

## Höntsylentopallon perusteita, vähän pidempi versio (kohti ylempiä semi-vuoroja)

Tässä oppaassa kuvataan joitakin perusasioita, jotka on hyvä tietää pelattaessa lentopalloa Höntsyn vuoroilla. Suurin osa näitä liittyy rooleihin kentällä ja sijoittumiseen eri tilanteissa; lyhyesti sanottuna siihen, mitä muut pelaajat sinulta odottavat.

Tarkoituksena ei siis ole tässä opettaa lentopallon sääntöjä eikä eri suoritusten tekniikoita. Nostetaan kuitenkin pari turvallisuuden kannalta hyvin tärkeää asiaa tähän alkuun koskien pelaamista verkolla / verkon läheisyydessä:

**Älä astu vastustajan kenttäpuoliskolle. Älä koske verkkoon.**

Kentän omalla puolella pysyminen on *paljon tärkeämpää*, kuin mitä lajia aloitteleva yleensä osaa ajatella. **Naapurin puolella pelaaminen aiheuttaa erittäin huomattavan loukkaantumisriskin.** Jos toisella puolella torjuntaan tai lyöntiin hypännyt tulee alas väärässä paikassa olevan jalan päälle, on seurauksena usein paha nilkka- tai polvivamma. Jos et ole liikkeiden hallinnasta varma, pidä pieni turvaetäisyys verkkoon. **Hyppää ylöspäin, älä eteenpäin!**

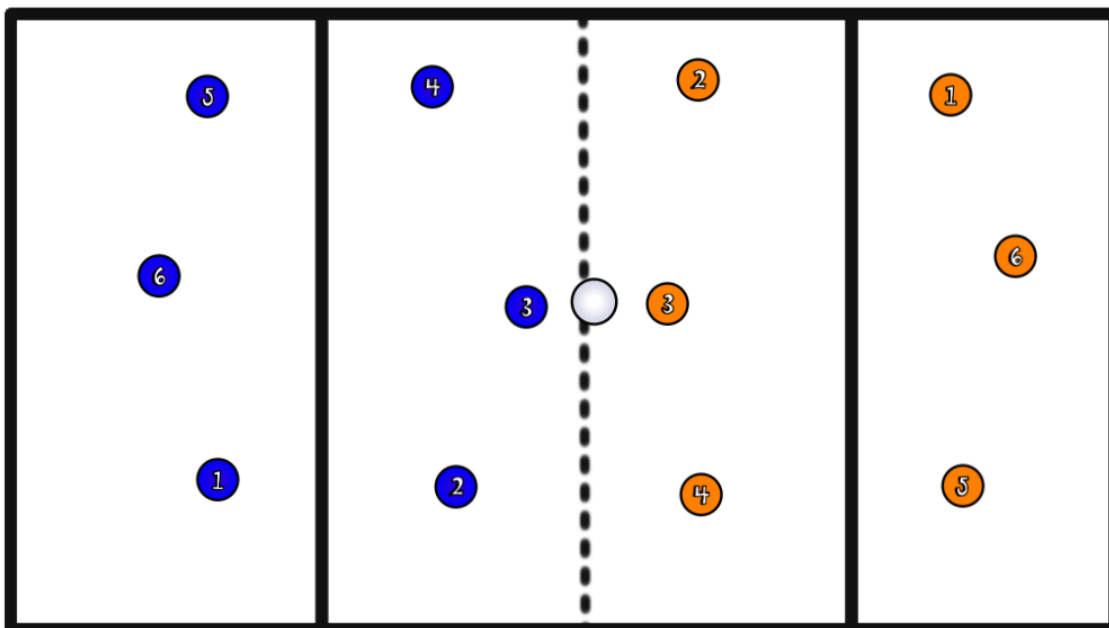
Verkkovirheet voivat aluksi tuntua vähäpätöiseltä nillittämiseltä. Harrastuksen edistyessä huomaat, että verkko on lentopallossa ”pyhä”, ja jokaisen kuuluu myös itse myöntää/ilmoittaa jos on siihen koskenut. Tämä koskee aivan erityisesti verkon ylänauhaa – pieni hipaisu verkon alaosaan kääntyessä ei ole yhtä vakava juttu, vaikka sekin on nykysääntöjen mukaan virhe.

