















# D - IKÄISTEN HARJOITTELUA






# VERYTTELYT

-  niveljumppa
-  Erytisen tärkeitä kaikki käsien heilautukset, olkapäiden rentouden kehittämiseen paljon aikaa.
-  Matkitaan rennosti iskulyönnin käsien vientiä ylös ja liikettä takaisin
-  lihaskuntoliikkeitä
-  Koordinaatiot+ iskulyönti askelsarjat verkolle meno  
→avaus ja ulostulo
-  Venyttelyt

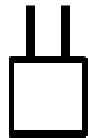
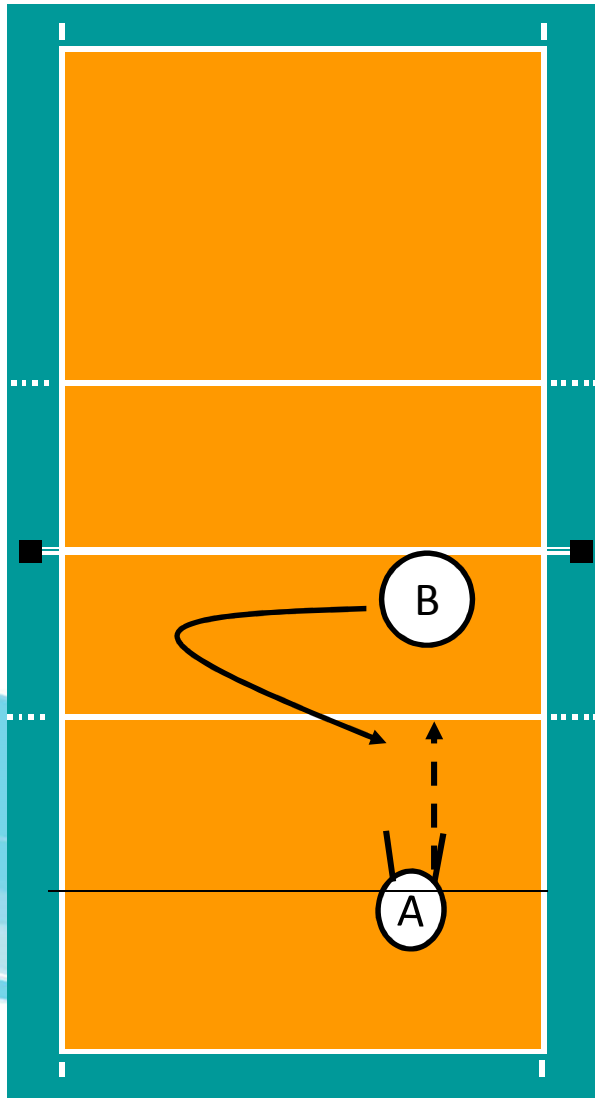
# Tärkeimmät opetettavat liikkumiset

-  Takaa eteen liike ja painon alasvienti lantio pallon alle
-  **Edestä taaksepäin liike ja avaus vastaanottoon**
-  laukka askel sivuttain ja asennon säilyttäminen liikkeen aikana
-  Torjunta askelsarjat ”ykköset” ja ” kolmoset ”
-  Iskulyönnin askelsarjat ( 4 askelta )
-  Vauhdinhaku jatkopallohyökkäykseen ( verkolta ulostulo )

# PERUSPALLOTTELUT

-  Sormilyönti seinää vasten 2 x 20 sama sivuttain kylki seinään , molemmat kyljet
-  Hihalyönti seinään 30 x edestä, 30 vasen sivu ja 30 oikea sivu. Huom! Oikea asento
-  Kierähdykset 5x oikealle ja 5 x vasemmalle
-  Iskulyönti seinää vasten / heitto ja verkon ali lyönti
-  Kaveri passaa ja toinen lyö passanneelle takaisin 3 x 5

