



ALUEVALMENNUS

VALMENNUKSEN LINJAUS C-TYTÖT

1/2017

TÄRKEITÄ TAITOJA PELIN KANNALTA

- Kova hyökkäys (fyysiset ominaisuudet ja hyvä suoritustekniikka)
- Yleinen pallokontrolli
- Laadukas vastaanotto ja puolustus
- Tarkka laitapassi (kaikki joukkueen pelaajat)
- Monipuoliset hyökkäystaidot (eri lyöntisuunnat, kova hyökkäys, sijoitettu hyökkäys, juju)
- Hyvä hyökkäyskontrolli (taito käyttää järkeviä hyökkäysratkaisuita eri tilanteissa)
- Liikkuminen ja pelin lukeminen puolustustilanteissa
- Loppuun asti yrittäminen joka tilanteessa

SORMI- JA HIHALYÖNTI

Tekniikan ydinkohdat (mitä tulee oppia/tarkistaa)	Tekniikan sovellukset harjoitteissa	Pelitaidot pelitilanteissa	Kommunikointi
<p>Sormilyönnissä ranteet ja peukalot taaksepäin, kädet mukailevat pallon muotoa, peukalot ja etusormet muodostavat kolmion, otekohta korkealla otsan etuyläpuolella, oikea jalka hiukan edessä.</p> <p>Hihalyönnissä hyvä kukkopilliote, käsien vienti suoraan otteeseen (ei koukkauksia ennen tai jälkeen, käsivarret reisien suuntaisesti, ”ilmaa kainaloiden alla”), osumakohta kyynärvarsissa ranteiden yläpuolella, etupainoinen asento, pallon suuntaaminen käsien kulmauksella, peukalon kynnet osoittavat nostokohteeseen.</p> <p>Sormi- ja hihalyönnin suorituksen rytmi lähtee jaloista.</p>	<p>Sormilyöntipassi eteen- ja taaksepäin.</p> <p>Passi kentältä laitoihin sekä sormi- että hihalyönnillä.</p> <p>Hihavastaanotto edestä sekä sivuilta, sekä liikkuen eteen- ja taaksepäin.</p> <p>Suorituksen rytmitys – ensin liike, sitten tasapainoinen suoritus aina kuin mahdollista.</p>	<p>Iso laitapassi – kaikki pelaajat!</p> <p>Passarit: etu- ja takapassi laitaa, 1-tempohyökkäyksissä etupaterin, takapaterin, satasen ja siirron harjoittelu, hyppypassin harjoittelu.</p> <p>Hihavastaanotto edestä, peruuttaen ja sivuhiha.</p> <p>Vastaanottoryhmitykset eri rotaatioissa.</p>	<p>Vastaanottovastuiden sopiminen (esimerkiksi vasen väli).</p> <p>Äänenkäyttö vastaanotossa ja passatessa.</p>

HYÖKKÄYS

Tekniikan ydinkohdat (mitä tulee oppia/tarkistaa)	Tekniikan sovellukset harjoitteissa	Pelitaidot pelitilanteissa	Kommunikointi
<p>Vauhdinotto: jalat oikeinpäin, rytmi lyhyt-pitempi-pisimmät, kiihtyvä, aggressiivinen vauhti, käsien vauhtiheilautus taakse – eteen ylös.</p> <p>Iskulyönti: Molempien käsien vienti etu-yläkautta viritysasentoon, ylävartalon kierto, vapaan käden vienti vartaloon, käden voimakas heittoliike, lyönti ”pallon läpi” Juju: suoritus muuten kuin iskulyönnissä, itse jujun suorittaminen korkealta käsi suorana.</p>	<p>Vauhdinhaku: irtoaminen verkolta (4-laidassa 4 askelta ulos, 4 sisään, 2-laidassa 5 ulos, 4 sisään, vasenkätiset päinvastoin) sekä vauhti vastaanoton/puolustuksen jälkeen.</p> <p>Lyöntisuunnat poikki rinnan ja ulospäin (rajaan, viistoon). Keskihyökkäjäillä etupateri, takapateri, siirto, satanen.</p> <p>Torjunnan käsistä lyönti.</p> <p>Kova lyönti, rullalyönti, hidastettu lyönti, juju.</p> <p>Jujun sijoittaminen haluttuun paikkaan (tarkka lyhyt juju esimerkiksi 3-ruutuun, pitkä juju nurkkaan).</p>	<p>Hyökkäyksen vauhdinhaku eri pelitilanteissa.</p> <p>Tilanteen tunnistaminen hyökkäyksessä: kova lyönti rajaan tai viistoon ja pallon tappaminen, torjunnan käsistä lyönti, tai vastustajan pelin hankaloittaminen sijoitetulla hyökkäyslyönnillä tai jujulla.</p> <p>1-tempohyökkäys pelitilanteissa.</p>	<p>Passin ”pyytäminen” eli hyökkäysvalmiuden ilmoittaminen passarille.</p> <p>Muu kommunikointi passarin kanssa (esimerkiksi passin nopeudesta).</p>

