



Paimion Yritys Ry

Lentopallo

Toiminnan linjaukset / Pelaajapolku

Toiminnan linjaukset



Lajitekniikka ja fyysinen valmennus ikäkausittain

- Harjoittelumäärät
- Lajiharjoittelun painopisteet
- Fyysisen harjoittelun painopisteet

- Lajitekniikoista yleisesti

Lajitaktiikka

- Meidän tapa pelata

Käytännön toiminnan periaatteita

- Joukkueiden muodostaminen
- Sarjoihin ilmoittautuminen
- Sarjamaksut, lisenssit ja kausimaksut
- Turnauskäytännöt
- Peluuttaminen
- Joukkueiden raha-asiat
- Seuran peliasut
- Koulutukset
- Tiedottaminen



Lajitekniikka ja fyysinen valmennus ikäkausittain

Lentiskoulu



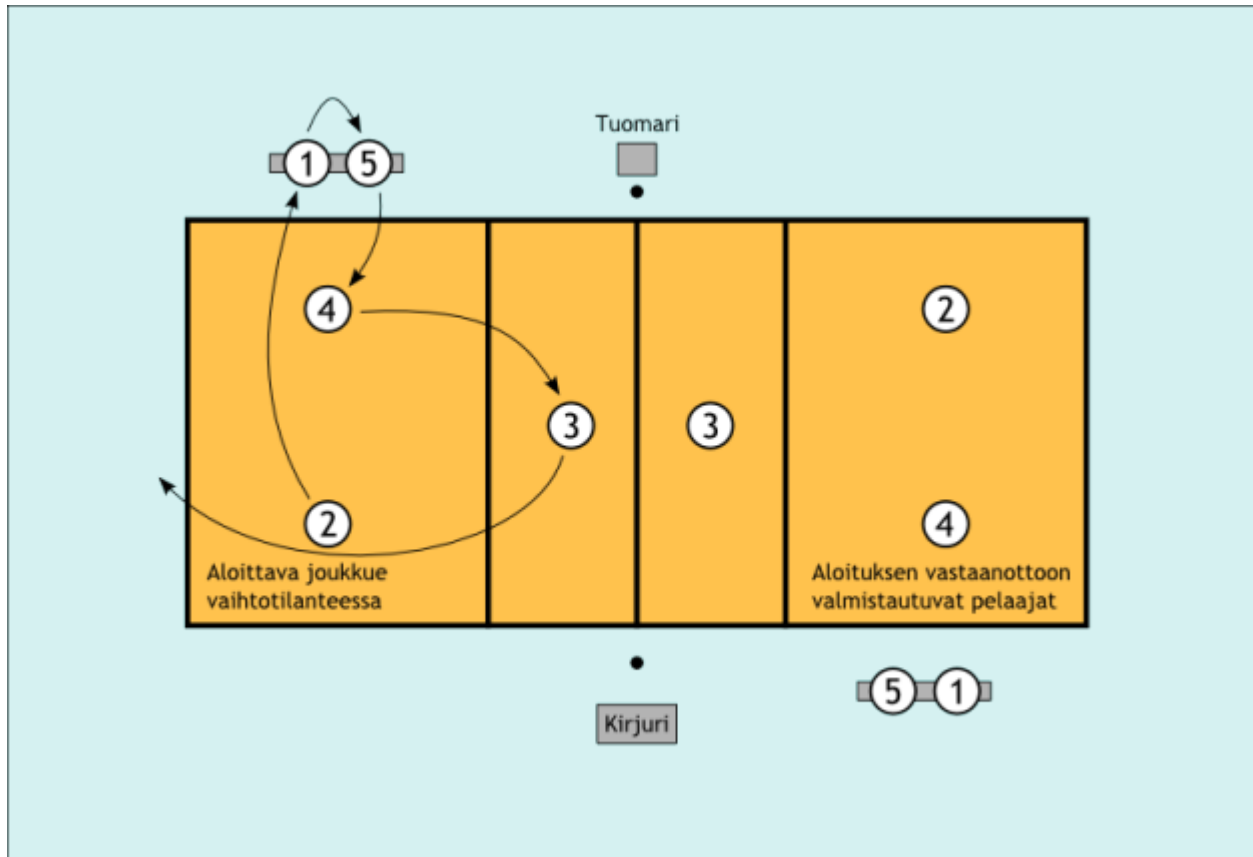
- Tavoitteena monipuolista liikuntaa ja ulkoilua vähintään 2 tuntia päivässä
 - Lajiharjoittelua 1 viikossa 1,5 tuntia kerralla
 - Vapaaehtoisuuteen perustuva kotitehtävävihko, jossa tehtäviä ja vinkkejä omaehtoiseen harjoitteluun
- Motoristen perustaitojen monipuolinen harjoittelu
 - tasapainon harjoittelu paikallaan ja liikkeessä
 - esineen käsittelytaidot
 - liikkumistaidot (juoksu, hyppy, loikka, kiipeily)
 - Lajitaidot
 - sormilyönti
 - hihalyönti
 - ala-aloitus
 - hyökkäys sormilyönillä
 - taitomerkki 1 tehtävät
 - Koordinaatio
 - polvennostokävely ja -juoksu
 - kanta-pakara-juoksu
 - hyppelyt, jne.
 - Nopeus
 - liike ja reaktionopeus (eri aistiärsykkeet)
 - erilaiset pallopelit ja liikuntaleikit (pallopelit ja liikuntaleikit)
 - käden liikenopeus, heittäminen (erityisesti tytöt)
 - yleisurheilu, hyppy, heitot ja juoksut
 - Voima
 - omankehon painolla lihaskunto (vatsat, selät, punnerrukset, kyykyt)
 - erilaiset teline- ja esteradat
 - Liikkuvuus
 - alku- ja loppuverryttelyn opettaminen
 - venyttelyn opettaminen
 - aktiivinen liikkuvuus
 - Kestävyys
 - monipuolista aerobista liikumista 30-60min päivittäin
 - erilaiset pelit, leikit ja kisailut
 - kävely tai pyöräily kouluun
 - Psykkisen valmennuksen tavoitteet
 - kyky toimia erilaisissa kokoonpanoissa
 - erilaisuuden hyväksyminen
 - kilpailutilanteessa toimiminen (suorituspaine, voittaminen, häviäminen)
 - Harjoittelun painopisteet salitreeneissä
 - lajia 10%, 90% muuta

E-juniorit



- Tavoitteena monipuolista liikuntaa ja ulkoilua vähintään 2 tuntia päivässä
- Lajiharjoittelua 2-3 kertaa viikossa 1,5-2 tuntia kerrallaan & turnaukset
- Lajitaidot (taitojen oppimiskyky suurimmillaan) vahvistamista ja uusien oppimista
 - Sormilyönti, takapassi
 - Hihalyönti, suoritus myös sivulta
 - Ala-aloitus
 - Hyökkäys yhdellä kädellä ja iskulyönnin ponnistus sekä kokonaissuoritus
 - Kenttäpuolustus, kierähdys ja tiikeri
 - taitomerkki 2 tehtävät
- Yleistaitavuuden kehittäminen ja vahvistaminen
 - erilaiset pallopelit ja -temput, yleisurheilu
- Koordinaatio
 - jalkojen taitavuus erilaisten koordinaatio- ja ketteryysratojen avulla (vanneradat, tikapuut)
 - käsien taitavuus erilaisten heittoharjoitteiden ja pallon kiinniottoharjoitteiden avulla sekä yhdistelemällä heitto- ja kiinniottoharjoitteita
 - lajin itsensä tarjoamat monipuoliset harjoitteet (mm. askelharjoitteet)
- Nopeus
 - liike ja reaktionopeus (eri aistiärsykkeet)
 - erilaiset liikuntaleikit ja kisailut, joissa paljon nopeita pysähdyksiä ja liikkeellelähtöjä
 - käden liikenoisuus, heittäminen (erityisesti tytöt)
 - yleisurheilu, hyyt, heitot ja juoksut
- Voima
 - nopeusvoimaperiaatteella hyppelyt, loikat ja kinkat
 - omankehon painolla lihaskunto (vatsat, selät, punnerrukset, kyykyt)
 - keppijumppa
- Liikkuvuus
 - alku- ja loppuverryttelyn opettaminen
 - venyttelyn opettaminen
 - aktiivinen liikkuvuus
- Kestävyys
 - monipuolista aerobista liikkumista 30-60min päivittäin
 - erilaiset pelit, leikit ja kisailut
 - kävely tai pyöräily kouluun
- Psyykkisen valmennuksen tavoitteet
 - positiivisen minäkuvan hyväksyminen
 - kilpailutoimintaan sitoutuminen
 - psyykkiseen kestävyyyteen kasvaminen
 - motivoituminen taito- ja taktiikkaharjoitteluun
- Harjoittelun painopisteet salitreeneissä
 - Pallonkäsittelytaidot 60 %, liikunnallinen leikinomaisuus 40%

E-juniorit



D-juniorit



Harjoitusmäärät

- Tavoitteena liikuntaa 15 tuntia viikossa
- Lajiharjoittelua 2-3 kertaa viikossa 1,5/2 tuntia kerrallaan & turnaukset

Lajitaidot

- Opetettavat lajitaidot (perustekniikoiden lisäksi)
 - Yläaloitus, leija ja kierteinen
 - Kenttäpuolustus ”läpsyllä” ja ”tynnyrillä”
 - Hyökkäys perusiskulla ja metrin keskihöökkäys
 - Verkosta pelaaminen
 - Paritorjunta
 - Lajitaitojen vaatimukset isolla kentällä & pelaajaroolit

Harjoittelun painopisteet lajitreeneissä

- Lajitekniikka 50 %, fysiikka 50%

Psyykkisen valmennuksen tavoitteet

- positiivisen minäkuvan hyväksyminen
- kilpailutoimintaan sitoutuminen
- psyykkiseen kestävytyteen kasvaminen
- motivoituminen taito- ja taktiikkaharjoitteluun

Fyysismotorinen harjoittelu

Nopeus:

- juoksunopeus (liike - ja reaktio nopeus)
- nopeusharjoittelu näköärsykkeeseen perustuen
- lajinomainen nopeusharjoittelu (teknisesti oikeat ja tehokkaat lajisuoritukset)

Voima:

- nopeusvoima (pika- ja räjähtävä voima)
- omankehon painolla lihaskunto (vatsat, selät, punnerrukset, kyykyt)

Liikkuvuus:

- alku- ja loppuverryttelyn opettaminen ja ylläpitäminen
- venyttelyn opettaminen ja ylläpitäminen
- aktiivinen liikkuvuus

Kestävyys:

- aerobista harjoittelua myös erillisenä, yksilöllisyys huomioiden osittain lajiharjoittelun kautta
- monipuolista aerobista liikkumista 30-60min päivittäin
- erilaiset pelit, leikit ja kisailut
- kävely tai pyöräily kouluun

C-juniorit



Harjoitusmäärät

- Tavoitteena liikuntaa 15 tuntia viikossa (*16-20 h/vko)
- Lajiharjoittelua 4 kertaa viikossa 1,5/2 tuntia (*4x2 h) kerrallaan & turnaukset
- Fysiikkaharjoittelua 1-2 kertaa viikossa (*fysiikka 4 h/vko, omatoiminen 2-3 h/vko aerobinen&lihashuolto)

Lajitaidot

- Opetettavat lajitaidot (perustekniikoiden lisäksi)
 - 1-hyökkäyksen opettaminen
 - 3-metrin hyökkäys
 - Syöttötaktiikat yhteydessä torjuntataktiikkaan
 - Virhekuri
 - Vastustajan pelitavan tunnistaminen
 - Pelaaminen 1:lla passarilla
 - Hyppyaloitus
 - Kenttäpuolustuksen variaatiot
 - Torjunnan tehostaminen
 - Laitahyökkäyksen variaatiot (rajalyönnit, kiila, torjuntaan lyönnit...)
 - Nopea hyökkäys (pateri, satanen, siirto...)

Harjoittelun painopisteet lajitreeneissä

- Lajitekniikka ja -taktiikka 50 %, fysiikka 50%

(* Urheilijan Polku)

Fyysismotorinen harjoittelu

Nopeus:

- juoksunopeus (liike - ja reaktio nopeus)
- nopeusharjoittelu näköärsykkeeseen perustuen
- lajinomainen nopeusharjoittelu (teknisesti oikeat ja tehokkaat lajisuoritus)
- käden liikenoisuus

Voima:

- Perusvoimaharjoittelu
- nopeusvoima (pika- ja räjähtävä voima)
- vapaa –painoharjoittelu
- huoltava voimaharjoittelu

Liikkuvuus:

- aktiivinen liikkuvuus
- passiivinen liikkuvuus harjoittelu palauttavana

Kestävyys:

- aerobista harjoittelua myös erillisenä, yksilöllisyys huomioiden osittain lajiharjoittelun kautta
- palauttava aerobinen harjoittelu

B-juniorit



Harjoitusmäärät

- Tavoitteena liikuntaa 15 tuntia viikossa (* 16-20 h/vko)
- Lajiharjoittelua 4 kertaa viikossa 1,5/2 tuntia (* 4x2 h) kerrallaan & turnaukset (NAM –pelit / AT –sarja)
- Fysiikkaharjoittelua 1-2 kertaa viikossa (* fysiikka 4 h/vko, omatoiminen 2-3 h/vko aerobinen&lihashuolto)

Lajitaidot

- Opetettavat lajitaidot (perustekniikoiden lisäksi)
 - Torjuntataktiikat
 - Lukeva torjunta
 - 1-hyökkäyksen vahvistaminen
 - 3-metrin hyökkäys
 - Liberon käyttö
 - Syöttötaktiikat yhteydessä torjuntataktiikkaan
 - Virhekuri
 - Vastustajan pelitavan tunnistaminen

Harjoittelun painopisteet lajitreeneissä

- Lajitekniikka ja -taktiikka 60 %, fysiikka 40% (* laji/muu 70 /30%)

Fyysismotorinen harjoittelu

Nopeus:

- juoksunopeus (liike - ja reaktio nopeus)
- nopeusharjoittelu näköärsykkeeseen perustuen
- lajinomainen nopeusharjoittelu (teknisesti oikeat ja tehokkaat lajisuoritukset)
- käden liikenopeus

Voima:

- Perusvoimaharjoittelu
- nopeusvoima (pika- ja räjähtävä voima)
- vapaa –painoharjoittelu
- huoltava voimaharjoittelu

Liikkuvuus:

- aktiivinen liikkuvuus
- passiivinen liikkuvuus harjoittelu palauttavana

Kestävyys:

- aerobista harjoittelua myös erillisenä, yksilöllisyys huomioiden osittain lajiharjoittelun kautta
- palauttava aerobinen harjoittelu

(* Urheilijan Polku)