# Lyhyen pallon nosto alhaalta

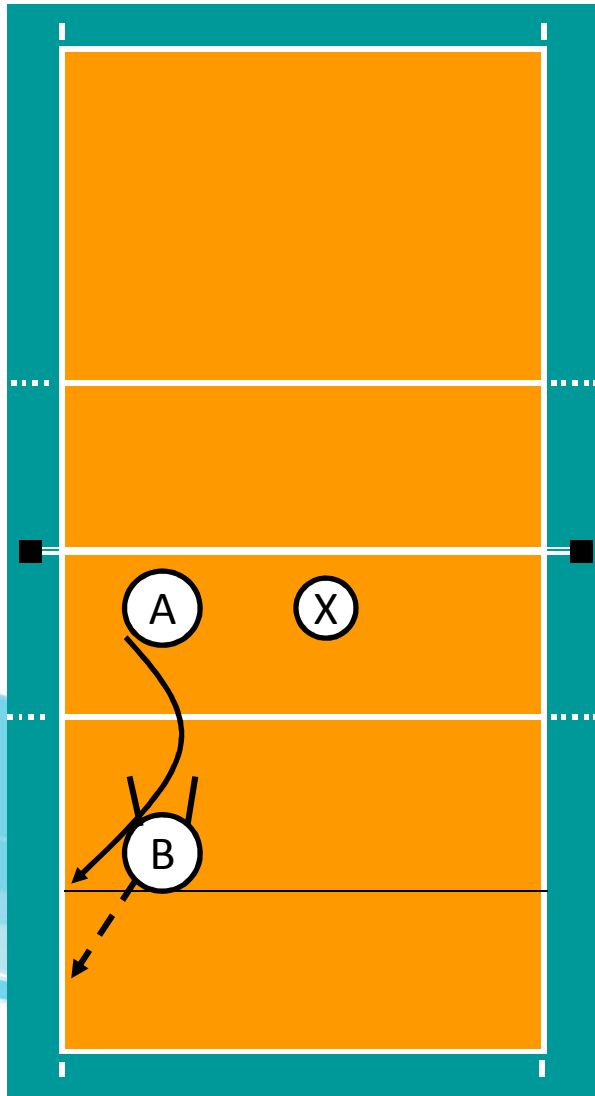


- Pelaaja A lähtee 6 metristä liikkeelle. Normaali valmiusasento.
- Pelaaja B heittää alakautta lyhyen , mutta korkean pallon n.3 metrin viivalle
- Pelaaja A liikkuu pallon alle ja vie lantion pallon alle sekä nostaa pallon hihalla
- Kts. kuva

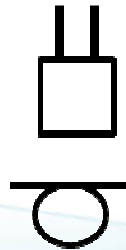
# LIIKE ALAS ja ALHAALTA YLÖS



# Pallon nosto hihalla vasemmalta ylhäältä ja oikealta alhaalta



- Pelaaja A heittää pallon lattian kautta pompulla pelaajan B ohi.
- Pelaaja B ” avaa” ja liikkuu taaksepäin ja pelaa pallon sivulta
- Sivulta pelatessa on muistettava sisemmän olkapään lasku alas ja ranteiden kulman muuttaminen siten että pallo nousee passarin ( X) suuntaan.