Yleensä nämä kaksi asiaa kulkevat käsi kädessä, eli jos opit pelaamaan tekemättä verkkovirheitä, opit samalla myös olemaan astumatta naapurin puolelle.

Sitten itse asiaan, eli sijoittumisiin ja rooleihin Höntsy-lentopallossa. Ohjeet on laadittu ajatellen Höntsyn perus- ja semi-vuoroja. Kaikki ohjeet eivät tietenkään suoraan päde kaikkiin tilanteisiin eivätkä kovempitasoisilla vuoroilla, joissa paikkoja saatetaan tilanteen mukaan vaihtaa ja peliä soveltaa. Lisäksi on syytä huomata, ettei pallo läheskään aina nouse sinne mihin yritetään, eikä kaveri aina tajua mennä palloon vaikka se olisikin ”hänen”. Tällöin pitää improvisoida ja auttaa.

### Pelipaikat

Lentopallossa käytetään yleisesti paikkanumerointia, jossa syöttönurkan pelaaja on numero 1. ja siitä numerot kiertävät vastapäivään kutoseen asti (ks. kuvat). Syöttövuoron tullessa joukkueelle (voitatte pallon, jonka vastustaja syötti) paikat kiertävät yhden paikan verran myötäpäivään. Eli 2. paikalta tullaan syöttämään, 1. paikalta siirrytään paikalle 6. jne.



Kuva 1 Pelipaikkojen numerointi

### Passari (paikka 3)

Yleensä pelataan "keskipassarilla", eli se pelaaja joka sattuu olemaan paikalla nro 3 (edessä keskellä) toimii passarina. Hän ei yleensä koske palloon ensimmäisenä, vaan muiden pelaajien tehtävä on nostaa pallo passarille, joka toisella kosketuksella passaa pallon valitsemalleen joukkueoverille (yleensä 2 tai 4), joka sitten hyökkää. Normaalisti peli siis etenee nosto-passi-isku-sykleillä. Passarina ollessasi sinun **tulee muistaa, että pääsääntöisesti joukkueen toinen kosketus kuuluu sinulle.**

Aina pallo ei toki nouse sinulle ja joskus joudut nostamaan eli olemaan ensimmäinen joka palloon koskee. Nämä **poikkeamat normaalista edellyttävät äänen käyttöä.** Eli jos huomaat, että et ehdi toisella kosketuksella palloon, huuda (mahdollisimman aikaisin) "auta!". Tällöin muut tietävät, että jonkun toisen pitää passata.

Vastaavasti, jos joku toinen pelaaja päättelee, että et ehdi riittävän hyvin palloon, hän voi "auttaa" oma-aloitteisesti. Tämäkin edellyttää huutoa, eli pelaaja huutaa "minä!" jolloin sinä passarina tiedät, että hän hoitaa toisen kosketuksen. (Jos sinä joudut suorittamaan noston, huuda "passi!", jolloin muut tietävät, että eivät voi jäädä odottamaan, että sinä huolehdit toisestakin kosketuksesta).

Huomaa, että vaikka yleensä pallo passataankin edessä laitaa (paikoille 2/4), voit yhtä hyvin passata myös takariviin. Tällöin hyökkääjä ei saa hypätä 3 metrin viivan etupuolelta. Passatessasi takariviin kannattaa antaa tästä vinkki etukäteen esim. huutamalla ko. pelaajan nimi tai sopimalla etukäteen ennen palloa.

### Laitapelaaja edessä (paikat 2,4)

Laitapelaaja edessä keskittyy yleensä hyökkäämiseen ja torjuntaan. Pallon tullessa passarille hän on valmiina ottamaan vauhtia ja hakee hyökkäyslyöntiä. Vastaavasti kun passi verkon toisella puolella tulee omalle puolelle, on laitapelaaja yhdessä passarin kanssa tekemässä torjuntaa. (Laitapelaaja päättää torjunnan paikan, passari tulee keskeltä kylki kyljessä täyttämään).

