

Sami Tervonen

Aikuislentopallokurssien tuotteistaminen

Liikunnanohjaaja AMK

Liikunnan ja vapaa-ajan
koulutusohjelma

Syksy 2018



KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Tiivistelmä

Tekijä: Tervonen Sami

Työn nimi: Aikuislentopallokurssien tuotteistaminen

Tutkintonimike: Liikunnan ja vapaa-ajan ohjaaja AMK

Asiasanat: tuotteistus, lentopallo, lajiharjoittelu, palvelumuotoilu, valmennus

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuotteistaa Oulun Kiskon tarjoama lentopallon tekniikkakurssi lentopalloharrastuksen aloittamisesta kiinnostuneille aikuisille ja ohjattua tekniikka-harjoittelua kaipaaville harrastajille. Kasvaneen kysynnän vuoksi tuotteistetaan myös jatkokurssi, jonka avulla tekniikkakurssille osallistuneet harrastajat pystyvät jatkamaan harjoittelua systemaattisesti. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii lentopalloseura Oulun Kisko ry.

Opinnäytetyössä tekniikkakurssista ja jatkokurssista kehitetään selkeästi markkinoitavat ja myytävät palvelutuotteet. Tarkoituksena on luoda toiminnalle raamit sekä ohjeistus, jonka avulla kurseja pystytään jatkossa järjestämään. Ohjeistus sisältää selkeät harjoitusohjelmat molemmille neljän kerran kurssille. Onnistuneella tuotteella pystymme vastaamaan ihmisten erilaisiin toiveisiin ja palvelemaan kaikenlaisen lähtötason omaavia asiakkaita. Lisäksi toimeksiantaja pystyy jatkossa tarjoamaan tasalaatuisempaa palvelua kerrasta toiseen. Opinnäytetyön tutkimusongelma on onnistunko tuotteistamaan aikuisille suunnatut lentopallokurssit ja luomaan toimivat kokonaisuudet.

Opinnäytetyön tavoitteena olleessa lentopallokurssien tuotteistuksessa onnistuttiin ja tuotteistamisen avulla pystytään jatkossa ohjaamaan entistä tasalaatuisempia yksittäisiä harjoituksia sekä harjoituskokonaisuuksia. Tämän opinnäytetyön avulla on luotu uudenlainen palvelu, jonka ansiosta aikuiset pääsevät harrastamaan lentopalloa ohjatusti. Alun perin kokeilusta alkanut lentopallokurssi on tässä työssä dokumentoitu kirjalliseen muotoon, jotta tieto ja kokemukset ovat käytettävissä myös tulevaisuudessa.

Opinnäytetyön oppimistavoitteina olivat pedagogisen ja liikuntadidaktisen osaamisen sekä liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamisen kehittäminen. Pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen on kehittynyt useiden erilaisten ohjaustilanteiden ja kurseista saadun palautteen myötä. Lisäksi kurseja ohjatessani olen havainnut asiakkaiden taitotasossa kehitystä, joka on yksi merkki ohjauksen onnistumisesta. Yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen on kehittynyt, koska kaikki kurseilla ilmenneet haasteet saatiin selätettyä. Lisäksi kurssien järjestäminen saatiin taloudellisesti kannattavaksi.

Abstract

Author: Tervonen Sami

Title of the Publication: The productization of adults volleyball courses

Degree Title: Bachelor of Sports and Leisure Management

Keywords: productification, volleyball, sport-specific training, service design, coaching

The purpose of this thesis was to productize a volleyball course for adults organized by Oulun Kisko. The target group of the course is adults who have none or little experience of volleyball or have played the game but they don't know the right techniques. The volleyball technique course has been very popular and customers want to continue their new hobby. Consequently, it was decided that a new course focusing on playing volleyball would be created and commercialized. The commissioner of the thesis is volleyball club Oulun Kisko.

In this thesis a technique course and advanced course have been developed into precise products which are easy to market and sell. The idea was also to create a framework for action and specific instructions on how to organize courses in the future. The instructions include clear training programs for the four-session courses. With suitable products it is possible to fulfil expectations and serve customers with different levels of volleyball proficiency. In addition, the commissioning party will be able to organize similar courses of the same quality. The research problem of the thesis was whether it would be possible to productize the volleyball courses and create effective integrity.

The productization of volleyball courses was successful and consequently, the quality of practice sessions will be higher in future. With this thesis, a new service providing adults with the opportunity to practice volleyball under supervision and instruction, was created. The volleyball course was only an experiment at first and in this thesis the knowledge and experiences from this experiment were documented for later use.

The learning objectives of this thesis were to develop pedagogic and didactic knowledge for sports, as well as to grow sport management and business skills. Pedagogic and didactic knowledge was developed through different coaching situations and feedback from customers. In addition, improvements in the participants' volleyball skills were noticed during the courses, indicating that the coaching sessions were successful. Sports management and business skills also improved because solutions to all the problems and challenges encountered in the courses, were found. Also, the courses set up by the author became profitable.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Toiminnallinen opinnäytetyö	3
3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	4
4	Tuotteistaminen	5
	4.1 Kohderyhmä.....	5
	4.2 Asiakaslupaus ja asiakaskokemus	6
	4.3 Palvelupolku.....	6
	4.4 Paketointi	6
	4.5 Hinnoittelu	7
	4.6 Markkinointi.....	7
	4.7 Asiakkaan osallistuminen tuotteistamiseen	7
5	Lentopallo	9
	5.1 Lentopallokenttä, pelialue ja verkko.....	9
	5.2 Pelaajat.....	10
	5.3 Pelin kulku.....	10
	5.4 Pisteiden, erän ja ottelun voittaminen.....	11
6	Lentopallon perustekniikat ja suoritustavat	12
	6.1 Sormilyönti ja passi	12
	6.2 Hihalyönti	13
	6.3 Vastaanotto ja puolustus	14
	6.4 Iskulyönti.....	15
	6.5 Aloitusyöttö ja hyökkäys	16
	6.6 Torjunta.....	17
7	Aikuisten lentopallokurssit	19
	7.1 Tekniikkakurssi.....	20
	7.1.1 Ensimmäinen harjoituskerta.....	20
	7.1.2 Toinen harjoituskerta	23
	7.1.3 Kolmas harjoituskerta	24
	7.1.4 Neljäs harjoituskerta	24
	7.2 Jatkokurssi - Pelaamalla opit.....	25
	7.2.1 Ensimmäinen harjoituskerta.....	25

7.2.2	Toinen harjoituskerta	26
7.2.3	Kolmas harjoituskerta	27
7.2.4	Neljäs harjoituskerta	27
7.3	Tuotteiden onnistumisten arviointi	28
8	Pohdinta.....	29
	Lähteet.....	31
	Liitteet	

1 Johdanto

Järjestelmällisesti ohjattua lentopallon harrastamista aloittelevalle tai harrastuksen alkutaipaleella oleville aikuisille ei ole olemassa Suomessa. Ohjattu toiminta rajoittuu pääasiassa junioritoimintaan sekä aikuisilla eritasoiseen kilpasarjatoimintaan. Junioreissa toiminta on jaettu ikäluokittain ja sarjatoiminta loppuu 19-vuotiaana A-junioreihin. (Junulentis 2016.) Tämän jälkeen lentopallon pelaaminen jatkuu yleensä Lentopalloliiton alaisilla aikuisten sarjatasoilla tai lentopalloa jatketaan harrastusmielessä vanhojen pelikavereiden kanssa. Tämän vuoksi ryhdyttiin kehittämään aikuisille suunnattua lentopallon tekniikkakurssia, jotta lentopallosta kiinnostuneet aikuiset saisivat mahdollisuuden lentopalloharrastuksen aloittamiseen ilman aiempaa kokemusta. Tavoitteena oli luoda täysin uusi palvelu lentopallosta kiinnostuneille.

Vallalla on terveystietoisuuden megatrendi, joka on kasvattanut liikunta ja urheilupalveluiden kysyntää. Ihmiset haluavat liikkua tavoitteellisemmin, seurata harjoittelun kehittymistä ja harrastaa liikuntaa ryhmässä. Länsimaissa lisääntyvien elintapasairauksien ehkäisy on lisännyt liikunta- ja terveystietoisuuden kysyntää. (Manninen 2014.) Liikuntapalveluita tuottavien yritysten henkilöstö on kasvanut ja liikevaihto lisääntynyt. Urheilu- ja liikuntapalvelujen tuottaminen vaikuttaisi lisäksi olevan riippumatonta lyhyen aikavälin suhdannevaihteluista. Ihmisten asenteissa ja vapaa-ajan kulutustottumuksissa tapahtuneiden muutosten vuoksi liikuntapalveluiden kysyntä kasvaa jatkuvasti. (Lith 2013.)

Opinnäytetyön tilaajana toimii Oulun Kisko, joka on perinteinen oululainen lentopalloseura. Seura on perustettu vuonna 1960 oululaisille rautatieläisille urheiluseuraksi. Vuodesta 1993 lähtien Oulun Kisko on aktiivisesti kehittänyt harraste- ja kilpailutoimintaa lisäämällä ryhmiä eri-ikäisille. (Oulun Kisko 2010.) Olemme ideoineet kurssin järjestämisen yhdessä Oulun Kiskon puheenjohtajan Petri Nurron kanssa.

Oulun Kisko järjesti koemielessä neljän kerran mittaisen, aikuisille tarkoitetun lentopallon tekniikkakurssin keväällä 2015. Kurssi sai osakseen suurta mielenkiintoa ja kurssi päätettiin järjestään uudestaan. Kysynnän kasvaessa seura haluaa kehittää palvelustaan entistä toimivamman. Opinnäytetyön tarkoituksena onkin tuotteistaa Oulun Kiskon tarjoama aikuisille suunnattu lentopallon tekniikkakurssi, sekä tuotteistaa sen rinnalle täysin uudenlainen jatkokurssi. Opinnäytetyön valmistuttua tekniikkakurssista sekä jatkokurssista on kehitetty selkeästi markkinoitavat ja myytävät palvelutuotteet. Opinnäytetyössä laadituista kursseista jokainen voi valita juuri itselleen sopivan kurssin. Tällä ta-

voin varmistetaan, että kaikki saavat juuri haluamaansa palvelua, joka vastaa mahdollisimman hyvin hänen tarpeitaan ja toiveitaan. (Parantainen 2007,11.)

Opinnäytetyön oppimistavoitteina on pedagogisen ja liikuntadidaktisen osaamisen sekä liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamisen kehittäminen. Tavoitteiden toteutuminen näkyy kurssien kysynnän kasvuna, jonka pohjalta tarve opinnäytetyölle on tullut. Pysin opinnäytetyön avulla kehittämään itseäni valmentajaksi, sekä laajentamaan osaamistani tuotteiden myynnin, markkinoinnin ja yrittäjyyden osa-alueella.

2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö. Tarve kumpuaa aikuisille suunnattujen lentopallokurssien toteutuksen kirjaamisesta, jotta tähän mennessä tehty työ saadaan kerättyä talteen jatkokäyttöä varten. Työn tavoitteena on kerätä talteen käytössä olleita toimintatapoja sekä lajitietoperustaa, jota on käytetty sekä kurssien suunnitteluun että ohjaamiseen. Opinnäytetyön tietoperusta ja teoreettinen viitekehys on koostettu tuotteistamisen teoriasta sekä lentopallon säännöistä ja lajin käsitteistä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 23 - 29, 41 - 43.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena on aina jokin konkreettinen tuote, joka tässä opinnäyte työssä on ohjeistus kahden lentopallokurssin vetämiseen (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51). Ohjeistus on opinnäytetyön liitteenä ja se sisältää harjoitusohjelman jokaiselle harjoituskerralle. Ohjeistuksen ulkoasu on mietitty siten, että se on mahdollisimman helppolukuinen ja selkeä. Sen tulee toimia sekä sähköisessä muodossa että paperille tulostettuna. Helppolukuisuuden kannalta tärkeää on, että yksi harjoituskerta mahtuu yhdelle sivulle, joten siihen on kiinnitetty erityistä huomiota ohjeistuksen sisällössä, rakenteessa ja tekstikoon valinnassa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51 - 52.)

3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuotteistaa käytössä oleva lentopallon tekniikkakurssi lentopalloharrastuksen aloittamisesta kiinnostuneille aikuisille sekä ohjattua tekniikka-harjoittelua kaipaaville harrastajille. Kasvaneen kysynnän ansiosta tuotteistetaan tekniikkakurssin rinnalle myös jatkokurssi, jonka avulla tekniikkakurssilla käyneet harrastajat pystyvät jatkamaan harjoittelua systemaattisesti. Lisäksi lentopalloa aiemmin pelanneilla on mahdollisuus kehittää pelillisiä taitojaan jatkokurssilla. Tarkoituksena on luoda toiminnalle raamit sekä ohjeistus, jonka avulla kursseja pystytään jatkossa järjestämään sekä toimeksiantajan varaamilla salivuoroilla että jonkin harrastajaseuran omalla salivuorolla.

Opinnäytetyön tavoitteena on luoda helposti markkinoitavat tuotteet, joiden sisältö ja lähtökohdat on selkeästi määritelty. Näin asiakkaan on helppo löytää palvelutarjonnasta itselleen sopivin tuote. Onnistuneella tuotteella pystymme vastaamaan ihmisten erilaisiin toiveisiin ja palvelemaan kaikenlaisen lähtötason omaavia asiakkaita. Tuotteistettujen kurssien asiakaslupauksina toimivat tekniikat haltuun ja mukana pelissä. Lisäksi toimeksiantaja pystyy jatkossa tarjoamaan tasalaatuisempaa palvelua kerrasta toiseen ja asiakkaat saavat parempaa vastinetta rahoilleen. Opinnäytetyön tutkimusongelma on onnistunko tuotteistamaan aikuisille suunnatut lentopallokurssit ja luomaan toimivat kokonaisuudet.

