



## **TORJUNTA**

**Torjunta on lentopalloilun ensimmäinen ja tärkein puolustusmuoto. Torjunnan tehtävä on peittää sovittu alue kentästä ja näin helpottaa takapelaajien kenttäpuolustusta. Torjunnalla voidaan myös vaimentaa pallon nopeutta ja näin antaa takapelaajille lisää puolustus aikaa.**

**Torjunta vaatii pelaajalta mm. fyysisesti paljon keskivartalolta, hyvää pelinlukutaitoa, liikkumis- ja pysähtymistaitoa sekä oikea-aikaisuutta ja kykyä nähdä mihin kädet on asetettava. Torjujan on osattava oikealla hetkellä laittaa kätensä saapuvan pallon esteeksi.**

**Hyvä torjuntapeli edellyttää torjuvalta pelaajalta hyvää ulottuvuutta, mutta myös oikea-aikaista ponnistusta. Ulottuvuutta voi olla kahdenlaista: luonnolliseen pituuskasvuun tai voimakkaaseen oikea-aikaiseen ponnistukseen perustuvaa.**

**Vaikka minilentopalloissa torjunnan merkitys on varsin vähäinen, tulisi torjunnan perusasiat sisällyttää myös mini-ikäisten harjoitteluun. Matalalla verkolla tehdyt rauhalliset torjuntaharjoitukset leikkimielisinä kilpailuna (varsinkin käsille) auttavat lasta saamaan oikean kuvan torjunnasta, vaikka ponnistusvoimaa ei ole. Kerran opittu säilyy aina mielessä (vrt. pyörällä ajo)**

**Myös taktinen näkemys siitä, milloin kannattaa hypätä torjuntaa ja milloin jättää torjumatta, olisi syytä opettaa jo pienestä pitäen pelaajalle.**

## **TORJUNNAN KEHITTELY**

- 1. Valmiusasento**
- 2. Käsien asento ja vienti toiselle puolen verkkoa valmiusasennosta**
- 3. Ponnistus ja käsien vienti**
- 4. Eri liikkumistavat ja ponnistus**



## VALMIUSASENTO (PERUSTORJUNTA PAIKALTAAN)

Torjunnan valmiusasennossa pelaajalla on jalat hieman koukussa (jännitetyt reidet), kädet vartalon edessä ja kämmenet yleensä olkapäiden tai silmien tasalla. Myöhemmässä vaiheessa kämmenet reilusti hartioiden yläpuolella (riippuu peliroolista). Katse on suunnattuna vastapuolen kentälle.

\* Polvikulma noin n. 120 astetta, ylävartalo eteen kallistuneena, painopiste polvien ylä- etupuolella

\* Kädet hartioiden leveydellä vartalon edessä, sormet yleensä silmien korkeudella

\* Vartalon painopiste lievästi päkiöillä. Jalat ovat hartioiden leveydellä.

\* Katse alussa vastustajan vastaanottajissa ja lopussa passarin käsissä (erittäin tärkeää) !

\* Etäisyys verkosta n. 30-40 cm (kynärvarren mitta )

## KÄSIEN ASENTO JA VIENTI VERKON YLI VALMIUSASENNOSTA

Ponnistushetkellä kämmenet ovat suunnattuina verkkoon päin sormet levitettyinä.

Torjunnassa kädet SUUNNATAAN välittömästi verkon toiselle puolen yläviistoon (sormien osoittaessa viistosti kattoon päin) ja mahdollisimman pitkälle vastustajan puolelle, käsivarsien etäisyys verkon ylänauhasta noin 2-4 cm.

Sormet levitettyinä, sormissa luonnollinen jännite. Myös käsivarsissa on luonnollinen jännitys ja ne menevät suoriksi vasta torjunnan loppuvaiheessa. Torjunnan loppuvaiheessa koko ylävartalo kainalosta ylös päin on jännitettynä (lumikola). Muista, loppuvaiheessa vartalosi on jännitettynä hetkeksi loivaa V-kulmaan. Tässä asennossa on mahdollista se, että varpaasi voivat yltää vastustajan kenttäpuolelle.