Se laitapelaajista, jonka puolelta ei sillä hetkellä hyökätä (oli hyökkäys oma tai vastustajan), on niin sanottu **vapaa verkkopelaaja**. Hän peruuttaa irti verkosta ja varmistaa: omassa hyökkäyksessä hän on valmiina

nostamaan torjunnasta putoavan pallon. Vastustajan hyökkäyksessä hän on valmis ottamaan passarin taakse pudotettavan lyhyen ”peippilyönnin”.

### **Laitapelaaja takana (paikat 1, 5)**

Takana laitapelaajien tehtävä on puolustaa lyöntejä ja hakea myös eteensä pudotettavat lyhyet lyönnit. Kun vastustajan lyönti tulee samalta laidalta, ottaa laitapelaaja ”rajan kiinni”, eli on valmiina nostamaan palloa jos hyökkääjä lyö torjunnan ohi rajaan. Samalla hänen pitää myös varoa rajan puolelle torjunnan taakse tulevaa lyhyttä peippilyöntiä ja olla valmiina nostamaan se.

Kun hyökkäys tulee eri laidasta, taka-laitapelaajan tehtävänä on asettua lyöntisektoriin siten, että viistolyönti tulee todennäköisimmin hänelle. Ei siis sijoituta torjunnan taakse vaan siten, että jos lyödään torjunnan ohi, niin voidaan lyönti nostaa. Vastaavasti, jos tämä viistolyönti tulee peippinä, pyritään olemaan valmiina siihen ja hakemaan pallo.

Oman joukkueen hyökätessä 2- ja 4-paikoilta on takapelaajien tehtävä ennen muuta varmistaa, eli nousta ylöspäin ja olla valmiina nostamaan torjunnasta hyökkääjän taakse kimpoava pallo.

### **”Pussinpohja” (6)**

Syötön jälkeen pussinpohja pelaa muita taempana, tehtävänä on ennen muuta hakea vikkellä taakse tulevat kaaripallot. Pussinpohjan tehtävänä on myös hakea palloja, jos jonkun toisen nostosta pallo kimpoaa salin takaosaan.

Oman joukkueen hyökätessä 6-pelurikin valuu hieman eteenpäin varmistamaan, hän varmistaa erityisesti kovat torjunnasta kimpoavat lyönnit. Heti kun hyökkäys on ohi eikä kimmoketta tule, valuu hän takaisin omalle paikalleen.