Opinnäytetyön toimeksiantajana on oululainen lentopalloseura Oulun Kisko ry. Oulun Kisko on ennen kaikkea junioritoimintaan keskittynyt urheiluseura, jolta löytyy kuitenkin myös edustusjoukkueet sekä naisista että miehistä. Seura on perustettu vuonna 1960 oululaisille rautatieläisille urheiluseuraksi ja seuralla on pitkät perinteet pohjoissuomalaisessa lentopallossa. Viimeiset 25 vuotta Oulun Kisko on aktiivisesti kehittänyt harrastaja kilpailutoimintaa lisäämällä ryhmiä eri-ikäisille. (Oulun Kisko 2010.) Toimeksiantajan edustajana on toiminut Oulun Kiskon puheenjohtaja Petri Nurro. Ajatus aikuisille suunnatusta lentopallon peruskurssista tuli häneltä, josta kehittyi kurssin suosioin myötä oivallinen aihe myös opinnäytetyölle.

4 Tuotteistaminen

Palvelun tuotteistamisella voidaan tavoitella monenlaisia asioita. Tuotteistamisen onnistumisen kannalta on kuitenkin tärkeää luoda selkeä tavoite tuotteistamiselle. Tuotteistamisen avulla voidaan pyrkiä esimerkiksi palvelun tehostamiseen. Myyntiä ja markkinointia on myös mahdollista tehostaa tuotteistamisen avulla. Sisäisen tiedonjaon sekä yhteistyön tehostamiseen voidaan vaikuttaa tuotteistamisella, kun kaikilla osapuolilla on riittävästi tietoa palveluista. (LEAPS-projekti 2016.)

Tuotteistamisen tavoitteita voidaan myös jäsenellä palvelun ominaisuuksien kautta. Tavoitteena voi olla esimerkiksi tasalaatuinen tai helposti toistettava palvelu. Mahdollista on myös tuotteistaa palvelu tai tuote, joka on helposti jatkokehitettävissä. Kaikkeen tuotteistamiseen ei voi kuitenkaan käyttää samaa kaavaa. Ennen tuotteistamisen aloittamista onkin tärkeää valita tuotteistamiselle selkeä tavoite. (LEAPS-projekti 2016.)

Kysynnän kasvu voi myös toimia perustana tuotteistamisen aloittamiselle. Esimerkiksi uuden palvelun kysynnän kasvaessa riittävän suureksi voidaan tuotteistamisella parantaa palvelun laatua entisestään. Tällä tavoin palvelu ja kasvanut kysyntä saadaan kohtaamaan mahdollisimman tehokkaasti, eikä aikaa käytetä turhiin toimenpiteisiin. Tuotteistamisen toivotaan myös lisäävän palvelun kiinnostavuutta entisestään vanhojen asiakkaiden keskuudessa sekä tuovan tullessaan myös uusia asiakkaita. (Parantainen 2007, 33, 73.)

4.1 Kohderyhmä

Kohderyhmällä tarkoitetaan selkeästi mietittyä ja rajattua potentiaalisten asiakkaiden joukkoa. Palvelua tuotteistettaessa on tärkeää tietää kohderyhmä, jolle palvelua tuotetaan. Kohderyhmää rajattaessa voidaan pohtia joko asiakasta, hänen ongelmaansa tai ongelman ratkaisua. Jos kohderyhmä on liian laaja palveluntarjoajan voimavarat leviävät liian laajalle ja lopulta kaikkien asiakkaiden palvelutaso kärsii. (Parantainen 2007, 143.)

4.2 Asiakaslupaus ja asiakaskokemus

Asiakaslupauksen avulla asiakas saadaan uteliaaksi ja jopa epäuskoiseksi. Asiakaslupauksen on myös hyvä olla helposti mitattavissa ja houkutella asiakas ostamaan palvelu tai tuote. (Parantainen 2007,73.) Kilpailuetu on käytössä ainoana paikallisena palvelun tarjoajana. Uudistumisen, asiakaslupausten sekä palveluiden kehittämisen toivotaan herättävän sekä uusien että vanhojen asiakkaiden kiinnostuksen ja parantavan asiakaskokemusta.

Asiakaskokemus on voimakas subjektiivinen kokemus, joka asiakkaalle muodostuu jostakin yrityksestä, palveluista tai tuotteesta. Asiakaskokemuksella on kolme tasoa toiminnallinen, tunteellinen ja merkityksellinen, joihin kaikkiin palvelun tulisi vastata. Toiminnallinen taso tarkoittaa palvelun toimivuutta, saavutettavuutta ja käytettävyyttä käytännössä. Tunteellisella tasolla tarkoitetaan asiakkaan odotuksia, mielikuvia ja henkilökohtaisia kokemuksia. Ylin merkityksellinen taso on asiakaskokemuksen huippu, jolla arvioidaan palvelun vastaavuutta identiteettiin ja henkilökohtaisiin merkityksiin. (Tuulaniemi 2011,74-75.)

4.3 Palvelupolku

Palvelupolku kuvaa miten asiakas kokee saamansa palvelun aika-akselilla. Palvelutuokiot ovat erilaisia vaiheita palvelupolulla. Palvelutuokiot voidaan jakaa neljään eri tapahtumaan, joita ovat palveluun tutustuminen, palvelun saavuttaminen, palvelutapahtuma ja jälkipalvelu. Jokainen palvelutuokio koostuu erilaisista kontaktipisteistä. Kontaktipisteiden kautta asiakas kokee palvelun kaikilla aisteillaan. Erilaisia kontaktipisteitä ovat muun muassa ihmiset, ympäristöt, esineet ja toimintatavat. (Tuulaniemi 2011, 78-80.)

4.4 Paketointi

Paketoinnin tärkein tehtävä on rajata tuotteet tai palvelut selkeiksi kokonaisuuksiksi. Selkeästi paketoitua tuotteita tai palveluita helpottaa ostopäätöksen tekemistä, koska asiakkaat tietävät mitä rahallaan saavat. Paketoinnin avulla myös aiemmin erillään myytyjä palveluita voidaan yhdistää erilaisiksi kokonaisuuksiksi ja tällä tavoin pienentää toiminnan kustannuksia ja tavoitella suurempaa voittoa. (Parantainen 2007, 47-48.)

4.5 Hinnoittelu

Hinnoittelu on palvelun kannattavuuden merkittävin yksittäinen tekijä. Palvelun hinnoittelu perustuu työhön käytettyyn aikaan sekä tarvittaviin tuotteisiin ja tarvikkeisiin. Kaikkein järkevintä on pyrkiä löytämään korkein mahdollinen hintataso, joka suhteutettuna sopivaan työmäärään tuottaa parhaan mahdollisen tuloksen. Palvelun hinnan määrittämiseen vaikuttaa monta tekijää, joita ovat muun muassa omakustannusarvo, kilpailijoiden hinnat, saatavuus ja oma markkina-asema. Hinnan on kuitenkin oltava riittävän korkea, että taloudelliset edellytykset täyttyvät. (Jadelcons Oy 2015.)

4.6 Markkinointi

Markkinoinnin tarkoituksena on saada asiakas kiinnostumaan tuotteesta. Ostopäätökset tehdään ensisijaisesti tunteella, jonka jälkeen perustelemme päätöksiä itsellemme järkisyillä. Markkinoinnilla pyritään sen vuoksi vetomaan asiakkaan tunteisiin sekä madaltamaan kynnystä ostaa tarjolla oleva tuote tai palvelu. Nykypäivänä markkinointikanavia on paljon ja ne ovat hajaantuneet laajalle, eikä kenelläkään olet mahdollisuutta näkyä niissä kaikissa. Digitaalisuus on vaikuttanut kommunikointiin ja markkinointiin merkittävästi. Ihmiset pystyvät seuraamaan ja tuottamaan digitaalista sisältöä missä ja milloin vain. Tämän vuoksi muiden käyttäjien kokemukset ovat tärkeässä roolissa. Onkin tärkeää saada asiakkaat kertomaan palvelusta toisille ja tällä tavoin lisätä oman yrityksensä tai tuotteensa tunnettuutta. (Tuulaniemi 2011, 43-47.)

4.7 Asiakkaan osallistuminen tuotteistamiseen

Asiakkaiden ymmärtäminen on tärkeä asia palvelujen kehittämisessä. Mikäli palveluja kehitetään ilman yhteyttä asiakkaisiin, ei voida olla varmoja, että palvelusta on muodostumassa asiakkaille hyödyllinen. Asiakkaan mukaan ottaminen palvelun tuotteistamiseen mahdollistaa kehitysvaiheessa olevan palvelun testaamisen sekä ideoiden ja palautteen keräämisen käyttäjiltä. Osallistamalla asiakkaat palvelun tuotteistamiseen saadaan selville heidän todelliset tarpeensa, sen sijaan, että palvelun kehittäjät toteuttaisivat pelkästään heille tuttuja toiminta- ja ajatusmalleja. (LEAPS-projekti 2016.)

Asiakkaiden osallistumisen tavat määräytyvät käytettävissä olevien resurssien ja osallistamisen tavoitteiden mukaan. Asiakkaat voivat olla tiedonantajia, asiantuntijoita tai kumppaneita palvelunkehittämisessä. Käyttämällä projektiin sopivia menetelmiä saadaan asiakkailta kerättyä tarpeeksi asianmukaista tietoa. Osallistamisen suunnittelu on tärkeää jo varhaisessa vaiheessa, jotta asiakkaat osataan ottaa mukaan palvelunkehittämiseen oikeassa vaiheessa. (LEAPS-projekti 2016.)

Asiakkaiden osallistaminen vaatii aikaa ja resursseja. Relevantin tiedon kerääminen suurilta asiakasryhmiltä on aikaa vievää ja vaatii aktiivista osallistumista molemmilta osapuolilta. Asiakkaiden valinta osallistamiseen on tehtävä huolella, jotta saadaan kerättyä tietoa oikeanlaiselta kohderyhmältä. Huolellinen valintakaan ei kuitenkaan anna aihetta olettaa, että pieni joukko kuvaisi suuren asiakasryhmän tarpeita ja toiveita. Asiakkaalle kohdistetun viestinnän tulee olla avointa ja se on tehtävä huolella. Osallistaminen voi vaatia, että asiakkaalle kerrotaan myös luottamuksellista tietoa yrityksestä ja kehittämisen kohteena olevasta palvelusta. (LEAPS-projekti 2016.)

5 Lentopallo

Lentopallon on kehittänyt yhdysvaltalainen liikunnanohjaaja William G. Morgan 1890-luvun lopussa yhdistämällä koripallon ja tenniksen (International volleyball hall of fame 2017). Suomeen lentopallon toi Heimer Virkkunen 1930-luvun alussa vierailtuaan Amerikassa. Peli tunnettiin alun perin kaaripallona. Suomen ensimmäinen lentopallokenttä oli Helsingin Mustasaarella. (Helsingin Seurakuntayhtymä 2017.) Kansainvälinen lentopalloliitto FIVB on perustettu Pariisissa vuonna 1947 ja nykyisin sillä on 220 jäsenmaata ja lentopallon aktiivipelaajia on maailmassa noin 200 miljoonaa (FIVB 2017).

5.1 Lentopallokenttä, pelialue ja verkko

Lentopallokenttä on 18 x 9 metriä pitkä suorakaiteen muotoinen alue, joka merkitään kahdella sivurajalla ja kahdella päätyrajalla. Lentopallokentän kaikki rajat on merkitty 5 cm paksuisilla viivoilla ja rajaviivat on vedetty kentän mittojen sisäpuolelle. Rajaviivojen pitää olla eriväriset kuin pelialueen lattia, lisäksi rajaviivojen tulisi olla erivärisiä kaikkien muiden mahdollisten rajojen kanssa. Kentän pinnan on oltava tasainen, eikä se saa aiheuttaa ylimääräistä loukkaantumisvaaraa pelaajille. Virallisissa otteluissa kentän ympärillä tulee olla 3 metrin vapaa-alue. Pelialueen ilmatilan, joka kattaa lentopallokentän ja vapaa-alueen tulisi olla kaikista esteistä vapaa 7 metrin korkeuteen asti kentän pinnasta mitattuna. (Suomen lentopalloliitto 2015, 12 - 15.)

Lentopallokenttä on jaettu kahdeksi 9 x 9 metrin kokoiseksi kenttäpuoliskoksi keskiviivalta. Kummallakin kenttäpuoliskolla on kentässä hyökkäysraja, jonka takareuna sijaitsee kolmen metrin päässä keskirajasta. Hyökkäysrajan avulla erotetaan lentopallokentästä etu- ja takakenttä. Useasti hyökkäysrajasta käytetään myös nimitystä kolmen metrin viiva. Keskiraja ja sen yläpuolella oleva verkko auttaa erottamaan kenttäpuolet toisistaan. Verkon molempiin laitoihin on lisäksi kiinnitetty 5 cm levyiset verkkomerkit, joiden ulkoreunaan kiinnitetään antennit sivurajojen kohdalle. Miesten otteluissa verkon korkeus on 243 cm ja naisten otteluissa 224 cm. Lapsilla ja nuorilla on lisäksi käytössään oman ikäluokkansa mukaiset verkon korkeudet. (Suomen lentopalloliitto 2015, 12 - 15.)

