



KUUDELLA PELAAMINEN

Kuudella pelaamisen opettelu

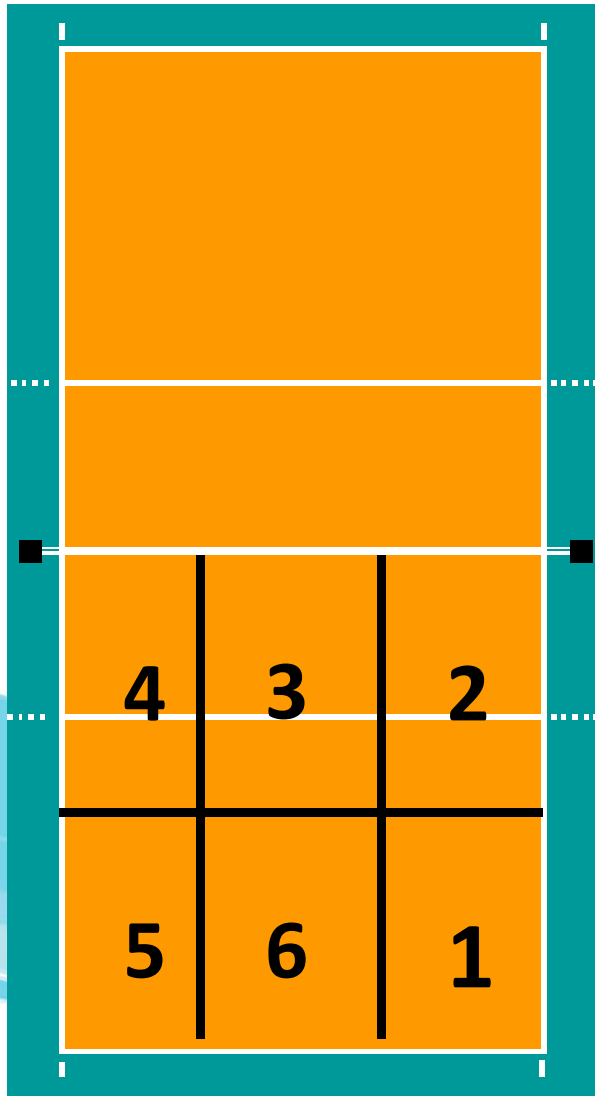
Pertti Honkanen

Avain asiat

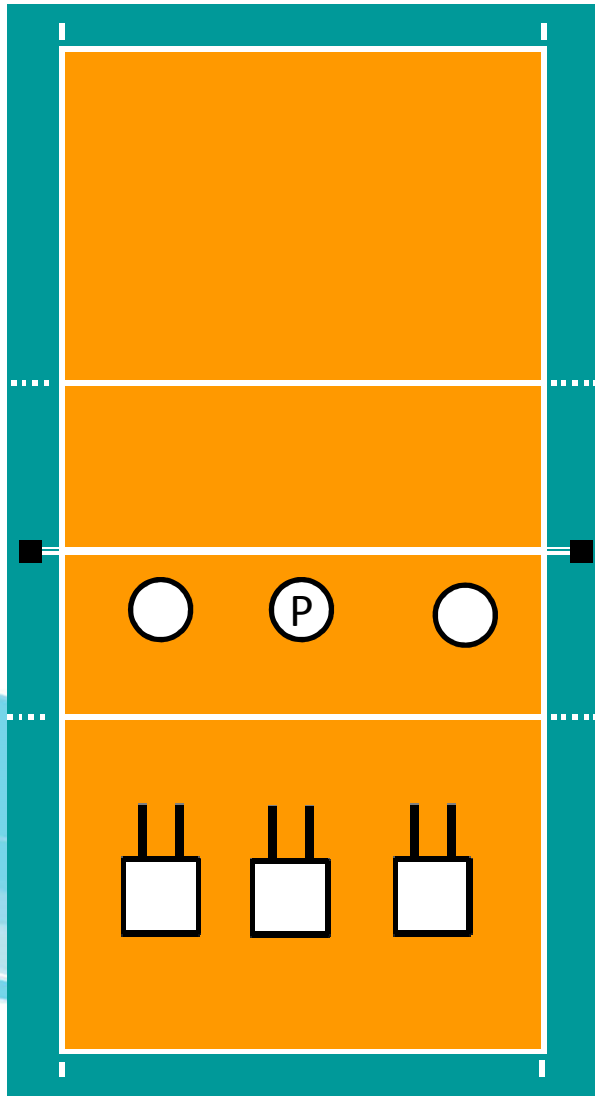
- KOLME VERKOLLE – KOLME TAAKSE
- KESKIPASSARI
- VASTAANOTTO ,etu – ja takapelaajien vastuut
- OMA SYÖTTÖVUORO
 - Kuutonen edessä pelaaminen ja kuutosen liikkuminen
 - torjuntaliikkuminen

