

Taso 1

Yhden pelaajan pallokontrollitemput



SORMILYÖNTI

1. Heitä pallo, tee 1 sormilyönti ja ota koppi x 10
3. Heitä pallo, tee 2 sormilyöntiä ja ota koppi x 10
5. Heitä pallo, tee 3 sormilyöntiä ja ota koppi x 10
7. Heitä pallo, tee 4 sormilyöntiä ja ota koppi x 10
9. Heitä pallo, tee 5 sormilyöntiä ja ota koppi x 10
11. Heitä pallo, tee 6 sormilyöntiä ja ota koppi x 10
13. Heitä pallo, tee 7 sormilyöntiä ja ota koppi x 10
15. Heitä pallo, tee 8 sormilyöntiä ja ota koppi x 10
17. Heitä pallo, tee 9 sormilyöntiä ja ota koppi x 10
19. Heitä pallo, tee 10 sormilyöntiä ja ota koppi x 10
21. Heitä pallo, tee 20 sormilyöntiä peräkkäin
23. Heitä pallo, tee 30 sormilyöntiä peräkkäin
25. Heitä pallo, tee 40 sormilyöntiä peräkkäin
27. Heitä pallo, tee 50 sormilyöntiä peräkkäin
29. Heitä pallo, tee 60 sormilyöntiä peräkkäin
31. Heitä pallo, tee 70 sormilyöntiä peräkkäin
33. Heitä pallo, tee 80 sormilyöntiä peräkkäin
35. Heitä pallo, tee 90 sormilyöntiä peräkkäin
37. Heitä pallo, tee 100 sormilyöntiä peräkkäin

HIHALYÖNTI

2. Heitä pallo, tee 1 hihalyönti ja ota koppi x 10
4. Heitä pallo, tee 2 hihalyöntiä ja ota koppi x 10
6. Heitä pallo, tee 3 hihalyöntiä ja ota koppi x 10
8. Heitä pallo, tee 4 hihalyöntiä ja ota koppi x 10
10. Heitä pallo, tee 5 hihalyöntiä ja ota koppi x 10
12. Heitä pallo, tee 6 hihalyöntiä ja ota koppi x 10
14. Heitä pallo, tee 7 hihalyöntiä ja ota koppi x 10
16. Heitä pallo, tee 8 hihalyöntiä ja ota koppi x 10
18. Heitä pallo, tee 9 hihalyöntiä ja ota koppi x 10
20. Heitä pallo, tee 10 hihalyöntiä ja ota koppi x 10
22. Heitä pallo, tee 20 hihalyöntiä peräkkäin
24. Heitä pallo, tee 30 hihalyöntiä peräkkäin
26. Heitä pallo, tee 40 hihalyöntiä peräkkäin
28. Heitä pallo, tee 50 hihalyöntiä peräkkäin
30. Heitä pallo, tee 60 hihalyöntiä peräkkäin
32. Heitä pallo, tee 70 hihalyöntiä peräkkäin
34. Heitä pallo, tee 80 hihalyöntiä peräkkäin
36. Heitä pallo, tee 90 hihalyöntiä peräkkäin
38. Heitä pallo, tee 100 hihalyöntiä peräkkäin

Temppusuoritus merkitään hyväksytyksi kun se onnistuu ilman virheitä. Jos pallo putoaa kesken suorituksen lattiaan, tulee se aloittaa alusta. Omaa tasoa voidaan testata jokaisessa harjoituksessa esim. 10-15 min kerrallaan. Valmentaja pitää kirjaa tuloksista. Temppusuoritukset ovat myös hyviä kotitehtäviä lapsille.

Vanhemmat ja taitavammat pelaajat voivat ohittaa kymmenen toiston temput, ja aloittaa suoraan tempusta 21. Kun pelaaja on suorittanut kaikki Tason 1 temput, hän saa palkinnoksi diplomin. Tämän jälkeen siirrytään Tason 2 temppuihin.