5.2 Pelaajat

Lentopallo-ottelussa molemmilla joukkueilla saa olla 12 pelaajaa, joista kuusi pelaaja on yhtäaikaaisesti kentällä. Jokaisessa joukkueessa on kapteeni, joka hoitaa esimerkiksi kommunikoinnin joukkueen ja tuomariston välillä. Joukkueen kapteenina ei voi toimia joukkueen libero, joka on puolustuspeliin erikoistunut pelaaja. (Suomen lentopalloliitto 2015, 10.) Virallisissa otteluissa molempien joukkueiden kapteenit merkitään ottelusta tehtävään pöytäkirjaan. Pöytäkirjaan merkitty kapteeni toimii pelikapteenina aina ollessaan kentällä. Mikäli kentällä oleva kapteeni otetaan vaihtoon, nimeää joukkueen valmentaja kentällä olevista pelaajista jonkun väliaikaiseksi kapteeniksi. (Suomen lentopalloliitto 2015, 17 - 20.)

Kilpailutoiminnassa aikuisten sekä nuorten sarjoissa kentällä olevien pelaajien jakaminen eri pelipaikoille on hyvin yleistä. Yleisiä nimityksiä pelaajien pelipaikoista ovat yleispelaaja, keskitorjuja, passari, hakkuri ja libero. Sijoittamalla oikeat pelaajat kentällä oikeaan rooliin eli oikealle pelipaikalle pääsee jokainen pelaamaan lentopalloa omien vahvuksiensa mukaan. Pelaajien erilaisilla rooleilla pyritään myös saavuttamaan mahdollisimman hyvä pelillinen lopputulos. Lentopalloa voidaan myös pelata ilman roolitettuja pelipaikkoja. Tällöin jokaisen kentällä olevan pelaajan rooli vaihtuu hänen siirtyessä seuraavalle pelipaikalle, esimerkiksi etukentän keskimäinen pelaaja toimii aina passarina. (Suomen lentopalloliitto 2015, 17 - 20.)

5.3 Pelin kulku

Pelin aikana jokainen pallo alkaa syötöllä, johon tuomari antaa luvan puhaltamalla pilliin. Syöttövuorossa olevan joukkueen pelaajan tavoitteena on syöttää pallo yhdellä kosketuksella mahdollisimman tarkasti verkon yli vastustajajoukkueen kenttäpuoliskolle. Syötön jälkeen molemmilla joukkueilla on vuorotellen käytössään 1 - 3 kosketusta, joiden aikana heidän on toimitettava pallo takaisin vastustajajoukkueen kenttäpuoliskolle. Kosketuksiksi lasketaan kaikki palloon tulevat sallitut ja virheelliset kosketukset. (Suomen lentopalloliitto 2015, 21 - 25, 30.)

Lentopallokentällä on kuusi numeroitua pelipaikkaa ykkösestä kuutoseen. Kentällä olevat pelipaikat kiertävät vastapäivään siten, että kentän oikealla takana on paikka yksi, oikealla edessä on paikka kaksi, keskellä edessä on paikka kolme, vasemmalla edessä on paikka neljä, vasemmalla takana on paikka viisi ja keskellä takana on paikka kuusi.

Paikkojen numerointi kentällä toimii vastapäivään, mutta pelaajat vaihtavat kentällä paikkaa myötäpäivään syöttövuoron vaihtuessa. (Suomen Lentopalloliitto 2017, 21 - 25.)

Lentopallossa ensimmäinen syöttövuoro jaetaan päätuomarin suorittamalla arvonnalla, johon osallistuvat joukkueiden kapteenit. Syöttövuorossa oleva joukkue pyrkii pitämään syöttövuoron itsellään mahdollisimman pitkään. Vastaanottovuorossa oleva joukkue taas pyrkii katkaisemaan syöttövuoron tekemällä pisteen ja voittamaan samalla syöttövuoron itselleen. Voitettuaan syötön itselleen joukkueen pelaajat vaihtavat paikkoja kentällä ja ykköspaikalle siirtyvästä pelaajasta tulee uusi syöttäjä. Syöttövuoron menettäneestä joukkueesta tulee vastaanottava joukkue ja se pyrkii voittamaan syöttövuoron takaisin itselleen mahdollisimman nopeasti. Voitettuaan syötön itselleen vaihtavat pelaajat paikkoja samalla tavalla kuin toinenkin joukkue. Tällä tavoin peli kiertää eteenpäin kunnes toinen joukkueista voittaa erän, jonka jälkeen vaihdetaan kenttäpuolia ja vastaanottovuorolla ensimmäisen erän aloittanut joukkue pääsee aloittamaan toisen erän syöttövuorolla. (Suomen Lentopalloliitto 2017, 30 - 31.)

5.4 Pistein, erän ja ottelun voittaminen

Yleisin tapa pisteen tekemiseen lentopallossa on saada pallo koskettamaan vastustajan kenttäpuolen lattiaa. Pistein tekeminen on myös mahdollista esimerkiksi hyökkäämällä pallo verkon yli niin, että se kimpoaa torjunnan käsistä tai puolustavan pelaajan kosketuksesta kattorakenteisiin, seinään tai pelaajien ulottumattomiin. Lisäksi pelaajien tekemät virheet pallonkäsittelyssä tuottaa automaattisesti pisteen toiselle joukkueelle. Esimerkiksi pallon kiinni ottaminen on virheellinen kosketus. (Suomen lentopalloliitto 2015, 22.) Päätuomarin antaessa rangaistuksen ja näyttäessä siitä merkinä punaista korttia saa toinen joukkue pisteen ja syöttövuoron itselleen. (Suomen lentopalloliitto 2015, 46 - 48.)

Erän voittamiseen lentopallossa tarvitaan 25 pistettä kahden pisteen erolla vastustajaan. Esimerkiksi tilanteen ollessa tasan 24–24 jatketaan erää niin pitkään, että vaadittu kahden pisteen ero joukkueiden välillä saadaan syntymään. Lentopallo-ottelun voittamiseen puolestaan tarvitaan kolme erävoittoa. Erävoittojen ollessa tasan 2-2 pelataan viides ratkaiseva erä ainoastaan 15 pisteeseen samalla kahden pisteen erolla kuin aiemmat erät. (Suomen lentopalloliitto 2015, 22 - 23.)

6 Lentopallon perustekniikat ja suoritustavat

Lentopallon peruskosketukset ovat sormilyönti, hihalyönti ja iskulyönti. Pelillisiä perustekniikoita ovat syöttö, vastaanotto, passi, hyökkäys, torjunta ja puolustus. Edellä mainitut kolme peruskosketusta ja kuusi perustekniikkaa muodostavat yhdessä pohjan lentopallon pelaamiselle. Kaikista pelissä käytettävistä kosketuksista on olemassa erilaisia variaatioita, joita pelaajat käyttävät pelin aikana. Esimerkiksi syöttö, jolla jokainen pallo aloitetaan, voidaan suorittaa monella eri tavalla. Syöttö alakautta on helpoin. Sen jälkeen tulevat yläkautta syötettävät leija- ja kierresyötöt, joiden haastavuus vaihtelee syöttäjän taidoista riippuen. (Honkanen, Rantanen, Häyrynen & Kapustamäki 2013, 2 - 12.)

6.1 Sormilyönti ja passi

Lentopallon tarkin suoritus on sormilyönti. Sormilyöntiä olisi hyvä käyttää aina, kun siihen tulee mahdollisuus, sen tarkkuuden vuoksi. Suorituksen aikana kädet ovat vartalon etupuolella sekä otsan etu-yläpuolella. Kädet ovat oikealla korkeudella, kun voit seurata lähestyvää palloa peukaloiden ja etusormien muodostamasta kolmiosta. Pallon lähestyessä pelaajaa ranteet ovat taipuneena siten, että peukalot osoittavat omiin kulmakarvoihin. Sormilyönnin aikana ranteet ja käsivarret ojentuvat saattaen pallon matkaan. Sormet ovat pyöreästi pallon ympärillä ja kaikki kymmenen sormea koskettavat palloa. Peukalot sekä etu- ja keskisormet antavat pallolle voiman. Samanaikaisesti nimettömät ja pikkurillit tukevat palloa molemmilta sivuilta. Kosketuksen aikana pallo ei saa jäädä kopiksi pelaajan käsiin vaan pallo on työnnettävä välittömästi liikkeelle kosketuksen jälkeen. (Honkanen ym. 2013, 24 - 29.)

Sormilyönti on kokonaisvaltainen suoritus, jossa jaloilla tehtävällä työllä on suuri merkitys. Jalkojen avulla liikutaan oikeaan suorituspaikkaan sekä tuotetaan suoritukseen tarvittava voima yhdessä käsien kanssa. Lisäksi on tärkeää pyrkiä pysähtymään ennen suorituksen aloittamista, jotta oikeaoppisen suorituksen tekeminen on helpompaa. Pallon osuessa pelaajan käsiin ovat pelaajan ranne- ja kyynärnivelet koukistuneena. Pelaajalla tulisi olla noin hartioiden levyinen tasapainoinen asento painopisteen ollessa päkiöllä ja polvinivelen hieman koukistuneena. Välittömästi pallon osuessa pelaajan käsiin alkavat jalat ojentua. Jalkojen lähdettyä liikkeelle myös pelaajan kädet ja ranteet alkavat ojentua. Suorituksen lopussa jalat, vartalo, käsivarret, ranteet ja sormet ovat täysin ojentuneena. Ajoitus ja liikkeen rytmi ovat tärkeitä asioita suorituksen aikana. Jalkojen, varta-

lon, käsien ja ranteiden tulisi toimia joustavasti yhteistyössä koko sormilyöntisuorituksen ajan. (Honkanen ym. 2013, 24 - 29.)

Lentopallossa toisesta kosketuksesta käytetään nimitystä passi. Passari on pelinrakentamiseen erikoistunut pelaaja, joka pyrkii passaamaan pallon mahdollisimman tarkasti hyökkäävälle pelaajalle. Jokaisella pelaajalla on kuitenkin vastuu passamisesta, mikäli passari ei jostain syystä pysty palloa passaamaan. Sormilyönti on yleisin passamiseen käytetty kosketus, koska sen avulla pallo saadaan pelattua tarkasti haluttuun paikkaan. Passari pelaa palloa yleensä verkon suuntaisesti, muiden pelaajien pelatessa palloa takakentältä verkolle tai verkon yli toiselle kenttäpuoliskolle. (Honkanen ym. 2013, 24 - 29.)

Jokainen voi myös vuorotellen toimia passarina, mikäli kentällä ei ole siihen erikoistunutta pelaajaa. Tällöin passarina toimii yleensä etukentän keskellä oleva pelaaja. Passarina toimivan pelaajan on tärkeää huomioida, että passi on riittävän korkea jokaisessa tilanteessa. Esimerkiksi jouduttaessa passaamaan palloa hankalasta paikasta kaukaa verkosta on tärkeää passata korkea passi, että hyökkääjälle jää riittävästi aikaa pallon hyökkäämiseen. Passaaminen on taito, joka vaatii sormilyöntitekniikan hallitsemista sekä taitoa lukea peliä. (Honkanen ym. 2013, 24 - 29.)

6.2 Hihalyönti

Hihalyönti on yksi lentopallon perustekniikoista, jolla suurin osa vastustajan syötöistä nostetaan vastaanottotilanteessa. Vartalon etupuolelle lantion tasolle muodostetaan käsiä apuna käyttäen levy, jonka kulmaa muuttamalla pallo saadaan pelatuksi haluttuun paikkaan. Hihalyönnissä molemmilla käsillä pyritään koskemaan palloon samanaikaisesti. Käsivarret ja ranteet pidetään rennosti suorina kämmenpohjat ylöspäin ja toinen kämmen asetetaan toisen päälle. Tämän jälkeen peukalot asetetaan kämmenten päälle rinnakkain ja otetaan niin sanottu kukkopillioite. Kyynärpäät tuodaan mahdollisimman lähelle toisiaan, jotta kyynärvarsien lyöntipinta-ala on mahdollisimman leveä ja tasainen. Lisäksi hartioiden tulisi olla rennosti eteen työnnettyinä hihalyönnin aikana. (Honkanen ym. 2013, 18 - 23.)

Hihalyönnissä on tärkeää pyrkiä tekemään suoritus pysähtyneenä ja suunnata pallo haluttuun suuntaan käsien avulla. Hitaissa palloissa on tärkeää tuottaa voimaa jaloista, jotta pallo saadaan nousemaan riittävän korkealle sekä haluttuun paikkaan. Tavoitteena on pyrkiä pelaamaan palloa mahdollisimman paljon vartalon etupuolelta hartioiden välistä.

Pelitilanteissa tämä ei kuitenkaan aina ole mahdollista, joten on tärkeää kyetä hallitsemaan pallo myös vartalon sivuilta. Tällaisessa tilanteessa kentän puoleista olkapäätä painetaan alaspäin, jolloin käsien kulma muuttuu ja pallo saadaan nousemaan kentälle päin. Suorituksen aikana kyynärvarret pyritään pitämään mahdollisimman lähellä toisiinsa, jotta pallolle saadaan luotua iso tasainen alusta, jolla sitä on helppo pelata haluttuun suuntaan. Lisäksi kämmenet on tärkeää pitää yhdessä pallon osuessa käsiin. Jalcojen ja käsien yhtäaikainen käyttö, painon siirto sekä hartioiden rentous ovat tärkeässä roolissa suorituksen aikana. (Honkanen ym. 2013, 18 - 23.)