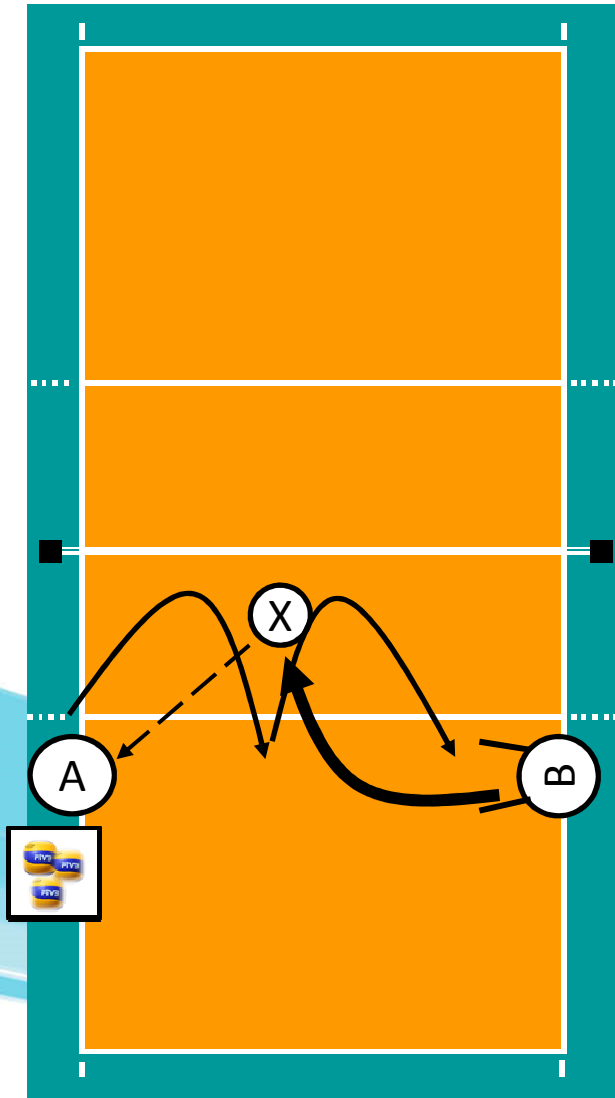


# Oikealta sivulta – Vasemmalta sivulta

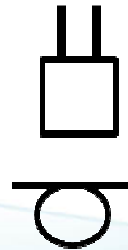




# Vastaanotto asennon harjoittelu



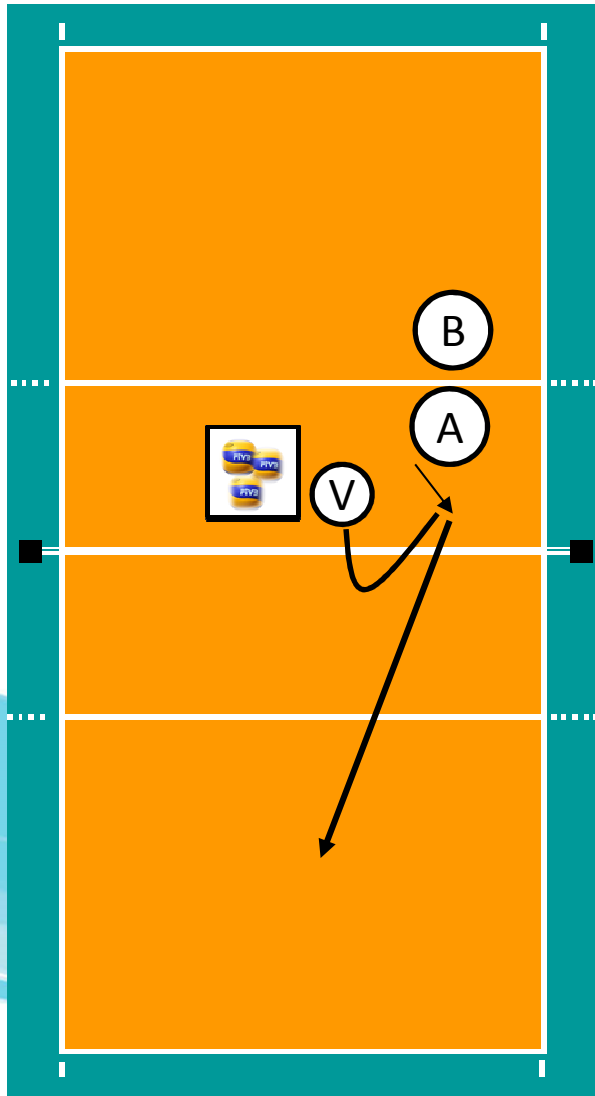
- Pelaaja A) heittää pallon kaksin käsin lattian kautta pompulla pelaajan B) suuntaan.
- Pelaaja B) odottaa vastaanoton valmiusasennossa ja seuraa tarkasti pallon lentorataa.
- Pelaaja B) liikkuu kohti palloa siten että kontakti hihalyönnillä tapahtuu siten että vastaanotto tekniikan ydinkohdat toteutuvat.
- Vastaanotto voidaan sopia myös nostettavaksi hieman sivulle jolloin käsien kulmaa opitaan käyttämään.



## YDINKOHDAT:

1. Olkapäät polvien päällä
2. Kädet rentoina vartalon edessä
3. Oikea jalka hieman edempänä.

# Iskulyönti tekniikan kehittäminen

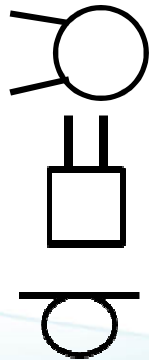


- Pelaaja A) seison.2 metriä irti verkosta
- Pelaaja nostaa molemmat kädet ylös
- Valmentaja heittää pallon kuten lukkari ylös
- Pelaaja lyö terävästi ranteella pallon verkon ali.
- 3 peräkkäistä palloa