Peruspaikat

Opeta pelaajille paikkojen numerot ,se helpottaa jatkossa asioiden läpikäymistä kun voit puhua pelipaikkojen numeroista.



Kolme eteen – kolme taakse



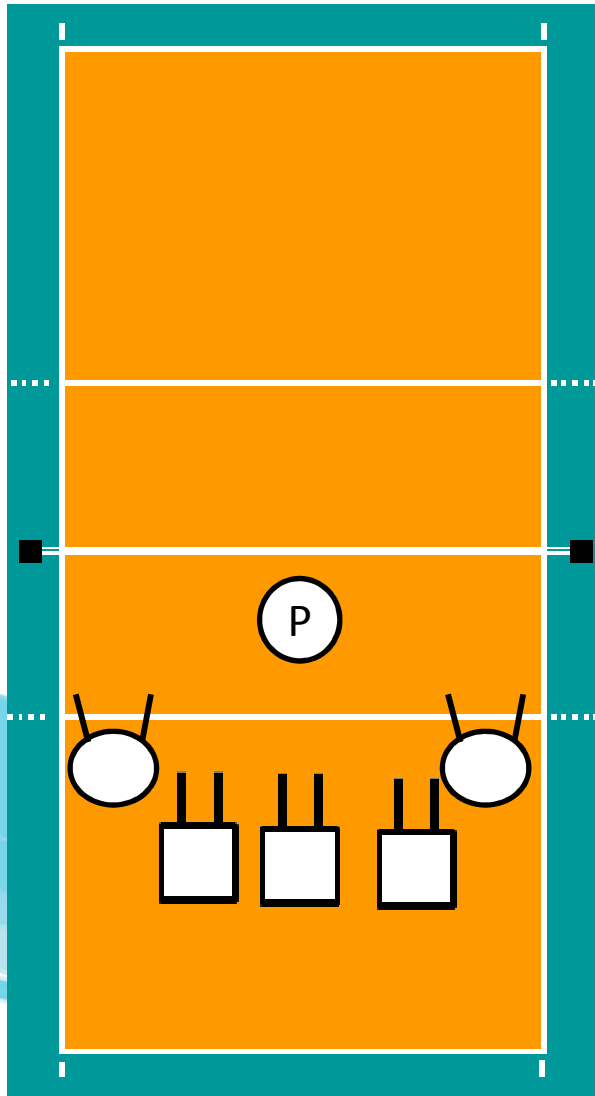
Perusryhmitys jossa ideana on tehdä kuudella pelaamisen oppiminen mahdollisimman yksinkertaiseksi.

Jokainen pelaa vuorollaan passarina tullessaan kolmospaikalle.

