
NELINPELIN HARJOITUKSIA (V-M MELLERI)

Oheisissa nelinpelin harjoituksissa on aluksi harjoituksia, joissa pari harjoittelee valmentajan tai hyvän pelaajan kanssa. Tällöin vain yksi pari harjoittelee kerrallaan. Harjoituksesta 11 lähtien on harjoituksissa kaksi paria kentällä. Tällöin molemmat puolet harjoittelevat, mutta hieman eri asioita. Harjoitukset on tehty oikeakätisten pelaajien mukaan.

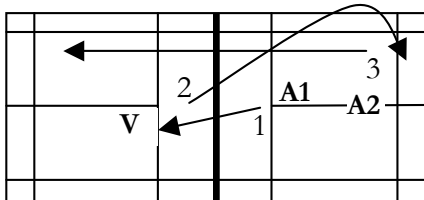
Merkkien selitykset:

- A1** = Pelaaja
- V** = Valmentaja / hyvä pelaaja
- = Lyönti
- = Pelaajan liikkuminen
- (3) = Lyöntinumero

LYHYT SYÖTTÖ

HARJOITUS 1.

Tavoite: Lyhyen syötön jälkeen syöttäjä jää verkkolle. Kun vastustaja palauttaa nostolla, syntyy hyökkäysasetelma.

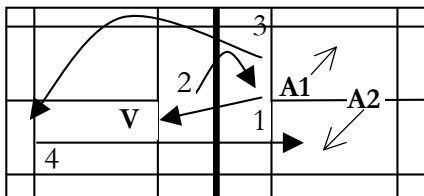


A1: lyhyt syöttö (1)
A2: lyönti alaspäin (3)
A1: verkkodrop/tappo → loppu

V: nosto A2:lle (2)
V: lyhyt palautus A1:lle

HARJOITUS 2.

Tavoite: Lyhyen syötön palautuksen nostaminen. Syntyy puolustusasetelma.

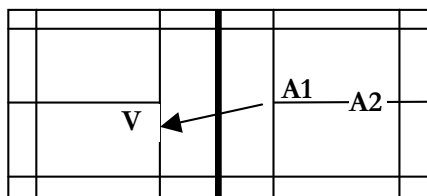


A1: lyhyt syöttö (1)
A1: korkea nosto (3) ja liikkuminen puolustukseen
A2: palautus → loppu

V: verkkodrop (2)
V: lyönti alaspäin A2:lle (4)

HARJOITUS 3.

Tavoite: Sijoittuminen hyökkäys- tai puolustusasetelmaan lyhyen syötön palautuksen mukaan.



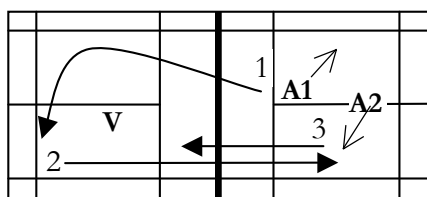
A1: lyhyt syöttö
Jos verkkodrop
A1: korkea nosto ja
liikkuminen puolustukseen
A2: palautus verkolle → loppu
Jos nosto
A1: jää verkolle
A2: lyönti alaspäin
A1: verkkodrop/tappo → loppu

V: verkkodrop tai nosto
V: lyönti alaspäin A2:lle
V: palautus verkolle A1:lle

PITKÄ SYÖTTÖ

HARJOITUS 4.

Tavoite: Pitkän syötön jälkeen syöttäjä peruuttaa puolustusasetelmaan ja syöttäjän pari siirtyy omalle puolelle.



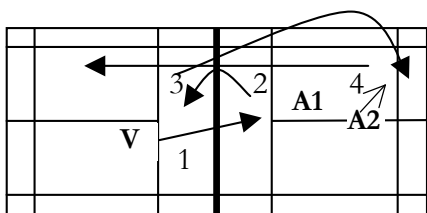
A1: pitkä syöttö (1) ja
liikkuminen puolustukseen
A2: palautus verkolle (3) → loppu

V: lyönti alaspäin A2:lle

SYÖTÖN PALAUTUS

HARJOITUS 5.

Tavoite: Palauttaa lyhyt syöttö verkolle, jolloin syntyy hyökkäysasetelma.

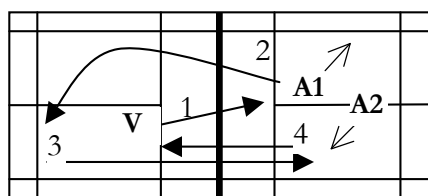


V: lyhyt syöttö A1:lle (1)
V: nosto A2:lle (3)

A1: verkkodrop (2) ja
Liikkuminen hyökkäykseen
A2: lyönti alaspäin (4)
→ loppu

HARJOITUS 6.