6.3 Vastaanotto ja puolustus

Syötön vastaanotossa käytetään yleensä hihalyöntiä, mutta pallo on mahdollista nostaa myös sormilyönnillä, mikäli syöttö on riittävän korkea. Taitavan vastaanottajan hihalyönti on helpon ja eleettömän näköinen. Hyvä vastaanotto mahdollistaa monipuolisemman hyökkäyspelaamisen. Vastaanotossa on tärkeää muistaa hiha- ja sormilyönnin perusasiat, esimerkiksi jalkojen käyttö ja liikkeen rytmi. Syötön voimakkuudella on myös suuri merkitys vastaanoton kannalta. Esimerkiksi kovaa tulevissa syötöissä on tärkeää pyrkiä hidastamaan pallon vauhtia vastaanoton avulla, jotta vastaanotto saadaan pysymään omalla kenttäpuolella. Vastaanoton vahvistamiseen käytetään yleensä siihen erikoistunutta pelaajaa, liberoa. (Honkanen ym. 2013, 18 - 29.)

Vastaanotettaessa palloa hihalyönnillä paras paikka vastaanotolle on suoraan vartalon edestä. Aina se ei kuitenkaan ole mahdollista. Näissä tilanteissa palloa onkin kyettävä pelaamaan myös vartalon sivulta. Sivulta palloa pelattaessa on tärkeää muistaa jalan avaaminen takaviistoon, hartioiden kääntäminen haluttuun suuntaan ja painopisteen ohjaaminen haluttuun suuntaan. Lisäksi on tärkeää pysähtyä aina ennen suoritusta ja ohjata palloa haluttuun suuntaan kyynärvarsien kulmaa muuttamalla. Sivulta pelattaessa on myös muistettava, ettei käsiä pidetä yhdessä koko noston ajan. Kädet viedään sivulle yhtä aikaa, mutta erillään toisistaan ja vasta juuri ennen kun pallo koskettaa käsiä kädet laitetaan yhteen ja liike pysäytetään. (Honkanen ym. 2013, 18 - 29.)

Puolustustilanteessa pelaajien on tärkeää yrittää reagoida jokaiseen palloon. Tarvittaessa palloa on kyettävä pelaamaan myös aivan lattian rajasta. Useasti näyttävät puolustukset sytyttävät koko joukkueen pelaamaan. Puolustuksessa on tärkeä pyrkiä nostamaan pallo keskelle kenttää sekä lähelle verkkoa. Kolmen metrin viivan etupuolelle nouseva puolustus on useasti riittävän hyvä laadukkaan passin aikaansaamiseksi sekä mo-

nipuolisen hyökkäyspelin mahdollistamiseksi. Vaikeissa tilanteissa pelkkä pallon ilmassa pitäminen on kuitenkin tärkeintä. (Honkanen ym. 2013, 58 - 71.)

Kenttäpuolustuksessa yleisin käytössä oleva nostotekniikka on hihalyönti. Tekniikka muistuttaa hyvin paljon vastaanotossa käytettävää hihalyöntiä, mutta vartalon sekä käsien käytössä on pieniä eroja. Esimerkiksi kovan iskulyönnin puolustamisessa palloa ei tarvitse saattaa käsillä eteenpäin vaan tärkeämpää olisi saada pallon vauhti hidastumaan joustamalla hieman pallon osuessa käsiin. Tällöin pallo jää varmemmin omalle kenttäpuolelle pelattavaksi. (Honkanen ym. 2013, 58 - 71.)

6.4 Iskulyönti

Iskulyönti on tekniikka, jossa palloa lyödään yhdellä kädellä vartalon etu-yläpuolelta. Käden osuessa palloon tulee pallon olla mahdollisimman korkealla, jotta koko vartalosta tuleva voima saadaan käyttöön lyöntiliikkeessä suoraksi ojentuvan käden kautta. Liikettä on tärkeä kiihdyttää koko suorituksen ajan, koska tällä tavoin lyöntiliikkeeseen saadaan aikaiseksi mahdollisimman paljon voimaan. Omasta kätisyydestään riippuen pelaaja lyö palloa, joko oikealla tai vasemmalla kädellä. Lisäksi pelaaja käyttää käsiä apunaan lyönnin aikana tasapainon ja lisävoiman luomiseksi. Iskulyönnissä kädet tuodaan ylös vartalon etupuolelta. Tämän jälkeen lyövän käden kyynärpää viedään mahdollisimman korkealle vartalon taakse samalla keskivartalosta ja hartioista kiertäen. Eteenpäin suuntautuvan lyöntiliikkeen alkaessa lyövän käden kyynärpää on korkealla vartalon takana ja lyövän käden peukalo osoittaa alaspäin. Samalla vapaana oleva vastakkainen käsi osoittaa yläviistoon kohti palloa. Liikkeen aikana vapaa käsi tuodaan alas, joka mahdollistaa hartioiden kiertymisen eteenpäin ja lyövän käden kyynärpään pyörähtämisen eteen ylös. Tämän jälkeen kyynärnivel suoristuu ja kämmen osuu palloon mahdollisimman korkealla vartalon etupuolella. (Honkanen ym. 2013, 30 - 49.)

Iskulyönti voidaan tehdä joko jalat maassa tai hypystä. Jalat maassa tehtävässä lyönnissä painon siirto on tärkeässä roolissa, koska sen avulla iskulyöntiin saadaan aikaiseksi lisää voimaa. Lyövän käden vastakkaisen jalan tulee olla edempänä, jotta painon siirto on mahdollista ja lyöntiliike saadaan vietyä loppuun asti. Painon siirron tulee tapahtua taaemmalta jalalta etumaiselle jalalle lyöntiliikkeen aikana. (Honkanen ym. 2013, 30 - 49.)

Hypystä tapahtuvassa iskulyönnissä oikeilla askeleilla on suuri merkitys. Yleisesti käytössä on kahden tai neljän askeleen vauhdilla tapahtuva ponnistus. Vauhdin otossa pe-

laajan lyöntikädellä on suorituksen kannalta suurin merkitys, koska askelsarja määräytyy pelaajan lyöntikäden mukaan. Esimerkiksi oikeakätisellä pelaajalla kahden askeleen vauhdinotto tapahtuu askelilla oikea vasen kun taas vasenkätisen pelaajan kahden askeleen vauhti on vasen oikea. Näin mahdollistetaan iskulyönnin kannalta tärkeät vartalon ja hartioiden kierto sekä lyövän käden taaksevienti. Ponnistuksella on lisäksi suurimerkitys lyöntikorkeuden kannalta. Liikkeen on rullattava kantapäältä päkiälle, jonka jälkeen nilkkojen, polvien ja lantion on ojennuttava voimakkaasti. (Honkanen ym. 2013, 30 - 49.)

6.5 Aloitusyöttö ja hyökkäys

Aloitussyöttö on lentopallon ensimmäinen hyökkäys, sen avulla pyritään hankaloittamaan vastustajan hyökkäyksen rakentamista. Mikäli syötön vastaanotto nousee riittävästi irti verkosta, se hankaloittaa vastustajan hyökkäyksen rakentelua ja antaa syöttäjälle joukkueelle paremman mahdollisuuden voittaa ilmassa olevan pallon. Aloitusyöttö voidaan suorittaa joko jalat maassa tai hypystä. Helpoin syöttötekniikoista on jalat maassa tapahtuva ala-aloitus. Ala-aloitus on ainoa syöttötekniikoista, jossa käden liikeraita tapahtuu alakautta ja palloa pyritään lyömään alhaalta vartalon edestä. Jalat maassa tai hypystä tapahtuvissa yläkautta syötöissä palloa taas pyritään lyömään mahdollisimman korkealta vartalon etupuolelta. Yläkautta tapahtuvat aloitukset ovat erilaisia variaatioita iskulyönnistä ja niihin pätevät samat lähtökohdat kuin iskulyöntiin. (Honkanen ym. 2013, 2 - 17.)

Leija-aloitus on hyvin yleinen lentopallossa käytetty aloitustapa, jossa pallo pyritään syöttämään vastapuolen kenttään ilman, että palloon syntyy minkäänlaista kierrettä syötön aikana. Hyvässä leija-aloituksessa pallon lentorataa on hankala hahmottaa, koska leijaileva pallo saattaa muuttaa suuntaa milloin vain. Tästä syystä palloa on vaikeampi vastaanottaa. Leija-aloituksen voi suorittaa joko jalat maassa tai hypystä. Lyövän käden ranne on tärkeää pitää tiukkana käden osuessa palloon, jotta pallon ei pääse syntymään minkäänlaista kierrettä. Tässäkin tekniikassa lyöntiliikettä on tärkeä kiihdyttää loppua kohden, jotta pallo saadaan leijaamaan. Eteenpäin suuntautuvan hypyn avulla syöttöön saadaan lisää voimaa, kun voimaa ei tarvitse tuottaa vain painonsiirrolla ja lyövän käden liikkeellä. (Honkanen ym. 2013, 2 - 17.)

Kierteinen hyppyaloitus on haastavin kaikista aloituksista. Hyppyaloitus muistuttaa lähes täysin iskulyöntiä ja tästä syystä hyvä hyppysyöttäjä saakin syöttöönsä paljon voimaa.

Pelaajan on kuitenkin huomioitava pitkä lyöntimatka, jolloin palloa on tärkeä pyrkiä lyömään pitkälle toisin kuin läheltä verkkoa tapahtuvissa lyönneissä. Pelaaja pystyy kuitenkin vaikuttamaan lyöntimatkan pituuteen ponnistamalla läheltä takarajaa ja heittämällä pallon korkealle kentän päälle. Tällöin pelaajan on pyrittävä hyppäämään voimakkaasti ylös ja eteenpäin, että hän pystyy lyömään palloa mahdollisimman läheltä verkkoa. (Honkanen ym. 2013, 2 - 17.)

Hyökkäyksen tarkoituksena on tehdä vastustajan puolustuspelaamisesta ja hyökkäyksen rakentamisesta mahdollisimman vaikeaa tai saada pallo koskettamaan vastustajan kenttäpuolen lattiaa. Taitava hyökkääjä kykeneekin esimerkiksi hyökkäämään pallon vastustajan torjunnan käsistä sellaiseen paikkaan, että pallon pelaaminen ei ole sen jälkeen enää mahdollista. Yleisin hyökkäämiseen käytetty suoritus on iskulyönti, koska sen avulla palloon saadaan eniten vauhtia. Vaikeasta paikasta hyökätessä on kuitenkin tärkeä säilyttää maltti ja toimittaa pallo mahdollisimman tarkasti ja tehokkaasti vastustajan kenttäpuolelle ilman virhettä. Lisäksi hyökkäyksen voimakkuutta ja suuntaa on tärkeää muuttaa jokaiseen palloon sopivaksi. (Honkanen ym. 2013, 30 - 49.)

Hyökkäyksessä pallo voidaan toimittaa verkon toiselle puolelle myös muilla käytössä olevilla kosketustavoilla esimerkiksi sormilyönillä tai hihalyönillä, mikäli iskulyöntiä ei ole mahdollista suorittaa riittävän varmasti. Toimittamalla pallon varmasti toiselle puolen verkkoa annat aina joukkueellesi mahdollisuuden taistella käynnissä olevan pallon voitosta. (Honkanen ym. 2013, 30 - 49.)

6.6 Torjunta

Torjunta on lentopallon ensimmäinen ja tärkein puolustusmuoto. Torjunnan avulla vastustajan hyökkäys voidaan kokonaan pysäyttää jo ennen pallon tuloa omalle kenttäpuolelle. Vaimennukset torjunnassa ovat myös tärkeitä suorituksia. Tällöin torjumassa oleva pelaaja hidastaa käsillään pallon nopeutta ja antaa takakentällä oleville pelaajille lisää puolustusaikaa. (Honkanen ym. 2013, 50 - 57.)

Torjunta-askeleet ovat tärkeä osa suoritusta. Niiden avulla pelaaja rytmittää suorituksensa sekä ajoittaa oikeanaikaisen ponnistukseen. Tärkeintä on muistaa, että torjuja ponnistaa ilmaan aina hieman hyökkääjän jälkeen. Torjunnassa käytetään pääsääntöisesti kolmea erilaista liikesarjaa ykkönen, kakkonen ja kolmonen, joiden nimet määräytyvät askelmäärien mukaan. Lyhyitä matkoja on helpoin liikkua sivuaskelin, mutta pi-

dempien matkojen liikkumiseen tarvitaan ristiaskelilta. Torjujan on tärkeää myös valita käyttämänsä askelsarja oman taitotasonsa mukaan. (Honkanen ym. 2013, 50 - 57.)

Käsien asento ja vienti verkon toiselle puolelle ovat tärkeitä onnistuneessa torjunta suorituksessa. Kädet pyritään viemään läheltä verkkoa mahdollisimman pitkälle vastustajan puolelle ja suuntaamaan kädet kohti kenttää. Kädet on tärkeää palauttaa takaisin samaa reittiä kun ne vietiin ylös, silloin kädet eivät kosketa verkkoon ja verkkovirheeltä vältytään. (Honkanen ym. 2013, 50 - 57.)