TORJUNTA

Tekniikan ydinkohdat (mitä tulee oppia/tarkistaa)	Tekniikan sovellukset harjoitteissa	Pelitaidot pelitilanteissa	Kommunikointi
<p>Torjunnan valmius ja viritys.</p> <p>Torjunnan etäisyys verkosta kyynärvarren päässä.</p> <p>Torjunta-askleet ykkönen, kakkonen, kolmonen.</p> <p>Katseen suuntaaminen pallopassari-pallo-hyökkääjä.</p> <p>Käsitehostus torjunta-askelissa.</p> <p>Käsien työntö vastustajan puolelle heti verkkonauhan yläpuolelta.</p> <p>Sormet, ranteet, käsivarret, olkapäät ja keskivartalo tiukkoina.</p>	<p>Eri torjunta-askelien käyttö eri tilanteissa.</p> <p>Paritorjunta laitaa päin liikkuen (laitatorjuja kakkosaskeleella, keskitorjuja kolmosaskeleella).</p> <p>Käsien pitäminen ylhäällä -> jos vastaanotto on irti, käsien laskeminen alas.</p> <p>Suoran torjunnan tekeminen (ei käsien työntämistä kohti hyökkääjää).</p>	<p>Torjunnan erot vastustajan etu- ja takapassaritilanteissa (oman 4-laidan torjujan ja keskitorjujan rooli).</p> <p>Torjunta raja auki/raja kiinni.</p> <p>Torjunta ennako 4 tai painopiste 4 (vastustajan etupassaritilanteissa), lukeva torjunta (kun vastaanotto on irti).</p> <p>Torjuntataktiikan noudattaminen.</p> <p>Tiukka torjunta-asenne!</p>	<p>Huuto "Ei", jos hyökkäystä ei kannata torjua.</p> <p>Vastustajan etu- tai takapassaritilanteen ilmoittaminen ääneen.</p> <p>Vastustajan torjunnan lukeminen ja siitä ilmoittaminen: Monta torjujaa? Onko väli? Onko raja auki vai kiinni? Pystyykö torjunnan ohittamaan lyömällä rajaan vai viistoon?</p>

PUOLUSTUS

Tekniikan ydinkohdat (mitä tulee oppia/tarkistaa)	Tekniikan sovellukset harjoitteissa	Pelitaidot pelitilanteissa	Kommunikointi
<p>Puolustuksen valmiusasento: painopiste edessä, jalkapohjat maassa, kädet valmiudessa vartalon edessä luonnollisessa koukussa (asennon syvyys riippuu puolustuspaikasta).</p> <p>Varmistuspelaamisessa liikkuminen varmistukseen ja valmiusasento: matala, tasapainoinen asento, kädet vartalon edessä, katse torjunnan käsissä.</p>	<p>Liikkuminen pallon alle jaloilla aina kun mahdollista (pyrittävä pysymään pystyssä).</p> <p>Eri puolustustekniikojen käyttö tilanteesta riippuen.</p> <p>Valmiuspaikoista puolustuspaikkaan liikkuminen.</p>	<p>Asenne ja yrittäminen aina!</p> <p>Pelinlukutaito: mihin pallo voi tulla (esimerkiksi sektoripuolustaja pois torjunnan takaa, mitä eroa on vastustajan etu- ja takapassaritilanteella).</p> <p>Hyökkääjän ja erityisesti hyökkääjän käden seuraaminen.</p> <p>Valmiuspaikasta puolustuspaikkaan liikkuminen mahdollisimman nopeasti, hyvä puolustusasento, lyönnin lähtiessä jalat maassa, hyökkäyksen näkeminen ja reagointi hyökkäykseen.</p> <p>Kovan hyökkäyksen puolustus keskelle kenttää. Free ball nostettava täydellisenä!</p> <p>Roxi /peruspuolustus</p>	<p>Välitön huuto ja tilanteen ilmoittaminen joukkueovereille, kun näkee mikä hyökkäys vastustajalta on tulossa. Eryteisesti silloin kun tapahtuu jotakin poikkeavaa; esimerkiksi hyökkääjä lähtee kiertämään, hyökkääjä hyökkää vajaan passista tai hyökkääjä jujuttaa.</p> <p>Äänenkäyttö puolustettaessa.</p> <p>Joukkueovereiden kannustaminen/vahtiminen yrittämään loppuun asti.</p> <p>Passarin puolustaessa kova huuto "passi" -> keskitorjuja (B-iässä libero tai keskitorjuja) passaa mahdollisuuksien mukaan.</p>

SYÖTTÖ

Tekniikan ydinkohdat (mitä tulee oppia/tarkistaa)	Tekniikan sovellukset harjoitteissa	Pelitaidot pelitilanteissa	Kommunikointi
<p>Leijasyöttö jalat maassa: Käden virityksessä kyynärpää taakse korkealle, vartalon kiertyminen sivulle. Tarkka, matala ja kierteetön heitto. Lyönti pään ylä-etupuolella ranne tiukkana, painonsiirto takajalalta etujalalle.</p> <p>Hyppyleija: eteenpäin suuntautuva heitto kahdella kädellä toisen tai kolmannen vauhtiaskeleen aikana. Kädet jäävät heiton jälkeen ylös. Kiihtyvä vauhti. Ponnistuksen jälkeen terävä lyönti keskelle palloa pään ylä-etupuolella. Ponnistus suuntautuu eteenpäin, alastulo tapahtuu kentän puolelle.</p> <p>Hyppysyöttö:</p>	<p>Syötön suuntaaminen.</p> <p>Syöttö suoraan, ristiin.</p> <p>Lyhyt syöttö/pitkä syöttö.</p>	<p>Syötön suuntaaminen taktiikan mukaan. Tavoitteena saada vastustajan vastaanotto jäämään irti verkosta.</p> <p>Varma, sijoitettu syöttö/aggressiivinen riskisyöttö.</p> <p>Paineen alla syöttäminen, henkinen valmius ja tilanteen tunnistaminen (ensimmäinen syöttö, syöttö aikalisän jälkeen, syöttö ässäsyötön jälkeen, syöttö omassa eräpallotilanteessa, syöttö vastustaja eräpallotilanteessa, syöttö edellisen syöttäjän virheen jälkeen, syöttö oman syöttövirheen jälkeen).</p> <p>Ymmärrys miksi mihinkin syötetään eri tilanteissa -> kysely, keskustelu, pohdinta, ajattelu!</p>	<p>Kommunikointi torjunnan kanssa syötön suunnasta ja mahdollisen peittämisen sijainnista (syötettäessä hypyllä).</p>

