

Lajiharjoitus hihalyönti/vastaanotto/ alakautta syöttö



Hihalyöntiharjoituksia:

- seinän kanssa pallottelu
- sivuliike ja heitosta hihalyönti parin kanssa
- pallottelu verkon yli hihalyönnillä
- syöttö alakautta verkon yli ja hihalyönti verkolle. Kiinniottaja/passari verkolla. Voi myös hyökätä passarin passista.

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 voittaa.

Hihapeli

Ryhmä jaetaan kahteen. kentällä 1 tai 2 pelaajaa kerrallaan molemmin puolin. Pallo laitetaan liikkeelle heittona ja käytössä on 1 kosketus per puoli. Suorituksen tehnyt pelaaja lähtee kentän takan olevaan jonoon ja seuraava tulee tilalle. Jos peli ei onnistu kiertävänä, voi sitä koittaa myös niin, että pelaajat vaihtuvat vasta kun pallo päättyy.

loppuun lyhyt loppuverryttely esim. leikkisä peli