A-juniorit



Harjoitusmäärät

- Tavoitteena liikuntaa 15 tuntia viikossa (* 16-20 h/vko)
- Lajiharjoittelua 4 kertaa viikossa 1,5/2 tuntia kerrallaan & turnaukset (N2 -pelit) (* 10-12 t/vko (a' 1,5 -2,5t, peliroolien mukaista henkilökohtaista harjoittelua)
- Fysiikkaharjoittelua 1-3 kertaa viikossa (* fysiikka 3-4 h/vko, omatoiminen 2-4 h/vko aerobinen & lihahuolto)

Lajitaidot

- Opetettavat lajitaidot (perustekniikoiden lisäksi)
 - ”Pelikirja” -pelaaminen
 - Pelikovuus
 - Peliroolin mukaiset erityistaidot
 - Vahvuuksilla voittaminen

Harjoittelun painopisteet lajitreeneissä

- Lajitekniikka ja -taktiikka 60 %, fysiikka 40% (* laji/muu 90 / 10%)

(* Urheilijan Polku)

Fyysismotorinen harjoittelu

Nopeus:

- reaktionopeus näköärsykkeeseen
- ponnistus kontaktin nopeus
- lajinomainen nopeus, tehokkaiden lajisuoritusten kautta

Voima:

- vapaa painoharjoittelu nopeusvoimaperiaatteella
- Kuntopallonheitot
- Yksilöllisyys

Liikkuvuus:

- aktiivinen liikkuvuus
- palauttava passiivinen venyttely

Kestävyys:

- lajinomainen kestävyys lajiharjoittelun määrän kautta
- aerobinen kestävyys palauttavana harjoitteluna, lenkkeily, uinti yksilöllisten tarpeiden mukaan



Lajitekniikasta yleisesti

Ala-aloitus



VALMIUSASENTO

- jalat 20-30cm leveydellä varpaiden osoittaessa kohteeseen, jonne pyritään syöttämään, painon ollessa takimmaisella jalalla
- lyövän käden puoleinen jalka taempana
- pallo lepää heittävän käden sormilla ja kämmenpohjalla, hieman lyövän käden puolella

HEITTO

- heitto hyvin matala (2-5cm), jotta osumatarkkuus säilyisi hyvänä
- heitto suuntautuu hieman eteen-ylös

KÄDEN TOIMINTA, KOSKETUS JA PAINOPISTEEN SIIRTO

- aloittavan käden tulee olla olkapäästä rento
- käsi liikkuu suorana vartalon vieressä
- parhaat kosketustavat ovat avokämmenellä tai käsi löysästi nyrkissä
- paino siirtyy etujalalle aloittavan käden tullessa heilurissa alaspäin

YDINKOHDAT

- painonsiirto takimmaiselta jalalta etujalalle
- kosketus palloon vyötärön alapuolelta tai vyötärön korkeudelta
- käden liike takaa ylhäältä alas eteen pallon läpi
- saatto suoraan pallon perään

Yläaloitus - Leijasyöttö



VALMIUSASENTO

- Lyövän käden vastakkainen jalka laitetaan runsaan kengän mitan takimmaisesta jalasta etupuolelle, polvi lukittuna, varpaat osoitettuna aloituskohteeseen. Paino takimmaisella jalalla
- Palloa pitävä käsi on hartian korkeudella, hieman kyynärpästä taivuttuna. Myöhemmässä vaiheessa palloa pitävä käsi voi olla melkein suorana edessä. Pallo lepää heittäjän käden sormilla ja kämmenpohjalla ja on hartioiden korkeudella tai hieman sen alapuolella.
- Lyövä käsi vietään taakse kyynärpäälle korkealla. Kämmen osoittaa ulospäin siten, että peukalo osoittaa eteenpäin. Katse on pallon yli kentälle.

HEITTO

- Heitto ei saa olla 50 cm korkeampi, jotta osumatarkkuus säilyy hyvänä. Hyvän heiton ominaisuuksiin kuuluu se, että pallossa ei ole kierrettä. Pallo heitetään ylös ranne jäykkänä, jotta pallo ei pyörisi.

LIIKKEEN RYTMI

- Samalla kun heitto tapahtuu, vartalon paino siirtyy takimmaiselta jalalta etummaiselle. Takimmainen jalka ei ohita kuitenkaan etujalkaa sillä hetkellä, kun kosketetaan palloa, vaan se jää taakse varpaiden koskettaessa lattiaa.

KOSKETUS

- Aloittava käsi koskee palloa pään ylä/etupuolelta.
- Ranteen tulee olla tiukkana koskettaessa palloa (ranne lukittuna)
- Kosketuskohta on kämmenpohjassa
- Kosketushetkellä sormet yhdessä, peukalo sivulla
- Aloittavan käden liike kiihtyy loppua kohden, jotta pallo saadaan leijaamaan

YDINKOHDAT

- Valmiusasennossa pallo lepää vastakkaisen käden kämmenellä ja syöttökäden vastakkainen jalka on hieman edessä ja ylävartalo on voimakkaasti kiertyneenä
- Lyövän käden (olkapään) vienti taakse kyynärpäälle korkealla peukalon osoittaessa eteenpäin
- Vartalo kiertyy syöttökäden puolelle siten, että palloa pitävä käsi osoittaa vastustajan kenttäpuoliskolle
- Matala heitto ja painonsiirto (askel eteen syöttökäden vastakkaisella jalalla)
- Osuma palloon pään etu/yläpuolella
- Voima suoritukseen saadaan painonsiirrosta, ylävartalon kiertoliikkeestä ja käden nopeasta lyöntiliikkeestä

Yläaloitus - Hyppyleija



VALMIUSASENTO

- syöttäjän etäisyys syöttörajaan on 3-5m riippuen vauhtiaskelten määrästä
- jalat ovat rinnakkain ja pallon on molemmissa käsissä vartalon etupuolella, lantion korkeudella

HEITTO

- Heitto, joka suoritetaan kahdella kädellä, tapahtuu toisen tai kolmannen askeleen aikana
- Pallo irtoaa käsistä hartialinjan korkeudella ja heitto suuntautuu eteen

LIIKKEEN RYTMİ, PALLOKOSKETUS JA ALASTULO

- Liike alkaa ottamalla ensimmäinen askel ja heitto tapahtuu toisen tai kolmannen tai toisen askeleen aikana. Vauhti on kiihtyvä. Kädet jäävät heiton jälkeen ylös, josta hypyn jälkeen tapahtuu terävä liike keskelle palloa. Osumakohta palloon on pään etu/yläkohdalla ja kosketus tapahtuu kentän päällä. Ranne on lukittuna, kuten leija-aloituksessa. Tasapainoinen alastulo kahdelle jalalle tapahtuu kentän puolelle.

YDINKOHDAT

- Valmiusasento
- Heitto eteen toisen tai kolmannen askeleen aikana
- Pallon irrotus käsistä hartiakorkeudella
- Kädet jäävät heiton jälkeen ylös
- Osuma pään etu/yläpuolella
- Alastulo kenttäalueella

Yläaloitus – Kierteinen hyppysyöttö

VALMIUSASENTO

- Etäisyys syöttörajaan on 4-5 metriä. Aloittavan käden puoleinen jalka on edessä ja sen varpaat on hieman irti lattiasta. Suurin osa painosta on tässä vaiheessa takimmaisella jalalla. Pallo on lyöntikädessä ja lepää heittävän käden sormilla ja kämmenpohjilla ollen lantiokorkeudella tai hieman sen yläpuolella

HEITTO

- Heitto suoritetaan lyöntikädellä ja heiton on oltava riittävän korkea, että syöttäjä ehtii hyppäämään ja lyömään palloa rauhassa. Pallo irtoaa kädestä vierimällä etu- ja keskisormen yli. Kynärpää ja ranne ovat passiivia, ja heiton liike tapahtuu olkapäästä. Pallo irtoaa kädestä noin hartiakorkeudella.

VAUHTI, HYPY JA LYÖNTISUORITUS

- Suoritus alkaa varpaiden painamisella lattiaan ja samalla tehdään heitto. Ensimmäinen askel otetaan lyövän käden vastakkaisella jalalla. Ponnistus tapahtuu kuten iskulyönnissä ja ponnistuspaikka on hieman päätyrajan takapuolelta.
- Osumakohta palloon on mahdollisimman korkealla, lähes pään päällä, ja kosketus tapahtuu kentän päällä. Ranne pyörähtää pallon päälle kierteen aikaansaamiseksi. Tasapainoinen alastulo kahdelle jalalle tapahtuu kentän puolelle.

YDINKOHDAT

- Valmiusasento
- Tarkka kierteinen heitto
- Kiihtyvä vauhti ja maksimaalinen vauhti päätyrajan takaa
- Lyönti mahdollisimman korkealta suoralla kädellä kentän päällä



Hihalyönti



VALMIUSASENTO

- Jalkojen asento:
 - jalat hieman hartioden leveyttä leveämmällä
 - toinen jalka hieman edessä
 - painopiste päkiöillä
 - tasapainoinen, luonnollinen asento
- Käsien asento:
 - hartiat rentoina ja vartalon etupuolilla
 - kädet kyynärpästä koukussa, käsivarsien ja reisien kulma on suunnilleen sama
 - Käsivarret asetetaan suoriksi ojennettuina toinen kämmen toisen päälle
 - Peukalot asetetaan kämmenten päälle rinnakkain (kukkopilli)
 - Ranteet ovat yhdessä ja kyynärpäät ovat lähellä toisiaan, jolloin käsivarsien kosketuspinta pallolle on mahdollisimman leveä ja tasainen
 - Pallon osumakohta käsiin on kyynärvarsissa ranteiden yläpuolella
 - Kosketuskohtaa säädellään polvien koukistusta ja vartalon painopistettä muuttamalla pyrkien tekemään pallon kosketus vartalon etupuolella, hartioden välissä.

KOKONAISRYTMI

- Hihalyönnin kokonaissuoritus lähtee jaloista, pallon vauhdin ollessa hidas. Jaloilla liikutaan, käsillä ohjataan palloa haluttuun suuntaan. Pallokosketus tehdään elastisella kokovartalotyöllä.

LIKKUMINEN

- Valmiusasennosta pelaaja liikkuu sivuille ja eteenpäin seuraavasti:
 - Painonsiirto, kun pallo tulee nopeasti lähelle vartaloa
 - Lyhyet matkat sivulle liikutaan laukka-askelin. Liikkeen aikana nostoasento tulee säilyä.
 - Eteenpäin liikutaan juoksuaskelin
 - Korkealle sivulle tulevat pallot nostetaan avaamalla laukalla taakse-sivulle ja nostamalla sivulta.
 - Taaksepäin liikutaan takaperin vain lyhyitä matkoja. Pidempiä matkoja varten käännytään ja juostaan.
 - Liikkumisen jälkeen suoritus pyritään tekemään paikaltaan.

YDINKOHDAT

- Valmiusasento
- Peukalot rinnakkain ja ranteet yhdessä
- Kyynärpäät suorana
- Hartiat kohti palloa
- Seuraa palloa katseella
- Aina, kun on aikaa, liikutaan niin, että kontaktihetkellä vartalo on pallon takana.

Sormilyönti



VALMIUSASENTO

- Jalkojen asento:
 - jalat hieman hartioiden leveyttä leveämmällä
 - toinen jalka hieman edessä
 - painopiste päkiöillä
 - tasapainoinen, luonnollinen asento
- Käsien asento:
 - hartiat rentoina ja polvien etupuolilla
 - kädet kyynärpästä koukussa
 - käsivarret myötäilevät suunnilleen reisien asentoa ja suuntaa
- Sormien, ranteiden ja jalkojen asento sekä kosketuskohta palloon:
 - Sormet ovat pallon ympärillä pyöreästi pallon muotoon sopivasti.
 - Peukalot ja etusormet muodostavat kolmion.
 - Sormissa on luonnollinen jännite/jousto.
 - Pallo osuu kaikkiin sormiin.
 - Peukalot osoittavat kulmakarvoihin
 - Peukalot sekä keskisormet antavat pallolle voiman ja nimetön sekä pikkurilli tukevat palloa sivulta
 - Ranteet oikenevät sormilyönnin aikana ja saattavat pallon perään
 - Jalat ovat suunnilleen hartioiden leveydellä.
 - Toinen jalka (yleensä oikea) on hieman toisen edessä.
 - Polvet ovat koukussa ja ojentuvat suorituksen aikana.
 - Oikea kosketuskohta on otsan etu-yläpuolella.
 - Kädet ovat oikealla korkeudella silloin, kun tulevaa palloa voi seurata peukaloiden ja etusormien muodostamasta kolmiosta.

LIKKUMINEN

- Valmiusasennosta pelaaja liikkuu lyhyet matkat sivulle laukka-askelin, eteenpäin liikutaan juoksuaskelin ja taaksepäin liikutaan takaperin vain lyhyitä matkoja. Pidempää matkoja varten käännetään ja juostaan.
- Liikkumisen jälkeen pyritään pysähtymään siten, että kahden viimeisen askeleen rytmi on vasen-oikea verkonpuoleisen jalan jäädessä eteen. Kun liikutaan irti verkolta, askeleet ovat vasen-oikea-vasen-oikea.

YDINKOHDAT:

- Valmiusasento
- Liikkuminen, pysähtyminen ja pallon kosketus
- Kädet ylös ajoissa
- Sormet myötäilevät pallon muotoa, etusormien ja peukaloiden kolmio
- Kosketuskohta otsan etu-yläpuolella
- Leuka ylhäällä

Hyökkäys



Hyökkäystavat voidaan jakaa seuraaviin ryhmiin:

- sormilyönti
- juju
- erilaiset iskulyönnit

Sormilyönti on hyökkäyksen alkeismuoto. Lattiatasosta tehty sormilyöntihyökkäys tehdään sormilyönnin perussuorituksella.

Juju on helppo ja tarkka hyökkäystapa. Käden liike alkaa iskulyönnin tapaan ja juuri ennen osumaa käden liike hidastuu. Kosketushetkellä käsivarsi on aivan suorana ja kosketus palloon tapahtuu yhden käden sormilyöntinä. Voimaa jujuun saadaan tarvittaessa ranteen ja käsivarren terävällä liikkeellä.

Ydinkohdat

- Käsivarsi suorana
- Ranne pallon takana
- Osuma pinta kaikkien sormien kaksi ylintä niveltä
- osumakohta otsan etu-yläpuolella
- käden saatto pallon perään



Iskulyönti

Iskulyönnissä otetaan tilanteesta riippuen erisuuntaisia ja -pituisia vauhteja. Ponnistus voidaan tehdä kolmella eri tavalla: tasaponnistus ilman vauhtia, tasaponnistuksena yhden askeleen vauhdilla tai useamman vauhtiaskleen jälkeisenä tasaponnistuksena.