Urheilua ja Elämyksiä
WWW.LENTOPALLOLIITTO.FI

Taso 2



Yhden pelaajan pallokontrollitemput

HIHALYÖNTITEMPUT

1. Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, koske lattiaan molemmin käsin kun pallo pomppaa lattiaan, x 10
2. Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, taputa kädet yhteen 2 kertaa, x 10
3. Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, nosta oikea jalka ylös ja taputa kädet yhteen sen alla, x 10
4. Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, nosta vasen jalka ylös ja taputa kädet yhteen sen alla, x 10
5. Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, taputa kädet yhteen selän takana, x 10
6. Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, yhden käden hihalyönti oikealla kädellä, x 10
7. Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, yhden käden hihalyönti vasemmalla kädellä, x 10
8. Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, astu oikealle ja takaisin, x 10
9. Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, astu vasemmalle ja takaisin, x 10
10. Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, tee hihalyönti seinään, x 10
11. Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, käytä vasen polvi lattiassa ja nouse ylös, x 10
12. Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, käytä oikea polvi lattiassa ja nouse ylös, x 10
13. Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, tee torjuntahyppy, x 10
14. Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, taputa kädet yhteen vartalon edessä ja takana, x 10
15. Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, käy istuallaan kun pallo pomppaa lattiaan, x 10
16. Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, anna pallon pompata lattiaan ja juokse sen alta, x 10
17. Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, käy polvillaan ja nouse ylös, x 10
18. Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, yhden käden hihalyönti oikealla ja sitten vasemmalla, x 10
19. Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, taputa vasenta polvea (jalka pysyy maassa), x 10
20. Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, taputa oikeaa polvea (jalka pysyy maassa), x 10
21. Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, anna pallon pompata lattiaan ja heilauta jalka pallon yli, x 10
22. Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, puske palloa päällä, x 10
23. Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, anna pallon pompata kerran, pompauta palloa polvella, x 10
24. Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, sormilyönti, x 10
25. Tee matala, matala ja korkea hihalyönti, astu vasemmalle ja takaisin, astu oikealle ja takaisin, x 10

Temppusuoritus merkitään hyväksytyksi kun se onnistuu 10 kertaa peräkkäin ilman virheitä. Jos pallo putoaa kesken suorituksen lattiaan, tai se otetaan välillä kopiksi, tulee suoritus aloittaa alusta. Omaa tasoa voidaan testata jokaisessa harjoituksessa esim. 10-15 min kerrallaan. Valmentaja pitää kirjaa tuloksista. Temppusuorituksia saa harjoitella esimerkiksi kotona.

Tasolle 2 saa siirtyä vasta kun pelaaja on suorittanut Tason 1. Kun pelaaja on suorittanut kaikki Tason 2 temput, hän saa palkinnoksi diplomin. Tämän jälkeen siirrytään Tason 3 temppuihin.

