

# Lajilinjat

Lentopalloliitto

# Vastaanotto

## Periaatteet:

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

## Opetusavaimet:

- kädet alhaalla ja lähellä toisiaan – lue syöttäjää ja pallon lentorataa – syötön osumakohta
- kädet ajoissa yhteen kukkopilli ja nostolevy – lue syöttöä
- vie kädet syötön lentoradalle – voita käsillä pallo
- kulmaa kädet kohti passaria ja pidä kädet yhdessä

# Syöttäminen

## Periaatteet

- 1) Vartalon kierto lisää syötössä voimaa, jolloin pallon vauhti myös kasvaa
- 2) Voima ja tarkkuus tulee olla alusta asti mukana myös syöttämisen harjoittelussa
- 3) Yksinkertaiset liikkeet ovat tehokkaampia ja toistettavampia kuin monimutkaiset

## Opetusavaimet: Hyppyleija

- 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 syöttökädenpuoleinen. Heitä pallo yhdellä tai kahdella kädellä lyöntialueelle. Osumakohta keskelle palloa.
- Palaute: menikö pallo sinne mihin pyrit?

## Opetusavaimet: kierrehyppysyöttö

- Valmistuminen: syöttörutiinit, syöttökohteen valitseminen, lentoradan visualisointi ja hengitys syvään. Käytä samoja rutiineita sekä harjoittelussa että peleissä.
- 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 pallosta”.
- Palaute: menikö pallo sinne mihin pyrit?

## Hybridisyöttö

- 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 ”jousipyssy” ehditään tehdä.
- Palaute: menikö pallo sinne mihin pyrit?

# Hyökkäys

## Periaatteet:

- 1) Hyökkäyksessä on tarkoituksena lyödä laajalla lyöntisektorilla korkealta ja kovaa
  - Loppua kohdin 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, hyökkääjän pitää selvittää tilanne

## Opetusavaimet:

- 4 askeleen vauhti
  - oikeakätiset lähtevät oikealla jalalla, vasenkätiset lähtevät vasemmalla jalalla
  - lähtö 3 m viivalta tai sen takaa
  - askelpituus: pieni, suurempi, suurin, pienin
  - askelrytmi: hitaasta nopeampaan
  - 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 ”jousipyssy” lyöntikäteen nähden ristikkäinen olkapää edessä

# Vastaanottohyökkäys

- Vastaanottavat laitahyökkääjät
  - oma vastaanotto + 4:llä askeleella hyökkäämään
  - ei vastaanottoa + 2–3 askelta sivuun + 4:n askeleen hyökkäysvauhti
    - **oikeakätinen pelaaja**
      - 4-puolelta: vasen-oikea-vasen + 4 hyökkäysaskelta
      - 2-puolelta: oikea-vasen + 4 hyökkäysaskelta
      - 6-paikalta: oikea-vasen + 4 hyökkäysaskelta (lähtö 5-paikalta)
      - 6-paikalta: vasen-oikea + 4 hyökkäysaskelta (lähtö 1-paikalta)
    - **vasenkätinen pelaaja**
      - 4-puolelta: vasen-oikea + 4 hyökkäysaskelta
      - 2-puolelta: oikea-vasen-oikea + 4 hyökkäysaskelta
      - 6-paikalta: vasen-oikea + 4 hyökkäysaskelta (lähtö 5-paikalta)
      - 6-paikalta: oikea-vasen + 4 hyökkäysaskelta (lähtö 1-paikalta)

# Jatkopallohyökkäys (oikeakätinen)

- Pyrkimys hyökätä aina nopeaan passitempoon korkealta → käänny ja juokse askeleilla lähtöpaikalle

## 4-paikka

- 3 + 3 askelta: avaa oikea kentälle – vasen – oikea (käännös) + 3 hyökkäysaskelta (vasen-oikea-vasen)
- 4 + 4 askelta: avaa oikea kentälle - vasen – oikea – vasen (käännös) + 4 hyökkäysaskelta (oikea-vasen-oikea-vasen)
  - jos 4-paikan pelaaja lähtee kentän oikealta puolelta (kolmen torjunta) 4 + 3 askelta (vasen-oikea-vasen–oikea + vasen-oikea-vasen)
  - jos 4-paikan pelaaja on hakemassa peippiä askeleet 1 + 4 hyökkäysaskelta (avaus vasen + oikea-vasen-oikea-vasen)

