

## TASO E - SININEN

E	TEHTÄVÄ	S	T
1	Pallottelu kolmiossa yhdellä kädellä (pelaajien välit 2 m) 20 x virheitä. Pallottelu tapahtuu oikealla kädellä. .		
2	Hihalyönti, yhden käden hihalyönti, hihalyönti verkon yli parille, x 20		
3	Valmentaja seisoo 6-paikalla. Hän heittää pallon 2- 3 paikan väliin, jonne pelaaja juoksee 1-paikalta. Pelaaja tekee takapassin 2-paikalle, jossa avustava pelaaja seisoo vanteen sisällä ja ottaa passit kopiksi. Tavoitteena 7 peräkkäistä onnistunutta suoritusta. Virheen sattuessa lasku alkaa alusta.		
4	Pallottelu kolmiossa yhdellä kädellä (pelaajien välit 2 m) 20 x virheitä. Pallottelu tapahtuu vasemmalla kädellä.		
5	Pelaaja 1 laittaa matalan-pitkän (työntö-) sormilyönnin verkon yli, pelaaja 2 nostaa hihalla verkolle, pelaaja 3 tekee sormilyönti passin, ja laittaa itse pallon verkon yli matalalla-pitkällä sormilyönnillä. Pelaaja 1 ottaa pallon hihalyönnillä itselleen ja sen jälkeen kopin. x 10 ilman virhettä, jonka jälkeen vaihdetaan paikkoja. Kaikki käyvät kaikki paikat.		
6	Hallittu hihalyönti, sormilyönti verkon yli parille, x 20		
7	Pelaaja on valmiina takarajalla 6. paikalla. Valmentaja heittää pallon kolmen metrin viivalta ja pelaaja puolustaa pallon kierähdyksellä/ läpsylä/tiikerillä. Tavoitteena 10 peräkkäistä onnistunutta pelastusta. Jos tulee virhe, lasku alkaa alusta.		
8	Yläkautta syöttö verkon yli 20 x virheettömästi. (Ei tarvitse jäädä kenttään, verkon yli riittää)		
9	Passaa pallo sormilyönnillä 3 pisteen heittorajalta koriin. Jos pallo menee koriin saat kaksi (2) pistettä. Jos pallo osuu rautoihin saat yhden (1) pisteen. Jos menee ohi aloitat alusta. Tavoitteena 10 pistettä		
10	Kolmiopallottelu: Pelaaja 1 on 6-paikalla takakentällä ja nostaa pallon hihalla, Pelaaja 2 on verkolla 3-paikalla ja passaa sormilyönnillä verkon suuntaisen passin 4-paikalle, Pelaaja 3 on verkolla 4-paikalla ja passaa sormilyönnillä pallon takaisin takakentälle 6-paikalle, x 10 ilman virheitä. Sen jälkeen paikkojen vaihto. Kaikki käyvät kaikki paikat.		
11	Kolmio pallottelu: yksi puolustaa, yksi passaa ja yksi hyökkää sormilyönnillä/ jujulla. 7x virheitä ja tehtävien vaihto.		
12	Passaa pallo 5-paikalta 4-paikalle ( 6 metrin päästä ). Juokse pallon perään ja passaa pallo verkon yli matolle joka on sijoitettu 5 m päähän verkosta. Tavoitteena 10 peräkkäistä ilman virhettä. Saat yhden pisteen (1) jos osut matolle. Saat kaksi (2) pistettä jos osut matolla olevaan "tötsään". Jos menee ohi aloitat alusta.		
13	Pelaaja 1 laittaa sormilyönnillä pallon passarille (2). Pelaaja 3 hakee vauhdin ja hyökkää iskulyönnillä 2-paikalta 10 x peräkkäin virheettömästi. Tämän jälkeen pelaajat vaihtavat tehtäviä.		
14	Valmentaja syöttää yläkautta verkon yli. Pelaaja tekee vastaanoton hihalyönnillä tavoitteena nostaa pallo 2-3 paikan välissä olevalle matolle, jossa kanssapelaaja on ottamassa pallon kopiksi. Tavoitteena 10 peräkkäistä. Virheetä lasku alkaa alusta.		
15	Valmentaja lyö palloja 2-paikalta. Kolme pelaajaa puolustaa ja passaa pallon takaisin lyötäväksi. 7x virheettömästi ja pelaajat vaihtavat paikkoja.		
16	Valmentaja lyö 2- paikalta. Kolme pelaajaa puolustaa pallon keskelle kenttää. Ei puolustanut pelaaja passaa ja kolmas pelaaja lyö iskulyönnin jalat maassa verkon yli. 7x virheettömästi ja pelaajat vaihtavat paikkoja.		
17	Paripallottelu 1 pallolla. Pelaaja 1 passaa korkean passin Pelaajalle 2, joka työntää sen matalana puolustuspallona takaisin. Pelaaja 1 nostaa sen hihalyönnillä takaisin, jonka jälkeen pelaaja 2 passaa sen korkeana takaisin 1:lle, joka hyökkää sen sormilyönnillä jne. 15 x ilman virheitä. Pelaajien välin tulee olla 4 m.		
18	Paripallottelu: Pelaaja 1 passaa korkean passin pelaajalle 2, joka hyökkää pallon juuttamalla pelaajalle 1. Pelaaja 1 nostaa sen hihalyönnillä takaisin, jonka jälkeen pelaaja 2 passaa sen korkeana takaisin 1:lle, joka hyökkää sen juuttamalla jne. 15 x ilman virheitä. Pelaajien välin tulee olla 4 m.		
19	Paripallottelu 2 pallolla. Pelaaja nostaa pallon hihalyönnillä itselleen ja passaa sormilyönnillä parille. Saman aikaisesti toinen pelaaja heittää pallon alakautta passanneelle. Tavoite on saada 15 suoritusta ilman virhettä. Virheen sattuessa lasku alkaa alusta.		
20	Venäläinen pallottelu: Pelaaja 1 passaa korkean passin pelaajalle 2, joka hyökkää pallon iskulyönnillä pelaajalle 1. Pelaaja 1 nostaa sen hihalyönnillä takaisin, jonka jälkeen pelaaja 2 passaa sen korkeana takaisin 1:lle, joka hyökkää sen iskulyönnillä jne jen. 15 x ilman virheitä. Pelaajien välin tulee olla 4 m.		

