

LENTOPALLOTESTI 2024 – Lentopalloliitto / OSUA

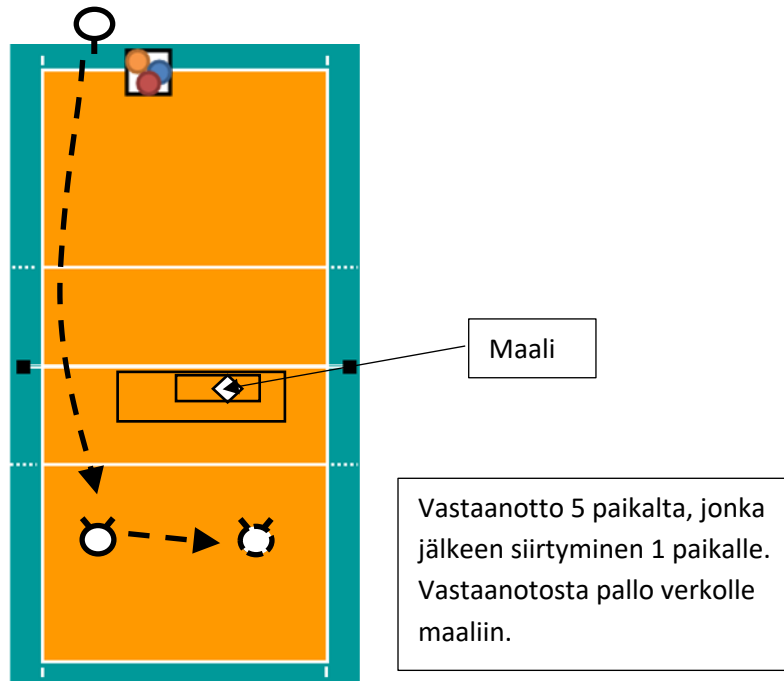
Testien maksimi pistemäärä on 12 pistettä. Testiin sisältyy lämmittely ja harjoittelu mahdollisuus.

OSA 1. Syöttö/vastaanotto

3p

- Yläkautta syöttö 1,5p
 - Jalat maassa leija 0,5
 - Hyppyleija/kierre hyppösyöttö 0,5
 - Osuma tarkkuus 0,5
- Vastaanotto 1,0
 - Tekniikka 1,0
 - Hihalyönti
 - Hiha edestä
 - Hiha vasemmalta sivulta
 - Hiha oikealta sivulta
 - Sormilyönti
 - Tarkkuus 0,5
 - Maali verkolla
- 5 yritystä / paikka

Kuva 1:



OSA 2. Sormilyönti/passi

3p

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

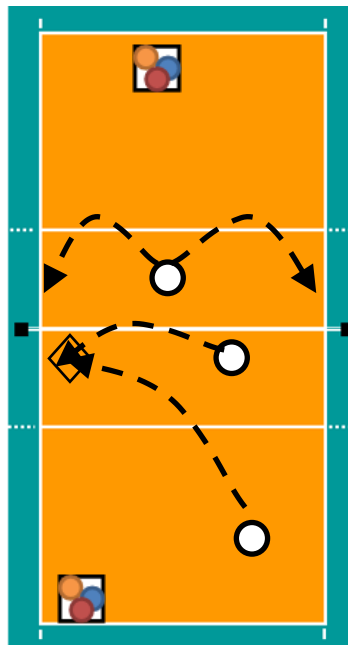
- Sormilyönti tekniikka
- Sormilyönti tarkkuus

1,5

1,5

- 5 yritystä / paikka

Kuva 2:



OSA 3. Torjunta/hyökkäys

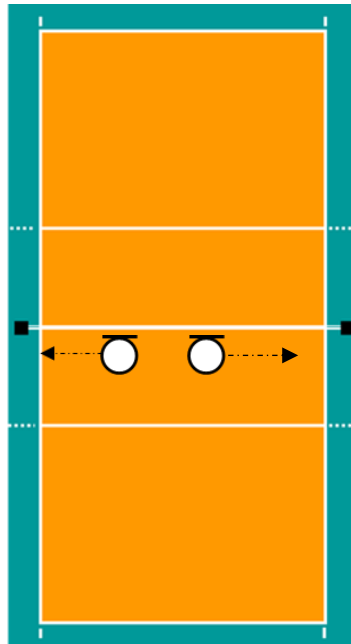
3p

- Torjunta 1,5p
 - 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

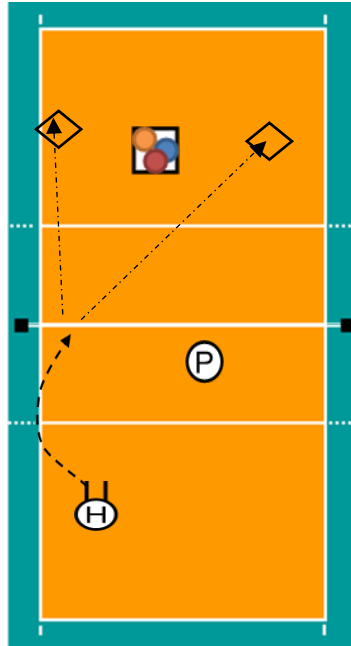
KUVA 3: Torjunta



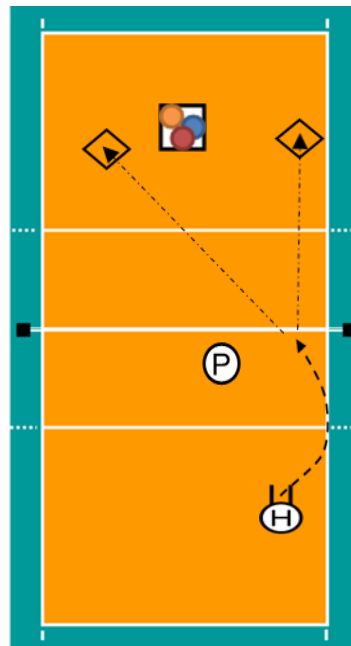
KUVA 4: Hyökkäys 4 paikka

H= Hyökkääjä

P= Passari



KUVA 5: Hyökkäys 2 paikka



OSA 4 Peliosio

3p

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

Ohjevideot:

Syötöt:

Leija: [Linkki](#)

Hypyleija: [Linkki](#)

Kierteinen hypypysyöttö: [Linkki](#)

Hihavastanotto: [Linkki](#)

Sormilyönti, eteen: [Linkki](#)

Sormilyönti taakse: [Linkki](#)

Hyökkäys: [Linkki](#)