## 2-paikka

- 3 + 4 askelta: avaa vasen kentälle – oikea – vasen + 4 hyökkäysaskelta (1. hyökkäysaskel negatiivinen eli taaksepäin hyökkäyssuuntaan nähden)
  - jos 2-paikan pelaaja lähtee kentän vasemmalta puolelta (kolmen torjunta) 4 + 4 askelta (negatiivinen askel oikea-vasen-oikea-vasen + 4 hyökkäysaskelta)
  - jos 2-paikka hakemassa peippiä askeleet 3 + 3 (oikea – vasen – oikea + 3 hyökkäysaskelta)

# Jatkopallohyökkäys (vasenkätinen)

- Pyrkimys hyökätä aina nopeaan passitempoon korkealta → käänny ja juokse askeleilla lähtöpaikalle

## 4-paikka

- 3 + 4 askelta: avaa oikea kentälle – vasen – oikea + 4 hyökkäysaskelta (1. hyökkäysaskel negatiivinen eli taaksepäin hyökkäyssuuntaan nähden)
  - jos 4-paikan pelaaja lähtee kentän oikealta puolelta (kolmen torjunta) 4 + 4 askelta (negatiivinen askel vasen-oikea-vasen-oikea + 4 hyökkäysaskelta)
  - jos 4-paikka hakemassa peippiä askeleet 3 + 3 (vasen – oikea – vasen + 3 hyökkäysaskelta)

## 2-paikka

- 3 + 3 askelta: avaa vasen kentälle – oikea – vasen (käännös) + 3 hyökkäysaskelta (oikea-vasen-oikea)
- 4 + 4 askelta: avaa vasen kentälle – oikea – vasen – oikea (käännös) + 4 hyökkäysaskelta (vasen-oikea-vasen-oikea)
  - jos 2-paikan pelaaja lähtee kentän vasemmalta puolelta (kolmen torjunta) 4 + 3 askelta (oikea-vasen-oikea-vasen + oikea-vasen-oikea)
  - jos 2-paikan pelaaja on hakemassa peippiä askeleet 1 + 4 hyökkäysaskelta (avaus oikea + vasen-oikea-vasen-oikea)

# Vastaanottohyökkäys

## Keskihyökkääjä (oikeakätinen)

- Kentän vasemmasta laidasta (4-puoli)
  - oikea-vasen + 4 hyökkäysaskelta (vauhti kiihtyy loppuun)
  - 100-hyökkäys: juokse nopeasti syötön jälkeen oikeaan laitaan, pysähdy + 4 hyökkäysaskelta "portin kautta"
- Kentän oikeasta laidasta (2-puoli)
  - vasen-oikea-vasen + 4 hyökkäysaskelta
  - vasen + 4 hyökkäysaskelta
  - 100-hyökkäys: avaa vasen + 4 hyökkäysaskelta "portin kautta"



# Jatkopallohyökkäys (oikeakätinen)

## Keskihyökkääjä (oikeakätinen)

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

# 100 hyökkääminen

- Hyökkääjä kiertää kentän oikeaan laitaan ja ns. portin **tai laatikon** kautta hyökkäämään  
→ Lähestyminen lähes kohtisuoraan kohti verkkoa

## Opetusavaimet

### 1) 4 askeleen lähestyminen

- pienii, suurempi, suurin
- hitaasta nopeampiaan
- hyppy vasemmalla jalalla → oikea ylös suuntaamaan hyppyä

### 2) Vauhti kohti verkkoa, ei verkon suuntaisesti

- 3. askel yleensä 3 m viivan tuntumassa, hyökkäyspaikka noin 1 metri sivurajasta

### 3) Kädet kuten juoksussa eli vuorokädet (edessä samaan aikaan oikea jalka + vasen käsi, vasen jalka + oikea käsi)

### 4) Lyöntikäden olkapää taakse kun hypätään viimeisellä askeleella

- hyökkäykseen lisää voimaa tuo ylävartalon kierto ”jousipyssy”