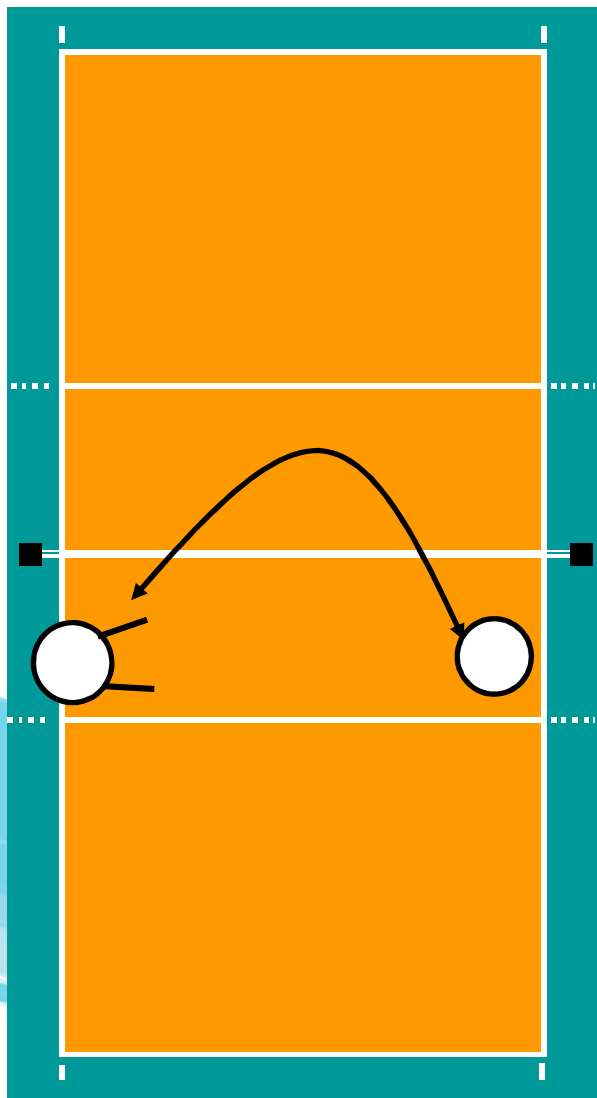
## TAVOITE:

- Kehittää lyöntikäden loppuojennusta ja oppia lyömään terävästi pallo alas
- Kiinnitä huomio siihen että kämmen on "rullalla" pallon lähdettyä alaspäin ( ranteen aktiivinen toiminta )





# Venäläinen pallottelu



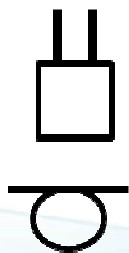
Hyökkäys – puolustus – passi jne. jne

- Aluksi sormilyöntihyökkäyksellä , sen jälkeen jujulla ja lopuksi kierrellyönnillä.
- Tärkeä korostaa passin ja puolustuksen korkeutta