Kaikki opettelevat passaamaan



Aloitusten vastaanotto



1. Etupelaajat nostavat vain lyhyet aloitukset
 - Lähtöpaikka noin 3,5 metrissä
2. Takapelaajat lähtevät rivissä noin 4,5 metrissä
 - Tärkeää olla valmiina liikkumaan taaksepäin
3. Passarin lähtöpaikka 1 metri irti verkosta

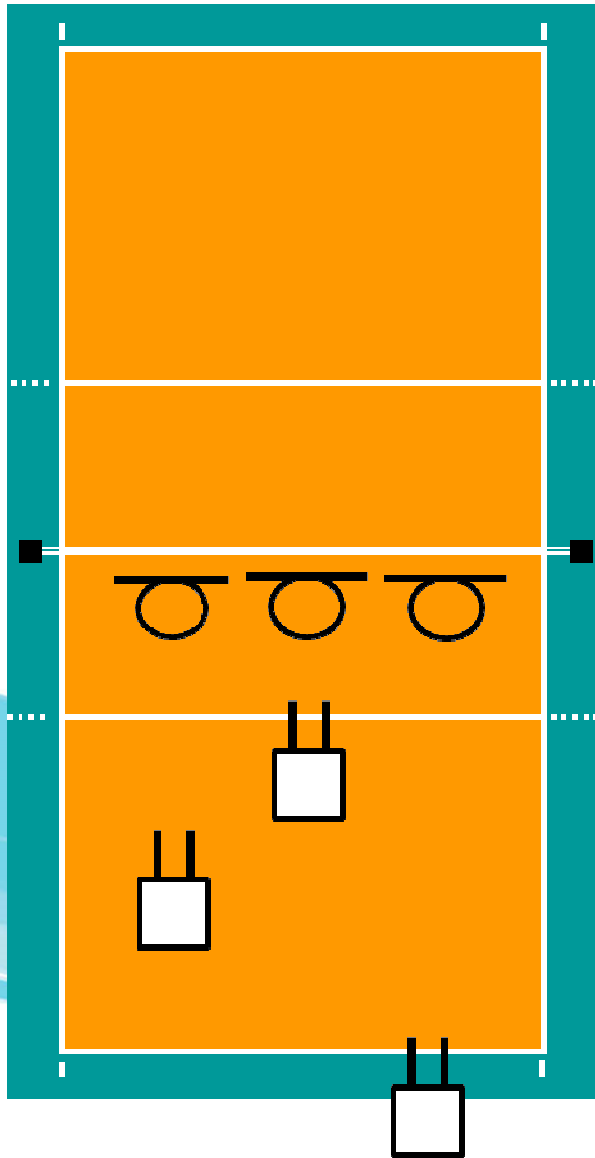
YDINKOHDAT:

- katse pallossa ja syöttäjässä kokoajan
- Jalkaterät ja lantio syöttäjää kohti
- Kädet alhaalla
- MINÄ huuto ennen vastaanoton tapahtumista

Hyökkäämään



Oma syöttövuoro - perustilanne



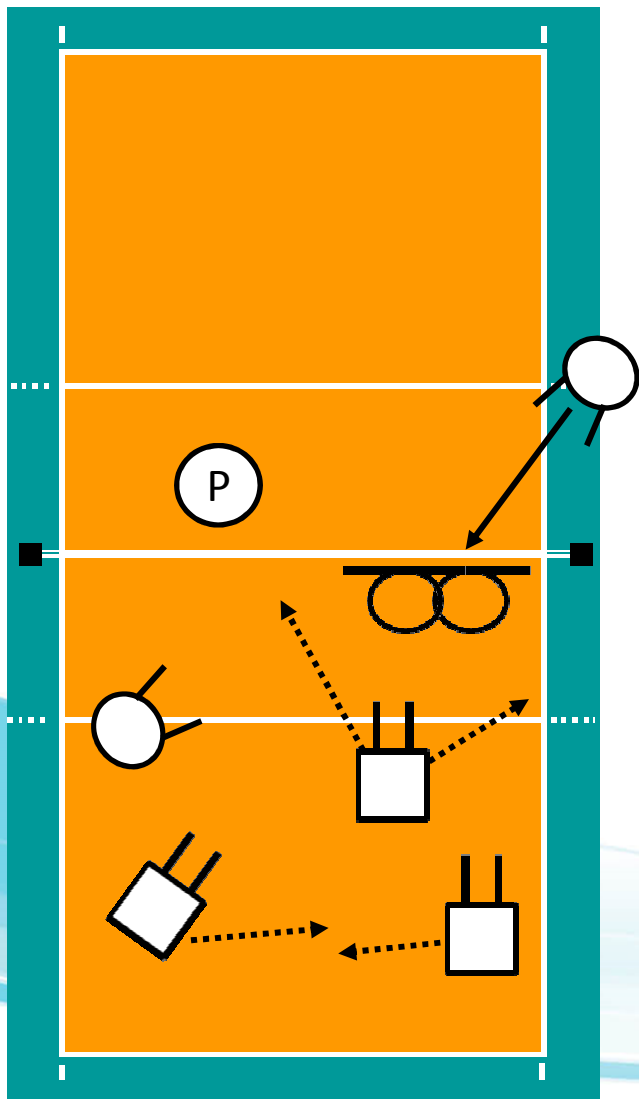
VERKKOPELAAJAT:

- Ovat käsivarren mitan päässä toisistaan
- Valmiusasennossa torjuntaan

TAKAPELAAJAT:

- Kuutos puolustuksessa kuutospaikan pelaaja on edessä 4 metrissä
- 1 – ja 5 – paikan pelaajat pelaavat 7 metrissä 1 metrin sivurajasta sisään

Torjunta – puolustus laitahyökkäystä vastaan



Kuutonen liikkuu aina pallon suuntaan ja on lyöntihetkellä torjunnan takana neljässä metrissä. Vastuualueena torjunnan taakse ja viereen tulevat pallot.

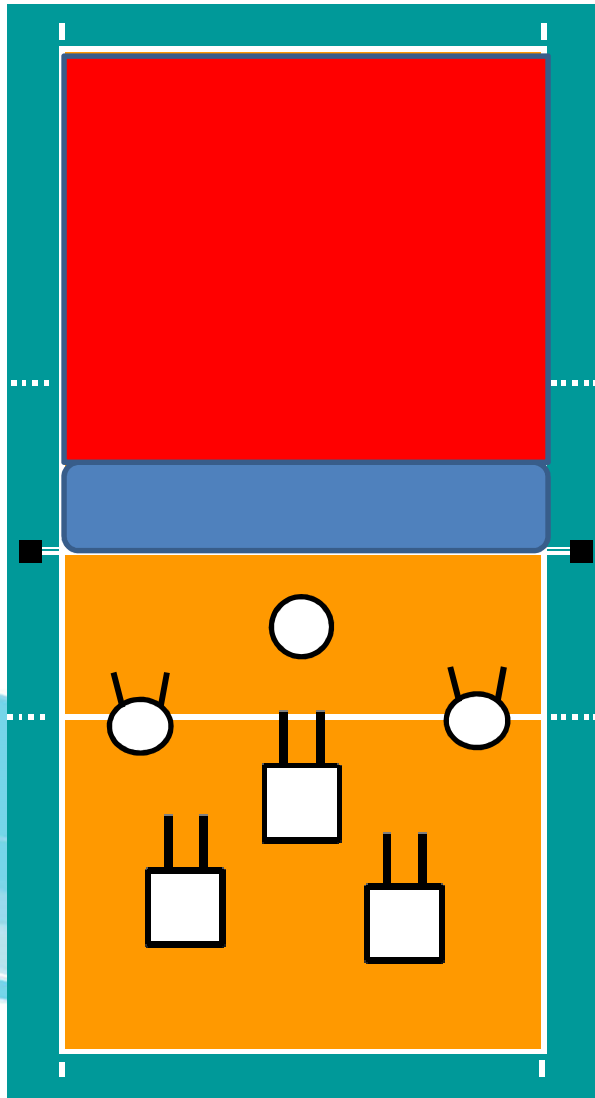
1- ja 5 – paikan pelaajat huolehtivat taakse tulevista lyönneistä ja ovat vastuussa keskelle taakse tulevien pallojen nostamisesta

4- paikan pelaaja sijoittuu torjunnan viereen siten että näkee hyökkääjän ja pallon torjunnan vierestä

Lentopallo on aggressiivinen peli



Torjutaanko vai ei torjuta



Kun pallo on lähellä verkkoa joko lyötävissä tai pudotettavissa jujulla hypätään torjuntaan (sininen alue).