OPETELTAVIA TEKNISIÄ JA TAKTISIA ASIOITA

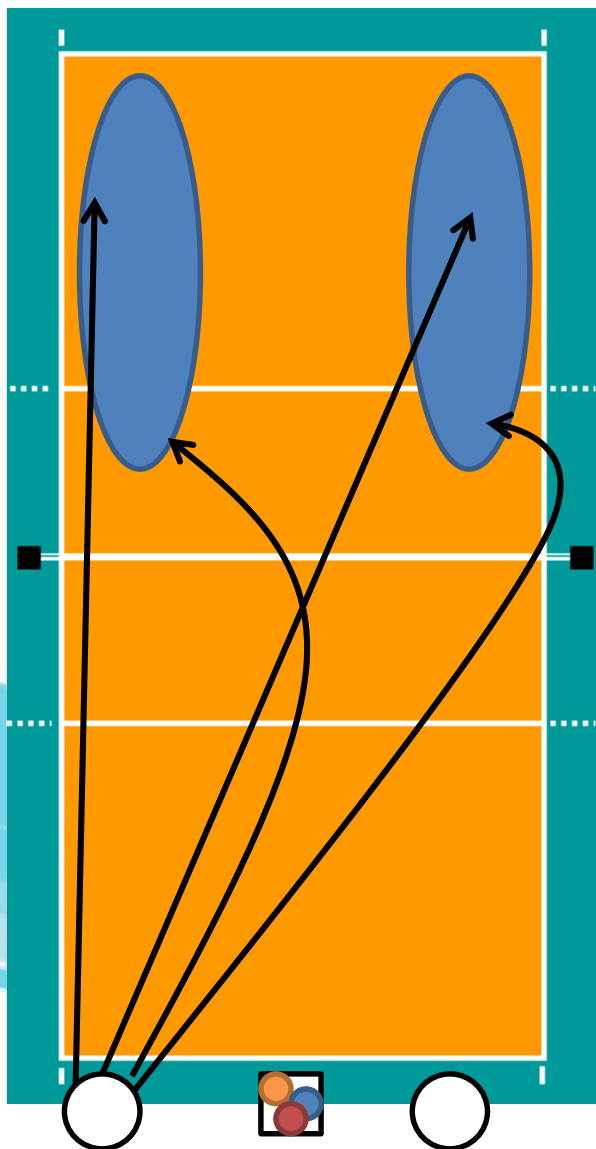
Hyökkäyspelaamisessa on kehitettävä TILANNEARVIOKYKYÄ:

- Voiko pallon hyökätä lujaa, vai kannattaako tehdä sijoituslyönti tai juju (riippuen esimerkiksi vastustajan torjunnasta, passin tai oman vauhdinoton laadusta).
- Pelaamalla maltillisesti ja kärsivällisesti voidaan hankkia joukkueelle uusi, parempi hyökkäystilanne.
- Mitä seuraa jos pallo jujutetaan torjunnan viereen, passarille tai lyhyenä hyökkääjän eteen, mihin kannattaa toimituspallo sijoittaa?
- Rullalyöntiä 5- tai 6-paikoille tulee välttää, koska siellä on usein joukkueen parhaat puolustajat, eikä lyönnillä silloin pystytä vaikeuttamaan vastustajan jatkopelaamista.

OPETELTAVIA TEKNISIÄ JA TAKTISIA ASIOITA

- Puolustuspelaamisessa tavoitteena on nostaa peliin torjunnan ohi/torjunnasta kimpoavat pallot. Puolustuksen hyvä laatu helpottaa hyvän passin tekemistä, ja auttaa tekemään tehokkaan jatkohyökkäyksen.
- Kovat lyönnit puolustetaan keskelle kenttää ylös (hallitusti, ei liian korkeana).
- Löysät lyönnit ohjataan huolellisesti verkolle, noin metri irti verkosta ja lähelle kentän halkaisijaa. Hyvä nosto verkolle mahdollistaa myös keskihyökkäykseen.
- Toimituspallot (free ball) on ehdottomasti nostettava aivan täydellisenä verkolle.
- Puolustustilanteen jälkeinen laadukas passi ja sitä kautta saatu hyvä hyökkäystilanne on erittäin merkittävää pelin voittamisen kannalta.

ALOITUSSYÖTTÖ



Pallo tulee osata syöttää suunnattuna haluttuun paikkaan **kummastakin nurkasta** (1- ja 5-puoli).

Hyvä syötössä on tärkeää hyvä osuma palloon ja pallon lentoradan kulku läheltä verkkonauhaa.

Syötön tarkoitus ei ole hakea ässäsyöttöä, vaan tarkoitus on saada vastustajan vastaanotto irti tai ohjata passarin toimintaa.

Hyvää syöttöputkea ei saisi päättää virheeseen!

