

Lajiharjoituksia

Jonopeli

Muodostetaan pelaajista 2 joukkuetta. Pelissä on jokin rajattu alue, jossa pelaajat tekevät sovitun suorituksen verkon yli. Suoritus voi olla esimerkiksi pallon kiinni ottaminen, sormilyönti, hihalyönti tai alakautta syöttö. Suoritusten välissä voi ottaa kopin tai tehdä jatkuvana. Pelaajat tekevät suorituksia vuorotellen niin, että suorituksen tehnyt pelaaja menee suorituksen jälkeen jonon perälle ja seuraava pääsee tekemään suoritusta. Pelaaja voi mennä suoraan jonon perälle tai tehdä jonkin liikkeen tai hyppiä esimerkiksi aitojen yli ennen kuin voi palata jonon perälle. Peliä pelataan sovittuun pistemäärään asti ja pisteitä saa jos pelaaja ei saa palloa kiinni, pallo osuu alueen sisäpuolelle tai pelaaja tekee virheen.

<https://www.youtube.com/watch?v=bS7Vpy9xwHI>



Pallottelu verkon yli parin kanssa

Pelaajista muodostetaan parit ja parit asettuvat eri puolille verkkoa. Tarkoituksena on, että pelaajat tekevät pareittain sormilyöntejä tai hihalyöntejä verkon yli. Sormilyönti pallottelussa pallottelu voidaan tehdä jatkuvana, pari ottaa kopin ja tekee sitten itse tai pari heittää verkon yli ja toinen parista tekee sormilyönnin takaisin heittäjälle. Hihalyönti pallottelussa voidaan pallottelu tehdä jatkuvana tai sitten niin, että toinen parista heittää pallon ja toinen palauttaa sen heittäjälle tai nostaa itselleen ylös.

Sormilyönti verkolta vanteeseen

Pelaaja tekee sormilyönnin omasta heitosta verkolta yrittäen saada sen kentällä olevaan vanteeseen tai muuhun rajattuun alueeseen. Suorituksen jälkeen pelaaja hakee oman pallonsa ja palaa jonoon odottamaan omaa vuoroaan. Suorituspisteitä voi tehdä 2 ja vanteita/renkaita voi asettaa esimerkiksi takanurkkiin tai etukentälle.

Syöttö vastaanotto harjoitus

Pelaajat voidaan jakaa 2-3 hengen ryhmiin. lästä ja taidoista riippuen harjoitus voidaan toteuttaa 2 tavalla. Ensimmäisessä tulee heitto tai alakautta syöttö pelaajalta verkon toiselta puolelta ja toisen pelaajan on tarkoitus saada se kopiksi. Toisessa tulee alakautta syöttö pelaajalta verkon toiselta puolelta ja toinen pelaajista nostaa sen hiha lyönnillä kolmannelle pelaajalle, joka ottaa sen kiinni verkolta. Pelaajat tekevät 5-10 suoritusta, jonka jälkeen pelaajat vaihtavat paikkoja. Paikkoja vaihdetaan niin monta kertaa, että kaikki ovat päässeet kokeilemaan kaikkia paikkoja.

Alakautta syötön tarkkuus harjoitus

Asetetaan kentälle haluttuihin kohtiin patoja/vanteita/renkaita tai rajataan kartioilla haluttu kohta. Pelaajat yrittävät alakautta syötöllä osua alueeseen. Syötön jälkeen haetaan oma pallo ja odotetaan omaa vuoroa. Suorituspisteitä voidaan muodostaa 2 ja näitä vanteita/rajattuja alueita voi olla

takakentällä tai etukentällä. Tästä voidaan tehdä myös kilpailu esimerkiksi niin, että jaetaan pelaajat 2 joukkueeseen ja se kumpi joukkue osuu rajattuun alueeseen 5-10 kertaa voittoa.

Lentopallo kimble

<https://www.youtube.com/watch?v=nnYYKVYNnaQ>

Esimerkkiharjoitus

Alkulämmittely: polttopallo (noin 10 minuuttia)

Tekniikka, aiheena sormilyönti (yhteensä noin 20 minuuttia)

- sormilyöntiä seinää vasten
- sormilyönti pallottelu pareittain verkon yli
- sormilyönti tarkkuuskisa 2 joukkueella (10 pisteeseen asti)

Jos alkaa näyttää siltä, että keskittyminen ei riitä voidaan välissä ottaa jotain muuta esimerkiksi pelejä.

Loppupeli: jonopeli sormilyönillä (noin 15 min)