Sormet ovat pallokontaktin aikana auki (katse rystysissä), kämmenet taivutettuna hieman toisiinsa päin.

Kyykkyyntä menovaiheessa kädet seuraavat vartaloa sormien ollessa samalla korkeudella päähän nähden aina ponnistuksen lattiasta irtoamiseen asti !! *Liian usein tapahtuu* se, että ponnistuksen alkuvaiheessa kädet lähtevät liian aikaisin liikkumaan ylöspäin.

**HUOM !** Passin ollessa lähellä verkkoa, pallo pyritään ohjaamaan iskulyöntihetkellä toiselle puolen lattiaan ranteiden yhtäaikaistulla painalluksella.



## HARJOITTEITA

\* Käsien vienti läheltä verkkoa suoraan toiselle puolelle.

1. tehdään ilman ponnistusta --- verkko torjujan otsan korkeudella
2. ensin ponnistuksen kanssa ilman palloa ja pallo kanssa, pudotetaan pallo toiselle puolen verkkoa noin 50 cm etäisyydelle verkosta.
3. Seisotaan verkolla torjunta-asennossa kädet valmiina ja reidet jännitettynä. Pari heittelee(koripallon rannesyöttö) palloja 2-3 m etäisyydeltä verkkoa torjuntaan otsan etupuolelta yrittäen myös hämätä heittoja. Tämä harjoite varmistaa sen, että torjujan on esijännitettävä reidet!!!  
Torjuja ei laske heitettyä palloa omalle puolen verkkoa, vaan torjuu sen verkon toiselta puolen.  
Jos torjuja ei saa palloa torjuttua toiselta puolen verkkoa;
  1. heitto voi olla liian voimakas
  2. torjuja ei osaa käyttää reisilihaksia oikein (liian syvä kyykky tai jännitys ei ole valmiiksi reisilihaksilla)
  3. Sormet eivät mene ensimmäisenä verkon toiselle puolen
4. Pari heittää pallon ylöspäin alakautta kahdella kädellä lähellä verkkoa (heitot erikorkuisia) ylös, torjujan on napattava alas tuleva pallo toiselta puolen omalle puolen. Pallo on otettava kämmenpohjilla ja sormilla kiinni.  
Tämä on erittäin tärkeä harjoite torjunnan ajoituksen ja kosketuskohdan oppimisen kannalta !!!
5. Sama kuin edellinen, mutta alas tuleva pallo painetaan voimakkaasti ranteilla toiselle puolelle verkkoa.  
Tämä harjoite varmistaa ranteiden käytön oppimisen. Jos pallo ei pomppaa alas painamisen jälkeen verkon yläreunan korkeudelle, ranteet ovat liian jäykät tai kosketus tapahtuu liikaa sormenpäillä !!
6. Pari tai valmentaja lyö omasta heitosta suoria puolikovia lyöntejä torjujan käsiin. Verkon korkeus normaalia matalampi.  
Läheltä verkkoa tulevat lyönnit torjutaan reilulla ranteiden painalluksella ja kauempaa tulevat iskut pienellä ranteiden painalluksella. Palloa voidaan ohjata ranteiden liikkeellä kentälle eri suuntiin
7. Sama ponnistuksen kanssa !  
Tämä harjoite varmistaa, että torjuja osaa ajoittaa oikein torjunnan ja osaa erottaa passin etäisyyden verkosta. Samoin ranteiden ja käsien rentouden ja jännityksen merkitys korostuu.



## **LIKKUMINEN, PONNISTUS JA KÄSIEN VIENTI**

**(Näihin harjoitteisiin painotus, kun paikaltaan torjunta osataan hyvin !!!!)**

Liikkumistapoja on torjunnassa ainakin kolme. Laukka-, risti ja juoksuaskeleilla. Myös laukka- ja ristiaskelien yhdistäminen on mahdollista. Yleensä viimeinen askel on pitempi ja matalampi kuin edeltävät askeleet. Se pysäyttää eteen suuntautuvan vauhdin ja saa hypyn suuntautumaan suoraan ylöspäin.