### **Tilannekohtaisia huomioita:**

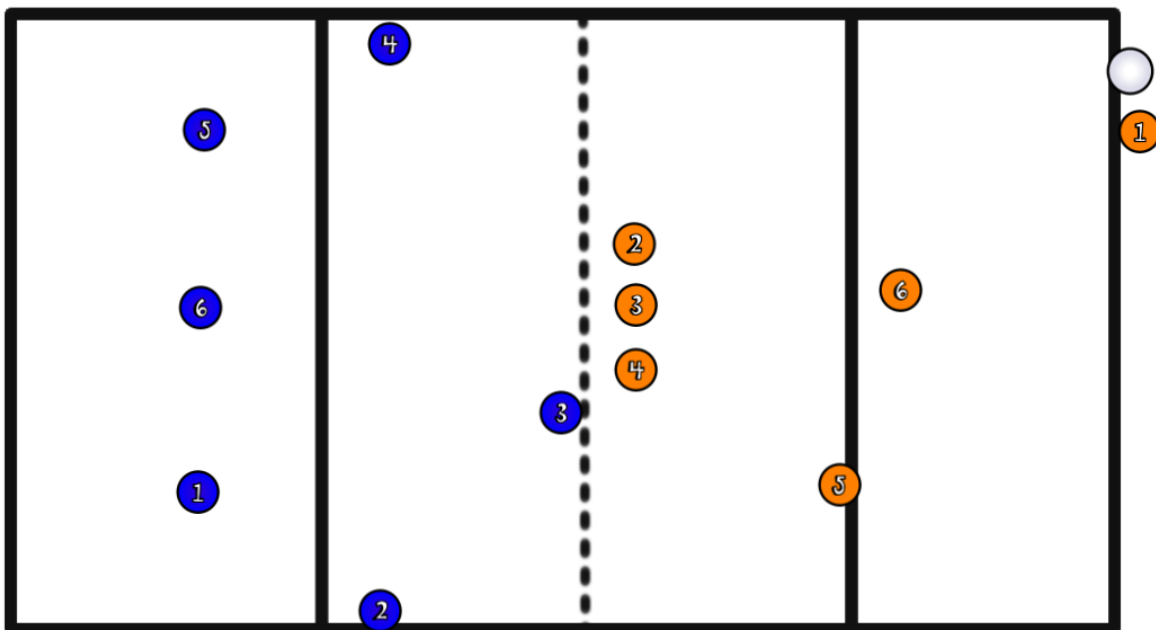
#### **Syöttö ja syötön vastaanotto**

1-paikan pelaaja syöttää. Syöttää saa vasta, kun vastustaja on valmis. Syöttäminen on yksilösuoritus, johon tulee keskittyä. Syöttövirheet, varsinkin hätäisesti tehdyt, tappavat pelirytmää, joten älä hoppuile vaan syötä rauhassa.

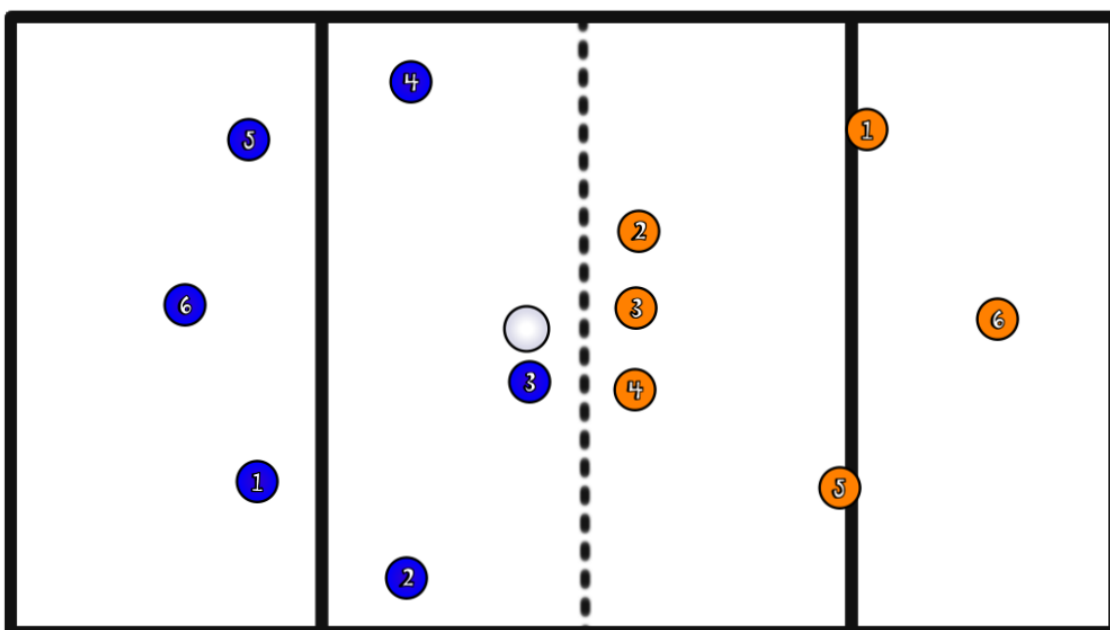
Syöttö annetaan takarajan takaa, sivurajojen sisäpuolelta (kentän ”vierestä” ei siis saa syöttää). Syöttöä ei ole pakko tehdä juuri oikeasta takakulmasta (vaikka näin yleensä tehdäänkin). Höntsyilentyksessä syöttäjä syöttönsä jälkeen kuitenkin yleensä menee pelaamaan 1-paikkaa. Syötön lähtiessä kaikkien muiden pelaajien paitsi syöttäjän itsensä tulee olla kentän rajojen sisäpuolella. Syöttäjä taas saa astua kentän sisäpuolelle vasta syötön lähdettyä.

Syöttävän joukkueen etupelaajat 2, 3 ja 4 ovat verkolla valmistautumassa torjumaan vastustajan ensimmäistä hyökkäystä. Takapelaajista 6 on hieman tavallista edempänä siltä varalta, että pallo tulee välittömästi takaisin syöttäjän eteen. Syötön jälkeen ei kannata jäädä takarajalle ihastelemaan omaa suoritustaan, vaan rynnätä heti muutama askel eteenpäin omalle paikalle.