Taso 3



Kahden pelaajan pallokontrollitemput

1. Tee hihalyönti seinään, 1 pomppu lattiaan, pelaaja vaihtuu joka kerta, x 20
2. Hihalyöntipallottelu parin kanssa, x 20
3. Hihalyöntipallottelu verkon yli parin kanssa, x 20
4. Hihalyönti, koppi pään yläpuolella, heitä ja tee sormilyönti parille, x 20
5. Hihalyönti, koppi pään yläpuolella, heitä ja tee sormilyönti verkon yli parille, x 20
6. Hihalyönti, yhden käden hihalyönti, hihalyönti parille, x 20
7. Hihalyönti, yhden käden hihalyönti, hihalyönti verkon yli parille, x 20
8. Hallittu hihalyönti, sormilyönti parille, x 20
9. Hallittu hihalyönti, sormilyönti verkon yli parille, x 20
10. Sormilyöntipallottelu parin kanssa, x 20
11. Sormilyöntipallottelu verkon yli parin kanssa, x 20
12. Hallittu hihalyönti, sormilyönti, matala-pitkä sormilyönti (työntö), x 20
13. Hallittu hihalyönti, sormilyönti, matala-pitkä sormilyönti (työntö) verkon yli, x 20
14. Pallottelu parin kanssa yhdellä kädellä (kämmen tai käsivarsi), x 10
15. Pallottelu parin kanssa yhdellä kädellä verkon yli, x 10
16. Syöttö verkon yli, hihalyönti itselle, koppi, x 20
17. Syöttö verkon yli, hihalyönti itselle (lähtöasento istualtaan), x 20
18. Syöttö verkon yli, hihalyönti itselle (lähtöasento päinmakuulta), x 20
19. Syöttö verkon yli, hihalyönti itselle (lähtöasento istualtaan läheltä verkkoa), x 20
20. Sormilyöntipallottelu + liikkuminen eteen-taakse. Pelaajien etäisyys 4 m, mutta pallon lentorata on 6m x 20
21. Valmentaja syöttää, pelaaja tekee hihalyönnin, sormilyönnin ja toimittaa pallon verkon yli, x 20
22. Valmentaja heittää pallon verkolla, pelaaja tekee sormilyönnin hypystä verkon yli, x 20
23. Valmentaja heittää pallon verkolla, pelaaja tekee matalan-pitkän sormilyönnin (työntö) verkon yli, x 20
24. Valmentaja heittää pallon verkolla, pelaaja lyö pallon verkon yli, x 20
25. Valmentaja heittää pallon, toinen pelaaja passaa ja toinen pelaa pallon verkon yli, x 20

Temppusuoritus merkitään hyväksytyksi, kun se onnistuu vaaditun toistomäärän peräkkäin ilman virheitä. Jos pallo putoaa kesken suorituksen lattiaan, sitä kosketaan väärällä tekniikalla tai se otetaan välillä kopiksi, tulee suoritus aloittaa alusta. Omaa tasoa voidaan testata jokaisessa harjoituksessa esim. 10-15 min kerrallaan. Valmentaja pitää kirjaa tuloksista. Temppusuorituksia saa harjoitella esimerkiksi kotona.

Tasolle 3 saa siirtyä vasta kun on suorittanut Tason 2. Kun pelaaja on suorittanut kaikki Tason 3 temput, hän saa palkinnoksi diplomin. Tämän jälkeen siirrytään Tason 4 temppuihin.