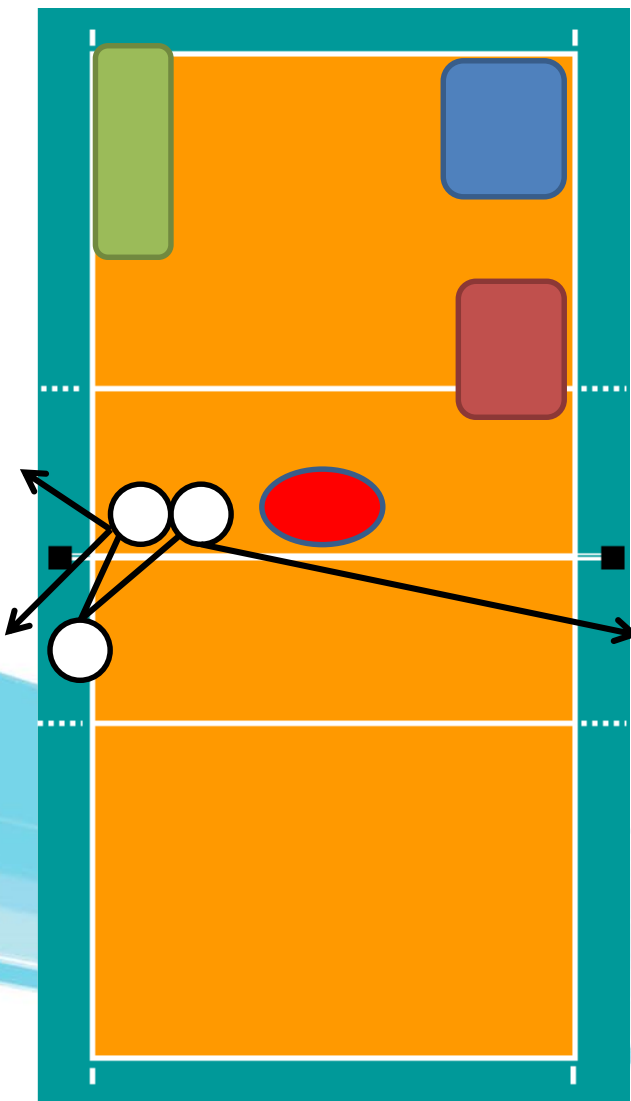
VASTAANOTTO

- Katse syöttäjään (käteen ja palloon) mahdollisimman varhain -> syöttäjästä kannattaa hakea kaikki mahdollinen informaatio.
- Vastaanoton rytmittäminen on erittäin tärkeää: syöttäjän ja syötön lukeminen, tarvittava liikkuminen, tasapainoinen vastaanotto.

HYÖKKÄYS

- Joukkueen pitää pystyä tekemään valtaosa pisteistä hyökkäämällä.
- Palloa pitää pystyä lyömään ylhäältä ja kovaa.
- Tilanteen tunnistaminen hyökätessä on tärkeää: voiko pallon lyödä suoraan kenttään, vai pitääkö ratkaisua hakea esimerkiksi torjunnan käsien kautta tai jujuttamalla.
- Hyökkäyssuuntien opettelu on tärkeää: jyrkkä viisto, pitkä kulma, raja, torjunnan väli, ylhäältä torjunnan käsistä.
- Hyvästä vastaanotosta tavoitteena on pelata nopeatempoista laitapassia (hyökkääjä toisella askeleella kun pallo on passarilla).

HYÖKKÄYSSUUNNAT



TERMINOLOGIAA:

1. Jyrkkä viisto (viininpunainen)

2. Pitkä kulma (sininen alue)

- Vain todella kovia lyöntejä, välttä toimituspalloja

3. Rajalyönti (vihreä alue)

4. Tärkein jujun paikka (punainen)

5. "Käsistä kelloon" (musta nuoli)

- laitatorjujan käsistä

- keskitorjujan käsistä – vaati paljon voimaa ja optimaalisen tilanteen

FILOSOFIAA:

Jos et voi voittaa palloa, tee vastustajan jatkohyökkäys niin vaikeaksi kuin mahdollista.

Suunnat 2-paikalta peilikuvana.

VARMISTAMINEN

Varmistuspelaaminen on tärkeä osa hyökkäys- ja puolustuspelaamista, jolla pystyy varmistamaan palloja peliin ja lisäämään jatkopallojen määrää.

Varmistushetkellä kaikkien katseen tulee olla torjunnan käsissä ja molempien jalkojen maassa.

Varmistajien tulee asennoitua jokaisessa varmistuksessa niin, että vastustaja torjuu pallon ja pallo varmistetaan varmasti omalla puolella peliin.

TORJUNTA

- Torjunnassa valmiusasento, jalkojen viritys ja katseen kohdistaminen on tärkeää (pallo-passari-pallo-hyökkääjä).
- Torjunnan perustana on lukeva torjunta.
- Torjunnan tavoitteena on hyvä kosketus palloon (suora torjunta tai hyvä vaimennus), tai halutun alueen peittäminen kentästä (selkeiden puolustettavien sektoreiden muodostaminen).
- Vastustajan hyvässä vastaanottotilanteessa laitatorjujat auttavat keskialueen hyökkäysten torjumisessa.

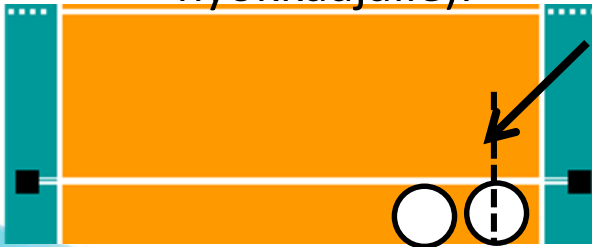
Käsien käyttö torjunnassa

- Kättä hyödynnetään hypätessä torjuntaan samalla tavoin kuin hyökkäyshypyssä (käsitechostus).
- Kädet työnnetään vartalon edestä suoraan verkon yli vastustajan puolelle, ja pyritään peittämään mahdollisimman suuri alue.

TORJUNTA

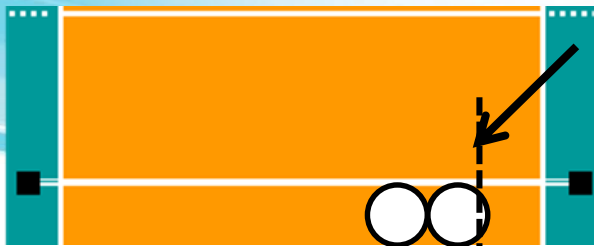
Laitatorjunnan paikka:

- Torjunta pyritään tekemään aina taktiikan sekä passin pituuden ja etäisyyden mukaan.
 - Mikäli passi jää antennista vajaaksi, pitää myös torjunnan siirtyä pallon mukana keskemälle.
 - Raja kiinni torjunta tarkoittaa sitä että kädet laitetaan pallon ympärille passin pituus huomioiden (katse seuraa pallon tuloa passarilta hyökkäjälle).



RAJA KIINNI (peruslähtökohta):

Laitatorjuja pallon kohdalla.