Ponnistus ilman vauhtia

- Lyövän käden vastakkainen jalka on hieman edessä, molempien käsien ollessa edessä hartioiden korkeudella. Tästä asennosta kädet heilautetaan taakse ja jalat koukistuvat. Sitten hyppy alkaa vartalon ja jalkojen ojentumisella sekä käsien heilautuksella eteen ylös. Jalkojen irrotessa maasta nilkat, polvet ja lantio ovat täysin ojennettuina. Kädet tehostavat ponnistusta heilahtaen rennosti alakautta taakse ylös ja takaisin eteen ylös. Ilmassa olon aikana lyövä käsi viritetään taakse ja tehdään koko iskulyöntiliike ilmassa. Alastulo tapahtuu kahdelle jalalle.

Ponnistus kahden askeleen vauhdilla

- Lyövän käden vastakkainen jalka on hieman edessä, molempien käsien ollessa edessä hartioiden korkeudella. Tästä asennosta iskukäden puoleinen jalka ottaa pitkän, hypähtävän askeleen ja toinen jalka tulee hieman sen etupuolelle viereen. Askeleen aikana kädet heilautetaan taakse. Molemmat jalat tulevat maahan kantapäät edellä ja hyppy alkaa jalkojen ojentumisella sekä käsien heilautuksella eteen ylös. Jalkojen irrotessa maasta nilkat, polvet ja lantio ovat täysin ojennettuina. Kädet tehostavat ponnistusta heilahtaen rennosti alakautta taakse ylös ja takaisin eteen ylös. Ilmassa olon aikana lyövä käsi viritetään taakse ja tehdään koko iskulyöntiliike ilmassa. Alastulo tapahtuu kahdelle jalalle.

Neljän askeleen vauhti

- Neljän askeleen vauhdissa oikeakätisen lähtöjalka on oikea ja vasenkätisellä vasen. Toisen askeleen aikana kädet heilahtavat taakse rytmittämään ja tehostamaan hyppyä. Kolmas askel on pidempi ja matalampi ja se pysäyttää vauhdin ja saa hypyn suuntautumaan suoraan ylöspäin. Oikeakätisellä kolmannessa askeleessa oikea jalka tulee kantapää edellä maahan ja neljännessä askeleessa vasen jalka hieman oikean etupuolelle myös kantapää edellä maahan (vasenkätinen päinvastoin). Vauhti suuntautuu viistosti noin 45 asteen kulmassa verkkoa kohti. Vauhti on loppua kohti kiihtyvää. Hyppy alkaa vartalon ja jalkojen ojentumisella sekä käsien heilautuksella eteen ylös. Jalkojen irrotessa maasta nilkat, polvet ja lantio ovat täysin ojennettuina. Kädet tehostavat ponnistusta heilahtaen rennosti alakautta taakse ylös ja takaisin eteen ylös. Ilmassa olon aikana lyövä käsi viritetään taakse ja tehdään koko iskulyöntiliike ilmassa. Alastulo tapahtuu kahdelle jalalle.

Ylävaratalon toiminta hyökkäyksessä

- Kaikissa hyökkäystavoissa käden liike taakse (ns. viritys) tapahtuu samoin. Kädet heilautetaan ponnistuksessa alakautta taakse ylös ja takaisin eteen ylös. Tämän jälkeen hartiat kiertyvät lyöntikäden puolelle ja lyöntikäsi tuodaan taakse kyynärpään johtaessa liikettä ja peukalon osoittaessa alas. Vapaa käsi jää osoittamaan palloon. Kyynärpää pyörittää eteen ylös ja kämmen heilahtaa kohti palloa kyynärvarren ojentuessa. Kämmenpohjan tulee osua palloon noin 20cm pään etupuolella.
- Huom! Kääntölyönneissä käden toiminta muuttuu.

Askelsarjat jatkohyökkäykseen (verkolta ulostulo)

Jatkohyökkäystä varten verkolta liikkuminen ulos omilla erityisillä askelsarjoillaan:

- oikeakätisen askelsarjat 4-paikalta (neljällä ulos ja neljällä takaisin)
- vasenkätisen askelsarjat 4-paikalta (viidellä ulos ja neljällä takaisin)
- oikeakätisen askelsarjat 2-paikalta (viidellä ulos ja neljällä takaisin)
- vasenkätisen askelsarjat 2-paikalta (neljällä ulos ja neljällä takaisin)

Video kahdesta viimeisestä askeleesta: www.innosport.fi/sivu/lentopallo

Hyökkäykseen valmistautuminen

Passari

- Ei juokse verkolle vastaanoton jälkeen vaan jää odottamaan n. 1,5m irti verkosta
- Ei enää syötön jälkeen seuraa vastustajan KT:n tai muun pelaajan toimintaa vaan keskittyy vastaanottoon, eli palloon ja hyvän hyökkäyksen pyörittämiseen
- Heittää hyppypassin askelilla oik.-vas.-oik. eli hyppää kahdella, mutta enemmän viimeiseksi ponnistavalla oikealla jalallaja kääntyy näin ilmassa lievästi oikealle

YP/Hakkuri

- **4 paikalta**
 - **Jos ei nosta palloa**, sivuttainen laukka-askel (4-6 askelta) kentän ulkopuolelle, josta passia vastaan 4 askeleella (oik. askel, jonka jälkeen **vas.-oik.-vas**=iskulyönti ponnistus)
 - **Jos nostaa pallon**, ei aikaa laukka-askeliin. Oikealla jalalla ensimmäinen askel ristiin vasemmalle, josta normaali **vas.-oik.-vas**=iskulyönti ponnistus
- **2-paikalta**
 - Riippumatta siitä nostaako, normaali 4 askeleen vauhti (oik. askel, jonka jälkeen **vas.-oik.-vas**=iskulyönti ponnistus.) Tämä oikea askel voi tulla hieman sivurajan yli, mutta **ei kierretä passiin vastaan (vrt. 4-paikka)**, koska oikeakätiselle vaikeampaa kuin suora vauhti rajaa pitkin. Vastaavasti vasen kätenkiertää 2-puolella, mutta ei 4-puolella. Myös lyöntisuunnat pysyvät monipuolisempina.

Keskitorjuja

- **Passarin/Kentän vasemmalta puolelta tuleva KT**
 - Jos ei nosta palloa (eli yleensä aina), sivuaskelilla **oik.-vas.-oik.** suurin piirtein passarin kohdalle josta normaali 3 askeleen vauhti (**vas.-oik.-vas**=iskulyönti ponnistus) **kohtisuoraan verkkoon nähden.**Jos nostaa pallon, ei muuta kuin ilmaan niin pian kuin mahdollista/ **vas.-oik-vas**
- **Passarin/Kentän oikealta puolelta tuleva KT**
 - Jos ei nosta palloa (eli yleensä aina sivuaskelilla **vas.-oik.-vas**keskemmälle kenttää, josta **pieni oik.** askel ja passarin kohdalla normaali 3 askeleen vauhti (**vas.-oik.-vas**=iskulyönti ponnistus) **kohtisuoraan verkkoon nähden.**Jos nostaa pallon, ei muuta kuin ilmaan niin pian kuin mahdollista **vas.-oik-vas**





Passi

- Iso passi
- Maki
- Super, nopea
- Siirto
- Satanen

Iso passi on korkea (verkko tason yläpuolella n 3-4m) ja pitkä passi laitoihin (4 ja 2 paikoille) eteen tai taaksepäin. Hyökkääjän tulee tarkkailla passin kaarta ja kun passi on lakipisteessä, lähtee hyökkääjä liikkeelle ja tekee normaalin neljän askeleen vauhdin. Ponnistus tehdään jonkun verran pallon putoamispaikan takaa.

Maki on puolikorkea passi eteen ja taakse, 2 ja 4 paikkoihin (verkko tason yläpuolella n 1,5-2m). Pallon ollessa passarin käsissä on pelaajalla toinen askel maassa (3m viivan takana). Pallon lähtiessä passarin käsistä pelaaja seuraa passin kaarta. Kun passi on lakipisteessä, pelaaja kiihdyttää vauhtia siten, että itse ponnistus tapahtuu niin, että putoava pallo on pelaajan edessä.

Super, nopea tai pieni nimeä käytetään passista joka annatetaan keskipelaajalle heti passarin viereen. Passi on verkko tason yläpuolella n 1,5-2m ja matalammasta passista käytetään nimeä pateri. Pallon ollessa passarin käsissä on pelaajan ensimmäinen askel maassa. Kun passi on lakipisteessä, pelaaja kiihdyttää vauhtia siten, että itse ponnistus tapahtuu niin, että putoava pallo on pelaajan edessä

Siirto passista käytetään nimeä kun passi annetaan n 2-3m passarista eteen tai taakse. Passi on samanlainen kun nopeassa passissa.

Satasta käytetään naislentopallossa. Passi suoritetaan liukuvaan takapassiin jonka yleensä hyökkää keskipelaaja. Hyökkäyksen lähtöpaikka on keskeltä kenttää. Satasen hyökkäyksessä tehdään kolmen askeleen vauhti. Pallon ollessa passarin käsissä tulee hyökkääjän vasen jalka maassa passarin kohdalla. Passin lähtiessä kohti 2-paikkaa ottaa hyökkääjä terävästi kaksi askelta (oikea-vasen) ja ponnistaa sekä lyö pallon kohti vastustajan kenttää. Ponnistus yhdellä jalalla ja alastulo kahdella jalalla.

Torjunta



VALMIUSASENTO

- Vartalon etäisyys verkosta on sellainen, että pelaajan pitäessä kyynärpänsä kyljissä sormenpäät osoittavat verkkoa (kyynärvarren kulma 90 astetta)
- Kädet ovat vartalon etupuolella, kämmenet vähintään olkapäiden tasalla ja peukalot lähellä toisiaan.
- Jalat hieman koukistettuna ja painopiste päkiöillä, kuitenkin koko jalkapohjat ovat maassa suunnilleen hartioiden leveydellä.

KATSEEN KOHDISTAMINEN

- Katseen tulee seurata pallon kulkua siten, että 1. katostaan vastaanottajalla olevaa palloa, 2. seurataan pallon kulkua passarille ja pidetään katse passarin käsissä, 3. siirretään katse pallon mukana sen kulkusuuntaan ja 4. siirretään katse hyökkääjään. Toisin sanoen **PALLO-PASSARI-PALLO-HYÖKKÄÄJÄ**.

PONNISTUS PAIKALTA JA LIIKKEESTÄ SEKÄ KÄSIEN ASENTO

- Ponnistus tapahtuu kahden jalan tasaponnistuksena suoraan ylöspäin
- Kädet tehostavat ponnistusta siten, että jalkojen koukistuessa kädet laskevat hieman vartalon edessä ja ponnistuksen suuntautuessa ylöspäin kädetkin alkavat nousta pysyen koko ajan vartalon etupuolella.
- Heti, kun sormet alkavat olla verkon yläpuolella tulee käsiä työntää verkon toiselle puolelle sormet levitettyinä ja jännitettyinä.
- Kädet ovat lähes yhdessä ja pallon kontaktin aikana kädet suunnataan aktiivisesti kohti kenttää.
- Kädet palautetaan samaa reittiä kun ne vietiin ylös.
- Torjunnassa on kolmenlaisia pääaskelsarjoja: ykkönen (yksi sivuaskel), kakkonen (yksi ristiaskel) ja kolmonen (avaus-ristiin-viereen)

YDINKOHDAT

- Valmiusasento
- Katseen kohdistaminen
- Liikkuminen askelsarjoilla
- Ponnistaminen
- Käsien asento ja vienti verkon toiselle puolelle

PARITORJUNTA

Paritorjunnassa pyritään saamaan kaksi torjujaa rinnakkain vastustajan hyökkääjän eteen.

- Laitorjuja ottaa laidasta sisään sivuaskeleen ja keskipelaaja liikkuu viereen ”kolmosella”.

Torjunta - Askellukset



ASKELSARJAT

YKKÖNEN: sivuaskel jossa liikutaan ulommalla jalalla työntämällä ja menosuunnan puoleinen jalka pysäyttää sivuttaisliikkeen. Käsitehostus ainoastaan kyynärpäitä taakse kohottamalla.

KAKKONEN: ristiin → viereen (ristiaskel vie vähän pidemmälle kuin ykkösellä). Käsitehostus sama kuin ykkösellä.

KOLMONEN: avaus → ristiin → viereen. Käsitehostus sama kuin iskulyöntihypyssä.

NELONEN: sivuaskel → kolmonen (laukka + avaus → ristiin → viereen) - kauimmainen pelaaja käyttää mennessään kolmanneksi torjujaksi

JATKOHYÖKKÄYS

Käänny-juokse – askelsarjat (vauhdinhaku jatkohyökkäykseen verkolta)

- 4-paikalta: neljä askelta taakse ja neljä eteen (oikea käsin)
- 2-paikalta: viisi taakse ja neljä eteen / neljä taakse ja kolme eteen
- Vasenkätiset 2/4 –paikka päinvastoin

Kenttäpuolustus



Puolustuspelaamisen tärkein asia on **ASENNE**.

Tärkeimmät tekniset taidot puolustettaessa ovat:

- kahden käden puolustus alakautta (peruspuolustus)
- kierähdys
- tiikeri
- läpsy
- juoksu ja kierähdys
- kääntyminen, juokseminen ja pallon pelaaminen peliin tilanteeseen sopivalla tekniikalla
- läpijuoksu

Peruspuolustus

Valmiusasento

- Selkä suorassa etuviistoon
- Rintamasuunta on kentän kuskustaan päin, sillä näin palloa ei tarvitse ohjata erikseen kentän keskelle liikaa, vaan pallo nousee kentän kuskustaan
- Jalat hieman hartioiden leveyttä leveämmällä ja painopiste päkiöillä (paine isoilla varpailla) Paino tasaisesti molemmilla jaloilla

Jalkojen asento

- Rajapuolustuksen valmiusasennossa on huomioitava, että rajanpuoleinen jalka on edessä ja se että rintamasuunta on kentän kuskustaan päin.
- Viistopuolustuksessa rintamasuunta on enemmän lyöntisuuntaa vastaan, mutta tässäkin verkonpuoleisen jalan pitää olla riittävän edessä

Käsien asento

- Olkapäät rentoina ja polvien etupuolella
- Olkavarret ja kädet rentoina ja kämmenet auki, pallon päin
- Käsivarret myötäilevät suunnilleen reisien asentoa ja suuntaa.