Jos torjuja liikkuu laukka- tai ristiaskelilla on erittäin tärkeää pitää painopiste koko ajan alhaalla ja reisissä on koko ajan jännitys. Ylävartalo pysyy liikkumisen aikana aina ponnistusvaiheeseen asti samalla korkeudella, eikä heilu ylös ja alas.

## **LIKKUMISHARJOITTEITA**

Nämä tulevat harjoitteet on osattava erittäin hyvin molempiin suuntiin ennen kuin niitä voidaan pelitilanteissa hyödyntää.

## **SIVULAUKKA + PONNISTUS**

1. Valmiusasennosta painopisteen siirto ulkojalalle, jos liikutaan oikealle päin, ulkojalka on vasen jalka. Ylävartalo on taivutettuna eteenpäin (hartiat polvien etupuolella). Oikean jalan vieressä lattialla on jokin este (pallopussi, verryttelyhousut...), hypätään vasemmalla jalalla ponnistaen esteen yli, katse koko ajan verkkoon päin.

Jalat tulevat joko yhtäaikaaisesti maahan tai oikea jalka hieman ennen vasenta jalkaa ja siitä välitön ponnistus (päkiäponnistus) suoraan ylöspäin. Vartalo ei saa nousta ylös liikkumisen aika.

**HUOM ! Tämä harjoitus on perusharjoitus, joka pitää osata tehdä oikein molempiin suuntiin ennen kuin siirrytään seuraaviin harjoitteisiin !!!**

## **MUISTIINPANOJA**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## **RISTIASKEL-LAUKKA-ASKEL+PONNISTUS**

**2. Muuten sama kuin edellinen (liikutaan oikealle), mutta este on hieman kauempana. Lähtötilanteessa paino on molemmilla jaloilla. Siirretään painoa hiukan sisäjalalle (oik), viedään vasen jalka oikean jalan edestä ristiin oikealle, ja jatketaan hyppäämällä vasemmalla jalalla ponnistaen esteen yli ( kts.edel. harjoitus) suorittaen nopealla päkiäponnistuksella torjunta.**

## **LAUKKA+LAUKKA-ASKEL+PONNISTUS**

**3. Muuten sama kuin edellinen. mutta ristiaskelen sijasta otetaan yksi lyhyt laukka-askel oikealle ja siitä ponnistus (harjoitus 1.) mukaan esteen yli torjuntaan.**

## **RISTI- JA LAUKKA-ASKELEIDEN YHDISTELMÄHARJOITTEET**

**4. Kun nämä kolme harjoitusta osataan kunnolla, voidaan liikkumisetäisyyttä kasvattaa ja yhdistää molemmat liikkumistavat.**

- laukka-askel, laukka-askel ja esteen yli torjuntaan.
- laukka-askel, ristiaskel ja esteen yli torjuntaan.
- laukka-askel, laukka-askel ja ristiaskel ja esteen yli torjuntaan.

**Ennen kuin siirryt näihin harjoitteisiin, perustorjunta pitää olla kunnossa !!! Harjoitteita on tehtävä paljon ja alussa ilman palloa. Liikkuminen on saatava automaatiotasolle, koska pelitilanne ei anna anteeksi huonoille liikkujille. Näitä liikkumistapoja voidaan käyttää (varsinkin pienemmille) viestikilpailujen muodossa ilman verkkoa, jolloin harjoitteisiin saadaan vauhtia ja mielenkiintoa.**

**On tärkeätä seurata, että vartalo pysyy alhaalla ja polvet taivutettuna koko liikkumisen aikana, eli reidet jännitettynä, varsinkin viimeisessä askeleessa ennen lopullista torjuntahyppyä painopisteen tulee olla alhaalla. Viimeisen askeleen tulisi olla aina ponnistus, jolloin vauhti saadaan pysäytettyä ja hyödynnettyä reisilihasten elastisuutta.**