Vastaanotossa syöttöä yleensä nostetaan kolmella pelaajalla (1, 6, 5) jotka sijoittuvat samaan linjaan vieressä. Syöttöä vastaanotettaessa siis 6-paikan pelaaja ei vielä ole muita taempana. Kolmella nostaminen on yleensä selkein ratkaisu, jokainen hoitaa oman siivunsa kentästä. Jos vastustaja syöttää lyhyttä, voivat 4 ja 2 tarvittaessa auttaa. Passari ei yleensä nosta syöttöä, paitsi jos se verkkonauhasta putoaa hänen ulottuviltaan.



Kuva 2 Perusasetelma, kun oranssi joukkue syöttää.



Kuva 3 Perustilanne, kun sininen joukkue on saanut pallon nostettua passarille. Tilanne ennen passin lähtemistä.

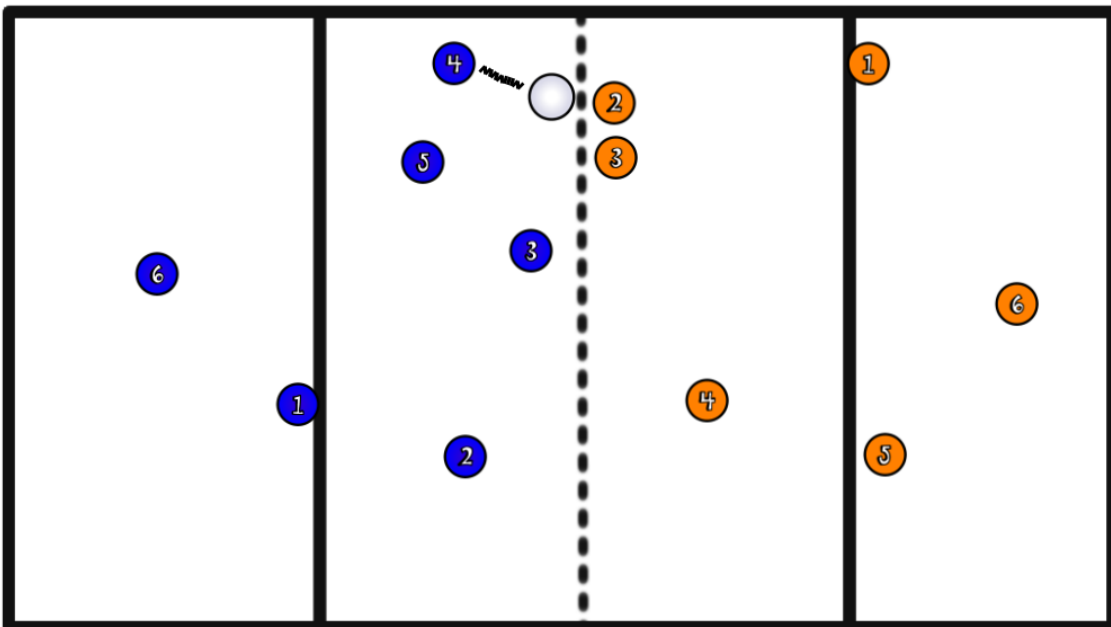
### Hyökkäykseen lähtö (hyvä nosto)

Noston jälkeen pallo on kuvassa 3 saatu passarille. Ainakin 2- ja 4-paikkojen pelaajat odottavat passia vesi kielellä valmistautuen hyökkäämään. Vastustaja on tässä kohtaa yleensä sijoittunut aika neutraalisti ja liikkuu puolustusasemiin vasta kun nähdään, mihin passin lähtee. Kuvassa 4 kuvan 3 tilanne on edennyt siten, että passari on passannut 4-paikan pelaajalle.

## Entä jos nosto on huono?

Joskus tai jopa usein nosto on huono, eli ensimmäisellä kosketuksella palloa ei saada nousemaan nätisti etukentälle passarin rauhassa hoidettavaksi. Tällöin passarin tulisi yleensä pyytää apua (auta!) ja noston ollessa tosi huono tai matala, muiden auttaa muutenkin. Mikäli mahdollista, muukin pelaaja kuin passari, voi pyrkiä antamaan tällaisesta tilanteesta lyötävän passin (yleensä vastakkaisen puolen laitapelaajalle). Jos tämä ei ole mahdollista, pallo tulisi pyrkiä nostamaan rauhassa ylöspäin niin, että se pysyy selkeästi omalla kenttäpuoliskolla.