7 Aikuisten lentopallokurssit

Olen ohjannut kevästä 2015 alkaen aikuisille suunnattua lentopallon tekniikkakurssia, joka halutaan tässä työssä kysynnän vuoksi tuotteistaa. Tuotteistamisella pyritään tasalaatuistamaan ja parantamaan kurssin sisältöä sekä kirjamaan ylös käytössä olleet toimintatavat. Lisäksi tuotteistamme pelaamalla opit - kurssin, jonka avulla pyrimme vastaamaan kasvaneeseen kysyntään aikuislentopallon parissa. Kurssin tarkoitus on lisäksi mahdollistaa harjoittelun jatkaminen tekniikkakurssin jälkeen. Opinnäytetyössä laaditaan ohjeistukset molemmille kursseille, joiden avulla kurssit pystytään ohjaamaan kerta toisensa jälkeen tasalaatuisena.

Alkuperäisenä kohderyhmänä ovat olleet lentopalloharrastuksen aloittamisesta kiinnostuneet aikuiset, joilla ei ole aiempaa kokemusta lajin harrastamisesta tai kokemusta on vain vähän. Tähän tarpeeseen päätimme tarjota tekniikkakurssia, jolla opetellaan lajin kannalta välttämättömät perustekniikat. Heti ensimmäisten tekniikkakurssien jälkeen kävi ilmi, että asiakkaat ovat halukkaita jatkamaan harrastusta mutta selkeää jatkomahtolisuutta ei ole tarjolla. Siksi päätimmekin laajentaa alkuperäistä kohderyhmäämme ja ottaa valikoimaan myös jatkokurssin, jolla harrastuksen jatkaminen on mahdollista.

Palvelupolun ensimmäinen palvelutuokio, tutustuminen tapahtuu asiakkaan huomatessa kurssin mainoksen. Toinen askel, palvelun saavuttaminen täyttyy kun asiakas tulee valituksi kurssille. Tämä on kuitenkin haastavin askel palvelupolulla, koska harjoituksia on vain kerran viikossa ja mukaan mahtuu rajallinen määrä osallistujia. Itse palvelutapahduma järjestetään neljä kertaa viikon välein ja niillä pyritään vastaamaan asiakkaan kaikkiin toiveisiin. Jokaisen harjoituksen lopussa sekä kurssin päätyttyä asiakkailta pyydetään palautetta ja vastataan kurssilla ilmenneisiin toiveisiin ja epäkohtiin, jolloin palvelupolun viimeinen askel tulee huomioitua.

Tuotteistamalla Oulun Kiskon tarjoamat palvelut ja paketoimalla ne selkeiksi kokonaisuuksiksi asiakkaiden on helpompi tehdä ostopäätös sekä valita itselleen sopivin kurssi. Kahdella erilaisella palvelupaketilla pystymme lisäksi palvelemaan suurempaa asiakaskuntaa. Paketoinnin avulla pystymme hinnoittelemaan tuotteet selkeästi ja tarjoamaan tasalaatuisempaa palvelua.

Kurssien järjestämisen kustannukset ovat pienet. Suurimmat kustannukset syntyvät valmentajan palkkiosta ja salivuorosta. Muut kurssilla tarvittavat välineet löytyvät jo seuralta. Omakustannusarvon lisäksi hintaan vaikuttaa muiden tarjolla olevien liikuntapalve-

luiden hintataso. Juuri samanlaista palvelua ei muilla kilpailijoilla ole tarjolla, mutta siitä huolimatta asiakkaan täytyy kokea saavansa vastinetta rahoilleen.

Kursseja markkinoidaan Oulun Kiskon kotisivuilla sekä sosiaalisessa mediassa seuran Facebook-sivulla. Markkinoinnissa suositaan ilmaisia kanavia ja kannustetaan asiakkaita jakamaan kokemuksiaan kursseista. Lisäksi kurssien suosittelu muille potentiaalisille asiakkaille on merkittävä osa markkinointia. Tällä tavoin markkinointia pystytään edullisesti kohdentamaan oikealle asiakasryhmälle.

7.1 Tekniikkakurssi

Tekniikkakurssin tarkoituksena on oppia lentopallon perustekniikoita sekä soveltaa niitä peliin. Kurssin asiakaslupaus on ”tekniikat haltuun”. Asiakaslupauksella herätetään asiakkaan mielenkiinto, annetaan informaatiota sekä lupaus oppimisesta. Kurssilla lähdetään liikkeelle lentopallon perusasioista ja tehdään helppoja harjoitteita, jotta kaikki pääsevät varmasti mukaan. Tästä syystä harjoitukseen osallistumisen on mahdollista, vaikka henkilöllä ei olisi lainkaan aiempaa lajitaustaa. Tekniikkakurssin avulla luodaan alkutahdit ohjatulle aikuislentopallon harrastamiselle. Kurssi sisältää neljä harjoituskertaa, joiden aikana lentopallon perustekniikat ohjeistetaan ja tehdään erilaisia harjoituksia oppimisen edistämiseksi. Lisäksi tavoitteena on saada aikaiseksi kehitystä lentopallon pelaamisessa pallonhallinnan kehittyessä.

Harjoituksissa käytettävät harjoitteet vaikeutuvat harjoituskertojen myötä. Harjoitteissa lähdetään liikkeelle eriytetyistä harjoitteista, joissa keskitytään vain yhteen asiaan kerrallaan ja edetään taitojen kehittyessä haastavampiin pelitilanteita muistuttaviin harjoitteisiin. Harjoituksista tehdyn ohjeistuksen avulla jokaiselle harjoitukselle on luotu runko, jonka pohjalta on helpompaa toimia. Ohjeistuksen otsikoinnin avulla jokaisen harjoituksen pääkohdat on nostettu esille. Tällä tavoin valmentajan on helpompaa valmistautua tuleviin harjoituksiin. Lisäksi seuraamalla ohjeistusta valmentajan on myös helppo ohjata harjoituksia ja toistaa niiden sisältö kerta toisensa jälkeen.

7.1.1 Ensimmäinen harjoituskerta

Ensimmäisissä harjoituksissa alkulämmittely ilman palloa ja pallon kanssa tehdään yhdessä ohjatusti. Tällä tavoin pyritään vähentämään harjoitusten aikaista loukkaantumis-

riskiä. Jatkossa ilman palloa tehtävän lämmittelyn voi aloittaa omatoimisesti ennen ohjattujen harjoitusten alkua, eikä kenenkään tarvitse odottaa toisia nurkassa seisokseen. Lisäksi innokkaimmat saavat halutessaan hieman enemmän irti jokaisesta harjoituksesta. Ensimmäisellä kerralla aikaa kuluu perustekniikoiden harjoittelun lisäksi myös jonkin verran yleisten asioiden oppimiseen esimerkiksi lentopallossa käytössä olevaan terminologiaan sekä harjoituksen rytmitykseen.

Ilman palloa tehtävä lämmittely tehdään salissa kevyesti hölkäten, lisäten siihen erilaisia liikkeitä. Esimerkiksi ristiaskleet, askelkyykyt ja takaperin juoksu ovat käytössä lämmittelyn aikana. Tämän jälkeen tehdään lihaskuntoliikkeitä koko keholle. Käytössä ovat muun muassa kyykyt, vatsat, kaarijännitykset ja punnerrukset. Lämmittelyn lopuksi tehdään vielä muutamia lyhyitä venytyksiä koko keholle.

Pallon kanssa tehtävät lämmittelyt tehdään parin kanssa vastakkain seisten noin 5 - 8 metrin etäisyydellä toisistaan. Ensimmäisellä harjoituskerralla käydään läpi myös oikeat suoritustekniikat pallon kanssa tehtäviin lämmittelyihin. Tällä varmistutaan, että kaikki oppivat oikeat suoritustekniikat heti alusta alkaen. Ensimmäisellä harjoituskerralla pallon kanssa tehtävä lämmittely sisältää vain heitot, jonka jälkeen siirrytään harjoittelemaan perustekniikoita parin kanssa pallotellen.

Lentopallon perustekniikoiden harjoittelu aloitetaan lentopalloilijan valmiusasennon harjoittelulla, koska hyvä valmiusasento luo pohjan oikeaoppisille ja tehokkaille suorituksille. Tämän jälkeen on helppo lähteä harjoittelemaan hihalyöntiä, koska hyvästä valmiusasennosta hihalyönnin suorittaminen vaatii vain käsien oikeaoppisen liikkeen. Helpoin tapa pallon kanssa tehtävään harjoitteluun on parin kanssa tehtävä harjoite, jossa toinen parista heittää palloa alakautta noin 5 metrin päästä ja toinen keskittyy tekemään hihalyöntiä. Tavoitteena on saada pallo takaisin parille hihalyönnillä, jonka jälkeen pallon heittänyt pelaaja ottaa kopin ja heittää pallon uudestaan hihalyöntiä tekeväälle pelaajalle hänen palattuaan valmiusasentoon. Muutaman onnistuneen hihalyönnin jälkeen voidaan kokeilla pallottelua hihalyönnillä. Pallottelussa pallo pyritään pitämään ilmassa hihalyönnin avulla mahdollisimman kauan ilman, että kumpikaan pareista ottaa palloa välillä kopiksi. Sormilyönnin harjoittelu aloitetaan sormilyöntitekniikan mielikuvaharjoittelulla, jonka jälkeen pallo otetaan mukaan harjoitukseen. Sormilyöntiä voidaan harjoitella samalla tavalla kuin hihalyöntiä. Toinen parista heittää pallon alakautta ja toinen tekee sormilyönnin. Jokaisen sormilyöntisuorituksen jälkeen on tärkeää palata takaisin valmiusasentoon, jotta oikea liikesarja jää mieleen alusta alkaen. Parin kanssa tehtävä pallottelu on hyvä harjoitus myös sormilyöntitekniikkaa opeteltaessa.

Parin kanssa tehdyn harjoittelun jälkeen iskulyöntiä lähdetään harjoittelemaan yksilöllisesti. Valmentaja näyttää oikeaoppisen suorituksen seinää vasten, jonka jälkeen jokainen saa itselleen pallon. Tämän jälkeen jokainen menee seisomaan noin 2 - 4 metrin päähän seinästä ja aloittaa iskulyönnin harjoittelun omaan tahtiin. Valmentaja kiertää antamassa ohjeita jokaiselle, sekä korjaa tarvittaessa jokaisen suoritusta oikeaan suuntaan. Iskulyöntiharjoituksen jälkeen siirrytään harjoittelemaan pallon käsittelyä verkon yli tehtävällä pallottelulla. Pallottelu on hyvä aloittaa pienryhmissä, jossa on 2 - 4 henkilöä ryhmän koosta riippuen. Ryhmät seisovat jonossa verkon molemmilla puolin ja jokainen tekee suorituksen vuorollaan, jonka jälkeen siirtyy jonon viimeiseksi. Tavoitteena olisi, että kaikki pääsevät koskemaan palloon ja pallo pysyy ilmassa mahdollisimman kauan. Pallottelun aikana sormilyöntiä ja hihalyöntiä olisi hyvä harjoitella vuorotellen. Tällä tavoin molemmat tekniikat tulevat varmasti tutuiksi kaikille. Pallottelun lopussa voidaan ottaa tavoitteeksi saada pallo verkon yli 20 kertaa, jolloin pallonkäsittelytekniikalla ei ole väliä kunhan se on lentopallossa sallittu.

Pallottelun jälkeen on hyvä käydä läpi erilaisia faktoja lentopallosta ennen seuraavan harjoituksen aloittamista. Samalla osallistujat saavat hetken hengähtää harjoitusten välissä. Tärkeimpinä asioina ovat pelipaikkojen nimet ja jokaisen pelipaikan tärkeimmät tehtävät, sekä kentän viivojen ja verkon merkitys. Tällä tavoin jokainen osallistuja saa lisätietoa lentopallosta ja valmentajan harjoitusten aikainen ohjeistaminen helpottuu kun kaikki oppivat hieman lisää lentopallosta. Ohjeistuksen jälkeen siirrytään harjoittelemaan passaamista ja hyökkäämistä, joka on usein kaikista suosituin harjoitus. Harjoituksessa hyökkääjä pelaa pallon sormilyönnillä passarille ja passari heittää mahdollisimman tarkan passin hyökkääjälle, jonka hyökkääjä pyrkii lyömään tai sijoittamaan kenttään verkon toiselle puolen mahdollisimman tarkasti. Harjoitusta voidaan pyörittää verkon molemmin puolin, kunhan hyökkääjät ovat kentän vastakkaisilla laidoilla, eivätkä voi törmätä toisiinsa lyöntisuorituksen aikana.

Passi- ja hyökkäysharjoituksen jälkeen lähdetään harjoittelemaan lentopallon pelaamista helpotetuin säännöin. Tavoitteena olisi saada aikaan mahdollisimman paljon onnistuneita suorituksia. Harjoituksen alussa kerrataan pelipaikat ja ohjeistetaan pelaajat helpotetuista säännöistä. Esimerkiksi jokainen aloitus tapahtuu alakautta-heitolla ja iskulyönnit eivät ole sallittuja pelin alussa. Sääntöjä muokkaamalla pelistä pyritään saamaan tasaisempaa ja pelillisten taitojen kehitystä edistävää.

7.1.2 Toinen harjoituskerta

Valmentajan laittaessa verkkoja ja hakiessa palloja on kurssilaisilla mahdollisuus aloittaa omatoiminen alkulämmittely salin puolella. Olemme tähän mennessä käytössä olleella vuorolla päässeet saliin aina hieman ennen vuoron alkua, joka on jättänyt kurssilaisille hyvin aikaa alkulämmittelyjen tekemiseen. Ohjatut harjoitukset aloitamme parin kanssa tehtävällä pallottelulla, joka sisältää ensimmäisellä kerralla opeteltuja heittoja sekä hiha-lyönti ja sormilyöntiharjoituksia sekä pallottelua. Pallottelun lopussa teemme vielä muutamia iskulyöntiharjoituksia taidon oppimisen kehittämiseksi.