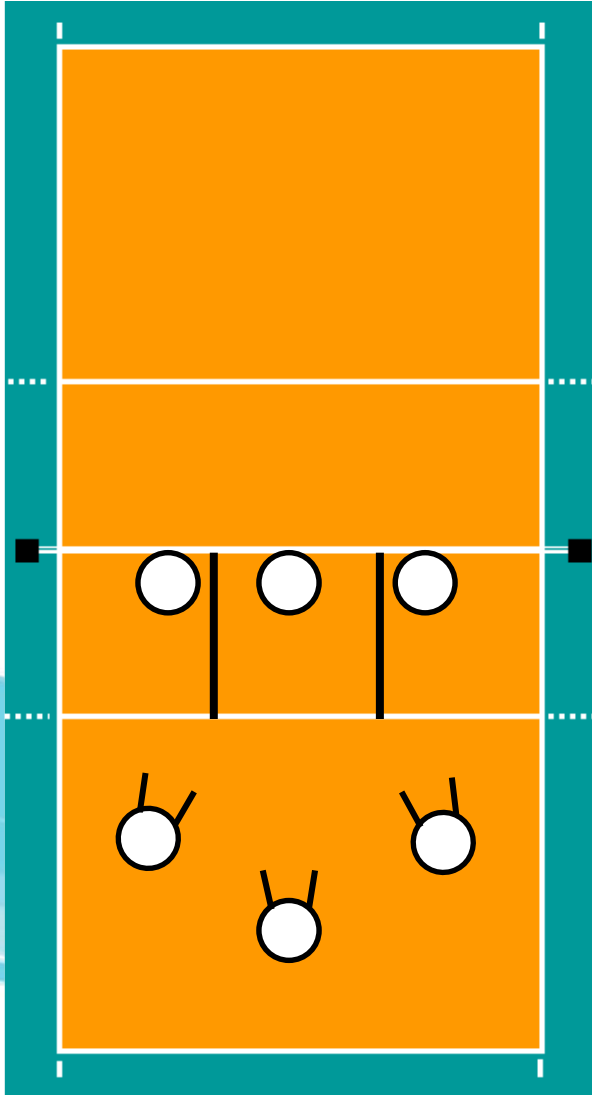


VIISTO KIINNI (raja auki):

Laitatorjujan laidan puoleinen käsi pallon kohdalla.

TORJUNTATAKTIIKAT

– LUKEVA TORJUNTA (avokämmen)

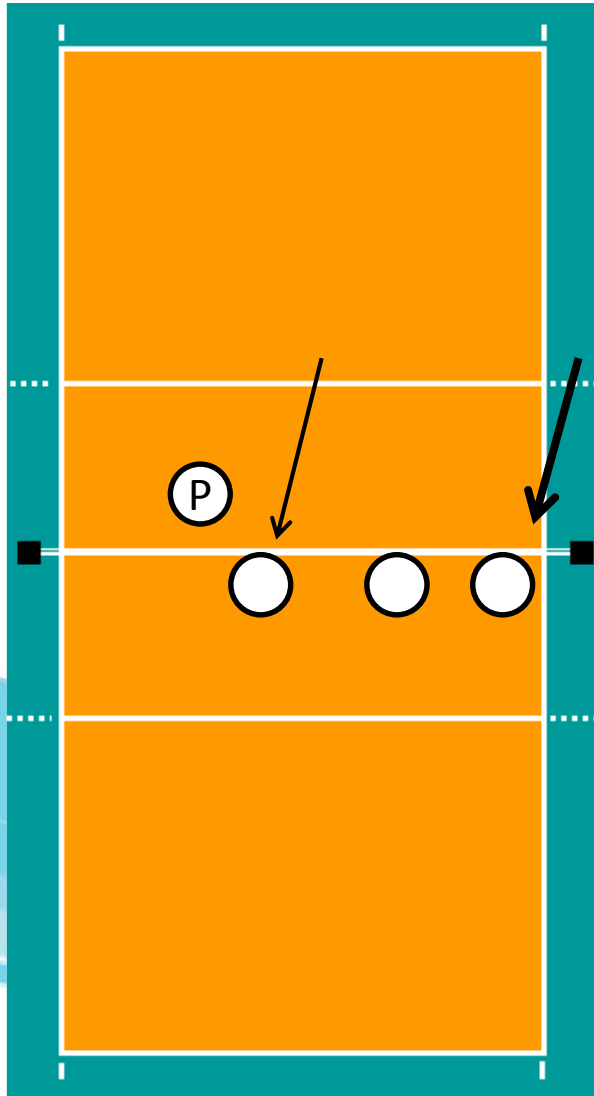


PERUSLUKEVA TORJUNTA (PL)

- Perustuu reagointiin vastustajan vastaanoton tai puolustuksen jälkeen.
- Perusryhmyksessä laitatorjujat lähtevät n. 2m sivurajasta ja keskipelaaja seisoo kentän halkaisijalla
- **Torjunta liikkuu vasta** sen jälkeen kun **nähdään** minne passi menee.
- Katseen kohdistaminen on erittäin tärkeää.

Valmiuspaikeista reagoidaan noston laatuun. Laitatorjuntaan liikutaan torjunta-askelilla yhtä aikaa (KT ja laitatorjuja) ja tehdään tiivis paritorjunta.

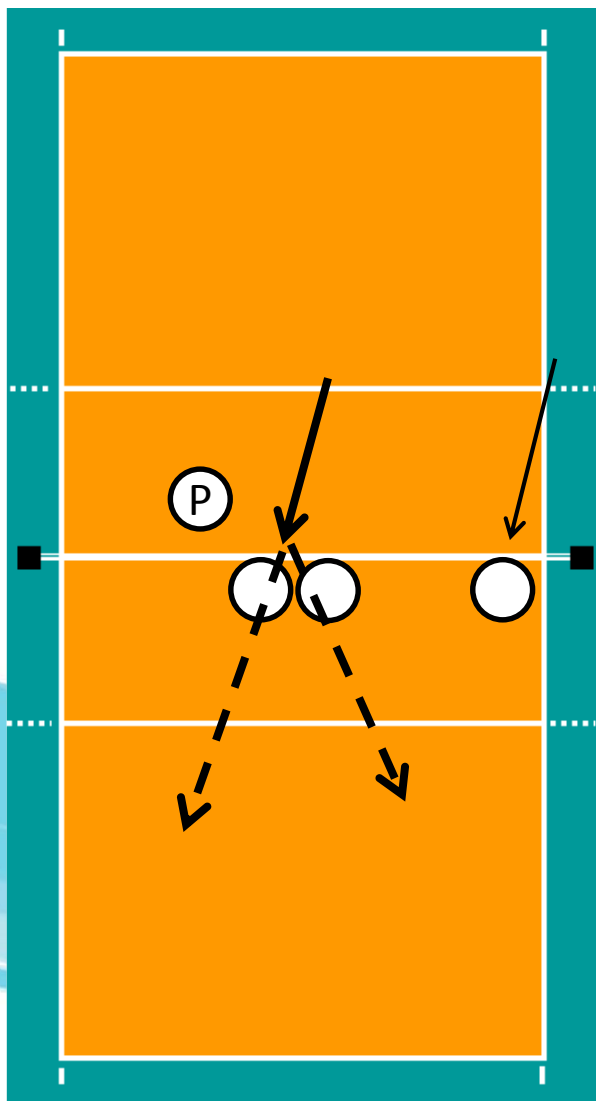
TORJUNTA TAKTIIKAT – ENNAKKO 4 (NYRKKI + 4 SORMEA)