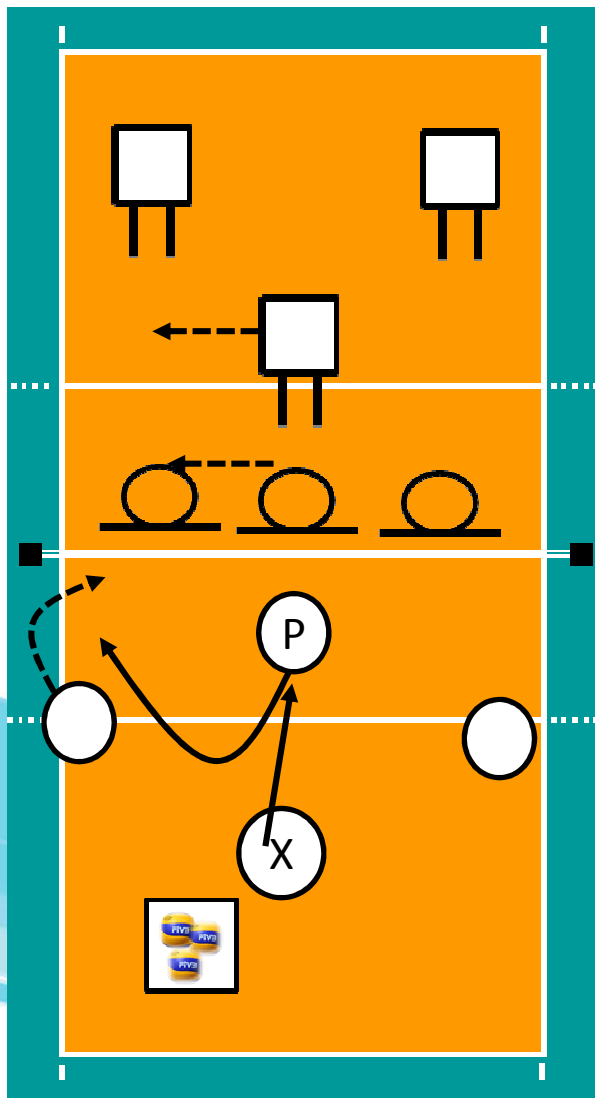
- Torjunta estää pallon tulon kovaa omalle puolelle verkkoa
- Torjunnan vuoksi vastustajan on laitettava pallo korkeammalla kaarella , jolloin jää aikaa paremmin liikkua ja hakea pallo

Kun pallo on punaisella alueella Ei torjuta. Tällöin etupelaajat ottavat lyhyet (verkolta 3,5 metriin tulevat pallot) ja takapelaajat ottavat taakse heitetyt pitkät pallot.

Kuutospaikan pelaaja pelaa edessä ottaen keskelle kenttää tulevat pallot.

Kun vastustaja laittaa pallon suoraan passarille passaa kuutospaikan pelaaja pallon laitoihin.

PERUSHARJOITE PELINLUKEMISEN JA TORJUNTA PUOLUSTUKSEN OPPIMISEKSI



Valmentaja heittää helpon pallon passarille.
Passari passaa aluksi sovittuun suuntaan ja menee
varmistamaan pallon suuntaan.
Yleispelaaja laidassa joko lyö/jujuttaa/ hyökkää
sormilyönnillä

KUUSIKKO:

1. Katseen kohdistaminen kaikilla pelaajilla
 - Katso valmentajan heitto
 - Katse pallossa ja passarin käsissä
 - Katso minne pallo menee → liiku jaloilla perässä
2. Keskipelaaja ja kuutonen liikkuvat samaan suuntaan
 - Jokaisen kuusikon pelaajan on katsottava palloa

PALLOT PELATAAN AINA LOPPUUN SAAKKA
Harjoitus sopii 8 – 16 pelaajalle.