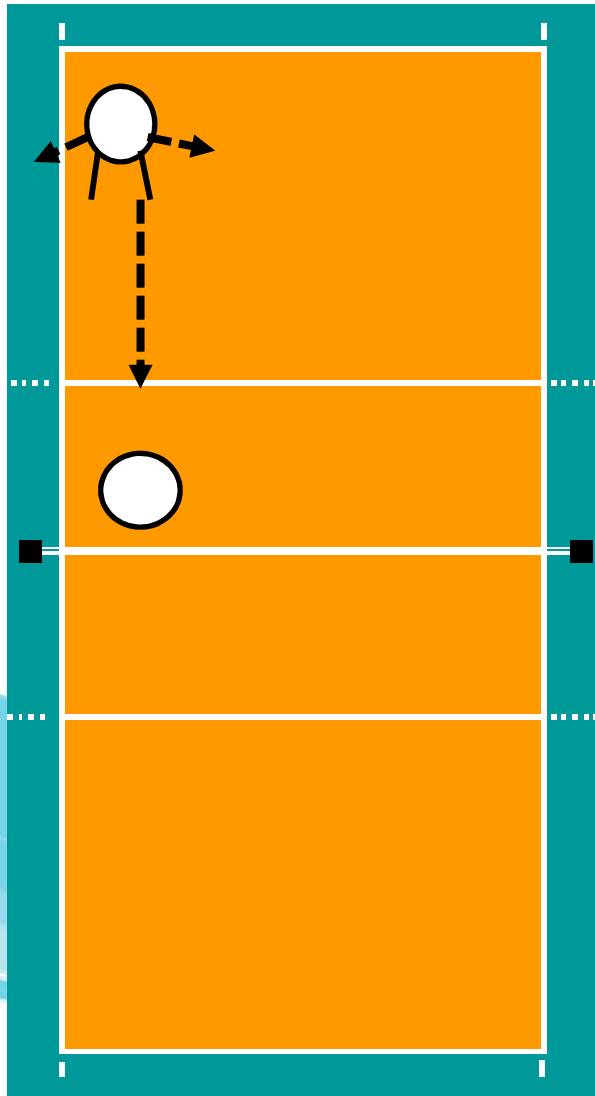


KEHITTELYJÄ:

- Osa pelaajista voi käyttää koppia avusteena



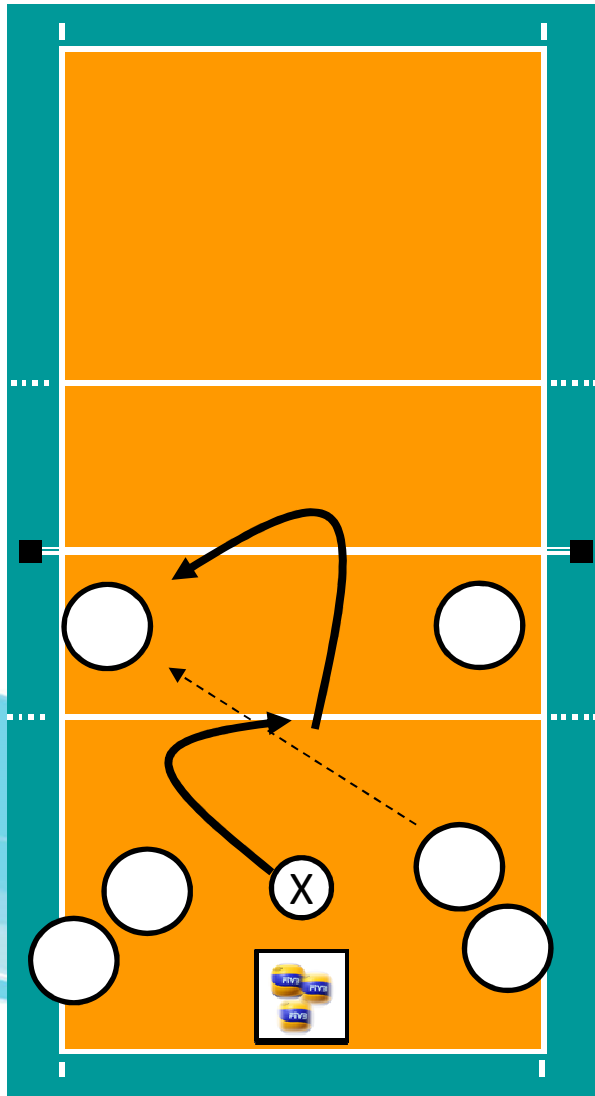
# Jalkatyö hihalyönissä



Ydinasiat:

1. Lähde liikkeelle ulommalla / takimmaisella jalalla työntäen
2. Liiku nopeasti
3. Opeta pysähtymään ennen suoritusta
4. KOROSTA käsien pitoa alhaalla, kädet ajoissa yhteen

