

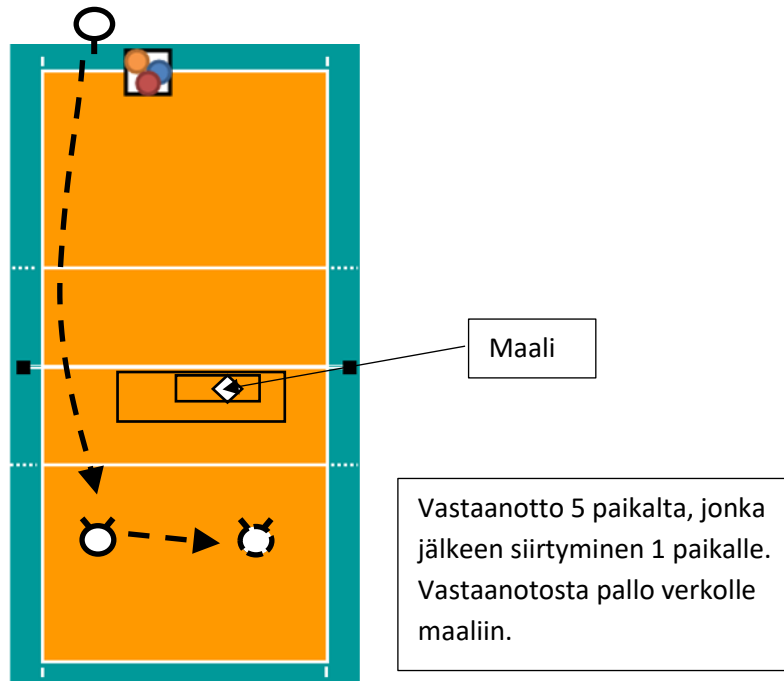
LENTOPALLO TESTI – Lentopalloliitto / OSUA

14.12.2018

Testien maksimi pistemäärä on 10 pistettä. Testiin sisältyy lämmittely ja harjoittelu mahdollisuus.

OSA 1. Syöttö/vastaanotto	2,5p
○ Yläkautta syöttö	1,5p
▪ Jalat maassa leija	0,5
▪ Hyppyleija/kierre hyppösyöttö	0,5
▪ Osuma tarkkuus	0,5
○ Vastaanotto	
▪ Tekniikka	0,5
• Hihalyönti	
• Hiha edestä	
• Hiha vasemmalta sivulta	
• Hiha oikealta sivulta	
• Sormilyönti	
▪ Tarkkuus	0,5
• Maali verkolla	
▪ 5 yritystä / paikka	

Kuva 1:



OSA 2. Sormilyönti/passi

2,5p

- Passi maaliin verkolta
- Passi maaliin takakentältä
- Sormilyönti eteen
- Sormilyönti taakse

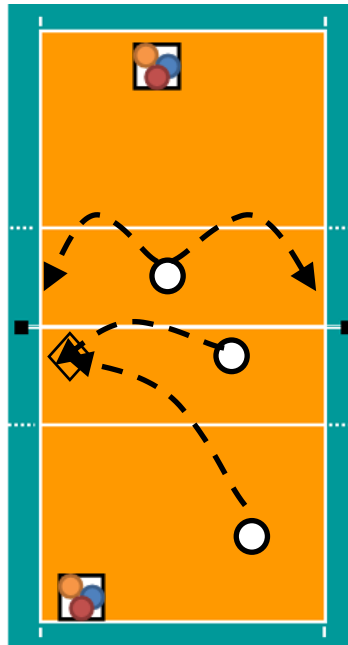
- Sormilyönti tekniikka
- Sormilyönti tarkkuus

1,5

1,0

- 5 yritystä / paikka

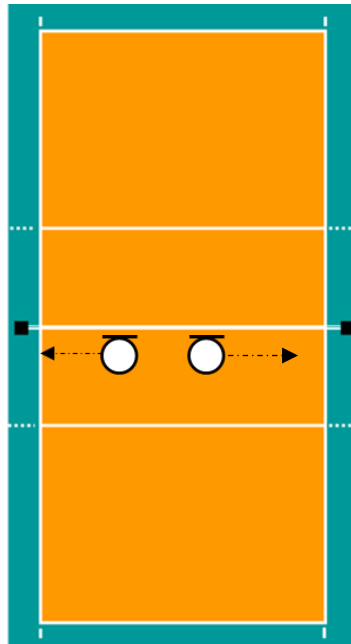
Kuva 2:



OSA 3. Torjunta/hyökkäys 2,5p

- Torjunta 1p
  - Askeleet
    - Ykkönen
    - Risti kolmonen
  - Oikealle
  - Vasemmalle
  
- Hyökkäys 1,5p
  - 4 paikka hyökkäys
  - 2 paikka hyökkäys
  - Askel sarjat
    - 4 askelta
  - Hyökkäys suunnat
    - Viisto
    - Raja
  
  - 5 yritystä / paikka

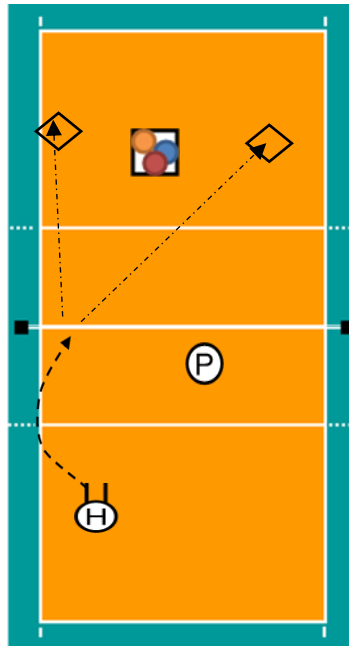
KUVA 3: Torjunta



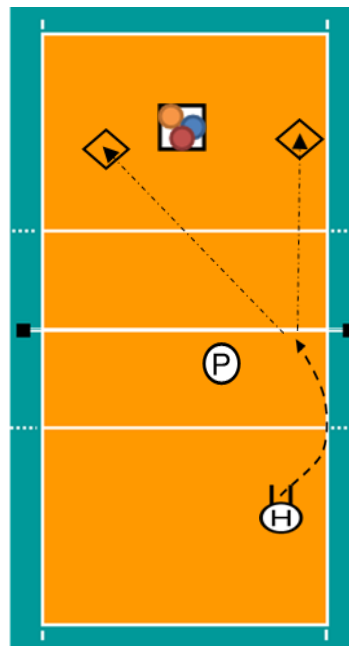
KUVA 4: Hyökkäys 4 paikka

H= Hyökkääjä

P= Passari



KUVA 5: Hyökkäys 2 paikka



OSA 4 Peliosio

2,5p

- Sovelletuilla D-ikäisten säännöillä
- 3 vs. 3
- 2 erää
- Pistekatto 15

Ohjevideot:

Syötöt:

Leija: [Linkki](#)

Hyppyleija: [Linkki](#)

Kierteinen hyppysyöttö: [Linkki](#)

Hihavastanotto: [Linkki](#)

Sormilyönti, eteen: [Linkki](#)

Sormilyönti taakse: [Linkki](#)

Hyökkäys: [Linkki](#)