Ylöspäin pelaaminen tuo paljon aikaa seuraavalle pelaajalle, joka ehtii rauhassa miettiä miten toimittaa pallon vastustajan kenttäpuoliskolle. Kun tällainen ”roskapassi” on ilmassa – eli kun joukkueella on yksi kosketus jäljellä, eikä kunnon hyökkäykseen päästä – on pääasiassa pallon takapuolella olevien / olevan pelaajan tehtävä hoitaa pallo verkon yli. Tässäkin äänen käyttö auttaa (”minä hoidan”).



Kuva 4 Perusasetelma, kun edellisessä kuvassa passari on päättänyt passata 4-paikan pelaajalle.

## Perus-hyökkäys ja puolustus

Kuvassa 4 sinisen joukkueen passari on hyvästä nostosta passannut 4-paikan pelaajalle.

4-pelaaja ottaa vauhtia hyökkäykseen. Passari liikkuu lähemmäksi hyökkäystä varmistaen torjunnasta aivan jalkoihinsa putoavan pallon. Myös muut ulkopelaajat (etenkin 5) liikkuvat eteenpäin valmistautuen torjunnasta kimpoavaan palloon. Vapaa verkkopelaaja (2) pakittaa irti verkosta ja keskemälle.

Vastapuolella laitapelaaja ja passari (2, 3) siirtyvät torjumaan hyökkäystä. 1-paikan pelaaja siirtyy ottamaan rajan, 5-pelaaja viistolyönnin torjunnan sivuitse. Paikan 4 pelaaja on oranssilla puolella ”vapaa verkkopelaaja”, joten hän pakittaa irti verkosta ja keskemälle torjunnan yli tulevan peipin varalta. 6-peluri valmistautuu takakentän heittoihin, kaaripalloihin ja kimmokkeisiin.

## Pelin rullaaminen

Heti vastustajan hyökkäyksen jälkeen peli rullaa eteenpäin samalla rytmillä, eli pääsääntöisesti passari valmistautuu liikkumaan noston alle passia antamaan ja 2- & 4-paikkojen pelurit lähtevät hakemaan vauhtia hyökkäykseen. Hyökänneellä puolella taas etupelaajat valmistautuvat torjuntaan ja takapelaajat muuhun puolustuspeliin.

### ”Aina voi tehdä jotain”

Lentopallon taso nousee sitä kautta, että kaikki pelaajat saadaan olemaan aktiivisia, liikkumaan ja ennakoimaan peliä. Yleensä aloittelijoiden pelatessa moni pelaaja kentällä lähinnä seuraa katseella toisten toimintaa. Pikku hiljaa opitaan liikkumaan tilanteen mukaan myös silloin, kun pallo ei tule tai ole juuri nyt tulossa itselle. Pallon tulon varautumisen lisäksi liikettä on myös hyökkäykseen valmistautuminen, kaverin varmistaminen, jne.

Verkolla pelattaessa, kun vastustaja hyökkää, nyrkkisääntönä on, että jos et hyppää torjuntaan, peruuta irti verkosta. Mikäli et tee kumpaakaan, et pysty tekemään oikein mitään. Eli jos huomaat, ettet ehdi mukaan torjuntaan, peruuta irti verkosta ja valmistaudu nostamaan peippi tai lyhyt lyönti.

### Torju sinäkin!

Pelin tason noustessa alkavat muut pelaajat odottaa torjuntaan hyppäämistä kaikilta eturivin pelaajilta. Tämä saattaa tuntua hölmöltä, jos et ole vielä koskaan onnistunut torjumaan yhtään palloa. **Hyppää silti!**

Torjunnan tehtävänä **ei ole** pelkästään saada palloa torjutuksi, vaan myös kaventaa lyöntisektoria ja auttaa omaa puolustusta sijoittumisessa. (Takapelaajat sijoittuvat torjunnan mukaan, oletuksella ettei kukaan pysty lyömään torjujien läpi kovaa keskelle kenttää). Vastustajan on aina huomattavasti vaikeampi lyödä, kun vastassa on torjunta, vaikka torjumassa olisivatkin lyhyet kääpiöt jotka hyppäävät vähän väärään aikaan. Puhtaan torjumisen lisäksi myös kovien lyöntien vaimentaminen (jolloin takapelaajat pystyvät ne nostamaan) on torjunnan tehtäviä.

