



E – IKÄISTEN HARJOITTELUA

ALKUVERYTTELYT

-  niveljumppa
-  Joku pallopeti tms.
-  Venyttelyt
-  Lihaskuntaa erityisesti vatsa ,selkä, pakaral (lantion nostot)
-  Nopeusosat, viestejä tai jotain muuta kivaa
-  kilpailut ovat pojille mielenkiintoisia

Tärkeimmät liikkumistekniikat

-  Iskulyönti ponnistus
-  Tiikeri
-  kierähdys
-  laukka askeleet ja pysähtyminen valmius asentoon.
-  Eteen taakse liikkuminen ja lantion vienti alas matalissa palloissa.



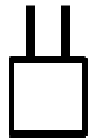
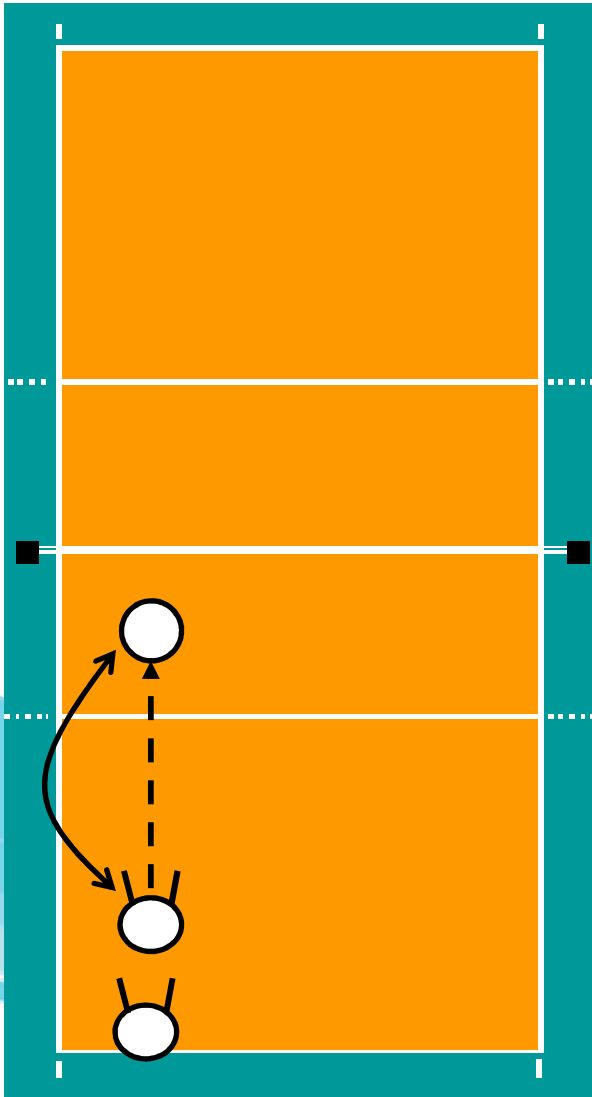
LAJITAIIDOT

-  Tavoite kopittomaan pelaamiseen
-  Sormilyönti pallottelua
-  Hihalyönti pallottelua
-  Ala –aloitusta ja sen nostamista
-  Käden liike iskulyönnissä
-  nosto – passi –hyökkäys
-  HUOM ! Katse koko ajan pallossa