Tavoite: Palauttaa lyhyt syöttö nostona, jolloin syntyy puolustusasetelma.



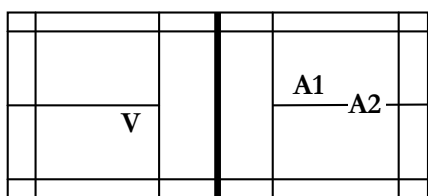
V: lyhyt syöttö A1:lle (1)

A1: korkea nosto (2) ja
Liikkuminen puolustukseen
A2: palautus verkolle (4)
→ loppu

V: lyönti alaspäin (3)

HARJOITUS 7.

Tavoite: Lyhyen syötön palautuksesta riippuen siirtyminen joko hyökkäys- tai puolustusasetelmaan.



V: lyhyt syöttö A1:lle

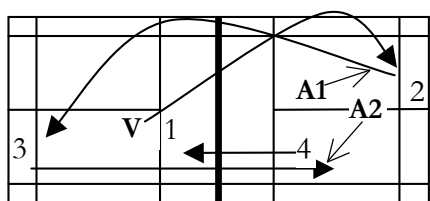
A1: a) verkkodrop b) nosto

Liikkuminen a) → hyökkäykseen

b) → puolustukseen

HARJOITUS 8.

Tavoite: Palauttaa pitkä syöttö taakse, jolloin syntyy puolustusasetelma.



V: pitkä syöttö A1:lle (1)

A1: clear (2) ja

Liikkuminen puolustukseen

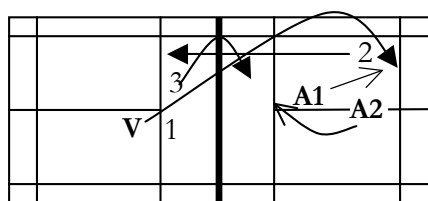
V: lyönti alaspäin A2:lle (3)

A2: palautus verkolle (4)

→ loppu

HARJOITUS 9.

Tavoite: Palauttaa pitkä syöttö verkolle, jolloin syntyy hyökkäysasetelma.



V: pitkä syöttö A1:lle

A1: drop/isku (2) ja

Liikkuminen hyökkäykseen

takapelaajaksi

A2: liikkuminen hyökkäykseen
verkolle

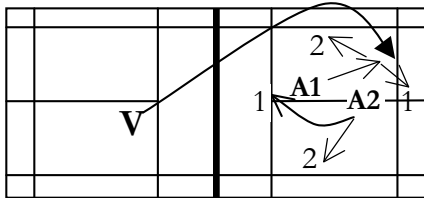
V: palautus verkolle A2:lle (3)

A2: verkkodrop

→ loppu

HARJOITUS 10.

Tavoite: Harjoitusten 8 ja 9 yhdistelmä. Pitkän syötön palautuksesta riippuen siirtyminen joko hyökkäys- tai puolustusasetelmaan.



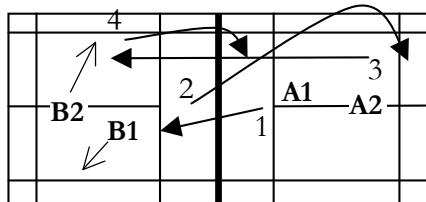
V: pitkä syöttö A1:lle
Liikkuminen a) → hyökkäykseen, jolloin A2 liikkuu eteen ja A1 jää taakse (1).
b) → puolustukseen, jolloin A2 ja A1 liikkuvat sivuille (2)

A1: joko a) isku/drop tai b) clear

HARJOITUKSET KAKSI PARIÄ KENTÄLLÄ

HARJOITUS 11.

Tavoite: Parien sijoittuminen lyhyen syötön nostamisen jälkeen.

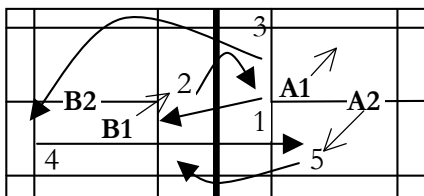


A1: lyhyt syöttö (1) ja Verkon vahtiminen
A2: lyönti alaspäin (3)
A1: verkkodrop/tappo → loppu

B1: nosto taakse (2) ja Liikkuminen puolustukseen
B2: lyhyt palautus A1:lle (4)

HARJOITUS 12.

Tavoite: Parien sijoittuminen lyhyen syötön verkolle palauttamisen jälkeen.