Liikkuminen

Valmiusasennosta pelaaja liikkuu tarvittaessa sivuille ja eteenpäin:

- pienet siirtymiset laukka-askeleella
- torjunnasta kimpoaviin palloihin muutama askeleen juoksu ja tarvittaessa heittäytyminen
- taaksepäin liikutaan takaperin vain lyhyitä matkoja
- liikkumisen jälkeen tasapainoinen valmiusasento ja rajanpuoleinen jalka edessä

Katseen kohdistaminen

- vastaanotto tai puolustus -> passarin kädet -> passin suunta->katse hyökkääjään ja erityisesti lyöntikäteen
- kiinnitä huomiota pallon etäisyyteen verkosta
- katso pallon sijoittumista hyökkääjän hartialinjalle ja seuraa hyökkääjän käden lähestymistä palloa kohti

Pallokosketus

- puolustuksessa joudutaan usein taivuttamaan ylävartaloa taaksepäin, viemään hartioita taakse ja koukistamaan käsiä kyynärpäistä. Tällä pyritään ottamaan lyönnistä voimaa pois ja pallon jäämistä omalle kenttäpuoliskolle jatkopelattavaksi.
- jaloilla kyykistytään hiukan alaspäin, joskus jopa kaadutaan taaksepäin puolustuksen onnistumiseksi

Ydinkohdat kenttäpuolustuksessa:

- Painon siirto palloa kohti (etupaino)
- Pallon ohjaus ylöspäin keskelle omaa kenttäpuoliskoa
- Lyönnistä saadaan voimaa pois joustamalla käsillä ja kyynärpäitä koukistamalla
- Ponnistaminen
- Kosketusta voidaan myös pehmentää kaatumalla sivuille.

Ydinkohdat viistopuolustuksessa:

- Hartiasuunta hyökkääjää kohti
- Verkonpuoleinen jalka hieman edessä
- Painopisteen pudotus jaloilla
- Käsien käyttö – kulman ja suunnan valinta

Ydinkohdat rajapuolustuksessa:

- Rajanpuoleinen jalka hieman edessä
- Painopisteen pudotus jaloilla
- Pallon ohjaaminen käsien kulmalla keskikenttää kohti



Lajitaktiikka

Sisällysluettelo

- Linjauksen tavoitteet
- Kuusikon rakenne
- Ottelut ja turnaukset
- Syöttötaktiikka
- Vastaanottoryhmitys
- Torjunta- ja puolustustaktiikka
- Hyökkäystaktiikka
- Rotaatiot

Tavoite

- Luoda Paimion Yritykselle yhteinen taktiikka pelata lentopalloa nk. **MEIDÄN TAPA**
- Helpottaa pelureiden siirtymistä joukkueesta toiseen seuran sisällä
- Helpottaa ja tukea valmennusta

Kuusikon rakentaminen

- ”ristipaikalla voi olla myös toinen passari, mikäli taidot eivät vielä riitä
- 5 ja 2 paikoilta lähtevät YP:t kantavat päävastuun vastaanotosta liberon kanssa
- Libero korvaa keskitorjujat takakentällä B-junioreista lähtien (hyvin nostava ja puolustava KT aiheuttaa poikkeuksen sääntöön)



Ottelua tai turnausta edeltävä harjoitus

- Pääsääntöisesti peliä/turnausta edeltävän harjoitteen tulee olla pelinomainen ns. kuusikkoharjoitus
- Valmentaja voi rakentaa joukkueen turnaukseen tai peliin seuraavasti:
 - **Keskity omaan peliin.** Vahvista vahvuuksia. Jokaisessa rotaatiossa hyödynnetään omia vahvuuksia eli vahvat vastaanottajat ottavat vastuuta, passari hakee päähyökkääjiä, vahvoille ja taitaville syöttäjille annetaan vapauksia jne.
 - **Keskity vastustajan peliin.** Ennakoi vastustajan todennäköiset syöttöpaikat, ennakoi passisuuntia ja päähyökkääjien lyöntisuuntia, selvitä omat syöttöpaikat. Tämän pohjalta laaditaan harjoite, jossa pelaajat pääsevät näitä asioita jo ennakolta harjoittelemaan pelinomaisessa harjoitteessa. Mieti myös rotaatiokierrot ennakolta (esim. passari lähtee poikkeavasti vaikka nelospaikalta)
- Näitä vaihtoehtoja kannattaa käyttää kumpaakin, jotta pelaaja oppii erilaisia mahdollisia peliin valmistautumisia
- Hyödynnä myös aikuisia pelaajia, jotta saat 12 pelaajaa treeneihin

Ottelut ja turnaukset

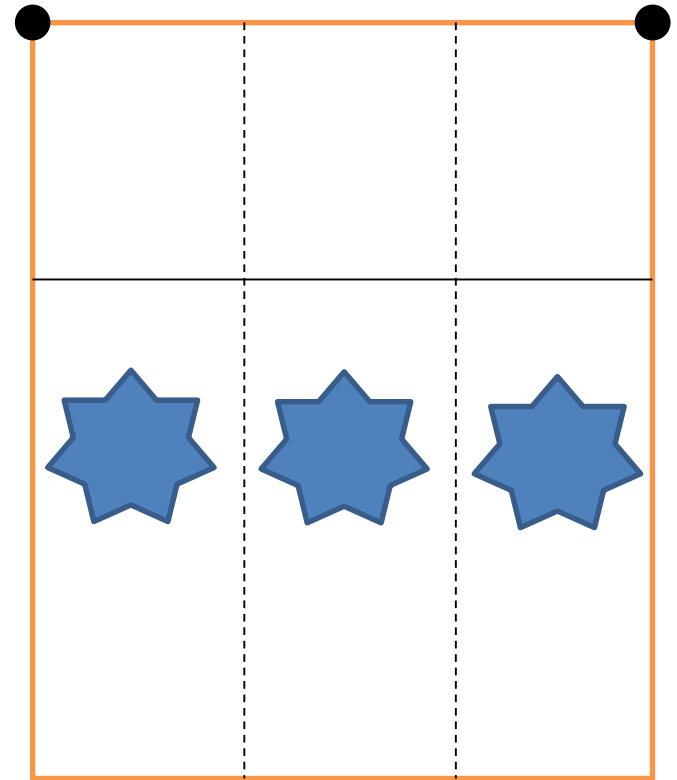
- Pelipalaveri AINA ennen ottelua, jossa käydään läpi ottelun ”teema”, syöttötaktiikka ja aloittava kuusikko
- Ottelu on valmennustapahtuma: Valmentaja valvoo sovittujen asioiden noudattamista ottelun aikana ja OHJAA JA OPASTAA pelaajia koko sen keston ajan
- A- ja B-tytöissä 2. valmentaja ohjeistaa keskitorjujia ja liberoa ”liberovaihdon” aikana. Nämä pelaajat voivat välittää viestiä myös muille kentällä oleville pelaajille
- Pelien jälkeen myös ottelun ”purku” järjestettävä. **MAINITSE AINA KAIKKI POSITIIVISET ASIAT!**
- Perustele ensin **ITSELLESI**, mainitsetko, miten mainitset ja miksi mainitset negatiiviset asiat ja mitä tavoittelet tällä keskustelulla! Älä pura omaa pahaa oloa. Pelin jälkeinen tunnemyrsky on erittäin vaativa hetki ottaa negatiivista palautetta rakentavasti vastaan.

Syöttötaktiikka

- Opetta näkemään syöttö osana joukkueen torjuntaa ja puolustusta
- Yhteistyössä 1. valmentajan kanssa 2. valmentaja rakentaa syöttötaktiikan noudattamaan joukkueen torjunta- ja puolustustaktiikkaa.
- 2. valmentaja ohjaa syöttöä pelinaikana
- Joukkueella tulee olla AINA taktiikka syötöissä (syötetään 1-paikalle, heikolle vastaanottajalle, parhaalle hyökkääjälle...) ja pelaajien tulee ymmärtää taktiikan idea. Tätä voi harjoittaa harjoituksissa.
- Taktiikkaa voidaan muuttaa ottelun aikana (kerrotaan aikalisällä...)

Vastaanottoryhmitys

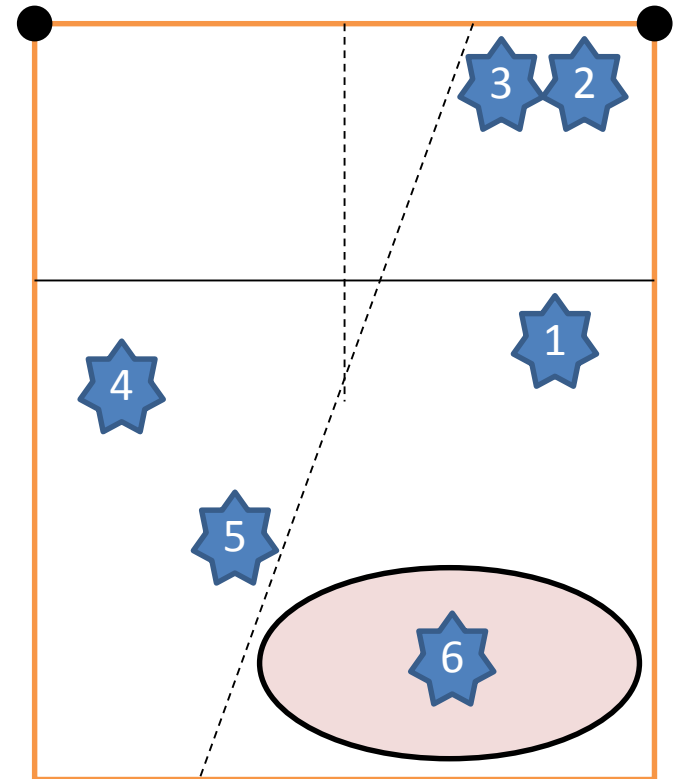
- Lähempänä 3m viivaa kuin takarajaa
- Sektorit pituussuunnassa
- ”vasen käsi” ottaa välin
- Korosta puheen merkitystä



Torjunta / Puolustus

Vastustajan 4-paikan hyökkäys

- ”Raja kiinni” pitää osata ennen kuin opetellaan muuta!
- 1-paikka: hakee jujut etukentältä noin puoleen kenttään poikittaissuunnassa. Tärkeää nähdä hyökkääjä eli ei saa mennä liian lähelle. Passari/hakkuri
- 6-paikka: 1 ja 6 paikan välimaastossa ja hakee kaikki torjunnan yli pitkälle tulevat pallot (punainen alue). YP(?)
- 5-paikka: torjunnan ohi tulevat viistolyönnit. Libero, KT (?)
- 4-paikka: jyrkät viistot ja lyhyet puolesta kentästä itseensä päin poikittaissuunnassa



Torjunta / Puolustus

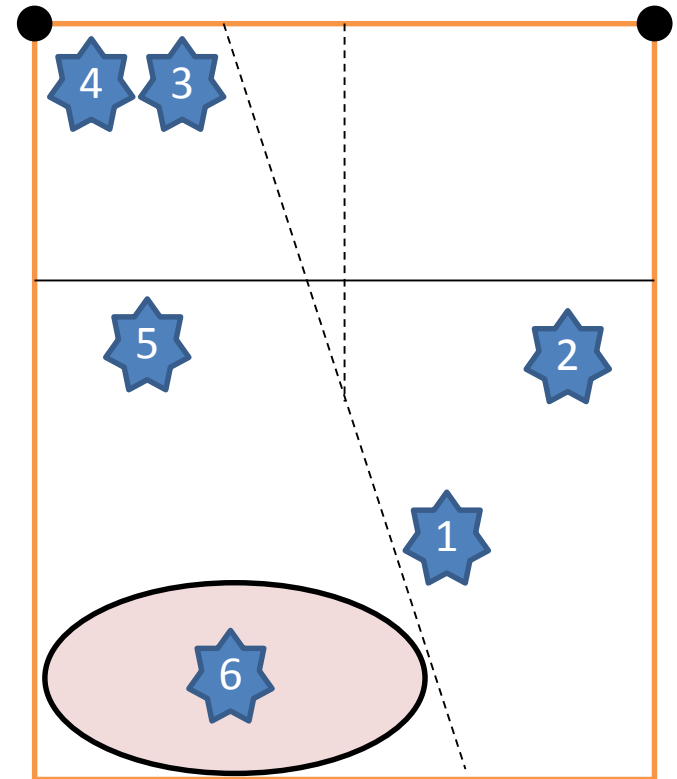
Vastustajan 2-paikan hyökkäys

- Tehtävät peilikuvana 4-paikan hyökkäyksiin nähden
- Eli torjutaan raja-kiinni - torjujat oppivat liikkumaan molempiin suuntiin yhtä hyvin
- Raja-kiinni torjuminen ei tarkoita tikun vieressä torjumista, vaan pallon torjumista niin, että rajaan lyönti on erittäin vaativaa/mahdotonta ilman, että torjunta torjuu palloa. Kuitenkaan koko muuta kenttää ei saa ”avata” hyökkäyksellä. Seuraa erityisesti lyhyeksi jäävät passit, joista hyökkääjän ainoa suunta on viistoon

Torjunta / Puolustus

Vastustajan 2-paikan hyökkäys

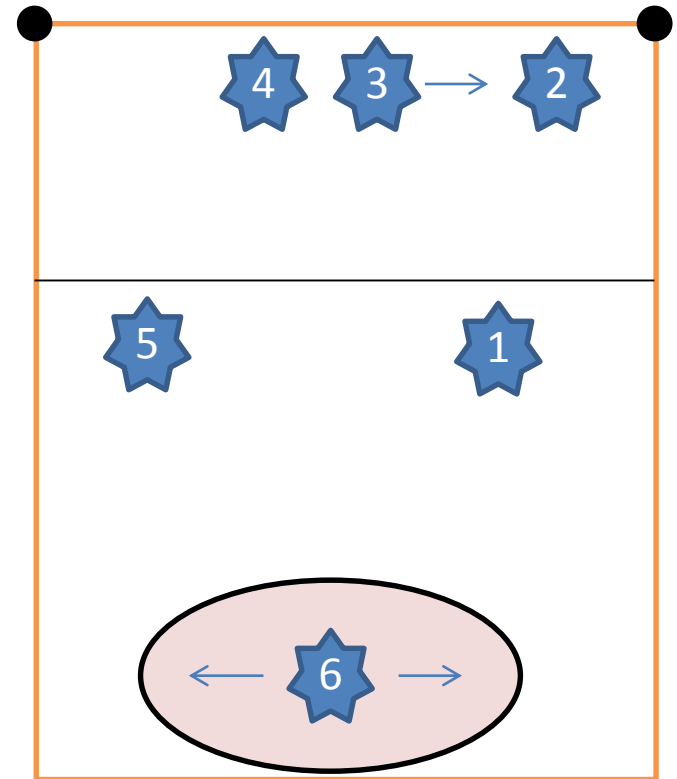
- 1-paikka: jyrkät viistot ja lyhyet puolesta kentästä itseensä päin poikittaissuunnassa. Passari/ hakkuri
- 2-paikka: torjunnan ohi tulevat viistolyönnit. Passari/ hakkuri
- 6-paikka: 5 ja 6 paikan välimaastossa ja hakee kaikki torjunnan yli pitkälle tulevat pallot (punainen alue). YP(?)
- 5-paikka: hakee jujut etukentältä noin puoleen kenttään poikittaissuunnassa. Tärkeää nähdä hyökkääjä eli ei saa mennä liian lähelle. Libero, KT (?)