Käytetään yleensä vastustajan etupassari tilanteissa joissa on vahva nelospaikan hyökkäys

- Syötön lähtiessä keskitorjuja siirtyy perusrhymityksestä hieman vastustajan nelospaikan suuntaan.
- Pallon ollessa passarilla kaikki ovat pysähdyksissä.
- Vastaanoton ollessa hyvä, oma nelospaikan torjuja hyppää täysillä ykköshyökkääjälle.
- Keskitorjuja ja oma kakkospaikan torjuja keskittyvät torjumaan täysillä vastustajan 4-paikkaa.

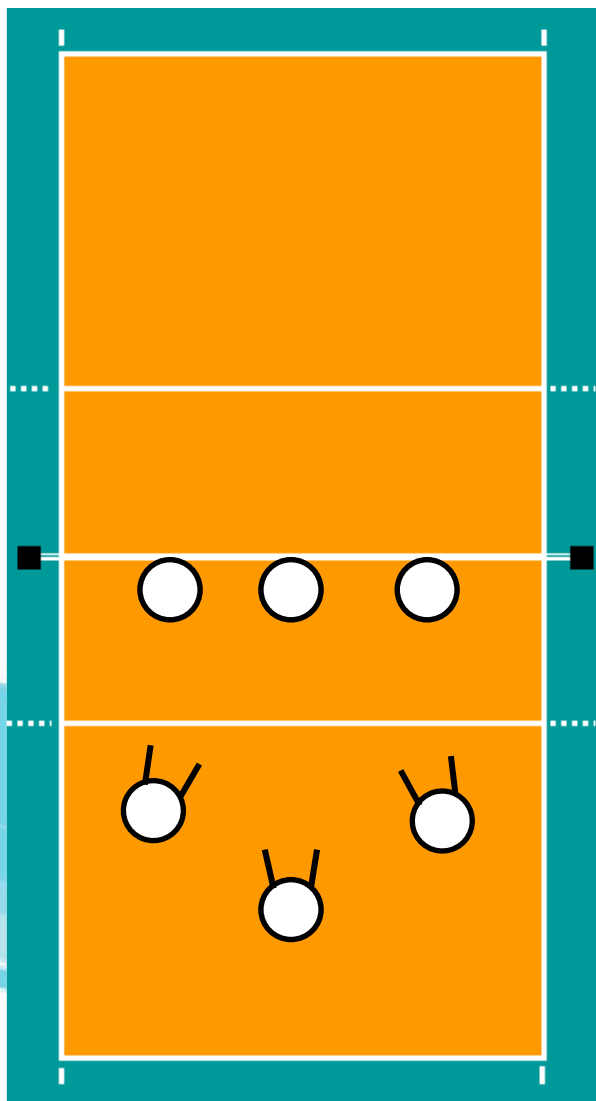
TORJUNTA TAKTIIKAT – PAINOPISTE 4 (NYRKKI)



Käytetään yleensä vastustajan etupassari tilanteissa joissa on vahva 1-hyökkäys passarin vierestä, sekä vahva laitahyökkäys

- Syötön lähtiessä oma 4-paikan pelaaja siirtyy passarin etupuolelle ja keskitorjuja liikkuu hänen viereensä.
- Pallon ollessa passarilla kaikki ovat pysähdyksissä.
- Oma 4-paikan torjuja on nimenomaan 1-hyökkäystä vastassa ja keskipelaaja torjuu kääntölyönnin ykkös-puolelle.

PUOLUSTUKSEN VALMIUSPAIKAT



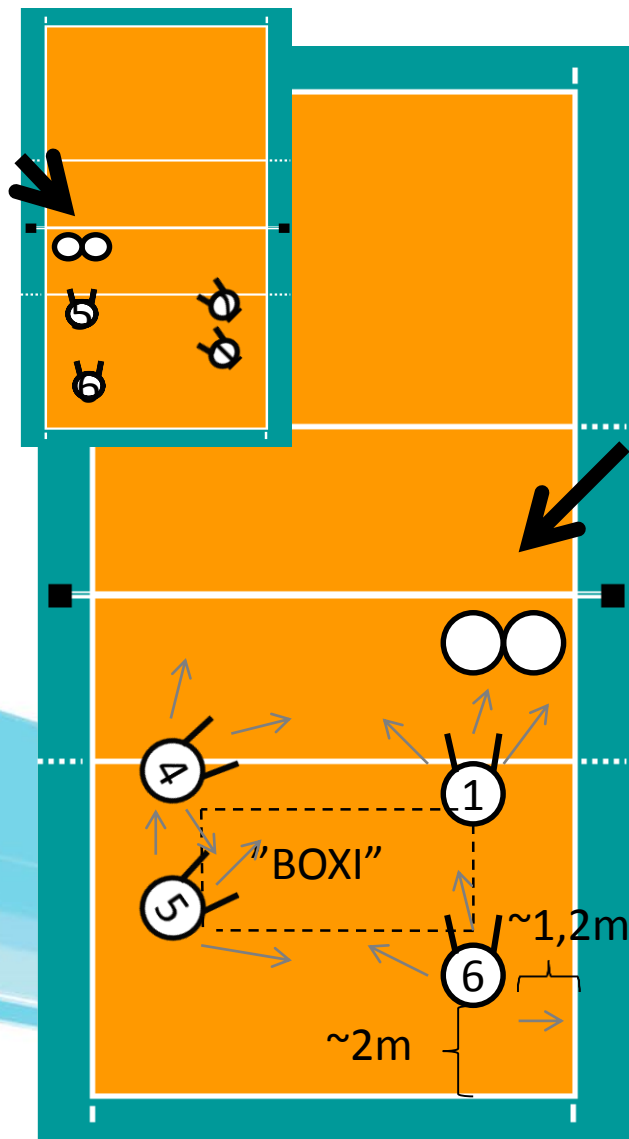
Puolustuksen valmiuspaikat ovat samat sekä peruspuolustuksessa että boxi-puolustuksessa.