### Äänen käyttö

Äänen käyttö auttaa lentopallossa suuresti. Tärkein huuto on **”MINÄ!”**, joka tarkoittaa, että huudon tehnyt pelaaja pelaa palloa. Tällöin **muiden tulee väistää ja huudon huutaneen pelaajan tulee pelata palloa**. Jos kaksi pelaajaa huutaa ”minä” yhtä aikaa, eikä toinen ehdi toistaa sitä kovempaa, tulee molempien pelata palloa, mutta tavallista vähän varovaisemmin.

Ei haittaa mitään, vaikka huutaisit ”minä” joka kerran kun aiot pelata palloa. Tämä pelkästään edistää peliä, ja vähentää merkittävästi tilanteita joissa pallo putoaa kahden pelurin väliin, kun molemmat olettavat toisen ottavan sen.

E erityisen tärkeää on huutaa ”minä” jos a) aiot pelata toisen kosketuksen, vaikket ole passari tai b) aiot pelata palloa, ja huomaat että jollain toisella on sama aie. Muita tärkeitä huutoja:

### Yli! / Out! / Pitkä! / Leveä!

Auta joukkuekaveria ja huuda, jos pallo on selvästi menossa rajojen ulkopuolelle. Sen, joka on menossa pelaamaan palloa, on hyvin vaikea samalla katsoa, mihin pallo on putoamassa. Selkeä yli-huuto tuo joukkueelle usein pisteen.

### Pelaa!

Edellisen vastakohta: tällä tiedotat joukkuekaverille, että pallo on putoamassa kentän puolelle (vaikka onkin lähellä rajaa). Kumpi tahansa huuto (out / pelaa) auttaa, koska rajan läheisyydessä pelaaja usein epäröi.

## **Auta! / Passi! :**

ks. aiemmin, eli passari huutaa auta! jos ei ehdi toisena palloon, ja toisaalta ”passi!” jos joutuu pelaamaan palloa ensimmäisenä.

## **Otti!**

Torjuntaan hypännyt pelaaja kertoo näin pallon osuneen häneen. Tällöin muut tietävät, että palloa kuuluu pelata vaikka se olisikin menossa rajojen ulkopuolelle.

**”Pelaajan nimi!”, ”Itse!” tms.:** kun olet passaamassa, voit näin varoittaa, kenelle aiot passata. Itse-huuto tarkoittaa sitä, että aiot passata samalle pelaajalle joka pallon nosti. Kolme-huuto puolestaan tarkoittaa, että aiot passata takapelaajalle (kolmen metrin viivalle).

## **Itsensä ja muiden tsemppaaminen**

Lentopallo on leimallisesti flow-peli, eli kun alkaa menemään hyvin niin sitten menee, ja vastaavasti huono jakso helposti kertaautuu. Hyvän pelifiiloksen ja joukkuehengen ylläpitäminen on todella tärkeää.

Muista siis kannustaa ja (aiheesta) kehua joukkuekavereita, ja miksipä ei myös vastustajia! Loppuun asti yrittäminen on tärkeää – mikään ei ärsytä kanssapelaajia enemmän kuin pelin lopettaminen pallon ollessa vielä ilmassa. Epätoivoinenkin syöksy palloon on yleensä parempi kuin ei mitään, koska se antaa joukkueelle fiiloksen, että halvalla ei luovuteta.

Höntsyssä ylipäättään ja fiilisherkässä lentopallossa erityisesti kannattaa pitää negatiiviset huomiot pääsääntöisesti omana tietonaan. Kun pallo on hävitty, saattaa tehdä mieli näyttää virheen tehneelle ikävää naamaa tai kommentoida jotenkin. Älä tee niin. Käytännössä koskaan peli ei haukkumalla tai valittamalla parane. Toki jos joku selkeästi ei tiedä omaa paikkaansa tms. niin voi ystävällisesti pallojen välissä neuvoa, pottuilusta irti pysytellen.