A1: lyhyt syöttö (1)
A1: korkea nosto (3) ja liikkuminen puolustukseen
A2: palautus verkolle (5) → loppu

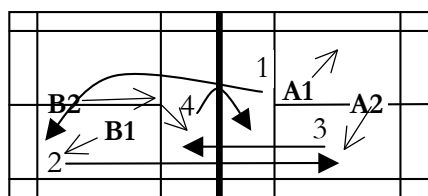
B1: verkkodrop (2) ja verkon vahtiminen
B2: lyönti alaspäin A2:lle (4)

HARJOITUS 13.

Tavoite: Lyhyen syötön palautuksesta riippuen joko harjoitus 11 tai harjoitus 12.

HARJOITUS 14.

Tavoite: Parien sijoittuminen, kun pitkän syötön vastaus on isku tai drop.



A1: pitkä syöttö (1) ja liikkuminen puolustukseen

B1: lyönti alaspäin (2)

B2: liikkuminen verkolle

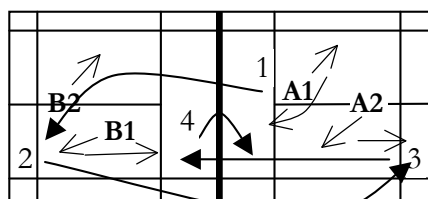
A2: palautus verkolle (3)

B2: verkkodrop/tappo (4)

→ loppu

HARJOITUS 15.

Tavoite: Parien sijoittuminen, kun pitkän syötön vastaus on clear taakse.



A1: pitkä syöttö (1) ja liikkuminen puolustukseen

B1: clear (2) ja

liikkuminen puolustukseen

A1&A2: liikkuminen hyökkäykseen

A2: drop (3)

B1: verkkodrop (4)

→ loppu

HARJOITUS 16.

Tavoite: Pitkän syötön palautuksesta riippuen joko harjoitus nro 14. tai harjoitus nro 15.

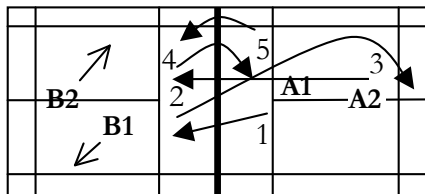
MYLLYT NELINPELIHARJOITUKSISSA

Seuraavat harjoitukset ovat ns. myllyjä. Myllyt ovat harjoituksia, joissa harjoitellaan sovitun kuvion mukaisesti. Myllyt voivat olla yksipuolisia tai kaksipuolisia, avoimia tai suljettuja sekä koko- tai puolikentällä pelattavia myllyjä. Aloittelijoiden ja harrastelijoiden myllyt ovat suurimmaksi osaksi suljettuja eli suurin osa lyönneistä on ennalta määrättyjä.

Oheisissa myllyissä keskitytään pelaajien sijoittumiseen puolustukseen tai hyökkäykseen. Teknisesti paremmat pelaajat voivat kuvion opittuaan vaihtaa takakentän dropin iskulyöntiin.

HARJOITUS 17.

Tavoite: Hyökkäys- ja puolustusasetelma. Yksipuolinen drop-mylly.



A1: lyhyt syöttö (1)

B1: nosto taakse (2) ja
liikkuminen puolustukseen

A2: drop (3)

B2: verkkodrop (4)

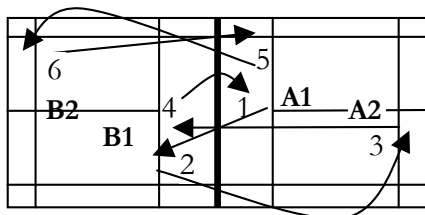
A1: verkkodrop (5)

→ mylly jatkuu

(nosto - drop - verkkodrop - verkkodrop - nosto)

HARJOITUS 18.

Tavoite: Puolustuksen kääntäminen hyökkäykseksi. Kaksipuolinen drop-mylly.



A1: lyhyt syöttö (1)

B1: nosto taakse (2) ja
liikkuminen puolustukseen

A2: drop (3)

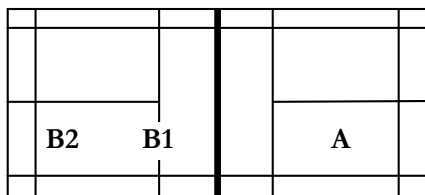
B1: verkkodrop (4)

A1: nosto taakse (5) ja

Liikkuminen puolustukseen

B2: drop (6)

→ mylly jatkuu (verkkodrop - nosto - drop - verkkodrop)



A: puolustaa ½ kentällä vapaasti taakse tai verkkolle.

B1: push/drive/verkkodrop/tappo

B2: smash/drop/clear

2–3 minuuttia → vaihto