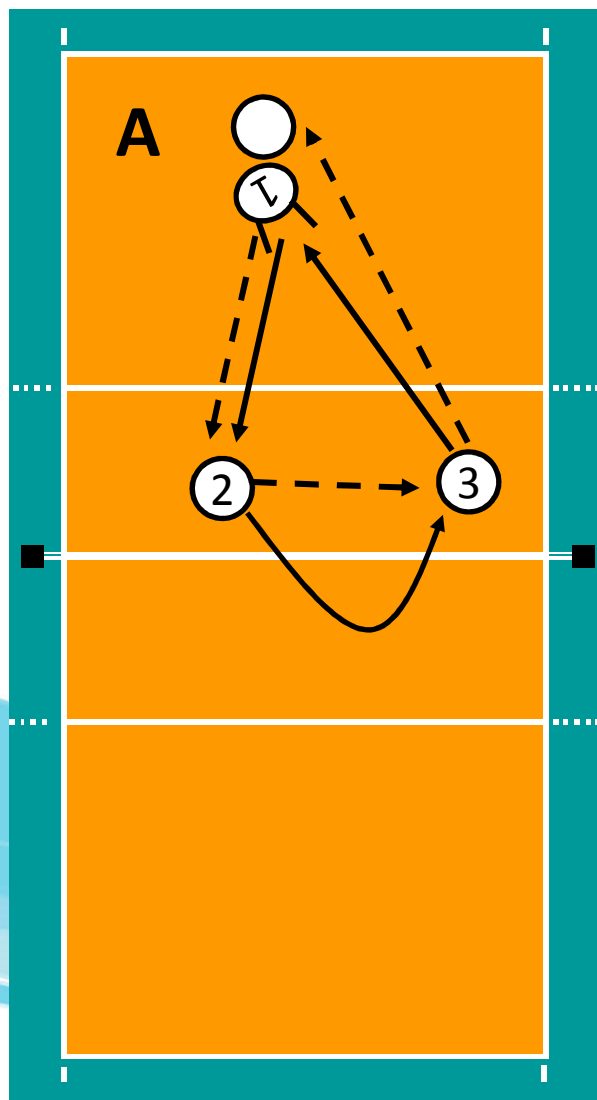
Jonopallottelut

1. Verkolta sormilyönti taakse ja takaa hihalyönnillä verkolle. Pelaaja liikkuu pallon perässä



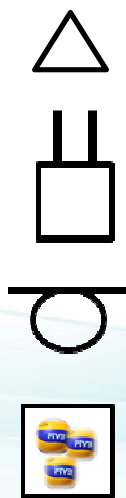


Pallottelut kolmiossa



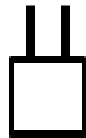
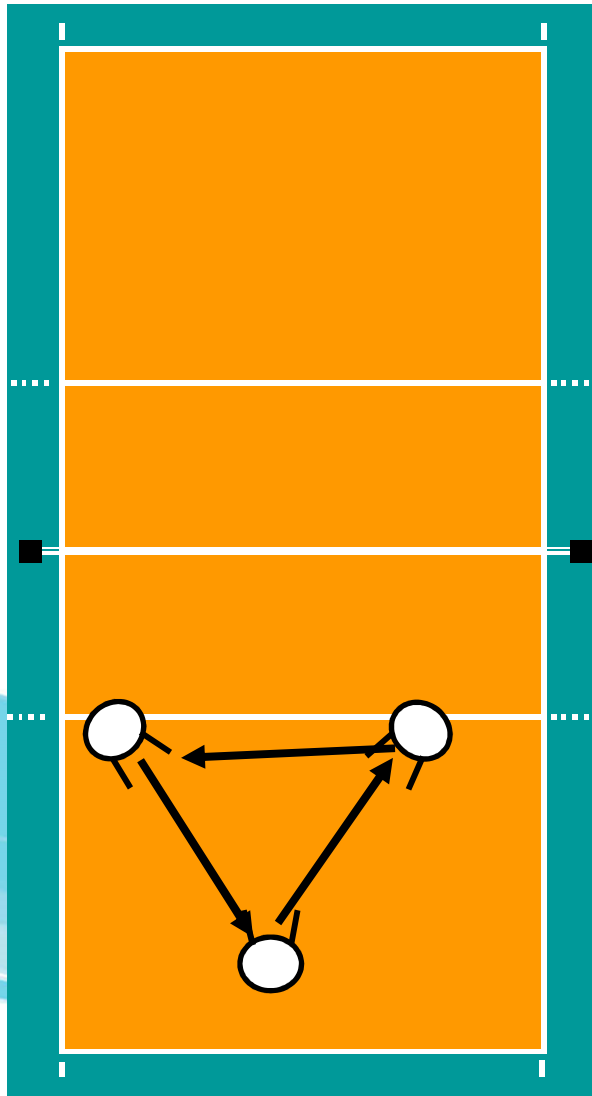
HARJOITUS A.

- Pelaaja 1 takakentältä hihalyönnillä pallon nostoverkolle
- Pelaaja 2 verkolla ottaa kopin ja passaa verkon suuntaisen passin eteenpäin/ taaksepäin
- Pelaaja 3 ottaa pallon kopiksi ja passaa sormilyönnillä pelaajalle 1
- Suorituksen jälkeen pelaaja siirtyy pallon perässä seuraavalle asemalle





Harjoitus



- Pelaajat pallottelevat hihalyönnillä kolmiossa
- Tavoitteena saada mahdollisimman monta kokonaista kierrosta menemään läpi
- Harjoitus kehittää käsitystä miten käsien kulmaa muuttamalla pallo saadaan vaihtamaan suuntaa

VASEMMALTA



OIKEALTA



YDINASIOITA

- 🏐 Opeta pelaajat lähtemään liikkeelle
 - 🏐 Opeta pelaajat pysähtymään liikkeen jälkeen
 - 🏐 Matalissa asennoissa lantio pallon alapuolelle
 - 🏐 Minä – huuto ennen kosketusta
- 🏐 **TÄRKEIN ASIA--→ Katse on oltava koko ajan pallossa**