Seuraavana on vuorossa pallottelua verkon yli, jonka avulla harjoiteltuja taitoja pyritään tuomaan mukaan peliin. Tässä vaiheessa pyrimme pitämään pallon ilmassa mahdollisimman kauan, jotta kaikki saavat mahdollisimman paljon kosketuksia palloon ja oppivat esimerkiksi pallon lentoradan seuraamista. Harjoitteita voidaan tehdä pienryhmissä sekä kuusi vastaan kuusi tehtävänä pelillisenä harjoitteena.

Pallottelun jälkeen harjoitteleme syöttöä ja vastaanottoa, jotka aloittavat lentopallopelissä jokaisen pallon. Käymme läpi syöttötekniikoita ja vastaanoton ryhmittymistä. Harjoituksen alussa palloa syötetään kentän molemmilta puolilta, mutta muutaman kierroksen jälkeen toinen puoli siirtyy vastaanottamaan ja toinen syöttää palloa. Sovitun ajan jälkeen syöttäjien ja vastaanottajien osat vaihdetaan toisinpäin, että kaikki pääsevät harjoittelemaan myös vastaanottoa. Harjoituksen tavoitteena olisi saada kaikille muutamia onnistuneita suorituksia sekä syöttöön että vastaanottoon.

Passaaminen ja hyökkääminen ovat seuraavia asioita, joita lähdetään harjoittelemaan. Kertaamme passaamisen perusasiat ja hyökätessä käytössä olevat iskulyöntiaskeleet. Jokainen tekee muutamia harjoituksia iskulyöntiaskeleista, jonka jälkeen jokainen pääsee vuorollaan harjoittelemaan pallon passaamista ja hyökkäämistä.

Harjoituksen lopussa pelaamme vielä lentopalloa. Pelaaminen edistämiseksi tehdään muutamia helpotuksia esimerkiksi aloitussyötön osalta. Ainostaan alakautta-syöttö on sallittu, jotta aikaa ei kulu turhaan virheiden tekemiseen ja pallo on mahdollisimman paljon pelissä.

7.1.3 Kolmas harjoituskerta

Harjoitus aloitetaan samaan tapaan omatoimisella alkulämmittelyllä, jota seuraa pallon kanssa tehtävä alkulämmittely. Lämmittelyä pyritään muuttamaan hieman pelillisempään suuntaan lisäämällä verkon yli tehtävää pallottelua. Verkon yli pienryhmissä tehtävän pallottelun lisäksi tehdään kuusi vastaan kuusi pallottelua. Harjoituksen tarkoituksena on pitää pallo ilmassa ja saada mahdollisimman paljon kosketuksia jokaiselle. Tarkoituksena on käyttää kaikki kolme kosketusta nosto, passi ja hyökkäys, jotta harjoituksesta tulee mahdollisimman paljon oikeaa pelaamista muistuttavaa. Lisäksi pidempään kestäviin peliä muistuttavien tilanteiden avulla kehitetään osallistujien fyysistä kuntoa kun palloa ei tarvitse koko ajan laittaa uudelleen peliin.

Pallottelun jälkeen harjoitellaan uutena asiana torjunta- ja puolustuspelaamista. Opeteltävina asioina ovat torjunnassa käytettävät ristiaskleet sekä käsien käyttö torjunnan aikana. Lisäksi opetellaan lukemaan hyökkääjää, sekä löytämään oikea puolustuspaikka jokaiseen tilanteeseen. Opeteltavat asiat käydään alussa läpi yksittäin, mutta harjoituksen lopussa opittuja asioita lähdetään jo yhdistämään toisiinsa helppojen liikkumisharjoitusten avulla.

Seuraavaksi lähdetäänkin kertaamaan aiemmillä kerroilla opeteltua syöttöä ja vastaanottoa sekä passaamista ja hyökkäystä. Tavoitteena olisi saada aikaan onnistuneita suorituksia sekä löytää rytmiä ja ajatusta, kuinka erilaisissa tilanteissa pallon kanssa kannattaisi toimia. Harjoituksen lopuksi pelataan vielä ainakin yksi erä lentopalloa siten, että alussa sääntöjä hieman helpotetaan. Pallon pysyessä ilmassa pelataan lentopalloa loppussa normaalein säännöin.

7.1.4 Neljäs harjoituskerta

Neljäs harjoituskerta käytetään aiemmillä kerroilla opittujen asioiden kertaamiseen ja opittujen taitojen siirtämiseen peliin. Alkulämmittelyt tehdään alusta lähtien samaan tapaan kuin aiemmilläkin kerroilla, ainoastaan verkon yli tehtävää pallon elätystä pyritään entisestään lisäämään. Pelaaminen onkin tämän harjoituskerran tärkein asia. Teemme kuitenkin muutamia syöttö-vastaanotto- ja passi-hyökkäysharjoitteita, että kaikki pääsevät varmasti harjoittelemaan rauhassa pelin kannalta tärkeitä asioita myös tälläkin harjoituskerralla. Tekniikkaosioiden jälkeen aiemmin opitut tekniikat tulevat heti käyttöön pelin aikana. Pelillisen harjoituksen tavoitteena on pystyä pelaamaan lentopalloa oikeilla

säännöillä mahdollisimman pitkään, mutta mikäli pallo ei pysy ilmassa helpotetaan sääntöjä myös tässäkin harjoituksessa. Pelaamisen aikana valmentajalla on mahdollisuus opastaa pelaajia pelin kannalta tärkeissä asioissa, esimerkiksi omassa sijoittumisessa tai pallon sijoittamisessa.

7.2 Jatkokurssi - Pelaamalla opit

Kurssin tarkoituksena on syventää harrastajien osaamista lentopallossa. Tavoitteena on päästä mukaan lentopallon pelirytmiiin ja oppia suorittamaan entistä paremmin lentopallossa toistuvia perustekniikoita. Lisäksi tarkoituksena on oppia mahdollisimman paljon itse pelistä, jotta pelaaminen esimerkiksi harrasteturnauksissa olisi helpompaa. Tällä kurssilla on tarkoitus siirtää tekniikkakurssilla opitut taidot mukaan peliin ja oppia sen avulla entistä enemmän lentopallosta. Kurssi sisältää neljä harjoituskertaa, joiden aikana lentopallon pelillisiä perusasioita harjoitellaan, sekä kerrataan lentopallossa käytettävät perustekniikat ja tehdään erilaisia harjoituksia pelillisten taitojen kehittymisen edistämiseksi. Jatkokurssin asiakaslupaus on ”pysyt mukana pelissä”. Asiakaslupauksella asiakkaalle annetaan selkeä mielikuva kurssin sisällöstä ja luvataan, että kurssin jälkeen asiakas pystyy oikeasti pelaamaan lentopalloa.

7.2.1 Ensimmäinen harjoituskerta

Kuten tekniikkakurssilla myös tälläkin kurssilla ensimmäisen harjoituksen alkulämmittelyt viedään läpi ohjatusti, jotta jokaisella kurssilaisella on varmasti tiedossa jotain alkulämmittelyliikkeitä, joiden avulla valmistautua harjoituksiin ja ehkäistä loukkaantumisia. Pallon kanssa tehtävässä lämmittelyssä ohjeistetaan heittotekniikat sekä lentopallon perustekniikat sormilyönti, hihalyönti, iskulyönti ja lentopalloilijan valmiusasento. Tekniikkaopastuksen aikana valmentajalla on mahdollisuus antaa vinkkejä jokaiselle, jotta suoritusten tärkeimmät ydinkohdat ovat muistissa pelillisten harjoitusten alkaessa.

Verkolla tehtävien harjoitteiden alkaessa käydään läpi lentopallon pelipaikat ohjeistusten selkiyttämiseksi. Tämän jälkeen siirrytään pallotelemaan verkon yli pienryhmissä, jossa jokaista pelaajaa on helppo ohjata suoritusten välillä. Verkon yli pallottelua tehdään hihalyönnillä ja sormilyönnillä ohjeiden mukaisesti. Pienryhmissä tehdyn pallottelun jälkeen siirrytään kuusi vastaan kuusi pallotteluun, jossa pallo pyritään pitämään ilmassa sormi- ja hihalyönnillä mahdollisimman kauan. Tässä harjoituksessa on tarkoitus käyttää

kaikki kolme kosketusta nosto, passi ja hyökkäys. Harjoitteessa aloitus suoritetaan alakautta heitolla tai alakautta-syötöllä, että pallo saadaan peliin mahdollisimman vaivattomasti.

Alun pelillisen harjoittelun jälkeen siirrytään tekniikkaharjoitteisiin. Ensimmäisenä harjoitellaan passaamista ja hyökkäystä, jonka jälkeen vuorossa on syötön ja vastaanoton harjoittelu. Harjoitteiden avulla pelin perusasioita pyritään kehittämään eriytetysti, että valmentajalla on aikaa antaa kaikille palautetta heidän suorituksistaan. Harjoituksia tehdään samaan tyyliin kuin tekniikkakurssilla, että kaikki osallistujat saavat toistoja mahdollisimman tasaisesti. Syöttö-vastaanottoharjoittelun jälkeen siirrytään takaisin pelaamaan kuusi vastaan kuusi peliä, jotta juuri harjoitellut tekniikat pääsevät käyttöön pelinomaisessa harjoituksessa. Pelillistä harjoitetta helpotetaan tarvittaessa, mikäli pallo ei pysy ilmassa ja harjoitus menee pelkästään syöttämiseksi tai samojen virheiden toistamiseksi. Tällä tavoin harjoituksesta on enemmän hyötyä kaikille osallistujille.

7.2.2 Toinen harjoituskerta

Osallistujat tekevät omatoimisen alkulämmittelyn ennen ohjatun pallollisen harjoituksen aloittamista. Pallon kanssa tehtävässä lämmittelyssä haasteita peruspallotteluun pyritään tuomaan erilaisilla variaatioilla. Esimerkiksi pallo täytyy nostaa itselle hihalyönnillä ja toimittaa parille sormilyönnillä. Pallottelua verkon yli pienryhmissä lisätään ensimmäisestä kerrasta ja osallistujia haastetaan erilaisilla tehtävillä, esimerkiksi 20 kappaletta onnistuneita hiha- tai sormilyöntejä verkon yli pienryhmissä. Lisäksi kuusi vastaan kuusi tehtävän pallottelun määrää lisätään, jotta pelillisiä taitoja päästään kehittämään. Seuraavaksi on vuorossa torjunta-askelien ja puolustuspelaamisen harjoittelu. Harjoituksen tärkeimpänä asiana on oikeaoppisten torjunta-askelien opettelu sekä puolustavan pelaajan oikea sijoittuminen torjuntaan nähden.

Toisella harjoituskerralla passaamista ja hyökkäyksen sijoittamista lähdetään kertamaan sekä taaksepäin tapahtuvaa takapassia harjoitellaan tarkemmin. Takapassin avulla vastustajan pelinlukemisesta pyritään tekemään entistä vaikeampaa ja samalla hyökkäykseen saadaan lisää leveyttä. Taaksepäin passatessa on tärkeää muistaa peukaloiden ylös nostaminen liikkeen loppuvaiheessa. Taaksepäin passia harjoiteltaessa suoraan edestä tuleva heitto helpottaa passitekniikan harjoittelua varsinkin harjoittelun alkuvaiheessa. Tekniikkaharjoittelun jälkeen lähdetään jälleen pelaamaan ja pyritään tuomaan peliin mukaan aiemmin harjoituksissa harjoiteltuja tekniikoita. Lisäksi pyritään ke-

hittämään kaikkien pelillistä osaamista pelissä tulevien tilanteiden ja valmentajan vinkkien avulla.

7.2.3 Kolmas harjoituskerta

Kolmannella kerralla alkulämmittely noudattaa aiemmilta kerroilta tuttua kaavaa. Valmentajan on tärkeää kuitenkin seurata osallistujien omatoimista lämmittelyä ja muokata tarvittaessa pallon kanssa tehtävää lämmittelyä, että turhilta loukkaantumisilta harjoitusten aikana välttyttäisiin. Lisäksi alussa pallon kanssa tehtävää pallottelua voidaan hankaloittaa osallistujien taitotason mukaan. Riittävän haastavat harjoitteet ovat yksi parhaista keinoista pitää osallistujien mielenkiinto korkealla harjoituksen alusta lähtien.

Alkulämmittelyjen ja pallottelujen jälkeen harjoitellaan syöttöä ja vastaanottoa. Tällä tavoin pelin kannalta tärkeitä perusasioita saadaan kerrattua. Harjoittelemalla syöttöä ja vastaanottoa ennen pelillistä harjoittelua pyritään näiden osa-alueiden suoritusvarmuutta lisäämään pelinomaisessa harjoittelussa. Tekniikkaharjoittelun jälkeen pelaajien on helppompaa aloittaa pelillinen harjoittelu.

Pelilliseen harjoitukseen pyritään tuomaan lisää vauhtia valmentajan heittämien helppojen pallojen avulla. Harjoitus etenee siten, että syötön jälkeen pallo pelataan loppuun asti. Pallon osuttua lattiaan valmentaja heittää kentälle helpon pallon, joka pelataan normaalisti loppuun asti. Tämän jälkeen seuraava syöttäjä saa syöttövuoron, jota seuraa valmentajan heittämä helppo pallo. Valmentajan heittämästä helposta pallosta käytetään myös nimitystä free ball. Harjoitusten lopuksi pelataan lentopalloa ilman helppoja palloja lentopallon normaalein säännöin.