Torjunta/puolustus

Vastustajan keskihyökkäys, etupassari

- ”Päätorjuja” meidän 4-paikan pelaaja
- Keskitorjuja ottaa 1-2 askelta oman 2. paikan suuntaan. Erityisesti irtinostoista vastuu vahvasti 4-paikan pelaajalla
- 5 ja 1 paikka askeleen lähempänä verkkoa kuin laitahyökkäyksien sektoreissa
- torjutaan juoksusuunta eli pakotetaan vastustaja lyömään sektoreihin
- 6:n torjunnan painottomalla puolella ja askeleen lähempänä verkkoa kuin laitahyökkäyksissä



Torjunta/puolustus

Vastustajan keskihyökkäys, takapassari

- Päätorjuja meidän KT
- Tyypillisesti hyökkääjän lähestyessä passaria 4-paikan suunnista hän jatkaa lyöntiä 5-paikan suuntaan. Vastaavasti 2-paikalta lähestyessä hyökkääjä jatkaa lyönnin 1-suuntaan.
Huomioitava KT:n lähtöpaikassa!
- Opetetaan YP:t tukemaan, kun ristiin-viereen asekeet, voimataso ja peliäly sen sallivat
- Muutoin samat paikat kuin etupassaritilanteessa

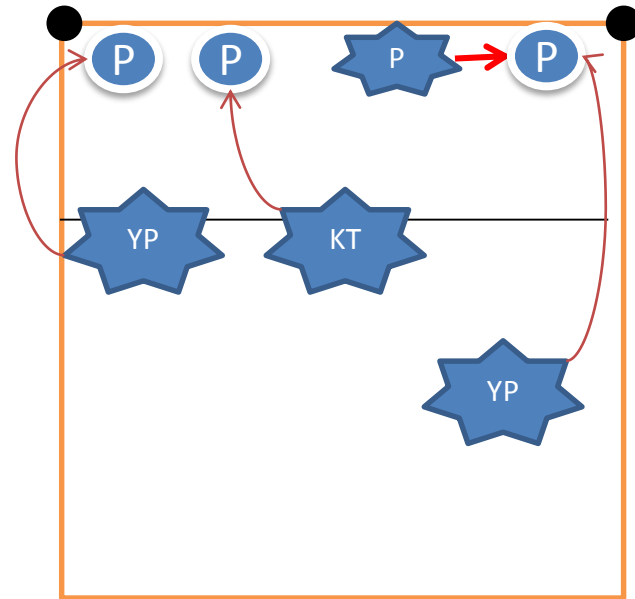
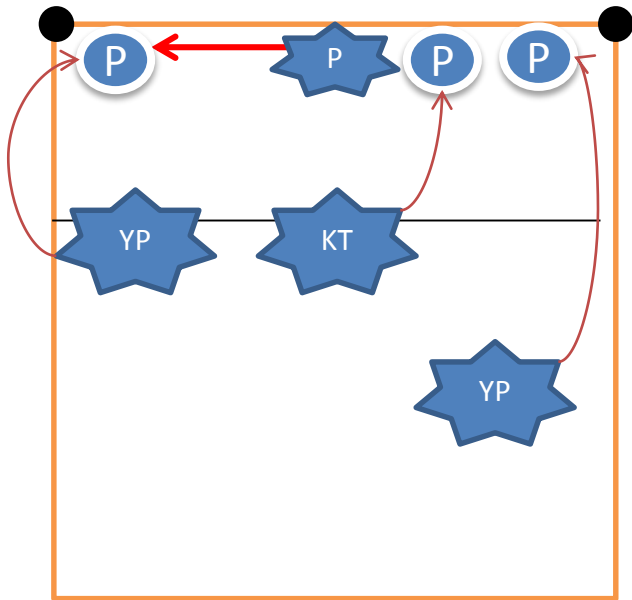
Henkilökohtainen hyökkäystaktiikka

- Opeta pelaajalle että hyökkäyksillä on suunnat: kova lyönti sektoreihin, käsistä ulos, elätyslyönti ykköseen, peippi torjunnan taakse
- Opeta näkemään ratkaisujen merkitys esim miksi ei helppoa lyöntiä vastustajan 5-paikalle
- Opeta keskihyökkääjille heidän roolinsa ”mahdollistajana” eli aina ilmaan ajoissa

Passitaktiikka

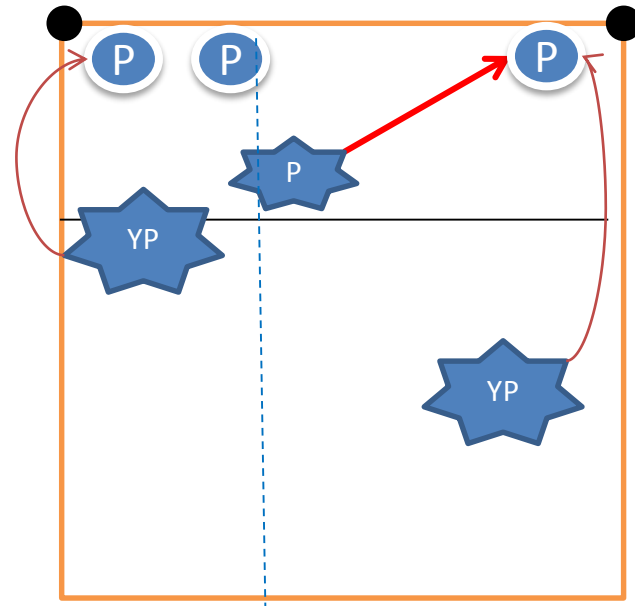
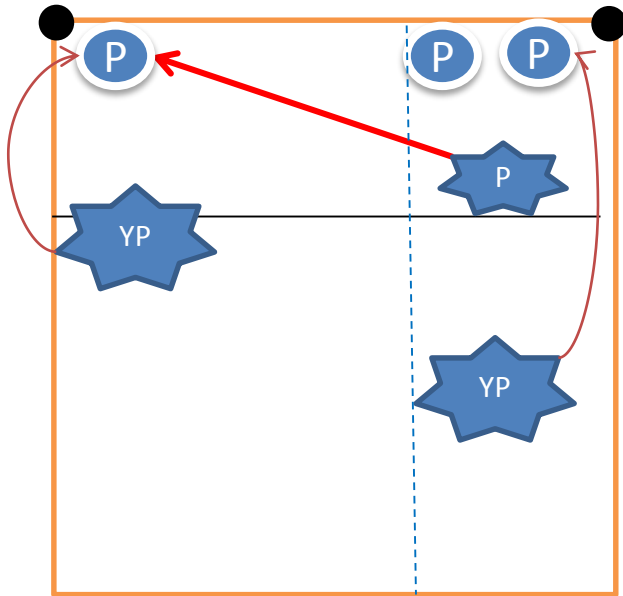
- Peruspassitaktiikat ovat:
 - Rakennetaan sidonta ja passi lähtee pitkään matkaan
 - Passi perustuu passien tempo eroon
- Vaikka oma joukkue ei käyttäisi kuin toista perustaktiikkaa, on heidän tunnettava molemmat, jotta vastaavasti ymmärtää miten torjunta tulisi rakentaa

Tyypilliset sidontataktiikat 1



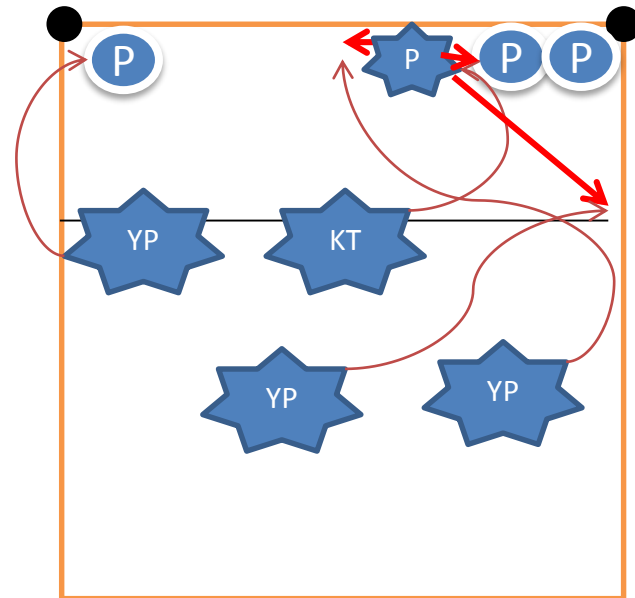
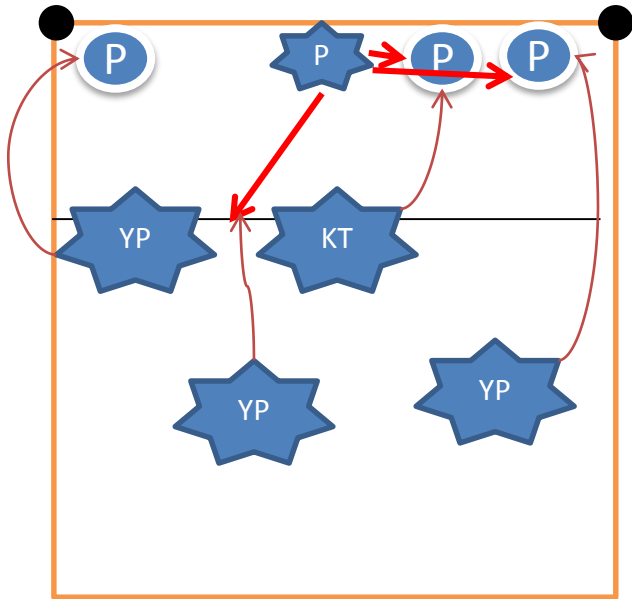
- Pakotetaan keskitorjuja siirtymään oman keskihyökkääjän mukana, jolloin vastakkaiseen suuntaan aukeaa pitkän matkan passin mahdollisuus. Tyypillisesti KT pakotetaan siirtymään siirron tai takapaterin avulla.

Tyypilliset sidontataktiikat 2



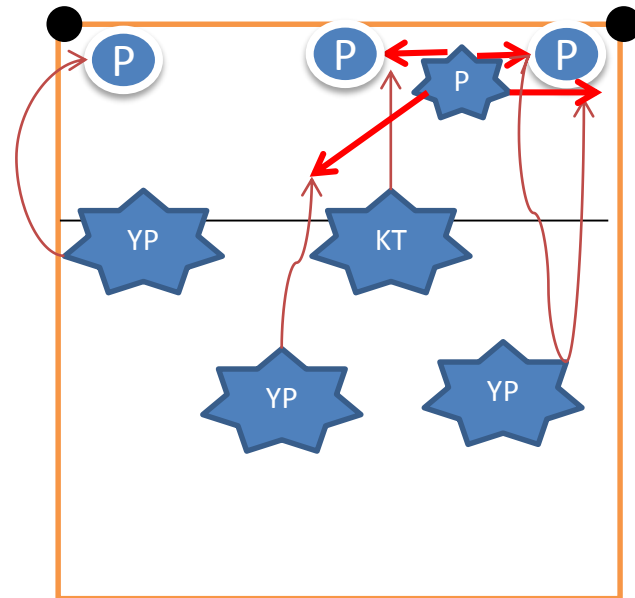
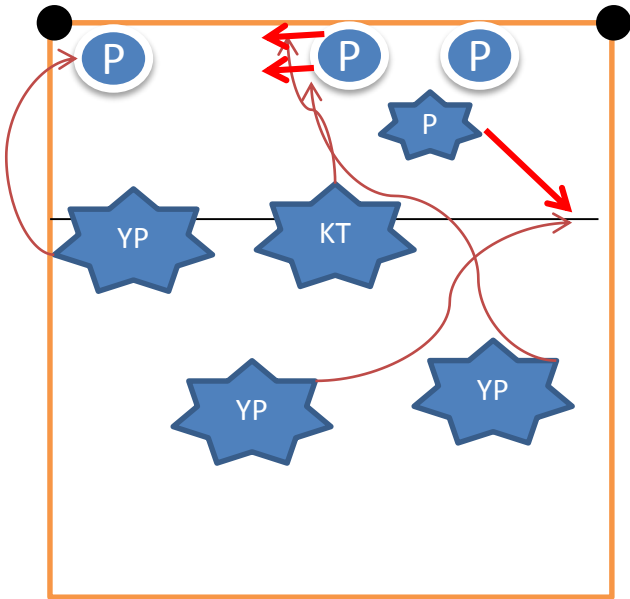
- Jos vastaanotto hajoaa, keskitorjuja tyypillisesti reagoi noston suuntaan. Tällöin passarin taktisesti ainoa oikea passi suunta on ”pitkään matkaan” eteen -tai taaksepäin. Tällöin pakotetaan KT liikkumaan ja torjuntaan jää mahdollisesti väli.
- Mikäli passarin taito/voima ei riitä tähän taktiikkaan, ollaan täysin hyökkääjien osaamisen varassa ja vastustajan torjunnan/puolustuksen armoilla.

Tyypilliset tempoerotaktiikat 1



- Pakotetaan tehokkaalla nopealla takapaterihyökkäyksellä keskitorjuja reagoimaan ennakolta (hyppäämään) torjuntaan, jolloin passari pelaa pallon lyhyenä kiertopassina 2. paikan kiertohyökkääjälle tai 6 paikalle.
- Jos KT ei reagoi nopeaan hyökkäykseen ja käyttää 2.tempoa, passari pelaa nopean. Usein keskitorjuja hypätessään blokkaa oman laitatorjujan pois 6-paikan torjuntatilanteesta. Vastaavasti etupelaaja ja 3 metrin hyökkääjä voivat vaihtaa paikkaa eli etupelaaja tulee 3. paikalta ja takapelaaja 1.paikalta.
- Vastaanoton hajotessa purku 4-paikan passilla.

