (1 m), jotta hyökkääjän lyöntisektori on mahdollisimman iso

Opetusavaimet:

- Rintamasuunta passatessa passikohteeseen
- Kädet ajoissa
 - kädet ylös pallon muotoisina riittävän ajoissa
- Käsien täysi ojennus
 - kädet symmetrisesti
 - kämmenet kohteeseen
 - käsien kolmio pysyy koko liikkeen ajan



Kuva: CEV

Passaaminen – passarit

Periaatteet:

- 1) Passarin tehtävä on passata pallo ”lyönti-ikkunaan”, josta hyökkääjän tehtävänä on tehdä piste

Opetusavaimet:

- Rintamasuunta palloon
 - katse vastaanoton tai puolustajan nostolevyyn niin aikaisin kuin mahdollista, jotta saadaan kaikki mahdollinen aika tarvittavaan liikkumiseen
- Kädet ajoissa
 - kädet ylös pallon muotoisina riittävän ajoissa
 - kääntyminen niin, että rintamasuunta on 4-paikalle, kun kosketus tapahtuu
 - kosketuskohta otsan etu-yläpuolelta (klo 11)
- Käsien täysi ojennus
 - kädet symmetrisesti
 - kämmenet kohteeseen
 - käsien kolmio pysyy koko liikkeen ajan

Passarin liikkuminen vastaanottotilanteissa passarin kotiin eri rotaatioissa

Periaatteet:

- 1) Passari liikkuu syötön ja vastaanoton aikana aina kohti passarin kotipesää (1,5m irti verkosta vähän 2-puolella) ja kääntää rintamasuuntansa kohti vastaanottajaa
- 2) Lähtö aina vasen jalka aina edessä, joten ensimmäinen askel otetaan aina oikealla jalalla

Opetusavaimet:

- P1: 5 askelta: oikea – vasen – oikea – vasen – oikea (5. askel pysäyttää liikkeen), kääntyminen vastapäivään kolmen viimeisen askeleen aikana
- P6: 3 askelta: oikea – vasen – oikea, kääntyminen vastapäivään
- P5: 4 askelta: oikea – vasen – oikea – vasen, kääntyminen myötäpäivään kahden viimeisen askeleen aikana
- P4: 4 askelta: oikea – vasen – oikea - vasen, kääntyminen myötäpäivään kahden viimeisen askeleen aikana
- P3 ja P2: Käänny vastapäivään

Passarin liikkuminen passaustilanteeseen

Opetusavaimet:

- Kun passari liikkuu oikealle tai verkolta poispäin (kohti 4-puolta), viimeiset askeleet tehdään seuraavasti:
 - hyppypassi kahdella jalalla: oikea – vasen – oikea – (vasen)
 - passi liikkeestä ilman hyppyä, pivot yhdellä jalalla: kääntyminen oikean jalan kautta, passaus yhdellä jalalla
 - passi liikkeestä yhden jalan hypyllä: askeleet oikea – vasen – oikea, hyppy oikealla jalalla
- Kun passari liikkuu vasemmalle (kohti 2-puolta) viimeiset askeleet tehdään seuraavasti:
 - hyppypassi kahdella jalalla: vasen – oikea – vasen, hyppy kahdella jalalla
 - passi liikkeestä ilman hyppyä, pivot yhdellä jalalla: kääntyminen vasemman jalan kautta, passaus yhdellä jalalla

Torjuminen

Periaatteet:

- 1) Yksinkertaiset liikkeet ovat tehokkaampia ja toistettavampia kuin monimutkaiset
- 2) Passi määrittää hyökkääjän ratkaisuvaihtoehdot
- 3) Käsien käyttö torjunnassa helpottaa liikkumista ja mahdollistaa ponnistamisen korkealle
- 4) Hyvä pelinluku mahdollistaa oikea-aikaisen liikkumisen (Pallo-Passari-Pallo-Hyökkääjä)



Torjuminen

Opetusavaimet:

- Aloitusasento
 - jalat ovat hartioiden leveydellä ja etäisyys verkosta on kyynärvarren mitta
 - polvet ovat hieman koukussa, näin ollaan valmiina liikkumaan tai hyppäämään
 - kädet ovat olkapäiden edessä
- Mihin katsot (katseen kohdistaminen)
 - katso oikeita asioita: pallo (vastaanotto) – passari – pallo (passi) – hyökkääjä
 - pallo: onko vastaanotto tulossa verkon yli
 - passari: mitä pidempään katsot passaria (ennen kontaktia ja kontaktihetkellä), sitä nopeammin pystyt reagoimaan
 - pallo: hyökkääjä hyökkää pallon sinne, minne passi pakottaa hänet hyökkäämään
 - hyökkääjä: katse hyökkääjän lyöntikäteen

Torjuminen

Opetusavaimet:

- Liikkuminen
 - kolmen ristiaskelen vauhti (Termi: Risti 3)
 - kädet johtavat liikettä alas liikkumissuuntaan + liikkumissuunnan puoleisella jalalla otetaan pieni avausaskel
 - toinen askel on iso ristiaskel, jolloin kylki kääntyy kohti verkkoa, mikä mahdollistaa molempien käsien tehostuksen suorina
 - kolmas askel on pysäyttävä lyhyt askel, jonka aikana käännetään hyökkääjää kohti
 - hypätessä kyynärpäät ovat hieman koukussa, mikä auttaa käsien työntämisessä verkon yli nopeasti
 - kädet työnnetään suoraan verkon yli ja pidetään siellä mahdollisimman pitkään

Puolustaminen

Periaatteet:

- 1) Yksinkertaiset liikkeet ovat parempia ja toistettavampia kuin monimutkaisia
- 2) Pallo tottelee käsien kulmaa
- 3) Kädet reagoivat yllättävissä tilanteissa jalkoja nopeammin
- 4) Tilastollisesti on todistettu, että korkeat ja irti verkosta olevat puolustukset ovat pisteen voittamisen kannalta tehokkaimpia
- 5) Hyökkääjä hyökkää pallon minne passi hänet pakottaa hyökkäämään. Näe passi ja hyökkääjä.



Kuva: CEV

Puolustaminen

Opetusavaimet:

- Näe peli: pallo (vastaanotto) – passari – pallo (passi) – hyökkääjä
 - pallo: onko vastaanotto tulossa verkon yli
 - passari: mitä pidempään seuraa passaria, sitä nopeammin pystyn reagoimaan passiin
 - pallo: hyökkääjä hyökkää pallon sinne, minne passi hänet pakottaa hyökkäämään
 - hyökkääjä: puolustajan pitää katsoa hyökkääjään lyöntikättä pitkään nähdäkseen hyökkäysratkaisun ja hyökkäyssuunnan mahdollisimman hyvin
- Puolustajan tulee olla pysähtyneenä ja valmiina
 - valmius liikkua joka suuntaan mahdollisimman nopeasti
 - käsien tulee olla alhaalla lähellä toisiaan
 - pelaa pallo ylös ja korkealle
 - kädet pallon taakse, sekä pallon ja lattian väliin
- Puolustustyylejä on erilaisia. Tärkeimmät niistä ovat:
 - Puolustus alakautta
 - Puolustus yläkautta
 - Tiikeri
 - Läpsy
 - Kierähdys

Puolustaminen

Opetusavaimet puolustuksen liikkumismalleihin:

Rajapuolustus: (1- ja 5-paikka)

- Liikkuminen sivuaskelin puolustuspaikalle
- Pysähtyneenä lyöntihetkellä rintamasuunta kohti hyökkääjää
- Katse hyökkääjän lyöntikädessä

Viistopuolustus: (1- ja 5-paikka)

- Käänä rintamasuunta kohti hyökkääjää, mahdollinen liike sivuaskelin
- Pysähtyneenä lyöntihetkellä rintamasuunta kohti hyökkääjää
- Katse hyökkääjän lyöntikädessä

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