7.2.4 Neljäs harjoituskerta

Kurssin viimeisissäkin harjoituksissa ilman palloa tehtävät alkulämmittelyt viedään läpi samaan tapaan kuin aiemmin. Pallon kanssa tehtävässä lämmittelyssä pyritään tekemään aiemmin harjoiteltuja asioita ja löytämään suoritusvarmuutta peruspallotteluun. Pallottelun lopuksi tehdään vielä muutamia ohjattuja venytyksiä ennen passi- ja hyökkäyslämmittelyn aloittamista, jonka jälkeen vuorossa on syöttö-vastaanottoharjoitus.

Neljännellä kerralla tekniikkaharjoitukset tehdään harjoituksen alussa ja tämän jälkeen lähdetään pelaamaan erilaisia kuusi vastaan kuusi pelejä. Alussa pelataan muuten normaaleilla säännöillä, mutta valmentaja heittää peliin helppoja palloja jokaisen syöttövuoron jälkeen. Lopuksi pyritään pelaamaan ainakin yksi kokonainen erä 25 pisteeseen ilman mitään sääntöhelpotuksia. Tärkeintä viimeisellä kerralla on päästä kokeilemaan kaikkea kurssilla opittua ja saada vielä viimeiset ohjeet valmentajalta ennen kurssin päättymistä.

7.3 Tuotteiden onnistumisten arviointi

Tämä opinnäytetyö on ensimmäinen etappi, jossa aikuisten lentopallokurssit on dokumentoitu ensimmäisen kerran. Opinnäytetyön avulla olemme keränneet talteen paljon hyödyllistä tietoa, jota on mahdollista käyttää hyväksi jatkossa. Opinnäytetyössä on luotu kaksi selkeää perustuotetta, joita on mahdollista kehittää kysynnän ja asiakkaiden toiveiden ja tarpeiden mukaan. Tämän pohjalta on mahdollista myös lähteä kehittämään kokonaan uusia palvelukokonaisuuksia.

Olemme järjestäneet lentopallokurseja onnistuneesti jo useiden vuosien ajan. Tuona aikana olemme saaneet asiakkailta paljon positiivista palautetta järjestämistämme kurseista. Palautteen avulla olemme pystyneet kehittämään tuotteita koko ajan sekä vastaamaan asiakkailta tulleeseen kysyntään. Olen huomannut, että tämän opinnäytetyön jälkeen kurssien jatkokehittämiselle olisi selkeästi tarvetta. Jatkossa miehille ja naisille voisi järjestää erillisiä kurseja sekä ryhmät täytyisi jakaa taitotason mukaan entistä tarkemmin.

Opinnäytetyön toimeksiantaja Oulun Kiskon puheenjohtaja Petri Nurro kommentoi opinnäytetyötä seuraavasti. ”Aikuislennis on ollut toimiva projekti. Alkuun innostus oli kova, jonka takia Aikuislennis-kurseja lähdettiin tuotteistamaan. Vastaavanlaista kurssia ei Suomessa ole tiedettävästi järjestetty ja tarve aikuisten ohjatuille kurseille oli kova. Tavoitteena on saada tästä valtakunnallisesti toimiva kokonaisuus, joka lisäisi lentopallon pelaamista koko maassa. Oulussa olemme saaneet lyhyessä ajassa kurssin kautta uusia harrasteryhmiä ja jopa edesautettu uuden lentopalloseuran perustamista”.

8 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena olleessa lentopallokurssien tuotteistuksessa onnistuttiin ja tuotteistamisen avulla pystytään jatkossa ohjaamaan entistä tasalaatuisempia yksittäisiä harjoituksia sekä harjoituskokonaisuuksia. Tuotteistuksen suunnitteluvaiheessa olemme päässeet kokeilemaan erilaisia harjoituksia, joista on kasattu kokonaisia harjoituksia, jotka nyt otetaan käyttöön. Tuotteistuksessa tehdyn työn ansiosta uudet kurssit ovat sekoitus vanhoja hyväksi havaittuja harjoituksia sekä uudempia kokeilun kautta käyttöön päätyviä harjoituksia.

Asiakkaat ovat alusta lähtien olleet innokkaita antamaan palautetta ja olemmekin saaneet asiakkailta jonkin verran sanallista ja kirjallista palautetta harjoituksista ja käyttäneet niitä hyödyksi tuotteistuksessa. Tällä tavoin myös asiakkaat ovat päässeet mukaan kurssien tuotteistukseen jo suunnittelun alkuvaiheessa. Asiakkaita kuuntelemalla tuotteiden uskotaan lisäksi vastaavan kysyntään entistä paremmin.

Opinnäytetyön oppimistavoitteina olivat pedagogisen ja liikuntadidaktisen osaamisen sekä liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamisen kehittäminen. Pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen on kehittynyt useiden erilaisten ohjaustilanteiden ja kursseista saadun palautteen myötä. Lisäksi kursseja ohjatesani olen havainnut asiakkaiden taitotasossa kehitystä, joka on yksi merkki ohjauksen onnistumisesta. Yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen on kehittynyt, koska olen selvinnyt kaikista kursseilla ilmenneistä haasteista. Lisäksi olemme saaneet kurssien järjestämisen taloudellisesti kannattavaksi.

Opinnäytetyön tutkimusongelmaan onnistuttiin vastaamaan tuotteistamalla kaksi aikuisille suunnattua lentopallokurssia, jotka paketoitiin kahdeksi selkeäksi kokonaisuudeksi. Kursseja voidaan markkinoida ja järjestää yhdessä tai erikseen. Kursseista tehdyn ohjeistuksen avulla tasalaatuisia kursseja voidaan järjestää kerta toisensa jälkeen.

Kysyntä kurssien ympärillä on ollut koko ajan hienoisessa kasvussa ja opinnäytetyön avulla ei pystytä vastaamaan kuin rajalliseen osaan kasvaneesta kysynnästä. Tulevaisuudessa onkin mahdollista kehittää lisää erilaisia kokonaisuuksia, sekä tarjota innokkaille lentopalloharrastajille uusia mahdollisuuksia harrastaa lentopalloa ohjatusti. Yksi ajatus voisi olla tarjota naisille oma kurssi, koska naiset ovat osoittaneet suurinta mielenkiintoa kursseja kohtaan. Naisille suunnatulla kurssilla osallistujien fyysiset ominai-

suudet olisivat lähempänä toisiaan, jolloin ujoimpienkin osallistujien kynnystä lähteä mukaan saataisiin madallettua.

Tämän opinnäytetyön avulla on luotu uudenlainen palvelu, jonka ansiosta aikuiset pääsevät harrastamaan lentopalloa ohjatusti. Alun perin kokeilusta alkanut lentopallokurssi on tässä työssä dokumentoitu kirjalliseen muotoon, joten tieto on entistä paremmin käytävissä tulevaisuudessa. Tähän mennessä kurssilla on liikutettu satoja aikuisia ja siihen pyritään myös jatkossa.

Lähteet

Aluehallintovirasto. 2015. Käyttömaksu- ja käyttövuoropoliitiikan vaikutus liikuntapaikkojen tasa-arvoiseen saavutettavuuteen. Viitattu 23.9.2017. <https://www.patio.fi/web/pepa-2015-isavi/tiivistelma5>

FIVB. 2017. FIVB history. Viitattu 23.9.2017. http://www.fivb.org/EN/FIVB/FIVB_History.asp

Helsingin Seurakuntayhtymä. 2017. Mustasaaren historia lyhyesti. Viitattu 23.9.2017. <https://www.helsinginseurakunnat.fi/yhteinetoiminta/mustasaarentoimintakeskus/mustasaarenhistoria.html>

Honkanen, P., Rantanen, A., Häyrynen, M. & Kapustamäki, H. 2013. Lentopallon tekniikkaopas. Suomen Lentopalloliitto ry.

International volleyball hall of fame. 2017. William G. Morgan - Father of Volleyball. Viitattu 23.9.2017. <http://www.volleyhall.org/william-g-morgan---father-of-volleyball.html>

Jadelcons Oy. 2015. Hinnoittelu. 25.8.2018. <http://www.yritystulkki.fi/fi/alue/oulu/toimiva-yritytaja/hinnoittelu/>

Junnulentis. 2017. Ikäkaudet. Viitattu 3.1.2017. <https://junnulentis.fi/ikakaudet/>

LEAPS-projekti. 2016. Tuotteistamisen tavoite. Viitattu 20.12.2016. http://palveluntuotteistaminen.fi/WP-DEV/?page_id=20

Lith, P. 2013. Liikuntabisnes on kasvuala. Viitattu 23.9.2017. https://www.vero.fi/contentassets/a7f35eeac5a74429aa2b57ede5e0a421/2_2013-liikuntabisnes-on-kasvuala.pdf

Manninen, O. 2014. Liikunta-alan syke nousee. Viitattu 23.9.2017. <https://www.ekonomilehti.fi/liikunta-alan-syke-nousee/>

Oulun Kisko. 2010. Oulun Kiskon historiaa. Viitattu 3.1.2017. <http://www.oulunkisko.fi/index.php?sivu=historia>

Parantainen, J. 2007. Tuotteistaminen : rakenna palvelusta menestystuote 10 päivässä. Helsinki: Talentum.

Suomen Lentopalloliitto. 2015. Lentopallon säännöt. Viitattu 3.1.2017.
<http://www.lentopalloliitto.fi/media/lentopallon-tietopankki/saannot-ja-maaraykset/lentopallon-kv.saannot-2015-2016.pdf>

Suomen Lentopalloliitto. 2017. Lentopallon säännöt. Viitattu 21.4.2018
<http://www.lentopalloliitto.fi/media/lentopallon-tietopankki/saannot-ja-maaraykset/lentopallon-saannot-2017.pdf>

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. Hämeenlinna: Talentum.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. (2003). Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Liitteet

Tekniikkakurssi - harjoitusohjelma



1. Pallonkäsittely eri tavoilla ja pelit erilaisin säännöin

- Opastettu alkulämmittely ja venyttely
 - lämmittelyn tarkoituksena ehkäistä vammoja itse harjoituksen aikana
 - nivelten pyörytykset, polvennosto- ja kantapakarajuoksut, ristiaskeljuoksut, askelkyykyt, käsienvyörytykset, punnerrukset, vatsat, kaarijännitykset ja venytykset koko keho

- Opastettu alkulämmittely pallon kanssa
 - lentopalloa tukevia heittoja parin kanssa
 - heitot kahdella kädellä yläkautta, heitot yhdellä kädellä yläkautta vuorokäsin

- Peliasento / valmiusasento
 - kädet suorana alhaalla vartalon edessä
 - kämmenet auki
 - hihalyönnin valmiusasentoa muistuttava asento

- Hihalyöntitekniikka (pallottelu parin kanssa)
 - jalat tukevasti maassa, varpaat ja polvet samaan suuntaan, jousa polvista, hartiat rentoina, kädet yhteen vasta kun olet pysähtynyt, kukkopilliote, kyynärvarret yhdessä, suuntaa pallo haluttuun paikkaan käsi-en avulla

- Sormilyöntitekniikka (pallottelu parin kanssa)
 - jalat tukevasti maassa, varpaat ja polvet samaan suuntaan, jousa polvista, hartiat rentoina, peukalo-etusormikolmio, peukalot kohti kulmakarvoja, avaa kämmenet mahdollisimman isolle, saata molemmat kädet pallon perään liikkeen lopussa

- Iskulyöntitekniikka
 - korkea heitto, kädet etukautta ylös, lyövän käden kyynärpää korkealle taakse, vartalon kierto, lyöntikohta korkealla, kämmen auki

- Pallottelu verkon yli
 - tarkoituksena pitää pallo ilmassa mahdollisimman kauan
 - ohjeista käyttämään haluttua kosketusta, esimerkiksi aluksi vain sormilyönti on sallittu
 - sormilyöntipallottelu, hihapallottelu, hiha- ja sormilyöntipallottelu
 - pallottelua voi tehdä erilaisilla variaatioilla ryhmän koosta riippuen, esimerkiksi 2 vs.2 etukentällä tai 6 vs.6 koko kenttä

- Pelipaikkojen, kentän ja sääntöjen läpikäynti
 - kertaan pelipaikat 1-6 ja kiertosuunta sekä kunkin pelipaikan päätehtävä
 - kentän mitat ja 3 metrin viivan tarkoitus
 - käytössä 1-3 kosketusta

- Pallon passaaminen ja hyökkäysharjoitus
 - passarin rintamasuunta, passin pituus ja korkeus
 - iskulyöntiaskeleet, käsien käyttö ja passin seuraaminen
 - yleisimmät hyökkäyspaikat 4 ja 2

- Pelit verkon yli
 - pelipaikkojen kertaus
 - pelit ryhmäkoon mukaisia 5 vs.5 tai 6 vs. 6
 - iskulyönti ei ole sallittu
 - peli käyntiin alakautta-heitolla tai alakautta-syötöllä, että peliä saadaan aikaiseksi

2. Syöttö, vastaanotto, passaaminen ja hyökkääminen

- Oma alkulämmittely
 - nivelten pyörytykset, polvennosto- ja kantapakarajuoksut, ristiaskeljuoksut, askelkyykyt, käsien pyörytykset, punnerrukset, vatsat, kaarijännitykset ja venytykset koko keho

- Ohjattu pallottelu/ ohjattu alkulämmittely
 - lentopalloa tukevia heittoa parin kanssa
 - heitot kahdella kädellä yläkautta, heitot yhdellä kädellä yläkautta vuorokäsin
 - pallottelu parin kanssa