## SALON VIESTIN LENTOPALLON TEKNIKKAPASSI

TASO A - VALKOINEN

S= SUORITUSPÄIVÄMÄÄRÄ, T= TARKASTAJA/TARKISTETTU

A	TEHTÄVÄ	S	T
1	Heitä pallo, tee 1 sormilyönti ja ota koppi x 10		
2	Heitä pallo, tee 20 sormilyöntiä peräkkäin		
3	Heitä pallo, tee 1 hihalyönti ja ota koppi x 10		
4	Heitä pallo, tee 20 hihalyöntiä peräkkäin		

## TASO B- KELTAINEN

B	TEHTÄVÄ	S	T
1	Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, koske lattiaan molemmin käsin kun pallo pomppaa lattiaan, x 10		
2	Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, taputa kädet yhteen 2 kertaa, x 10		
3	Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, taputa kädet yhteen selän takana, x 10		
4	Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, nosta vuorotellen oikea ja vasen jalka ylös ja taputa kädet yhteen sen alla, x 10		
5	Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, yhden käden hihalyönti oikealla kädellä, x 10		
6	Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, yhden käden hihalyönti vasemmalla kädellä, x 10		
7	Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, tee hihalyönti seinään, x 10		
8	Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, käytä vasen ja oikea polvi vuorotellen lattiassa ja nouse ylös, x 10		
9	Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, tee torjuntahyppy, x 10		
10	Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, taputa kädet yhteen vartalon edessä ja takana, x 10		
11	Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, käy istuallaan kun pallo pomppaa lattiaan, x 10		
12	Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, anna pallon pompata lattiaan ja juokse sen alta, x 10		
13	Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, käy polvillaan ja nouse ylös, x 10		
14	Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, yhden käden hihalyönti oikealla ja sitten vasemmalla, x 10		
15	Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, taputa vasenta polvea (jalka pysyy maassa), x 10		
16	Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, taputa oikeaa polvea (jalka pysyy maassa), x 10		
17	Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, anna pallon pompata lattiaan ja heilauta jalka pallon yli, x 10		
18	Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, puske palloa päällä, x 10		
19	Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, anna pallon pompata kerran, pompauta palloa polvella, x 10		
20	Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, sormilyönti, x 10		