# Ison passin harjoittelu



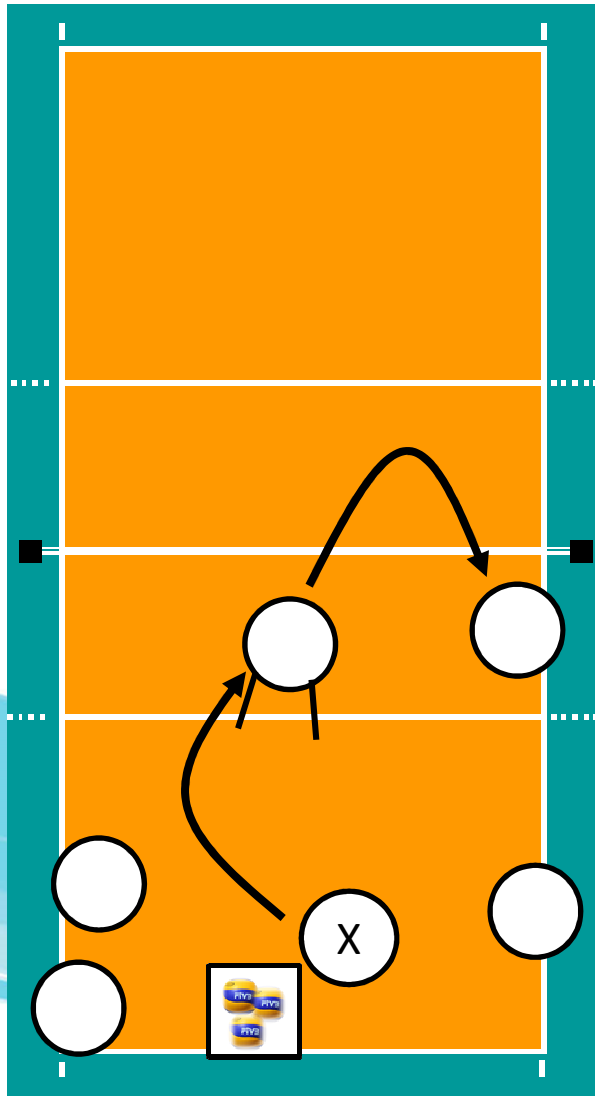
1. Valmentaja heittää rauhallisen pallon ylös pelaajan eteen.
2. Pelaaja huutaa MINÄ ja passaa pallon eteenpäin helpompaan suuntaan ja juoksee pallon perään varmistamaan
3. Pelaaja verkolla ottaa pallon kopiksi ja tuo pallon koriin ,sekä siirtyy toiseen jonoon.
4. Vuorotellen heitto molempien jonojen ensimmäiselle.

# Matalan pallon passaaminen



Liiku pallon alle.  
Polvet koukkuun  
Kädet pallon  
ympärille

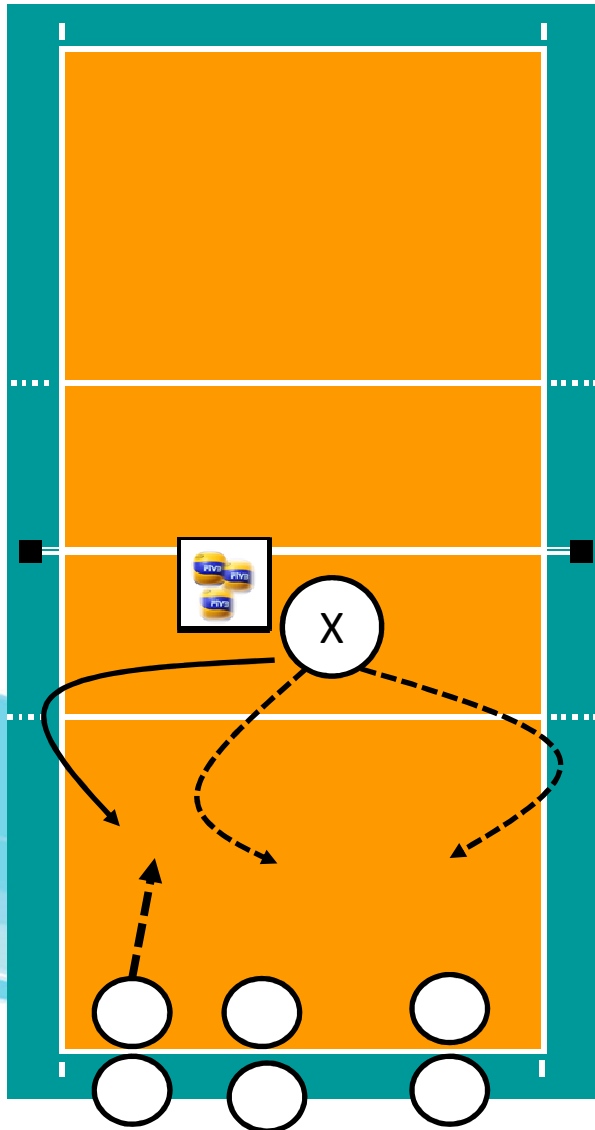
# Takapassin harjoittelua



1. Valmentaja heittää 2-3 palloa peräkkäin verkolla olevalle pelaajalle.
2. Pelaaja passaa takapassin a) suoraan valmentajan heitosta b) kopin jälkeen
3. Maalipelaaja ottaa toimittaa pallon kanssapelaajille jotka laittavat pallon koriin.
4. Tee PIENET ryhmät 3-4 pelaajaa ja laita pelaajat heittämään.
5. JOS mahdollista käytä heittäjinä vanhempia tai muita avustajia jotta voit itse antaa palautetta harjoituksen ulkopuolelta



# Tahtoharjoitus – Liikettä ja tarkka pallonkäsittely



Pelaaja ovat kahden pelaajan jonoissa takarajalla.