- Pallottelu verkon yli
 - tarkoituksena pitää pallo ilmassa mahdollisimman kauan
 - sormilyöntipallottelu, hihapallottelu, hiha- ja sormilyöntipallottelu
 - esimerkiksi 2 vs.2 tai 3 vs.3

- Syöttö ja vastaanotto
 - pelipaikkojen kertaus
 - alakautta-syöttö, yläkautta-syöttö
 - syötöt vuoropuolin, hihalyönti-vastaanotto

- Passaaminen ja hyökkäys
 - passarin rintamasuunta, passin pituus ja korkeus
 - iskulyöntiaskeleet, käsien käyttö ja passin seuraaminen
 - yleisimmät hyökkäyspaikat 4 ja 2

- Pelit verkon yli
 - pelipaikkojen kertaus
 - peli ryhmäkoon mukaisesti 5 vs.5 tai 6 vs. 6
 - iskulyönti ja yläkautta-syöttö eivät ole sallittuja pelin alussa, että saadaan peliä aikaiseksi

3. Torjunta ja puolustus sekä aiemman kertaaminen

- Oma alkulämmittely
 - nivelten pyörytykset, polvennosto- ja kantapakarajuoksut, ristiaskeljuoksut, askelkyykyt, käsien pyörytykset, punnerrukset, vatsat, kaarijännitykset ja venytykset koko keho

- Ohjattu pallottelu/ ohjattu alkulämmittely
 - heitot kahdella kädellä pään yli, heitot yhdellä kädellä pään yli, sormilyönti pallottelu, hihalyönti pallottelu, iskulyönti harjoitukset
 - pallottelu parin kanssa

- Pallottelu verkon yli
 - tarkoituksena pitää pallo ilmassa mahdollisimman kauan
 - pallottelu ryhmäkoon mukaisesti 2 vs. 2 ja 5 vs.5 tai 6 vs. 6
 - pelinomainen harjoitus, pyri käyttämään kaikki kolme kosketusta
 - iskulyönti ja yläkautta-syöttö eivät ole sallittuja pelin alussa, että saadaan peliä aikaiseksi

- Torjunta ja puolustus
 - torjunta-askleet (ristiaskeleet)
 - käsien käyttö, käsien suuntaaminen
 - puolustuspaikat, hyökkääjän lukeminen ja asenne

- Kerrataan aiemmin opeteltuja taitoja
 - muista oikea suoritustekniikka
 - syöttö ja vastaanotto
 - passi ja hyökkäys

- Pelit verkon yli
 - peli ryhmäkoon mukaisesti 5 vs.5 tai 6 vs. 6
 - iskulyönti ja yläkautta-syöttö eivät ole sallittuja pelin alussa, että saadaan peliä aikaiseksi

4. Aiemman kertaaminen ja kokonaiset pelilliset harjoitteet

- Oma alkulämmittely
 - nivelten pyörytykset, polvennosto- ja kantapakarajuoksut, ristiaskeljuoksut, askelkyykyt, käsien pyörytykset, punnerrukset, vatsat, kaarijännitykset ja venytykset koko keho

- Ohjattu pallottelu/ ohjattu alkulämmittely
 - heitot kahdella kädellä pään yli, heitot yhdellä kädellä pään yli, sormilyöntipallottelu, hihalyöntipallottelu, iskulyöntiharjoitukset
 - pallottelu parin kanssa

- Pallottelu verkon yli
 - tarkoituksena pitää pallo ilmassa mahdollisimman kauan
 - pallottelu ryhmäkoon mukaisesti 2 vs. 2 ja 5 vs.5 tai 6 vs. 6
 - pelinomainen harjoitus, pyri käyttämään kaikki kolme kosketusta
 - iskulyönti ja yläkautta-syöttö eivät ole sallittuja pelin alussa, että saadaan peliä aikaiseksi

- Passaaminen ja hyökkäys
 - kerrataan aiemmin opittuja asioita
 - tarkoituksena saada aikaiseksi paljon toistoja, jotta suorituksista tulee entistä varmempia

- Syöttö ja vastaanotto
 - kerrataan aiemmin opittuja asioita
 - tarkoituksena saada aikaiseksi paljon toistoja, jotta suorituksista tulee entistä varmempia

- Pelit verkon yli
 - peli ryhmäkoon mukaisesti 5 vs.5 tai 6 vs. 6
 - iskulyönti ja yläkautta-syöttö eivät ole sallittuja pelin alussa, että saadaan peliä aikaiseksi

Yleisiä ohjeita

- Ei ole pakko osallistua joka kerta
- Sisältö muuttuu hieman harjoitusten välillä, mutta jokaisella kerralla käsitellään ainakin sormilyöntiä, hihalyöntiä ja iskulyöntiä.
- Jokaisessa harjoituksessa lähdetään liikkeelle perusasioista. Pyritään myös tekemään jonkin verran erilaisia sovelluksia harjoitteisiin.
- Harjoitellaan pallonkäsittelyä monipuolisesti sekä lentopalloon pelinä liittyviä perusasioita.
- Harjoitteissa edetään siten, että kaikki pysyvät mukana.
- Alkulämmittely ohjataan ensimmäisellä kerralla, jatkossa mahdollisuus tulla vähän aiemmin lämmittelemään omatoimisesti. Saliin tullessa kehoitetaan aloittamaan lämmittely. Alkupallottelussa lämmitellään vielä hieman ohjatusti, jotta vammoilta välttyttäisiin.



Pelaamalla opit - harjoitusohjelma

1. Lentopallon perustekniikat, passaaminen ja hyökkäys, syöttö ja vastaanotto sekä pienpelit

- Opastettu alkulämmittely ja venyttely
 - lämmittelyn tarkoituksena ehkäistä vammoja itse harjoituksen aikana
 - nivelten pyörytykset, polvennosto- ja kantapakarajuoksut, ristiaskeljuoksut, askelkyykyt, käsien pyörytykset, punnerrukset, vatsat, kaarijännitykset ja venytykset koko keho

- Opastettu alkulämmittely pallon kanssa
 - lentopalloa tukevia heittoa parin kanssa
 - heitot kahdella kädellä yläkautta, heitot yhdellä kädellä yläkautta vuorokäsin
 - pallottelu parin kanssa

- Peliasento / valmiusasento
 - kädet suorana alhaalla vartalon edessä
 - kämmenet auki
 - hihalyönnin valmiusasentoa muistuttava asento

- Hihalyöntitekniikka (pallottelu parin kanssa)
 - jalat tukevasti maassa, varpaat ja polvet samaan suuntaan, jousa polvista, hartiat rentoina, kädet yhteen vasta kun olet pysähtynyt, kukkopillioite, kyynärvarret yhdessä, suuntaa pallo haluttuun paikkaan käsien avulla

- Sormilyöntitekniikka (pallottelu parin kanssa)
 - jalat tukevasti maassa, varpaat ja polvet samaan suuntaan, jousa polvista, hartiat rentoina, peukalo-etusormikolmio, peukalot kohti kulmakarvoja, avaa kämmenet mahdollisimman isolle, saata molemmat kädet pallon perään liikkeen lopussa

- Iskulyöntitekniikka
 - korkea heitto, kädet etukautta ylös, lyövän käden kyynärpää korkealle taakse, vartalon kierto, lyöntikohta korkealla, kämmen auki

- Pelipaikat
 - Pelipaikkojen 1-6 ohjeistus ja muutamia perusasioita jokaiselta paikalta

- Pallottelu verkon yli
 - pienryhmissä ja 5 vs.5 tai 6 vs. 6
 - tavoitteena saada pallo pysymään mahdollisimman kauan ilmassa
 - helpotetaan sääntöjä, että saadaan pallo varmasti pysymään ilmassa, esimerkiksi ei iskulyöntejä, vain alakautta-syöttö sallittu

- Pelit verkon yli
 - helpotetaan sääntöjä, että saadaan pallo varmasti pysymään ilmassa, esimerkiksi ei iskulyöntejä, vain alakautta-syöttö sallittu

- Passaaminen ja hyökkäys
 - passarin rintamasuunta, passin pituus ja korkeus
 - yleisimmän hyökkäyspaikat 4 ja 2
 - takapassin perusasiat, esimerkiksi peukaloiden korkea loppuasento
 - iskulyöntiaskeleet, käsien käyttö ja passin seuraaminen

- Syöttö ja vastaanotto
 - pelipaikkojen kertaus
 - alakautta-syöttö, yläkautta-syöttö
 - syötöt vuoropuolin, hihalyönti-vastaanotto

- Peli
 - mikäli palloa ei saada pysymään ilmassa normaalisäännöillä helpotetaan sääntöjä jälkikäteen
 - alakautta-syöttö, ei iskulyöntejä jne.

2. Torjunta ja puolustaminen sekä pelirytmien löytäminen

- Oma alkulämmittely
 - nivelten pyörytykset, polvennosto- ja kantapakarajuoksut, ristiaskeljuoksut, askelkyykyt, käsien pyörytykset, punnerrukset, vatsat, kaarijännitykset ja venytykset koko keho

- Ohjattu pallottelu
 - heitot kahdella kädellä pään yli, heitot yhdellä kädellä pään yli, sormilyöntipallottelu, hihalyöntipallottelu, iskulyöntiharjoitukset

- Pallottelu verkon yli
 - tavoitteena saada pallo pysymään mahdollisimman kauan ilmassa
 - helpotetaan sääntöjä, että saadaan pallo varmasti pysymään ilmassa, esimerkiksi ei iskulyöntejä, vain alakautta-syöttö sallittu

- Pelit verkon yli
 - helpotetaan sääntöjä, että saadaan pallo varmasti pysymään ilmassa, esimerkiksi ei iskulyöntejä, vain alakautta-syöttö sallittu

- Torjunta ja puolustus
 - torjunta-askleet (ristiaskeleet)
 - käsienkäyttö, käsien suuntaaminen
 - puolustuspaikat, hyökkääjän lukeminen ja asenne

- Passaaminen ja hyökkäys
 - kerrataan passaamisen ja hyökkäämisen perusasiat sekä annetaan lisää vinkkejä esimerkiksi pallon sijoittamiseen
 - takapassin kertaaminen ja sen hyödyt

- Peli
 - mikäli palloa ei saada pysymään ilmassa normaalisäännöillä helpotetaan sääntöjä jälkikäteen

3. Syöttö ja vastaanotto sekä taitojen kehittäminen

- Oma alkulämmittely
 - nivelten pyörytykset, polvennosto- ja kantapakarajuoksut, ristiaskeljuoksut, askelkyykyt, käsien pyörytykset, punnerrukset, vatsat, kaarijännitykset ja venytykset koko keho

- Ohjattu pallottelu
 - heitot kahdella kädellä pään yli, heitot yhdellä kädellä pään yli, sormilyöntipallottelu, hihalyöntipallottelu, iskulyöntiharjoitukset

- Pallottelu verkon yli
 - tavoitteena saada pallo pysymään mahdollisimman kauan ilmassa
 - helpotetaan sääntöjä, että saadaan pallo varmasti pysymään ilmassa, esimerkiksi ei iskulyöntejä, vain alakautta-syöttö sallittu

- Pelit verkon yli
 - helpotetaan sääntöjä, että saadaan pallo varmasti pysymään ilmassa, esimerkiksi ei iskulyöntejä, vain alakautta-syöttö sallittu

- Syöttö ja vastaanotto
 - pelipaikkojen kertaus
 - alakautta-syöttö, yläkautta-syöttö
 - syötöt vuoropuolin, hihalyönti-vastaanotto

- Peli (syöttö x 1+ free ball x 1)
 - normaalia lentopalloa, jossa molemmat joukkueet vaihtavat paikkoja yhtä aikaa kuuden pallon välein

- Peli
 - mikäli palloa ei saada pysymään ilmassa normaalisäännöillä helpotetaan sääntöjä jälkikäteen

4. Opeteltujen asioiden siirtäminen pelaamiseen

- Oma alkulämmittely
 - nivelten pyörytykset, polvennosto- ja kantapakarajuoksut, ristiaskeljuoksut, askelkyykyt, käsien pyörytykset, punnerrukset, vatsat, kaarijännitykset ja venytykset koko keho

- Ohjattu pallottelu
 - heitot kahdella kädellä pään yli, heitot yhdellä kädellä pään yli, sormilyöntipallottelu, hihalyöntipallottelu, iskulyöntiharjoitukset

- Passi ja hyökkäys
 - kerrataan aiemmin opeteltuja asioita

- Syöttö-vastaanottoharjoitus
 - kerrataan aiemmin opittuja asioita

- Peli (syöttö x 1+ free ball x 1)
 - normaalia lentopalloa, jossa molemmat joukkueet vaihtavat paikkoja yhtä aikaa kuuden pallon välein

- Peli
 - ohjattua pelaamista, jonka tarkoituksena tukea pelillisten taitojen kehittymistä

Yleisiä ohjeita

- Ei ole pakko osallistua joka kerta.
- Sisältö muuttuu hieman harjoitusten välillä, mutta jokaisella kerralla käsitellään ainakin sormilyöntiä, hihalyöntiä ja iskulyöntiä.
- Harjoitellaan pallonkäsittelyyn sekä pelaamiseen liittyviä asioita monipuolisesti.
- Harjoitteiden haastavuus lisääntyy, pelaajien taitojen kehittyessä.
- Alkulämmittely ohjataan ensimmäisellä kerralla, jatkossa mahdollisuus tulla vähän aiemmin lämmittelemään omatoimisesti. Saliin tullessa kehoitetaan aloittamaan lämmittely.