C	TEHTÄVÄ	S	T
1	Sormilyönti ja hihalyönti vuorotellen seinään metrin korkeudelle 30x peräkkäin.		
2	Hihalyöntipallottelu parin kanssa, x 20		
3	Sormilyöntipallottelu parin kanssa, x 20		
4	Sormilyöntipallottelu verkon yli parin kanssa, x 20		
5	Hihalyöntipallottelu kolmiossa myötöpäivään, Etäisyys 3 m, x 20		
6	Valmentaja heittää pallon verkolla, pelaaja tekee sormilyönnin hypystä verkon yli, x 20		
7	Tee hihalyönti seinään, 1 pomppu lattiaan, pelaaja vaihtuu joka kerta, x 20		
8	Valmentaja heittää pallon verkolla, pelaaja tekee matalan-pitkän sormilyönnin (työntö) verkon yli, x 20		
9	Hihalyönti, koppi pään yläpuolella, heitä ja tee sormilyönti parille, x 20		
10	Pallottelu parin kanssa yhdellä kädellä (kämmen tai käsivarsi), x 10		
11	Hihalyönti, koppi pään yläpuolella, heitä ja tee sormilyönti verkon yli parille, x 20		
12	Hihalyöntipallottelu verkon yli parin kanssa, x 20		
13	Alakautasyöttö syöttö verkon yli puoleen kenttään, x 20		
14	Heitä pallo verkkoon ja nosta ylös omalle puolelle 10 x peräkkäin.		
15	Sormilyöntipallottelu kolmiossa vastapäivään, Etäisyys 3 m, x 20		
16	10 peräkkäistä yläkautasyöttöä verkon yli kenttään. Virheen sattuessa lasku alkaa alusta.		
17	Syöttö verkon yli, hihalyönti itselle, koppi, x 20		
18	Valmentaja lyö pelaajalle puolustettavan pallon. Puolustus ja itselle koppi. Tavoitteena saada 20 x onnistunut puolustus. Virheen tullen lasku alusta		
19	Sormilyöntipallottelu kolmiossa myötöpäivään, Etäisyys 3 m, x 20		
20	Hallittu hihalyönti, sormilyönti parille, x 20		

TEKNIKKAPASSIN SUORITTAJAN NIMI:

JOUKKUE:

SYNTYMÄAIKA:



D	TEHTÄVÄ	S	T
1	Pelaaja 1 syöttää verkon yli, toinen pelaaja vastaanottaa hihalla ( kolmas passaa verkolla ). 10 suoritusta ilman virheitä ja pelaajat vaihtavat paikkoja.		
2	Pallottelu yhdellä kädellä vuorotellen molemmilla ½- metrin korkeuteen 40x peräkkäin ilman virheitä.		
3	Kolmio pallottelu: yksi puolustaa, yksi passaa ja yksi hyökkää sormilyönnillä/ jujulla. 7x virheitä ja tehtävien vaihto.		
4	Pelaaja 1 laittaa pallon sormilyönnillä passarille (2). Pelaaja 3 hakee vauhdin hyökkäykseen ja hyökkää sormilyönnillä 10 x virheitä pallon verkon toiselle puolelle 2-paikalta. Sen jälkeen paikkojen vaihto.		
5	Hihalyöntipallottelu kolmiossa myötöpäivään, Etäisyys 3 m, x 20		
6	Syöttö verkon yli, hihalyönti itselle (lähtöasento päinmakuulta), x 20		
7	Valmentaja heittää pallon, toinen pelaaja passaa ja toinen hyökkää pallon verkon yli, x 20		
8	Valmentaja syöttää pallon alakautta verkon yli. Pelaaja tekee vastaanoton hihalyönnillä tavoitteena nostaa pallo 2-3 paikan välissä olevalle matolle, jossa kanssapelaaja on ottamassa pallon kopiksi. Tavoitteena 10 peräkkäistä. Virheestä lasku alkaa alusta.		
9	Valmentaja seisoo 6-paikalla. Hän heittää pallon 2- 3 paikan väliin, jonne pelaaja juoksee 1-paikalta. Pelaaja passaa sormilyönnillä passarimaaliin (joka on 4-paikalla ). Koriin menneestä saa 2 pistettä ja rautoihin osuneesta 1 pisteen. Tavoitteena 7 pistettä. Virheen tullessa lasku alkaa alusta.		
10	Sormilyönti ja hihalyönti vuorotellen, metrin verran pään yläpuolelle. 50x peräkkäin.		
11	Pelaaja lyö pallon 3 m viivan takaa iskulyönnillä jalat maassa verkon yli kenttään. 20 x peräkkäin ilman virheitä.		
12	Pelaaja 1 laittaa pallon sormilyönnillä passarille (2). Pelaaja 3 hakee vauhdin hyökkäykseen ja hyökkää sormilyönnillä 10 x virheitä pallon verkon toiselle puolelle 4-paikalta. Sen jälkeen paikkojen vaihto		
13	Pelaaja 1 laittaa pallon sormilyönnillä passarille (2). Pelaaja 3 hakee vauhdin hyökkäykseen ja hyökkää sormilyönnillä 10 x virheitä pallon verkon toiselle puolelle 2-paikalta. Sen jälkeen paikkojen vaihto		
14	Syöttö verkon yli, hihalyönti itselle (lähtöasento istualtaan), x 20		
15	Pallottelu parin kanssa yhdellä kädellä verkon yli, x 10		
16	Etäisyys seinästä 6 m. Hyökkäys lattian kautta seinään. Paluupallosta passi ja hyökkäys uudelleen. Lyönti korkealta kyynärpää korkealla korvan yläpuolella. 7x peräkkäin hallitusti.		
17	Pelaaja 1 laittaa sormilyönnin verkon yli, pelaaja 2 nostaa hihalla verkolle, pelaaja 3 tekee sormilyönti passin, ja laittaa itse pallon verkon yli sormilyönnillä. Pelaaja 1 ottaa pallon hihalyönnillä itselleen ja sen jälkeen kopin. x 10 ilman virheitä, jonka jälkeen vaihdetaan paikkoja. Kaikki käyvät kaikki paikat.		
18	Matto koripallokorista 9 m. Kuperkeikka matolle. Valmentaja seisoo pallon kanssa maton edessä ja lyö pallon lattian kautta. Pelaajan noustessa ylös hän nostaa hihalyönnillä pallon takaisin valmentajalle. Tämän jälkeen pelaaja käy päinmakuulla ja passaa valmentajalta tulevan pallon sormilyönnillä koriin. Jos pallo ohi korilevystä, alkaa alusta. 10 onnistunutta kierrosta.		
19	Valmentaja syöttää, pelaaja tekee hihalyönnin, sormilyönnin ja toimittaa pallon verkon yli, x 20		
20	Pelaaja 1 laittaa sormilyönnillä pallon passarille (2). Pelaaja 3 hakee vauhdin ja hyökkää iskulyönnillä 4-paikalta 10 x peräkkäin virheettömästi. Tämän jälkeen pelaajat vaihtavat tehtäviä.		