

Taso 1 Yhden pelaajan pallokontrollitemput

SORMILYÖNTI

Heitä pallo, tee 1 sormilyönti ja ota koppi – 10 x
Heitä pallo, tee 2 sormilyöntiä ja ota koppi – 10 x
Heitä pallo, tee 3 sormilyöntiä ja ota koppi – 10 x
Heitä pallo, tee 4 sormilyöntiä ja ota koppi – 10 x
Heitä pallo, tee 5 sormilyöntiä ja ota koppi – 10 x
Heitä pallo, tee 6 sormilyöntiä ja ota koppi – 10 x
Heitä pallo, tee 7 sormilyöntiä ja ota koppi – 10 x
Heitä pallo, tee 8 sormilyöntiä ja ota koppi – 10 x
Heitä pallo, tee 9 sormilyöntiä ja ota koppi – 10 x
Heitä pallo, tee 10 sormilyöntiä ja ota koppi – 10 x
Heitä pallo, tee 20 sormilyöntiä peräkkäin
Heitä pallo, tee 30 sormilyöntiä peräkkäin
Heitä pallo, tee 40 sormilyöntiä peräkkäin
Heitä pallo, tee 50 sormilyöntiä peräkkäin
Heitä pallo, tee 60 sormilyöntiä peräkkäin
Heitä pallo, tee 70 sormilyöntiä peräkkäin
Heitä pallo, tee 80 sormilyöntiä peräkkäin
Heitä pallo, tee 90 sormilyöntiä peräkkäin
Heitä pallo, tee 100 sormilyöntiä peräkkäin

HIHALYÖNTI

Heitä pallo, tee 1 hihalyönti ja ota koppi – 10 x
Heitä pallo, tee 2 hihalyöntiä ja ota koppi – 10 x
Heitä pallo, tee 3 hihalyöntiä ja ota koppi – 10 x
Heitä pallo, tee 4 hihalyöntiä ja ota koppi – 10 x
Heitä pallo, tee 5 hihalyöntiä ja ota koppi – 10 x
Heitä pallo, tee 6 hihalyöntiä ja ota koppi – 10 x
Heitä pallo, tee 7 hihalyöntiä ja ota koppi – 10 x
Heitä pallo, tee 8 hihalyöntiä ja ota koppi – 10 x
Heitä pallo, tee 9 hihalyöntiä ja ota koppi – 10 x
Heitä pallo, tee 10 hihalyöntiä ja ota koppi – 10 x
Heitä pallo, tee 20 hihalyöntiä peräkkäin
Heitä pallo, tee 30 hihalyöntiä peräkkäin
Heitä pallo, tee 40 hihalyöntiä peräkkäin
Heitä pallo, tee 50 hihalyöntiä peräkkäin
Heitä pallo, tee 60 hihalyöntiä peräkkäin
Heitä pallo, tee 70 hihalyöntiä peräkkäin
Heitä pallo, tee 80 hihalyöntiä peräkkäin
Heitä pallo, tee 90 hihalyöntiä peräkkäin
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 10x temput, ja mennä suoraan yhdeksään viimeiseen sormi- ja hihalyönti temppuun. Kun pelaaja on suorittanut kaikki Tason 1 temput, hän saa palkinnoksi diplomin. Tämän jälkeen siirrytään Tason 2 temppuihin.

Taso 2 Yhden pelaajan pallokontrollitemput

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

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

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. Omaa tasoa voidaan testata jokaisessa harjoituksessa esim. 10-15 min kerrallaan. Valmentaja pitää kirjata tuloksista. Tempussuorituksia 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 tempuihin.

Taso 4 Kolmen pelaajan pallokontrollitemput

1. Hihalyöntipallottelu kolmiossa myötäpäivään, Etäisyys 3 metriä (esim, vanteita apuna käyttäen), 20x
2. Hihalyöntipallottelu kolmiossa vastapäivään, Etäisyys 3 metriä (esim, vanteita apuna käyttäen), 20x
3. Sormilyöntipallottelu kolmiossa myötäpäivään, Etäisyys 3 metriä (esim, vanteita apuna käyttäen), 20x
4. Sormilyöntipallottelu kolmiossa vastapäivään, Etäisyys 3 metriä (esim, vanteita apuna käyttäen), 20x
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, 10x 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 (työntö) sormilyönnillä. Pelaaja 1 ottaa pallon hihalyönnillä itselleen ja sen jälkeen kopin, 10x ilman virhettä, jonka jälkeen vaihdetaan paikkoja. Kaikki käyvät kaikki paikat.
7. Alakauttasyöttö syöttö verkon yli puoleen kenttään, 20x
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 (välien tulee olla 3 metriä) 20 x virhettä. Pallottelu tapahtuu oikealla kädellä.
10. Pallottelu kolmiossa yhdellä kädellä (pelaajien välit 3 metriä) 20x virhettä. Pallottelu tapahtuu vasemmalla kädellä.
11. Kolmio pallottelu:
 - yksi pelaaja kuutos paikalla takakentällä (nostaa pallon hihalla)
 - toinen pelaaja verkolla paikalla 3 (passaa sormilyönnillä verkon suuntaisen passin paikalle 4)
 - kolmas pelaaja verkolla paikalla 4 (passaa sormilyönnillä pallon takakentälle paikalle 6).
 - 10 x ilman virheitä
 - sen jälkeen paikkojen vaihto
12. Pelaaja 1 laittaa pallon sormilyönnillä passarille (2). Pelaaja (3) hakee vauhdin hyökkäykseen ja hyökkää sormilyönnillä 10 x virhettä 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 virhettä pallon verkon toiselle puolelle 2 –paikalta. Sen jälkeen paikkojen vaihto.
14. Pelaaja lyö pallon 3 metrin viivan takaa iskulyönnillä verkon yli kenttään. 20 x peräkkäin ilman virheitä. Iskulyönti tapahtuu ilman hyppyä.
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 laittaa sormilyönnillä pallon passarille sekä hakee vauhdin ja hyökkää iskulyönnillä 2- paikalta 10 x peräkkäin virheettömästi. Tämän jälkeen pelaajat vaihtavat tehtäviä.
17. Yläkautta syöttö verkon yli 20 x virheettömästi.
18. Kolmio pallottelu yksi puolustaa, yksi passaa ja yksi hyökkää sormilyönnillä/ jujulla. 7x virhettä ja tehtävien vaihto.
19. Kolmio pallottelu: yksi puolustaa, yksi passaa ja yksi hyökkää iskulyönnillä. 7 x virhettä ja tehtävien vaihto.
20. Valmentaja lyö palloja paikalta 2. Kolme pelaajaa puolustaa ja passaa pallon takaisin lyötäväksi. 7x virheettömästi ja pelaajat vaihtavat paikkoja.

Taso 5 Yhden pelaajan pallokontrolli harjoitteet

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.