# Lisää hyökkäämisestä

- Pallo tulee olla hyökkääjän etupuolella. Tämä mahdollistaa sen, että hyökkääjä voi nähdä torjunnan (perifeerinen katse)
- Hyökkääjän tulee tietää ”check list”
  - ennen syöttöä: kuka torjuu sinua, kuinka he torjuvat sinua ja missä passari on
  - syötön jälkeen: näe torjunta, lyö opitulla vaihtoehdolla
- Laitahyökkääjien tulee oppia näkemään torjunta ja tekemään piste esimerkiksi
  - ohittamalla torjunta raja / viistohyökkäyksellä
  - hyökkäämällä pitkään kulmaan
  - hyökkäämään torjunnan välistä
  - hyökkäysvaihtoehtojen käyttö mm. peippi, power tip, tsekki keskelle kenttää
  - hyökkää torjunnan käsistä korkealle rajakäsiin, korkealle torjujien saumaan tai keskitorjujan sisäkäteen
  - painamaan pallo torjunnan käsistä ulos
  - hyökkäämään pallo torjunnan käsistä omalle puolelle
- Keskihyökkääjien lyöntivariaatiot
  - torjunnan ohitus 5- tai 1-paikalle
  - jyrkkä viisto, pitkä viisto, peippi etukulmaan ja keskelle kenttää, power tip
  - torjunnan käsistä lyöden yläkäsiin, painaen käsistä ulos, hyökkäys torjunnasta omalle puolelle

# Passaaminen (ei passarit)

## **Periaate:**

1) Yksinkertainen on parempi ja toistettavampi kuin monimutkainen

## **Opetusavaimet:**

1) Rintamasuunta palloon (vastaanotto tai puolustus)

2) Kädet ajoissa

- kädet ylös pallon muotoisina riittävän ajoissa

3) Käsien täysi ojennus

- kädet symmetrisesti
- kämmenet kohteeseen
- käsien kolmio pysyy koko liikkeen ajan

# Passaaminen (passarit)

## **Periaate:**

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

## **Oppimisavaimet:**

- 1) Rintamasuunta palloon
  - katso vastaanoton tai puolustajan nostolevy niin aikaisin kuin mahdollista, jotta saat kaiken mahdollisen ajan mahdolliseen liikkumiseen
- 2) Kädet ajoissa
  - kädet ylös pallon muotoisina riittävän ajoissa
  - kääntyminen pallon kanssa samanaikaisesti rintamasuuntasuunta 4-paikalle
  - kosketuskohta otsan etu-yläpuolelta (klo 11)
- 3) Käsien täysi ojennus
  - kädet symmetrisesti
  - kämmenet kohteeseen
  - käsien kolmio pysyy koko liikkeen ajan

# Passarin liikkuminen eri rotaatioissa passarin kotiin (vastaanottotilanne)

- passari liikkuu syötön ja vastaanoton aikana aina kohti passarin kotia ja kääntää rintamasuuntansa kohti vastaanottajaa
  - (kuva passarin kodista, alueen koko noin 1,5 m x 1 m keskilinjasta oikealle 1 m verkosta)
- lähtö aina vasen jalka aina edessä, joten oikealla aina 1. askel
- passarit kääntyvät aina vastapäivään (kellonvastaisesti) paitsi P5 ja P4 rotaatioissa, jolloin kääntyminen myötäpäivään

**P1:** 5 askelta (oikea – vasen – oikea – (kääntyminen) vasen – oikea), kääntyminen vastapäivään, 5. askel pysäyttää liikkeen)

**P6:** 3 askelta (oikea-vasen-oikea), kääntyminen vastapäivään

**P5:** 4 askelta (oikea-vasen-oikea-vasen), kääntyminen **myötäpäivään** kahden viimeiseen askeleen aikana

**P4:** 4 askelta (oikea-vasen-oikea), kääntyminen **myötäpäivään** kahden viimeiseen askeleen aikana

**P3:** Käänny vastapäivään

**P2:** Käänny vastapäivään

# Passarin liikkuminen passaustilanteeseen

Kun joudut passaamaan liikkeestä, viimeiset askeleet:

- Liikkuessa **oikealle** tai verkolta pois (kohti 4-puolta):
  - Kun passataan kahdella jalalla (hypyillä tai ilman): oikea – vasen – oikea
  - Passaaminen liikkeestä yhdellä jalalla (pivot): käänny oikean jalan kautta
- Liikkuessa **vasemmalle** (kohti 2-puolta): vasen – oikea – vasen → passaus kahdella jalalla
- Liikkuessa vasemmalle ja passaaminen liikkeestä (pivot): käänny vasemman jalan kautta → passaus yhdellä jalalla

# Passarin liikkuminen passaustilanteeseen

- Kun passari **liikkuu oikealle** tai verkolta poispäin = oikea – vasen oikea
  - Hyppypassi kahdella jalalla = oikea – vasen – oikea
  - Passi liikkeestä = pivot, käänny oikean jalan kautta (ilman hyppyä)
  - Hyppypassi yhdellä jalalla = oikealla jalalla
- Kun passari **liikkuu vasemmalle** (kohti 2-paikkaa) = vasen – oikea – vasen
  - Hyppypassi kahdella jalalla = vasen – oikea – vasen
  - Passi liikkeestä = pivot, käänny vasemman jalan kautta (ilman hyppyä)



# Torjunta

## **Periaatteet:**

- lyöjät lyövät sinne, minne passi vie heidät
- käsien käyttö torjunnassa helpottaa liikkumista ja mahdollistaa ponnistamisen korkealle
- huono pelinluku = myöhäinen liike

# Oppimisavaimet:

## Tärkeät asiat

### 1) aloitusasento

- jalat hartioiden leveydellä ja etäisyys verkosta kyynärvarren mitta
- polvet hieman koukussa, valmiina liikkumaan tai hyppäämään
- kädet olkapäiden edessä

### 2) mihin katsot (katseen kohdistaminen oikeisiin asioihin)

- Katso oikeita asioita: pallo (vastaanotto) – **passari** – **pallo (passi)** – hyökkääjä
  - pallo – onko vastaanotto tulossa verkon yli
  - passari – mitä pidempään seuraan passaria, sitä nopeammin pystyn reagoimaan passiin
  - pallo – hyökkääjät hyökkäävät pallon sinne, minne passi hänet pakottaa hyökkäämään
  - hyökkääjä – torjuijen tarvitsee osata lukea passia suhteessa hyökkääjään ja hänen hyökkäysmahdollisuuksiin

### 3) liikkuminen

- kolmen ristiaskelen vauhti (x3)
  - kädet johtavat liikettä alas liikkumissuuntaan + liikkumissuunnan puoleisella jalalla pieni avausaskel
  - toinen askel iso ristiaskel, jolloin kylki kääntyy kohti verkkoa, joka mahdollistaa molempien käsien tehostuksen suorina
  - pysäyttävä lyhyt askel, kääntyminen hyökkääjää kohti
  - hypätessä kyynärpäät hieman koukussa, joka auttaa käsien työntämisessä verkon yli nopeasti
  - työnnä kädet suoraan verkon yli ja pidä käsiä siellä mahdollisimman pitkään

# Puolustus

## **Periaatteet:**

- 1) Pallo tottelee käsien kulmaa
- 2) Yksinkertaiset liikkeet ovat parempia ja toistettavampia kuin monimutkaiset
- 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.

# Puolustus

## Opetusavaimet:

- Näe peli: pallo (vastaanotto) – passari – pallo (passi) – **hyökkääjä**
  - pallo – onko vastaanotto tulossa verkon yli
  - passari – mitä pidempään seuraan passaria, sitä nopeammin pystyn reagoimaan passiin
  - pallo – hyökkääjät hyökkäävät pallon sinne, minne passi hänet pakottaa hyökkäämään
  - hyökkääjä – puolustajien tarvitsee katsoa hyökkääjää pitkään nähdäkseen hyökkäysratkaisun ja hyökkäyssuunnan mahdollisimman hyvin
- Puolustajan tulee olla pysähtyneenä ja valmiina
  - valmiina liikkumaan joka suuntaan mahdollisimman nopeasti
  - käsien tulee olla paikassa, josta todennäköisimmin puolustus tapahtuu
- Pelaa pallo ylös ja korkealle
  - kädet pallon taakse sekä pallon ja lattian väliin
- Puolustustyyplejä on erilaisia. Tärkeimmät niistä ovat puolustus ala- ja yläkautta sekä syöksyminen