Tyypilliset tempoerotaktiikat 2

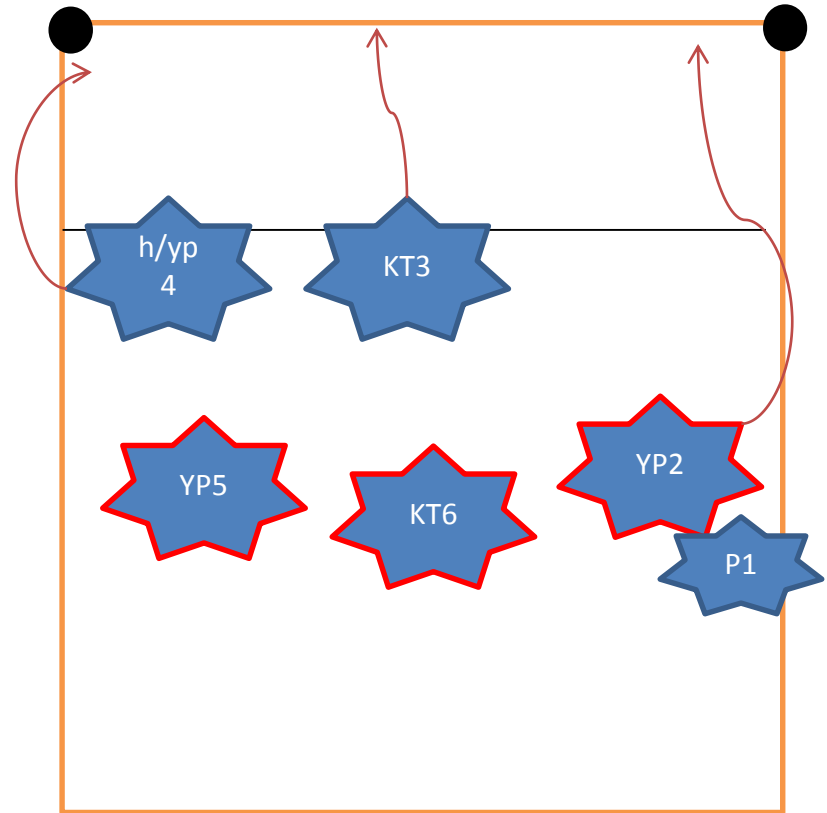


- Pakotetaan tehokkaalla nopealla hyökkäyksellä keskitorjuja reagoimaan ennakolta (hyppäämään) torjuntaan, jolloin passari pelaa pallon lyhyenä kiertopassina 2. temmon kiertohyökkääjälle.
- Jos KT ei reagoi nopeaan hyökkäykseen ja kyttää 2.kiertoa, passari pelaa nopean hyökkäyksen.
- Jos laitatorjuja ottaa pateria, avautuu juoksut 2. tai 1. paikalle.
- Usein keskitorjuja hypätessään blokkaa oman laitatorjujan pois tilanteesta. Vastaanoton hajotessa tilanne puretaan tyypillisesti 4-paikan passilla.

Pelipaikat: p1: vaihtoehdot 1

VAIHTOEHTO 1:

- Passarin ykköstilanteessa, käytössä 3 hyökkääjää
- Vastaanottoryhmityksessä aina mukana kummatkin yleispelaajat
- Ensimmäisessä vaihtoehdossa kolmas vastaanottaja on keskitorjuja
- Perus passitaktiikka
 - Pelipassi neloseen
 - Etupateri keskihyökkäjälle
 - Pelipassi kakkospaikalle
- Roskapallojen purku nelospaikan kautta aina, kun on mahdollista
- Vastahyökkäys aina nopealla keskihyökkäyksellä, kun se on mahdollista

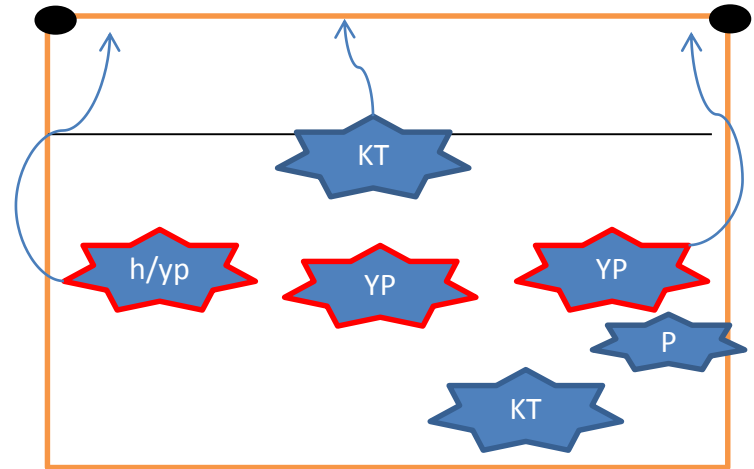


Huom! Myös h/yp4 voi tulla nostamaan, jolloin yp2 ja p1 voivat lähteä lähempää verkkoa

Pelipaikat : p1: vaihtoehdot 2 ja 3

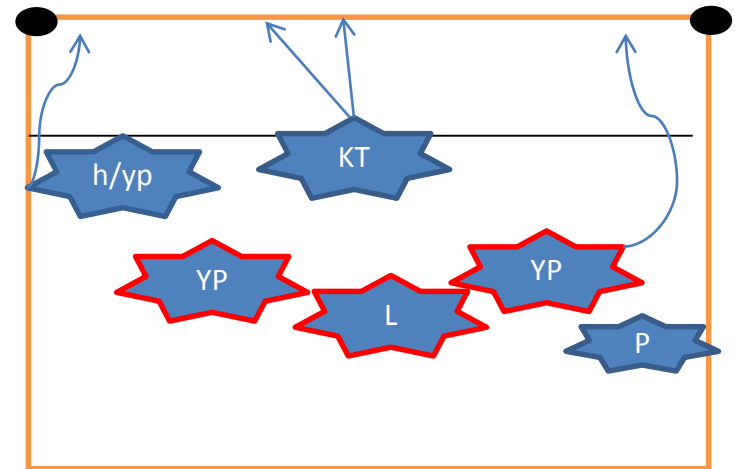
VAIHTOEHTO 2:

- Toisessa vaihtoehdossa kolmas vastaanottaja on hakkuri/yleispelaaja



VAIHTOEHTO 3:

- A-ja B-tyttöjen vaihtoehdossa kolmas vastaanottaja on libero
- Keskihyökkääjällä vaihtoehtoina etupateri ja etusiirto



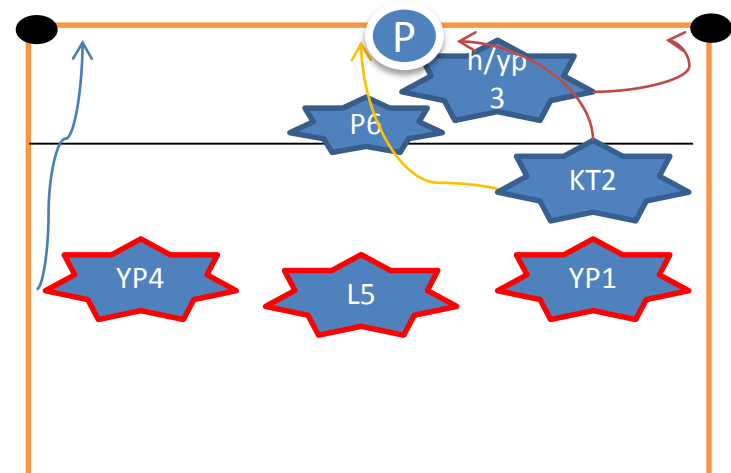
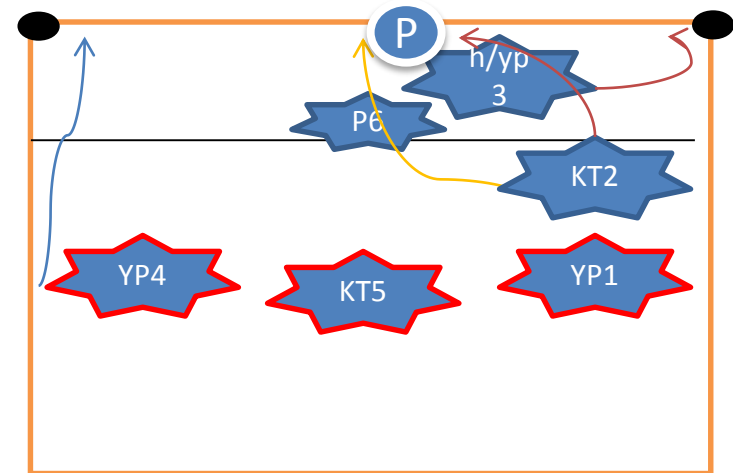
Pelipaikat : p6: vaihtoehdot 1 ja 2

VAIHTOEHTO 1:

- Passarin kutostilanteessa, käytössä 3 hyökkääjää
- Vastaanottoryhmyksessä aina mukana kummatkin yleispelaajat
- Kolmantena vastaanottajana keskipelaaja
- Haastavan tästä rotaatiosta tekee H/YP:n ja KT:n paikkojen vaihto
- Perus passitaktiikka
 - Pelipassi neloseen
 - Etupateri tai takapateri keskihyökkäjälle
 - Pelipassi kakkospaikalle
- Roskapallojen purku nelospaikan kautta aina, kun on mahdollista. Kuitenkin mikäli kakkospaikalla on hyvä hakkuri, voi passit jakautua tasaisemmin myös kakkoseen.
- Vastahyökkäys aina nopealla keskihyökkäyksellä, kun se on mahdollista

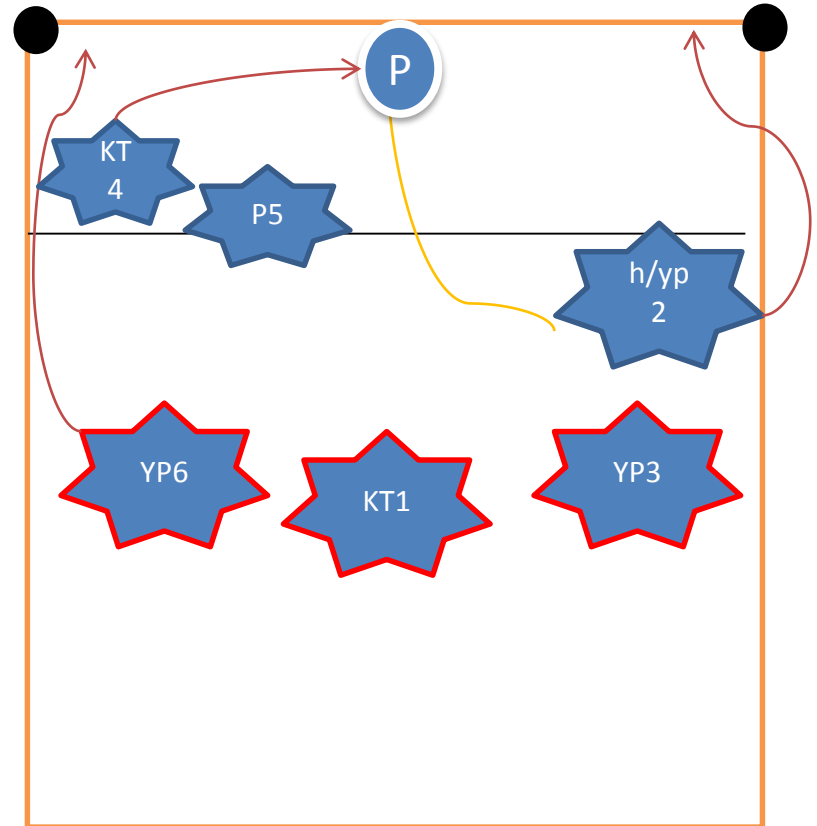
VAIHTOEHTO 2:

- A-ja B-tyttöjen vaihtoehdossa vastaanottajana libero



Pelipaikat : p5: vaihtoehto 1

- Passarin vitostilanteessa, käytössä 3 hyökkääjää
- Vastaanottoryhmityksessä aina mukana kummatkin yleispelaajat
- Ensimmäisessä vaihtoehdossa kolmas vastaanottaja on keskitorjuja
- Perus passitaktiikka
 - Pelipassi neloseen
 - Etupateri keskihyökkäjälle
 - Pelipassi kakkospaikalle
- Roskapallojen purku nelospaikan kautta aina, kun on mahdollista.
- Mikäli kakkospaikalla on hyvä hakkuri, voi passit jakautua tasaisemmin myös kakkoseen.
- Vastahyökkäys aina nopealla keskihyökkäyksellä, kun se on mahdollista