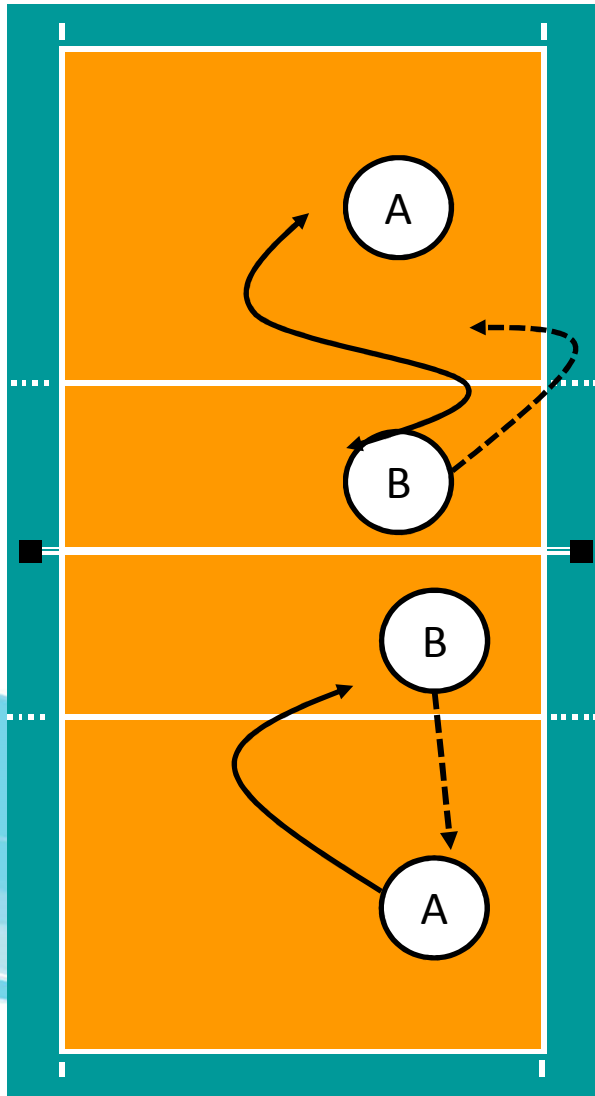
Lähtöasento on vaihteleva, istuen, kierähdys, maakuulta jne.

- Valmentaja lyö kädellä palloon joka on merkki pelaajalle lähteä liikkeelle.
- Valmentaja heittää yksilöllisen heiton ja pelaaja nostaa matalat pallot hihalyönnillä ja korkeat pallot sormilyönnillä.
- Heti pallon nostettuaan hän juoksee oman jononsa taakse
- Valmentaja heittää nopeassa tahdissa kaikkien jonojen eteen pallot
- 10 -15 kierrosta ja pelaajat vaihdosta tulevat tekemään
- Vaihdossa olevat pelaajat toimittavat jatkuvasti palloja pallokoriin valmentajalle.

# Kierähdys – yritä jokaiseen palloon



# Helpon pallon toimittaminen ja puolustus



## HARJOITUS 1. ylempi kuva

- Verkolta heitetään pomppupallo
- Takapelaaja liikkuu ja palauttaa sen verkolle, josta tulee välittömästi juju joka nostetaan

## HARJOITUS 2. alempi kuva

- Takakentän pelaaja palauttaa sormilyönnillä pallon verkolle
- Pelaaja verkolla joko lyö tai laittaa hakupallon joka nostetaan

## YDINKOHDAT:

1. Pelaajan tulee olla valmiusasennossa kun hyökkäys verkolta tulee
2. Palloa on katsottava tarkasti, katse ei saa harhailla tai et ehdi palloon



**PALLO EI  
SAA  
PÄÄSTÄ  
LATTIAAN  
–  
TAISTELE!**



