

SORMILYÖNNIN PERUSTEET JA HARJOITTEITA

1. Mahallaan tapahtuvat sormilyöntiheitot ovat erinomaisia sormilyönnin alkeisharjoitteita ja selän vahvistamisliikkeitä.
2. Mahaltaan tapahtuva sormilyöntiharjoitteen ydinkohta on pallon kosketus otsan etu- yläpuolelta ja käsien jättö hetkeksi suoraksi ylä- etuviistoon.
3. Harjoitteen ydinkohdat ovat käsien nopea oikeneminen suoraksi ja pallon lentoradan saaminen suoraan ylöspäin.
4. Ns. sormilyöntiheitolla tapahtuvat kisailut ohjaavat pelaajaa löytämään nopeasti sormilyönnin perusidean.
5. Ns. kuppikoppi pään yläpuolella auttaa pelaajaa ja valmentajaa hahmottamaan lähinnä sormien asennon kosketuskohdalla. Esimerkiksi peukaloiden ollessa liikaa eteenpäin, pallo pyrkii pomppaamaan kupista pois.
6. Perusharjoitteena kaksi peräkkäistä sormilyöntiä pään yläpuolella, kertoo myös pelaajan valmiusasennosta jalkojen osalta erittäin paljon. Huomaa tässä harjoitteessa jalat leveällä ja joustuen.
7. Pallottelu pään yläpuolella idealla matala-korkea-matala-korkea auttaa oivaltamaan niin käsien kuin jalkojen jouston. Korkean pallon jälkeen jätä kätesi hetkeksi aivan suoraksi kämmenten osoittaessa kattoon päin.
8. Sormilyönnillä matala ja pääpukkauksella korkea pallo, on erinomainen rytmiharjoittelu kokonaissuorituksen hahmottamiseksi.
- 9. Tässä tehdään ns. pelitilanne sormilyöntiä, missä yleensä ei ole aikaa asetella käsiä pään päälle vaan kosketus tapahtuu liikkeessä. Kokonaissuoritus on ikään kuin aseitten veto koteloista.**
- 10. Takapassin ydinkohdat kosketus pään ylä - taka puolelta, kädet lopussa suorana, vartalo taakse kaarrelle taivutettuna. Yritä myös nähdä pallo kosketuksen jälkeisiltä ensimmäisiltä metreiltä.**
- 11. Seinäharjoitteena voimme kontrolloida tapapassin kokonaissuoritusta. Jos tekniikka on hyvä, pallo palautuu seinästä parillesi.**
12. Tavoitteena on viisi peräkkäistä pääpuskua ylöspäin lattiapompusta, erinomainen harjoite jalkojen hyödyntämiselle niin sormi- kuin hihalyönnissäkin.
13. Pari lähtee tuolilta istuen suorittamaan sormilyönnin parilta heittäjästä pallosta
14. Pariharjoitteena, lattiapompusta ensimmäinen kosketus päällä itselle voimakkaasti koko vartaloa ojentaen ja toisella kosketuksella tarkka sormilyönti parille.
15. Matala sormilyönti ylös, alas tulevasta pallosta päällä pallon pusku vähintään kolmen metrin korkeuteen ja siitä sormilyönti parille. Harjoite kertoo pelaajan valmiusasennosta ja tasapainon hallinnasta sormilyönnin kokonaissuoritusta tehtäessä.

16. Korilautaa ja korirengasta hyväksi käyttäen saamme harjoituksille erinomaisia ryhmakilpailuja, jotka kehittävät valmiusasentoa ja tekniikan ydinkohtia.
17. Perifeeristä näkökenttää kehittävä harjoite, jossa oman välilyönnin aikana yritetään nähdä parin sormien lukumäärä. Harjoite kehittää myös hyvän valmiusasennon löytämistä.
18. **Alkulämmittelyyn ryhmakilpailuna sopivat erinomaisesti koriin tapahtuvat sormilyönnit omasta itselle tapahtuvasta heitosta.** Esimerkiksi mikä ryhmä saa eniten koreja kuuden minuutin aikana. Kilpailu motivoi pelaajaa tekemään sormilyönnin kokonaissuorituksen teknillisesti oikein.
19. **Viitepeli 1. sormilyönnillä yhden kosketuksen jonopeli, joka opettaa pelaajaa arvioimaan toiselta puolen tulevan pallon lentoradan. HUOM! Alussa tässä pelimuodossa kentän tulee olla pieni ja verkon tavallista korkeammalla.**
20. **Peli pienellä alueella, kahden pakollisen sormilyöntikosketuksen peli, jossa toisen kosketuksen, eli verkon yli menevän kosketuksen, tulee tapahtua pään yläpuolella. Muussa tapauksessa vastustaja saa aloituksen ja pisteen.**

YDINKOHTIA SORMILYÖNNISTÄ

- Sormilyönnin ydinkohdat, kosketus pään yläpuolella, lopussa kädet suorana ja jalkojen jousto puolikyökkyyyn ja lopussa koko vartalo suorana
- Ranteiden käyttö kosketuksen loppuvaiheessa on erittäin tärkeää. Se antaa kosketukselle pehmeyttä ja lentoradalle pituutta.
- Erilaiset ranteilla tapahtuvat pallon heitot ja pomputtelut sekä kisailut luovat hyviä valmiuksia varsinaiselle sormilyönnille.
- Sormilyönnin ydinkohta, kosketus pään yläpuolella ja pääpaino kosketuksessa on sormien kahdella ylimmäisellä nivelellä ja peukalon ylimmällä nivelellä.
- Ydinkohtana kosketus pään yläpuolella ja kosketuksen loppuvaiheessa kädet suorana kämmenpohjien katsoessa pallon perää.