Taso 4



Kolmen pelaajan pallokontrollitemput

1. Hihalyöntipallottelu kolmiossa myötäpäivään, Etäisyys 3 m (esim, vanteita apuna käyttäen), x 20
2. Hihalyöntipallottelu kolmiossa vastapäivään, Etäisyys 3 m (esim, vanteita apuna käyttäen), x 20
3. Sormilyöntipallottelu kolmiossa myötäpäivään, Etäisyys 3 m (esim, vanteita apuna käyttäen), x 20
4. Sormilyöntipallottelu kolmiossa vastapäivään, Etäisyys 3 m (esim, vanteita apuna käyttäen), x 20
5. Pelaaja 1 laittaa sormilyönnin verkon yli, pelaaja 2 nostaa hihalla verkolle, pelaaja 3 tekee sormilyönti passin, ja laittaa itse pallon verkon yli sormilyönnillä. Pelaaja 1 ottaa pallon hihalyönnillä itselleen ja sen jälkeen kopin. x 10 ilman virhettä, jonka jälkeen vaihdetaan paikkoja. Kaikki käyvät kaikki paikat.
6. Pelaaja 1 laittaa matalan-pitkän (työntö-) sormilyönnin verkon yli, pelaaja 2 nostaa hihalla verkolle, pelaaja 3 tekee sormilyönti passin, ja laittaa itse pallon verkon yli matalalla-pitkällä sormilyönnillä. Pelaaja 1 ottaa pallon hihalyönnillä itselleen ja sen jälkeen kopin. x 10 ilman virhettä, jonka jälkeen vaihdetaan paikkoja. Kaikki käyvät kaikki paikat.
7. Alakauttasyöttö syöttö verkon yli puoleen kenttään, x 20
8. Pelaaja 1 syöttää verkon yli, toinen pelaaja vastaanottaa hihalla (kolmas passaa verkolla). 10 suoritusta ilman virheitä ja pelaajat vaihtavat paikkoja.
9. Pallottelu kolmiossa yhdellä kädellä (pelaajien välit 3 m) 20 x virheittä. Pallottelu tapahtuu oikealla kädellä.
10. Pallottelu kolmiossa yhdellä kädellä (pelaajien välit 3 m) 20 x virheittä. Pallottelu tapahtuu vasemmalla kädellä.
11. Kolmio pallottelu: Pelaaja 1 on 6-paikalla takakentällä ja nostaa pallon hihalla, Pelaaja 2 on verkolla 3-paikalla ja passaa sormilyönnillä verkon suuntaisen passin 4-paikalle, Pelaaja 3 on verkolla 4-paikalla ja passaa sormilyönnillä pallon takaisin takakentälle 6-paikalle, x 10 ilman virheitä. Sen jälkeen paikkojen vaihto. Kaikki käyvät kaikki paikat.
12. Pelaaja 1 laittaa pallon sormilyönnillä passarille (2). Pelaaja 3 hakee vauhdin hyökkäykseen ja hyökkää sormilyönnillä 10 x virheettä pallon verkon toiselle puolelle 4-paikalta. Sen jälkeen paikkojen vaihto
13. Pelaaja 1 laittaa pallon sormilyönnillä passarille (2). Pelaaja 3 hakee vauhdin hyökkäykseen ja hyökkää sormilyönnillä 10 x virheettä pallon verkon toiselle puolelle 2-paikalta. Sen jälkeen paikkojen vaihto.
14. Pelaaja lyö pallon 3 m viivan takaa iskulyönnillä jalat maassa verkon yli kenttään. 20 x peräkkäin ilman virheitä.
15. Pelaaja 1 laittaa sormilyönnillä pallon passarille (2). Pelaaja 3 hakee vauhdin ja hyökkää iskulyönnillä 4-paikalta 10 x peräkkäin virheettömästi. Tämän jälkeen pelaajat vaihtavat tehtäviä.
16. Pelaaja 1 laittaa sormilyönnillä pallon passarille (2) Pelaaja 3 hakee vauhdin ja hyökkää iskulyönnillä 2-paikalta 10 x peräkkäin virheettömästi. Tämän jälkeen pelaajat vaihtavat tehtäviä.
17. Yläkautta syöttö verkon yli 20 x virheettömästi. (Ei tarvitse jäädä kenttään, verkon yli riittää)
18. Kolmio pallottelu: yksi puolustaa, yksi passaa ja yksi hyökkää sormilyönnillä/ jujulla. 7x virheettä ja tehtävien vaihto.
19. Kolmio pallottelu: yksi puolustaa, yksi passaa ja yksi hyökkää iskulyönnillä. 7 x virheettä ja tehtävien vaihto.
20. Valmentaja lyö palloja 2-paikalta. Kolme pelaajaa puolustaa ja passaa pallon takaisin lyötäväksi. 7x virheettömästi ja pelaajat vaihtavat paikkoja.

Temppusuoritus merkitään hyväksytyksi, kun se onnistuu vaaditun toistomäärän peräkkäin ilman virheitä. Jos pallo putoaa kesken suorituksen lattiaan, sitä kosketaan väärällä tekniikalla tai se otetaan välillä kopiksi, tulee suoritus aloittaa alusta. Omaa tasoa voidaan testata jokaisessa harjoituksessa esim. 10-15 min kerrallaan. Valmentaja pitää kirjaa tuloksista. Temp-pusuorituksia saa harjoitella esimerkiksi kotona.

Tasolle 3 saa siirtyä vasta kun on suorittanut Tason 2. Kun pelaaja on suorittanut kaikki Tason 3 temput, hän saa palkinnoksi diplomin. Tämän jälkeen siirrytään Tason 4 temppuihin.