- 5- ja 1-paikan puolustajat ovat lähtöpaikoillaan 1,5m irti rajasta ja n. 4 metrissä.
- 6-paikan pelaaja on kentän halkaisijalla n. 2 metriä takarajan sisäpuolella.

Aina kun pallo on vastustajan passarilla pitää puolustajien olla näillä paikoilla.

Lähtöpaikoille **pitää** tarvittaessa **JUOSTA** (sama koskee torjujien lähtöpaikkoja).

BOXI -puolustus



Boxi -puolustuksella keskitytään puolustamaan laidoista tulevia rullalyöntejä ja jujuja.

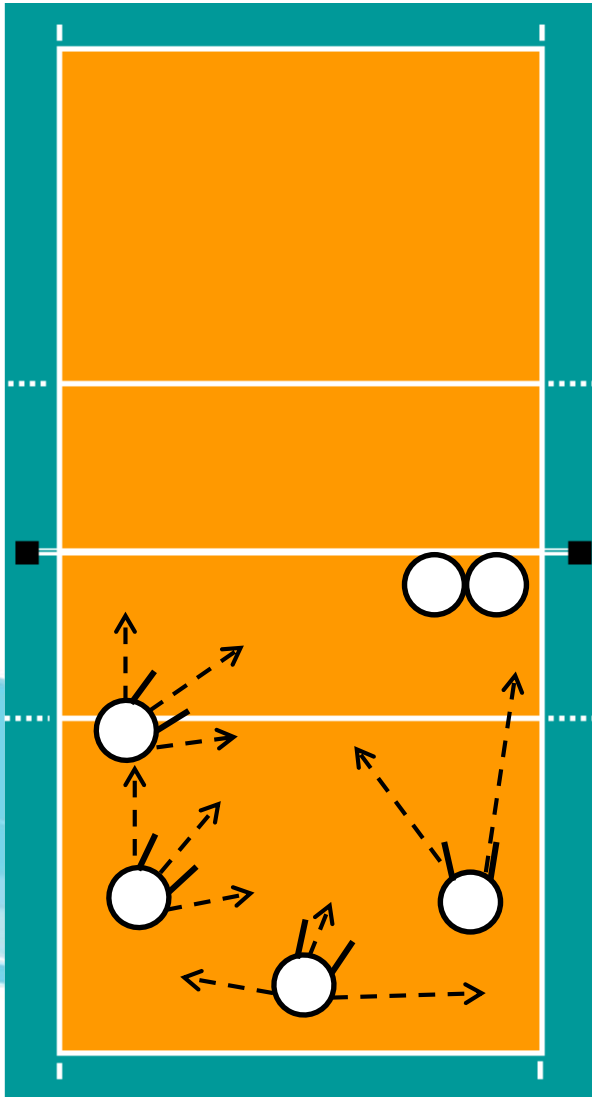
Boxiin liikutaan puolustuksen valmiuspaikoista kun vastustaja hyökkää 4- tai 2-paikalta.

Kovien viistolyöntien pääasiallinen puolustusvastuu on 5 –paikan pelaajalla. 6-paikan pelaajalla on iso vastuu takakentän roiskepalloista. 1-paikan pelaajalla on iso rooli torjunnan taakse tulevien jujujen puolustamisessa.

Puolustusmuodossa voidaan pitää raja auki tai kiinni sopimuksen mukaan (yleensä kiinni).

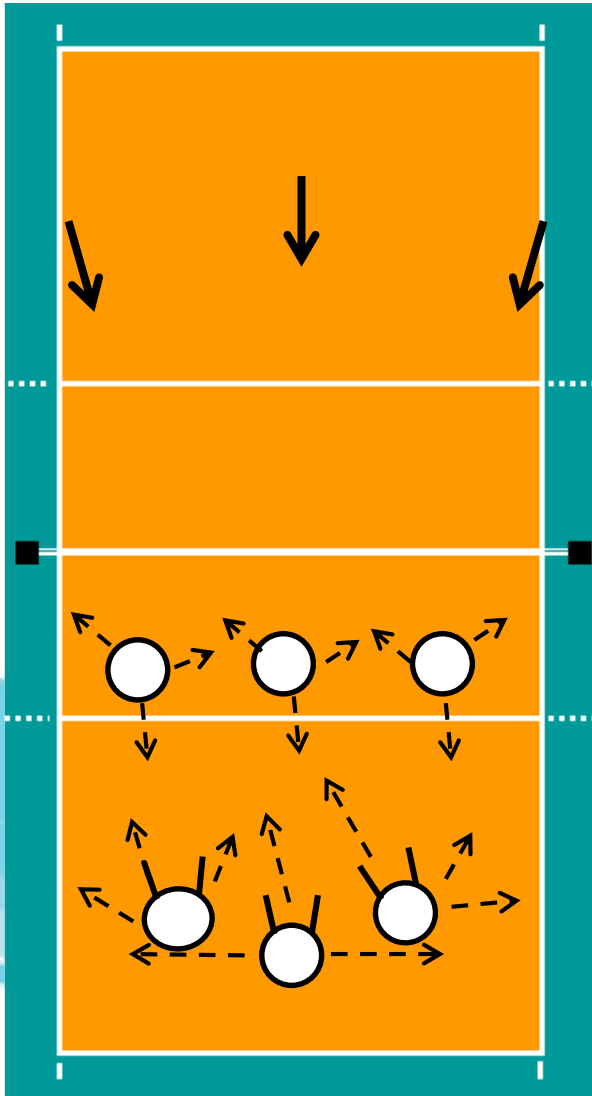
”Rikkinäisessä boxissa” 6-paikan pelaaja puolustaa keskemällä takana.