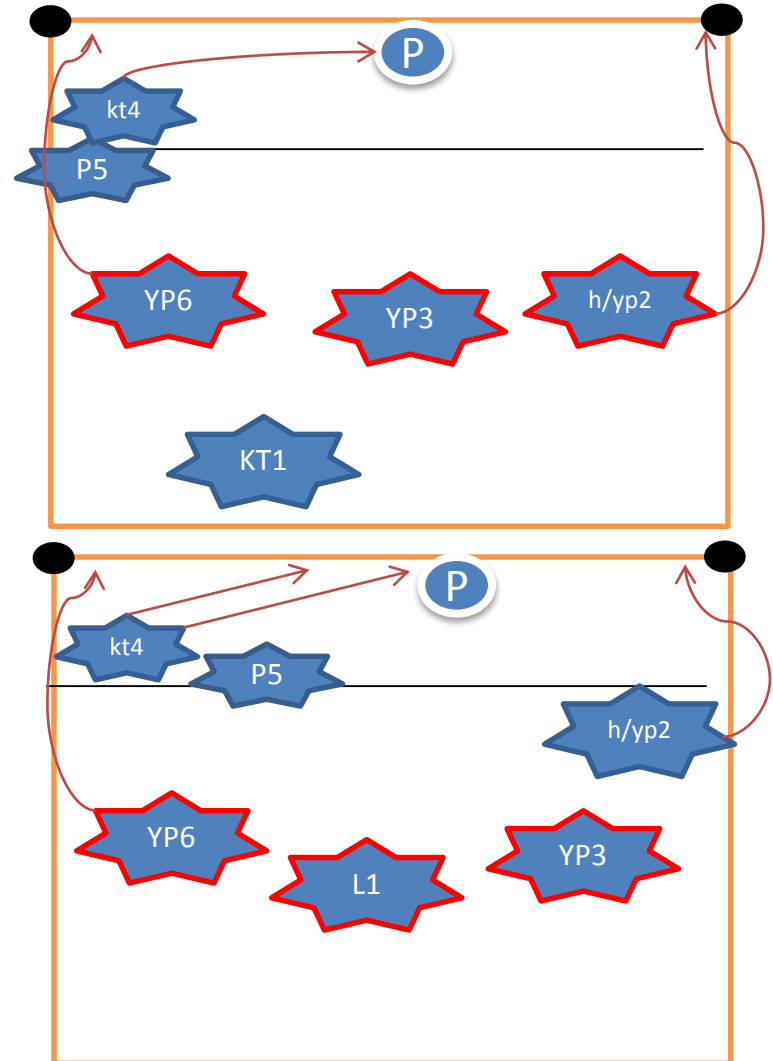
Pelipaikat : p5: vaihtoehdot 2 ja 3

VAIHTOEHTO 2

- Toisessa vaihtoehdossa kolmas vastaanottaja on H/YP

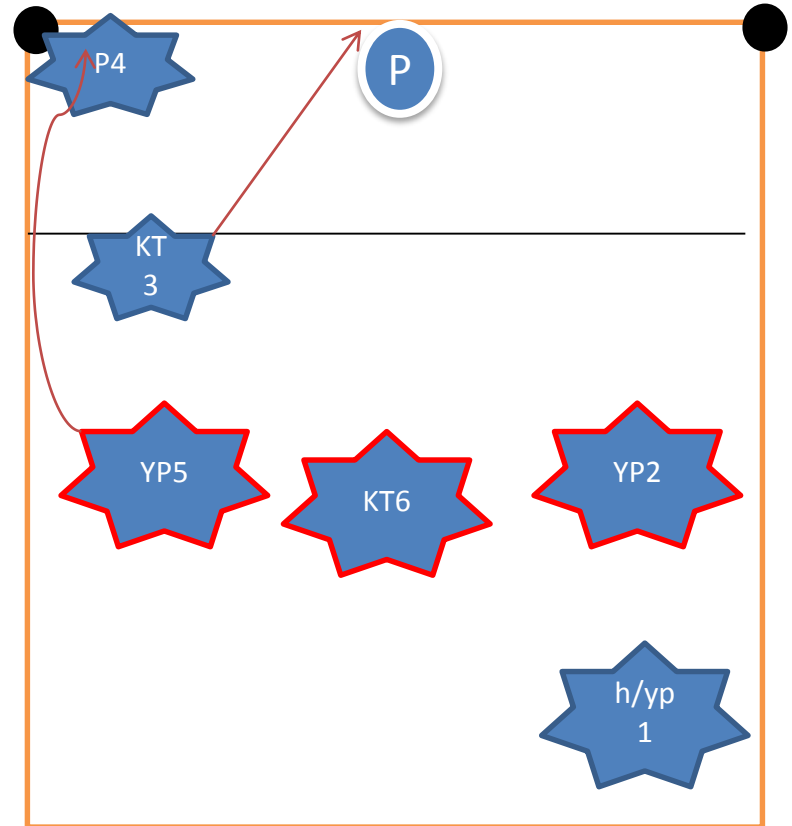
VAIHTOEHTO 3

- A- ja B-tyttöjen vaihtoehdossa kolmas vastaanottaja on libero
- Keskihyökkäjällä vaihtoehtoina etupateri ja etusiirto



Pelipaikat : p4: vaihtoehto 1

- Passarin nelostilanteessa, käytössä 2 hyökkääjää
- Vastaanottoryhmityksessä aina mukana kummatkin yleispelaajat
- Ensimmäisessä vaihtoehdossa kolmas vastaanottaja on keskitorjuja
- Perus passitaktiikka
 - Pelipassi neloseen
 - Etupateri keskihyökkäjälle
 - Passarin oma juju
- Roskapallojen purku nelospaikan kautta.
- Vastahyökkäys aina nopealla keskihyökkäyksellä, kun se on mahdollista



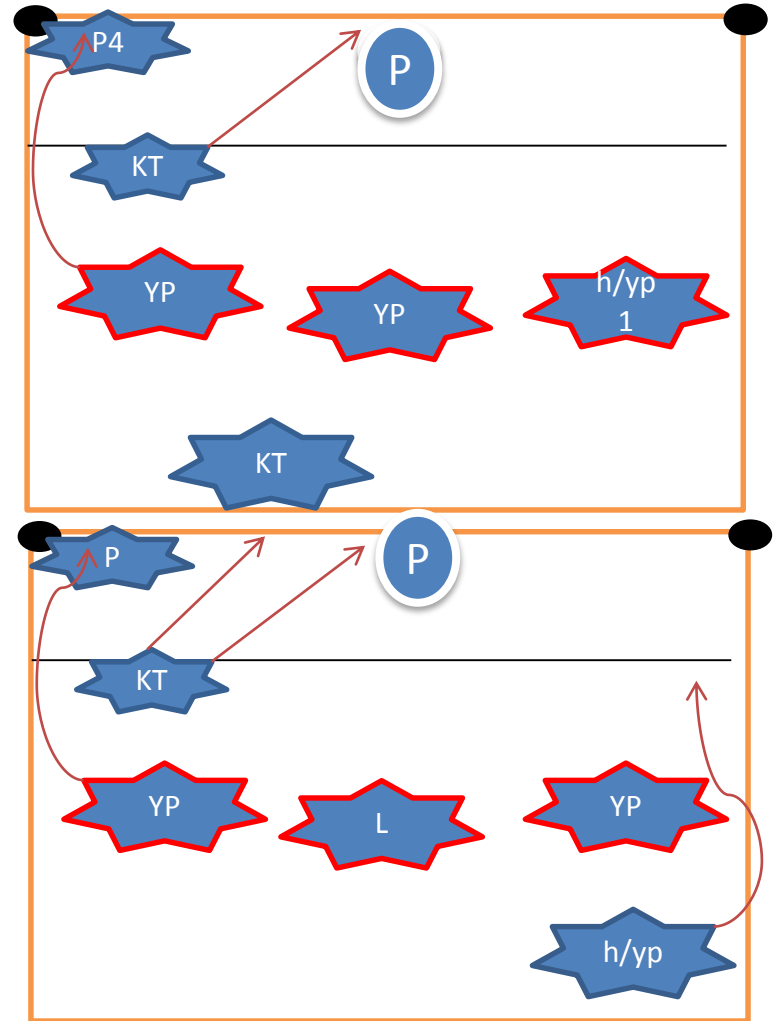
Pelipaikat : p4: vaihtoehdot 2 ja 3

VAIHTOEHTO 2

- Toisessa vaihtoehdossa kolmas vastaanottaja on H/YP

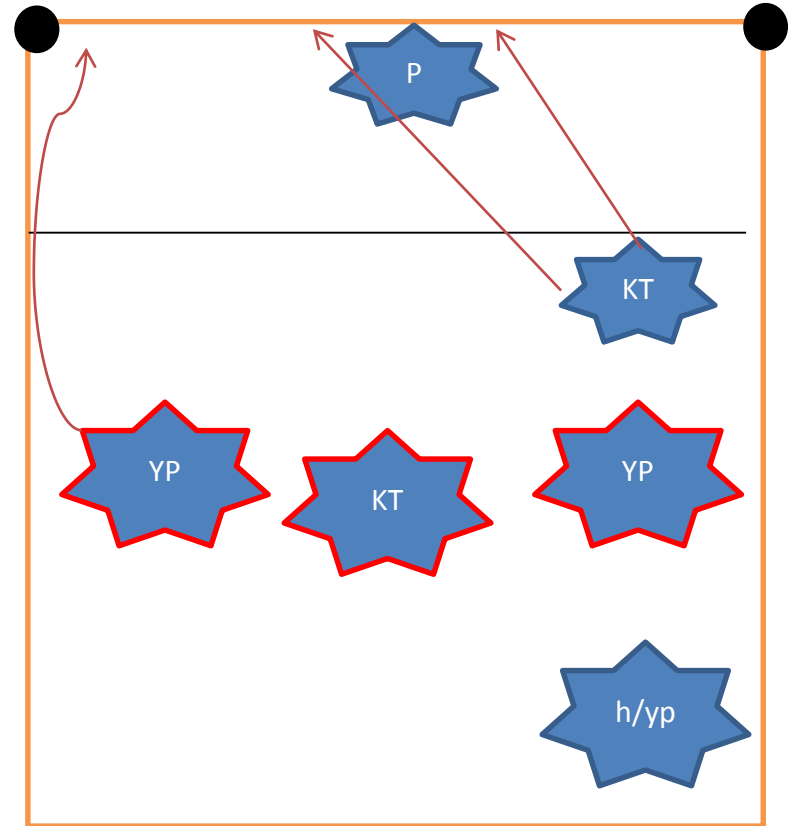
VAIHTOEHTO 3

- Passarin nelostilanteessa, käytössä 2 hyökkäjää + kolmen metrin hyökkääjä
- A- ja B-tyttöjen vaihtoehdossa kolmas vastaanottaja on libero
- Perus passitaktiikka
 - Pelipassi neloseen
 - Siirto tai etupateri keskihyökkäjälle
 - Kolmen metrin passi 1 paikalle



Pelipaikat : p3: vaihtoehto 1

- Passarin nelostilanteessa, käytössä 2 hyökkääjää
- Vastaanottoryhmittäessä aina mukana kummatkin yleispelaajat
- Ensimmäisessä vaihtoehdossa kolmas vastaanottaja on keskitorjuja
- Perus passitaktiikka
 - Pelipassi neloseen
 - Etupateri tai takapateri keskihyökkäjälle
 - Passarin oma juu
- Roskapallojen purku nelospaikan kautta.
- Vastahyökkäys aina nopealla keskihyökkäyksellä, kun se on mahdollista



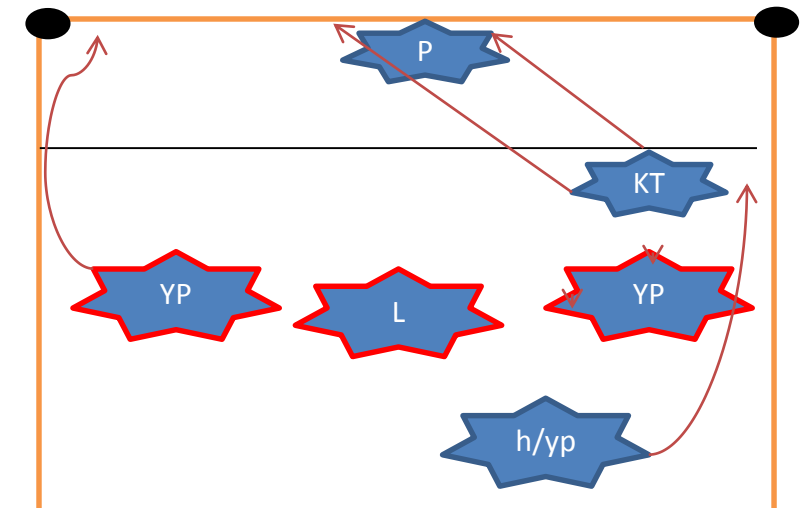
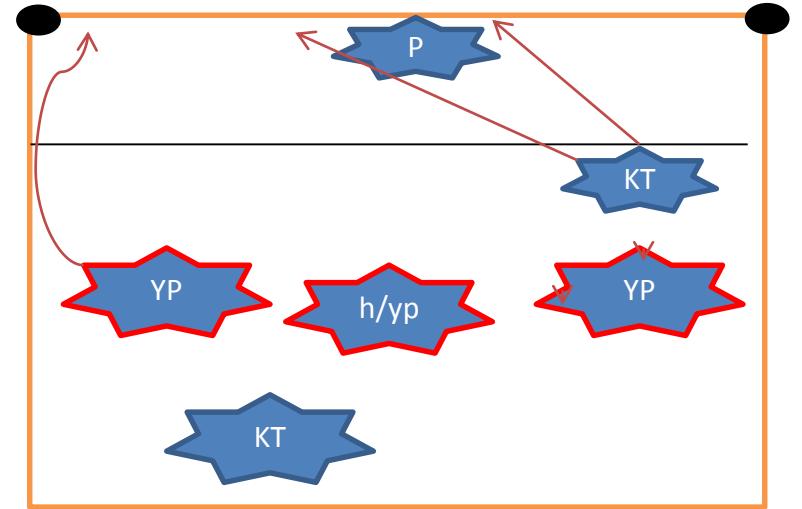
Pelipaikat : p3: vaihtoehdot 2 ja 3

VAIHTOEHTO 2

- Toisessa vaihtoehdossa kolmas vastaanottaja on H/YP

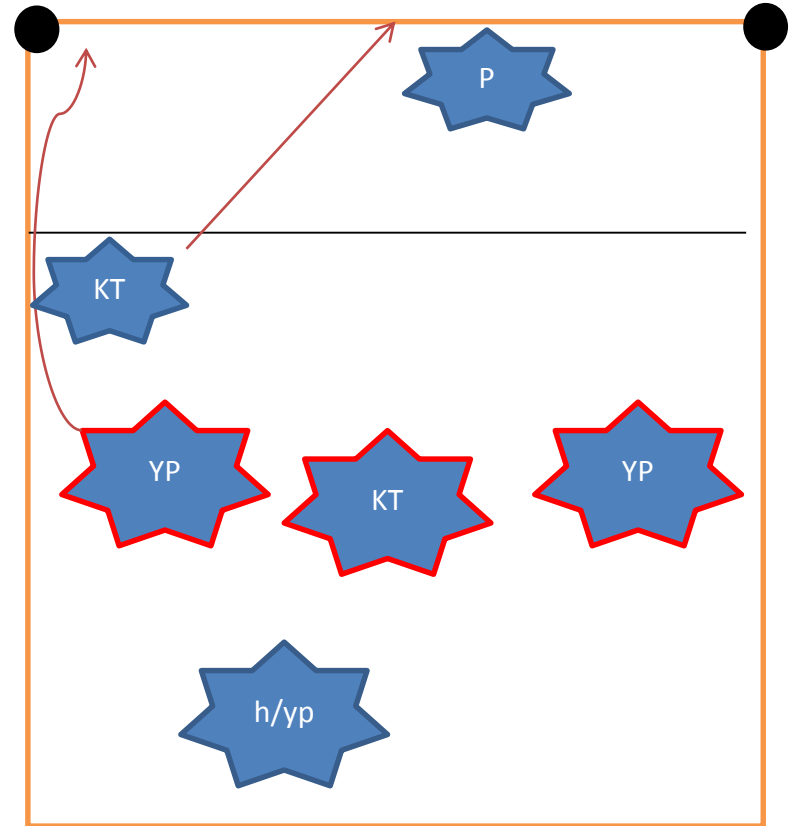
VAIHTOEHTO 3

- Passarin nelostilanteessa, käytössä 2 hyökkääjää + kolmen metrin hyökkääjä
- Vastaanottoryhmyksessä aina mukana kummatkin yleispelaajat
- A- ja B-tyttöjen vaihtoehdossa kolmas vastaanottaja on libero
- Perus passitaktiikka
 - Pelipassi neloseen
 - Etupateri tai takapateri keskihyökkäjälle
 - Kolmen metrin hyökkääjä