Urheilua ja Elämyksiä
WWW.LENTOPALLOLIITTO.FI

Taso 5



Yhden pelaajan pallokontrollitemput

1. Kuperkeikka matolle. Valmentaja seisoo pallon kanssa maton edessä ja lyö pallon lattian kautta. Pelaajan noustessa ylös hän nostaa hihalyönnillä pallon takaisin valmentajalle. Tämän jälkeen pelaaja kiertää kaksi ”tötsää” ja passaa pallon sormilyönnillä koriin. Kori =2 p, Rauta/ levy =1p. Jos ohi alkaa alusta. 10 onnistunutta kierrosta.
2. Hyökkäys seinää vasten. Kyynärpää korkealla korvan yläpuolella. 7x peräkkäin hallitusti.
3. Sormilyönti ja hihalyönti vuorotellen, metrin verran pään yläpuolelle. 50x peräkkäin.
4. Sormilyönti ja hihalyönti vuorotellen seinään metrin korkeudelle 30x peräkkäin.
5. Pallottelu yhdellä kädellä vuorotellen molemmilla ½- metrin korkeuteen 40x peräkkäin ilman virheitä.
6. Heitä pallo verkkoon ja nosta ylös omalle puolelle 10 x peräkkäin.
7. Passaa pallo sormilyönnillä 10 metrin päästä koriin. Jos pallo menee koriin saat kaksi (2) pistettä. Jos pallo osuu rautoihin saat yhden (1) pisteen. Jos menee ohi aloitat alusta. Tavoitteena 10 pistettä.
8. Passaa pallo 5-paikalta 4-paikalle (6 metrin päästä). Juokse pallon perään ja passaa pallo verkon yli matolle joka on sijoitettu 5 m päähän verkosta. Tavoitteena 10 peräkkäistä ilman virhettä. Saat yhden pisteen (1) jos osut matolle. Saat kaksi (2) pistettä jos osut matolla olevaan ”tötsään”. Jos menee ohi aloitat alusta.
9. Pelaaja on valmiina takarajalla. Valmentaja heittää pallon ja pelaaja puolustaa pallon kierähdyksellä/ läpsyllä/ tiikerillä. Tavoitteena 10 peräkkäistä onnistunutta pelastusta. Jos tulee virhe, lasku alkaa alusta.
10. 10 peräkkäistä yläkauttasyöttöä verkon yli kenttään. Virheen sattuessa lasku alkaa alusta.
11. Valmentaja heittää pelaajalle puolustettavan pallon. Tavoitteena saada 20 x onnistunut puolustus. Virheen tullen lasku alusta.
12. Valmentaja seisoo 6-aikalla. Hän heittää pallon 2- 3 paikan väliin, jonne pelaaja juoksee 1-paikalta. Pelaaja passaa sormilyönnillä passarimaaliin (joka on 4-paikalla). Koriin menneestä saa 2 pistettä ja rautoihin osuneesta 1 pisteen. Tavoitteena 7 pistettä. Virheen tullessa lasku alkaa alusta.
13. Sama kuin äsken, mutta pelaaja tekee takapassin 2-paikalle, jossa avustava pelaaja seisoo vanteen sisällä ja ottaa passit kopiksi. Tavoitteena 7 peräkkäistä onnistunutta suoritusta. Virheen sattuessa lasku alkaa alusta.
14. Valmentaja syöttää pallon alakautta verkon yli. Pelaaja tekee vastaanoton hihalyönnillä tavoitteena nostaa pallo 2-3 paikan välissä olevalle matolle, jossa kanssapelaaja on ottamassa pallon kopiksi. Tavoitteena 10 peräkkäistä. Virheestä lasku alkaa alusta.
15. Valmentaja syöttää yläkautta verkon yli. Pelaaja tekee vastaanoton hihalyönnillä tavoitteena nostaa pallo 2-3 paikan välissä olevalle matolle, jossa kanssapelaaja on ottamassa pallon kopiksi. Tavoitteena 10 peräkkäistä. Virheestä lasku alkaa alusta.