PERUSPUOLUSTUS (2 tai 4-paikkaa vastaan)



- Laidassa paritorjunta (mikäli vain yksi torjuja, keskipelaaja hakee jujut torjunnan takaa).
- Rajapuolustaja siirtyy lähtöpaikasta taaemmaksi rajalle (mitä nopeampi passi sitä enemmän voi jäädä irti rajasta). Lyöntihetkellä painopiste eteen.
- Jyrkän viiston puolustaja lukee torjunnan sektorin siten, että näkee pallon torjunnan vierestä.
- 6-paikan pelaaja pelaa keskellä takana.
 - hyökkääjän mukaan voi siirtyä myös esim. pitkän kulman suuntaan
 - voidaan sopia 6-paikan pelaajan puolustavan torjunnan välin.
 - 6-paikan pelaajan asento normaalia pystympi, jotta on valmiimpana puolustamaan torjunnasta kimpoavia palloja.

TORJUNTA - PUOLUSTUS



Toimituspallojen nostaminen:

- Kaikki torjujat irtoavat verkolta puolustamaan helppoja palloja (paitsi passari, joka voi jäädä verkolle).
 - Torjujat eivät saa peruuttaa kentän rajojen ulkopuolelle
- 5- JA 1-paikan pelaajat liikkuvat lähtöpaikoilta hieman taaemmaksi pois rajoilta.
- 6-paikan pelaaja pelaa keskellä takana.

Mikäli vastustaja toimittaa pallon jalat maassa sormi/hihalyönnillä verkon yli voi passari juosta suoraan verkolle.

Mikäli vastustaja suorittaa yhdellä kädellä ”toimituksen” verkon yli on passarin ensin puolustettava pallo ennen kuin lähtee verkolle. Välittömästi kun passari näkee ettei yhden käden toimitus ole tulossa hänelle, voi hän siirtyä verkolle.

TERMINOLOGIAA

TORJUNNAN ASKELSARJAT

YKKÖNEN: sivuaskel jossa liikutaan ulommalla jalalla työntämällä ja menosuunnan puoleinen jalka pysäyttää sivuttaisliikkeen. Käsitehostus ainoastaan kyynärpäitä taakse kohottamalla.

KAKKONEN: ristiin → viereen (ristiaskel vie vähän pidemmälle kuin ykkösellä). Käsitehostus sama kuin ykkösellä.

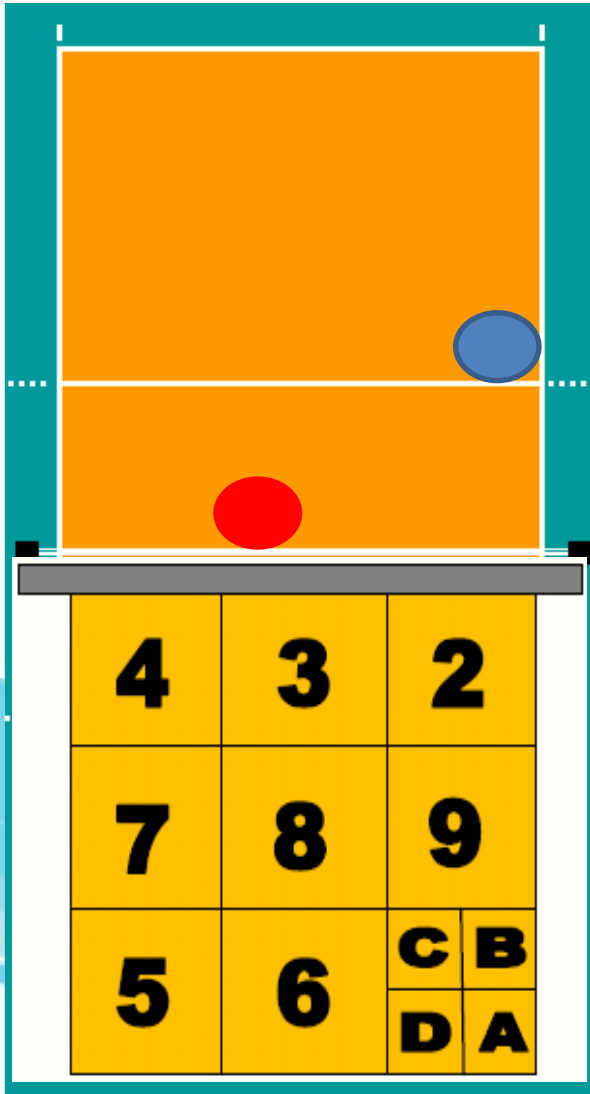
KOLMONEN: avaus → ristiin → viereen. Käsitehostus sama kuin iskulyöntihypyssä.

JATKOHYÖKKÄYS

Käänny-juokse – askelsarjat (vauhdinhaku jatkohyökkäykseen verkolta)

- 4-paikalta: neljä askelta taakse ja neljä eteen (oikeakätinen 4+4).
- 2-paikalta: viisi taakse ja neljä eteen (5+4).
- Vasenkätiset 2/4 –paikka päinvastoin

TERMINOLOGIAA



Taktiikoista puhuttaessa ja hyökkäys- ja syöttöpaikkoja määriteltäessä käytetään seuraavia ”koordinaatteja”.

Kenttä on jaettu yhdeksään ruutuun ja yksi ruutu jaetaan vielä neljään osaan.

Viereisen kuvan ylemmässä kenttäpuoliskossa punainen alue on kohdassa 3B
Ja sininen kohde on 7C

Kentän numerointi on sama kuin DataVolley – tilastointiohjelmassa.