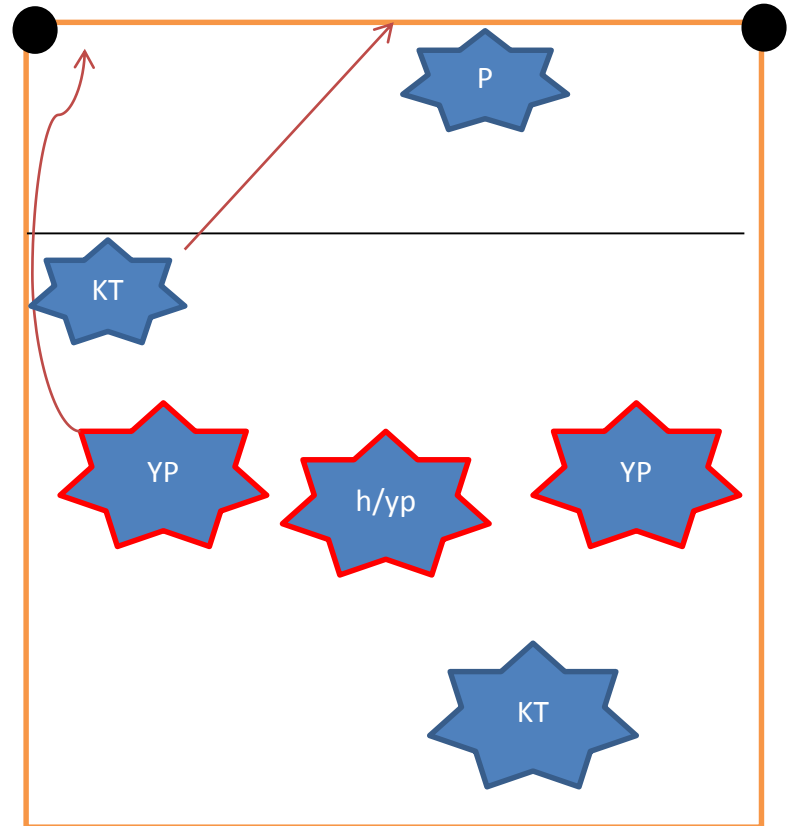
Pelipaikat : p2: vaihtoehto 1

- Passarin nelostilanteessa, käytössä 2 hyökkääjää
- Vastaanottoryhmissä aina mukana kummatkin yleispelaajat
- Ensimmäisessä vaihtoehdossa kolmas vastaanottaja on keskitorjuja
- Perus passitaktiikka
 - Pelipassi neloseen
 - Etupateri keskihyökkäjälle
 - Passarin oma juu
- Roskapallojen purku nelospaikan kautta.
- Vastahyökkäys aina nopealla keskihyökkäyksellä, kun se on mahdollista



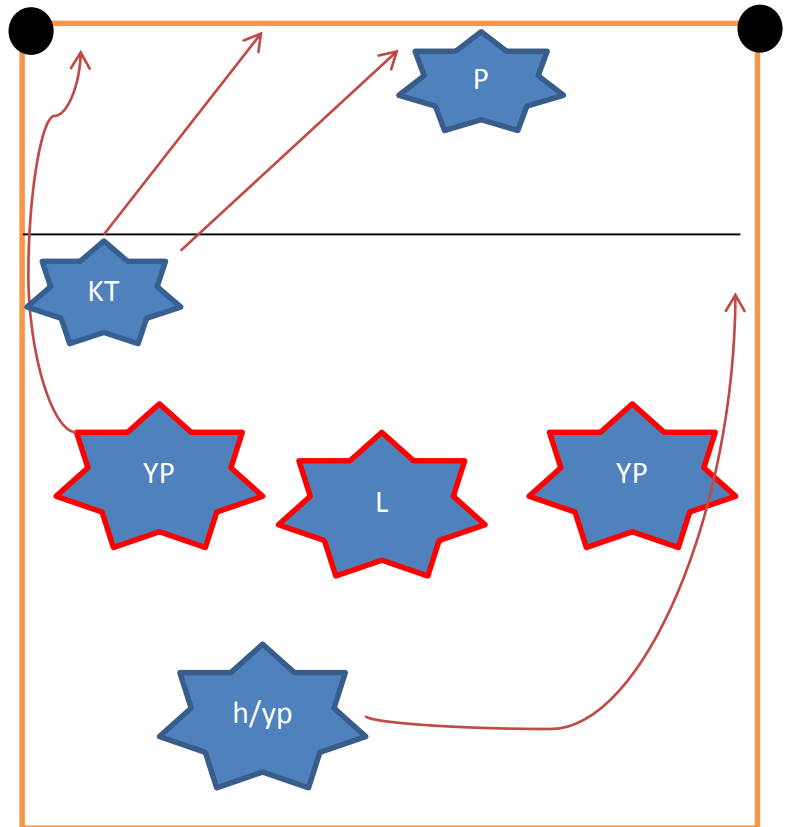
Pelipaikat : p2: vaihtoehto 2

- Passarin nelostilanteessa, käytössä 2 hyökkääjää
- Vastaanottoryhmityksessä aina mukana kummatkin yleispelaajat
- Toisessa vaihtoehdossa kolmas vastaanottaja on H/YP
- Perus passitaktiikka
 - Pelipassi neloseen
 - Etupateri keskihyökkäjälle
 - Passarin oma juju
- Roskapallojen purku nelospaikan kautta.
- Vastahyökkäys aina nopealla keskihyökkäyksellä, kun se on mahdollista



Pelipaikat : p2: vaihtoehto 3

- Passarin nelostilanteessa, käytössä 2 hyökkääjää + kolmen metrin hyökkäys
- Vastaanottoryhmissä aina mukana kummatkin yleispelaajat
- Toisessa vaihtoehdossa kolmas vastaanottaja on H/YP
- Perus passitaktiikka
 - Pelipassi neloseen
 - Etupateri ja siirto keskihyökkäjälle
 - Passarin oma juu
 - Kolmen metrin hyökkäys
- Roskapallojen purku nelospaikan kautta.
- Vastahyökkäys aina nopealla keskihyökkäyksellä, kun se on mahdollista





Joukkueen muodostuksen linjaus

Miten seuran ryhmät tai joukkueet muodostetaan?



- Ryhmät tai joukkueet voidaan muodostaa joko Ikäryhmien mukaan, tai haluttaessa Tasoryhmien mukaan.

Ikäryhmät (määräävä kriteeri)

- Lentopalloliiton määrittämät ikäryhmät
 - F –juniorit 1. – 2. lk.
 - E –juniorit 3. – 4. lk.
 - D –juniorit 5. – 6. lk.
 - C –juniorit 7. – 8. lk.
 - B –juniorit 9. lk. – Lukio 1. lk.
 - A –juniorit Lukio 2. lk. – 20 vuotiaat

Tasoryhmät (harkinnan varainen kriteeri)

- Taitotasot (ikäryhmien sisällä tai alemmista ylempiin ikäryhmiin)
 - eri taitotason omaavat ryhmät (esim. motivoitunut / urheilullinen / harrastaja)
 - taitotason mukaan tasaisesti jaetut ryhmät
- Jokaiselle harrastajalle taattava mahdollisuus harrastaa ja harjoitella taitotasonsa ja motivaationsa mukaisessa ryhmässä oman ikäryhmänsä sisällä.
- Ikäryhmän vastuvalmentaja päättää ryhmäjaosta ikäryhmien sisällä.

Sarjoihin ilmoittautuminen



- Ilmoittautumiset (joukkueenjohtaja) tehdään Lentopalloliiton ohjeiden mukaan: A-, B- ja C-ikäiset ilmoittautuvat jatkossa kaikki suoraan liittoon ja D-ikäisten ja nuorempien ilmoittautumiset alueiden ohjeiden mukaan
- Seura huolehtii jokaisen joukkueen sarjamaksun keskitetysti
- Viimeiset ilmoittautumisajat löytyvät liiton ja alueiden sivuilta
 - A-tytöt ja A-pojat ilmoittautuvat liittoon
 - B-tytöt ja B-pojat ilmoittautuvat liittoon
 - C-tytöt ja C-pojat ilmoittautuvat liittoon
 - D-, E-, F-ikäisten ilmoittautuvat omalle alueelle
- Kevään A-, B- ja C-nuorten sarjoihin sekä D-, E- ja F-nuorten sarjoihin voi ilmoittautua vuoden vaihteessa

Sarjamaksut, lisenssit ja kausimaksut



- Sarjamaksut
 - Ilmoittautumisen jälkeen sarjamaksu lähetetään maksettavaksi seuran rahastonhoitajalle
- Lisenssit
 - Liiton ja/tai alueen sarjan peleihin osallistuvan pelurin pitää hankkia ja kustantaa lisenssinsä itse
 - Harrastepassin voi hankkia silloin, kun ei osallistu kilpailutoimintaan, esim. lentiskoululainen. Maksuun sisältyy Kiila-lehti sekä mahdollisuus hankkia edullinen vakuutus
 - Jokainen pelaaja huolehtii omasta lisenssistään, joko vakuutuksella tai ilman
 - Linkki lisenssien ostoon löytyy liiton sivuilta
 - Tuomarilisenssin maksaa seura, mikäli kyseessä on seuran jäsen, joka sitoutuu tuomitsemaan oman seuran naisten sarjan kotipelit kaudella
- Kausimaksut
 - Seuran johtokunta päättää ja vahvistaa kerättävät kausimaksut ja toimittaa maksuunpanolomakkeet joukkueille

Turnauskäytännöt



- Lentopalloliiton alueorganisaatio järjestää junioreiden sarjat. Pelit käydään turnauksissa 2-5 pelin sarjoina/joukkue. Turnaukset järjestetään viikonloppuisin, 3-5 turnausta/kausi (syys- ja kevät kaudet).
- Turnauksen järjestämismvastuu on osallistuvien joukkueiden kesken vuoroillansa.
- Sarjatornausten lisäksi järjestetään alueen seurojen omia turnauksia. Osallistumisesta päätetään joukkueittain.
- Kauden päätösturnauksena järjestetään Lentopalloliiton toimesta Power Cup, joka on maailman suurin lasten ja nuorten lentopalloturnaus. Paimion yritys on vuosittain osallistunut Power Cupiin.
- Liiton sarjatornauksiin osallistumisen edellytyksenä on pelaajalisenssi ja vakuutus.

Lounais-Suomen alueen sisällä järjestettävät turnaussarjat

- *E-juniorit*
 - Sarjatasot: tiikeri ja aluemestaruus
 - tiikerit sarjassa pelataan pienellä kentällä, 3 pelaajaa kentällä kerrallaan ja toisen kosketuksen koppi sallitaan
 - aluemestaruus sarjassa pelataan pienellä kentällä, 3 pelaajaa kentällä kerrallaan , ilman koppeja
- *D – juniorit*
 - Sarjatasot: tiikeri ja aluemestaruus
 - tiikerit sarjassa pelataan pienellä kentällä, 4 pelaajaa kentällä kerrallaan
 - aluemestaruus sarjassa pelataan isolla kentällä, 6 pelaajaa kentällä kerrallaan (pojat pelaavat 4 pelurilla)
- *C-A – ikäiset*
- Sarjatasot: supersarja ja aluemestaruus
 - molemmissa sarjoissa pelataan isolla kentällä, 6 pelaajaa kentällä kerrallaan
- Optimaaliset peliryhmien koot vaihtelevat 4-12 pelaajaa ikäryhmästä ja sarjasta riippuen.

Peluuttaminen



- Joukkueen valmentaja päättää kuka saa pelata. Pelaamiseen turnauksissa vaikuttaa se, miten tunnollisesti käy harjoituksissa, samoin päivän parhaan kokoonpanon saaminen kentälle vaikuttaa peluuttamiseen.
- Joukkueen sisällä saattaa olla tasoryhmiä, jolla voidaan varmistaa se että kaikki pääsevät tasollaan pelaamaan myös turnauksia.
- Joukkueen sisäisissä pelisäännöissä päätetään valmentajan johdolla miten pelaajia peluutetaan.

Joukkueiden raha-asiat



- Joukkueenjohtaja huolehtii oman joukkueen raha-asioista
- Joukkueilla ei ole käytettävissä omia tilejä
- Omia turnauksia varten seuralla on pohjakassa, sitä voi kysyä lentopallojaoston puheenjohtajalta
- Vanhempainpalavereissa voidaan päättää toimenpiteistä, mikäli rahavarat eivät riitä joukkueen toimintaan
 - varainhankinta
 - erilaiset talkoot; mm. lipunmyynti, buffettien hoitaminen, inventaariot, ostosten pakkaaminen,
 - Jokaisella joukkueella ja ryhmällä on mahdollisuus hankkia omia yhteistyökumppaneita, kunhan ne eivät ole ristiriidassa seuran yhteisten sopimusten kanssa.

Seuran peliasut



- Seuralla on yhteistyösopimus Urheilutukku Oy:n kanssa.
- Pelipaidat:
 - Seura maksaa F-D-joukkueen paidat
 - C-ikäisistä ylöspäin omakustanteinen
- Muut asut:
 - Seura valinnut tietyt mallit, jotka löytyvät seuran sivuilta
 - Joukkue suorittaa joukkueen lämmittely ja/tai peliasun tilauksen yhtenäisesti
 - Kaikki asusteet pelaajalle maksullisia (paitsi F-D paidat)
 - Pelaaja ja vanhempi voi myös tilata asuja omakustanteisesti
- Painatukset
 - Asuihin painatetaan seuran logo ja pelinumero
 - Ohjeet sponsoreiden logojen paikkoihin löytyy seuran sivuilta

Koulutukset



Seura maksaa valmentajien lajiliiton Suomessa järjestämien koulutuksien osallistumismaksut majoituksineen, myös matkakulut koulutuksiin osallistumisesta korvataan. Seuran sivuilla on koulutuskalenteri.

- Tästä se alkaa koulutus (F-ikäiset)
- Aloittavan ohjaajan koulutus (juniorit)
- Tekniikkakoulutus
- 1-taso (juniorit)
- 2-taso (iso kenttä) D-alueesta ylöspäin
- 3-taso liigavalmentajat
- PRO HVT teemakoulutus
- Joukkueen johtajan koulutus

Tiedottaminen



- Seuran tiedotus
 - Pääsääntöisesti seuran omilla verkkosivuilla ja facebook –ryhmässä
 - Vuosittain toimitettava Toimintakertomus
- Jaosto
 - Yleisesti tiedotettavat seuran omilla verkkosivuilla ja facebook –ryhmässä
 - Joukkueille joukkueiden jaostojäsenten kautta
- Joukkue
 - Seuran omilla verkkosivuilla oman joukkueen alla ja/tai joukkueen omilla facebook –ryhmässä
 - Osallistujat/nimihuuto tms
 - Sähköposti
 - Paikallislehti
- Ikäryhmät/Joukkueet päättävät sisäisesti omasta tiedotuskanavastaan
- Pääsääntöisesti suositellaan yhtä päätiedotuskanavaa, jota kaikki voivat seurata
- Tiedotuksen portaat
 - Seura
 - Jaosto
 - Joukkue
 - » Pelaaja
 - » Vanhemmat