Tempussuoritus merkitään hyväksytyksi, kun se onnistuu vaaditun toistomäärän peräkkäin ilman virheitä. Jos pallo putoaa kesken suorituksen lattiaan, sitä kosketaan väärällä tekniikalla tai se otetaan välillä kopiksi, tulee suoritus aloittaa alusta. Oma tasoa voidaan testata jokaisessa harjoituksessa esim. 10-15 min kerrallaan. Valmentaja pitää kirjaa tuloksista.

Tasolle 5 saa siirtyä vasta kun on suorittanut Tason 4. Kun pelaaja on suorittanut kaikki Tason 5 temput, hän saa palkinnoksi diplomin. Tämän jälkeen siirrytään Tason 6 tempuihin.

Taso 6



Paripallottelu 1-2 pallolla

1. Paripallottelu 2 pallolla. Pelaaja tekee välilyönnin ja passaa pallon sormilyönnillä parille. Toinen pelaaja heittää samanaikaisesti toisen pallon alakautta passanneelle. Tavoitteena on saada 15 suoritusta ilman virhettä. Virheen sattuessa lasku alkaa alusta.
2. Paripallottelu 2 pallolla. Pelaaja nostaa pallon hihalyönnillä itselleen ja passaa sormilyönnillä parille. Saman aikaisesti toinen pelaaja heittää pallon alakautta passanneelle. Tavoite on saada 15 suoritusta ilman virhettä. Virheen sattussa lasku alkaa alusta.
3. Paripallottelu 1 pallolla. Pelaaja 1 passaa korkean passin Pelaajalle 2, joka työntää sen matalana puolustusballona takaisin. Pelaaja 1 nostaa sen hihalyönnillä takaisin, jonka jälkeen pelaaja 2 passaa sen korkeana takaisin 1:lle, joka hyökkää sen sormilyönnillä jne jen. 15 x ilman virheitä. Pelaajien välin tulee olla 4 m.
4. Paripallottelu: Pelaaja 1 passaa korkean passin pelaajalle 2, joka hyökkää pallon jujuttamalla pelaajalle 1. Pelaaja 1 nostaa sen hihalyönnillä takaisin, jonka jälkeen pelaaja 2 passaa sen korkeana takaisin 1:lle, joka hyökkää sen jujuttamalla jne jen. 15 x ilman virheitä. Pelaajien välin tulee olla 4 m.
5. Iskulyöntejä seinää vasten 25 x ilman virhettä parin kanssa. Teknisesti hyviä suorituksia, joissa kyynärpään tulee olla korvan yläpuolella.
6. Venäläinen pallottelu: Pelaaja 1 passaa korkean passin pelaajalle 2, joka hyökkää pallon iskulyönnillä pelaajalle 1. Pelaaja 1 nostaa sen hihalyönnillä takaisin, jonka jälkeen pelaaja 2 passaa sen korkeana takaisin 1:lle, joka hyökkää sen iskulyönnillä jne jen. 15 x ilman virheitä. Pelaajien välin tulee olla 4 m.

Temppusuoritus merkitään hyväksytyksi, kun se onnistuu vaaditun toistomäärän peräkkäin ilman virheitä. Jos pallo putoaa kesken suorituksen lattiaan, sitä kosketaan väärällä tekniikalla tai se otetaan välillä kopiksi, tulee suoritus aloittaa alusta. Tärkeintä on korostaa pallon käsittelyn virheettömyyttä. Omaa tasoa voidaan testata jokaisessa harjoituksessa esim. 10-15 min kerrallaan. Valmentaja pitää kirjaa tuloksista.

Vasta saavutettuaan henkilökohtaisen tason pelaaja voi siirtyä seuraavan tason pariharjoituksiin. Kun pelaaja on suorittanut kaikki Tason 6 temput, hän saa palkinnoksi diplomin.



Urheilua ja Elämyksiä
WWW.LENTOPALLOLIITTO.FI