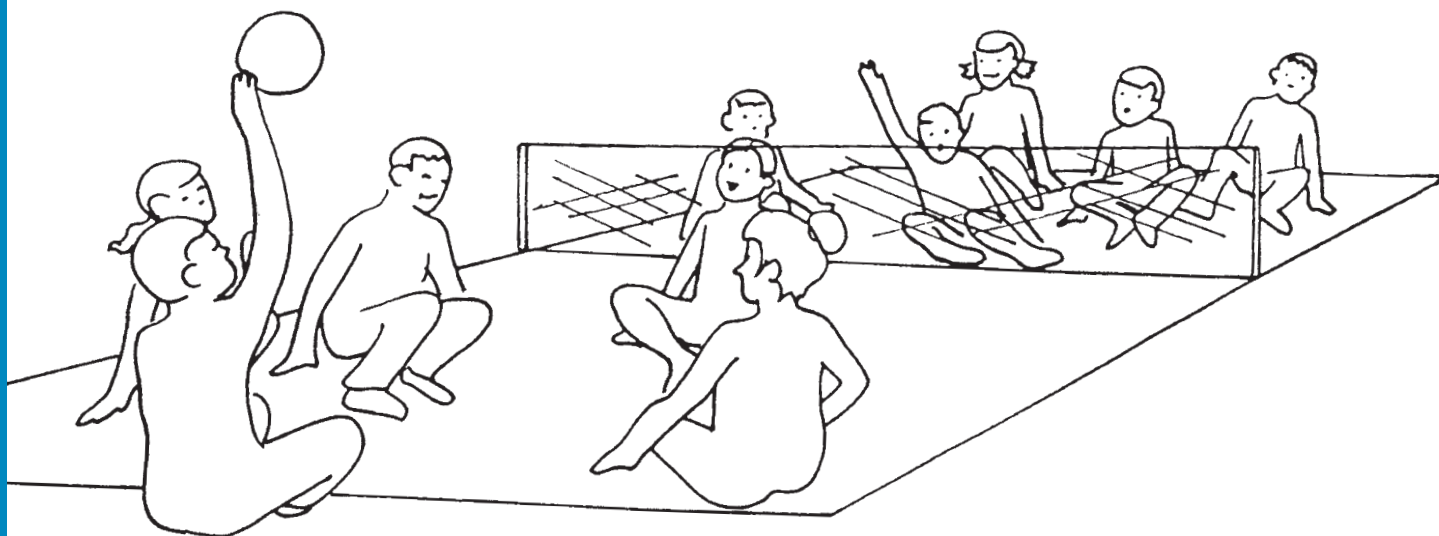




SITTIS

Istumalentopallo – Sitting Volleyball

P
5
a



VIITEPELIT –
ISTUMALENTOPALLO

PELIN KULKU JA TAVOITE

Joukkueet ovat omilla kenttäpuoliskoillaan. Syöttö tapahtuu sovitulta paikalta vapaavalintaisella tavalla. Pelaajat vaihtavat pelipaikkoja istumalentopallon tapaan syötön vaihtuessa. Tavoitteena on saada pallo vastustajan puolelle niin, että vastustaja ei saa palautettua sitä enää takaisin. Verkkona voidaan käyttää penkkiä tai tennisverkkoa.

Peli opettaa istumalentopallon sääntöjä sekä pallonkäsittelyä ja pelin lukua.

HELPOTA

Salli pomput tai kopit pallonkäsittelyssä. Pelaa isolla ja kevyellä pallolla, joka liikkuu hitaasti.

VAIKEUTA

Suurena kenttää ja korota verkkoa. Laita lakana verkon yli, niin ettei vastustajan kenttäpuolisko ole näkyvissä.

ERIYTÄ

Pelaajat voivat syöttää valitsemastaan kohdasta valitsemallaan tavalla.

TURVALLISUUS

Kiinnitä huomioita alkuverryttelyyn ja lattialla liikkumisen harjoitteluun ennen pelin aloittamista tapaturmien välttämiseksi.

Peli soveltuu kaikenlaisille ryhmille, joissa pelaajan toimintakyky ei estä lattialla istumista.

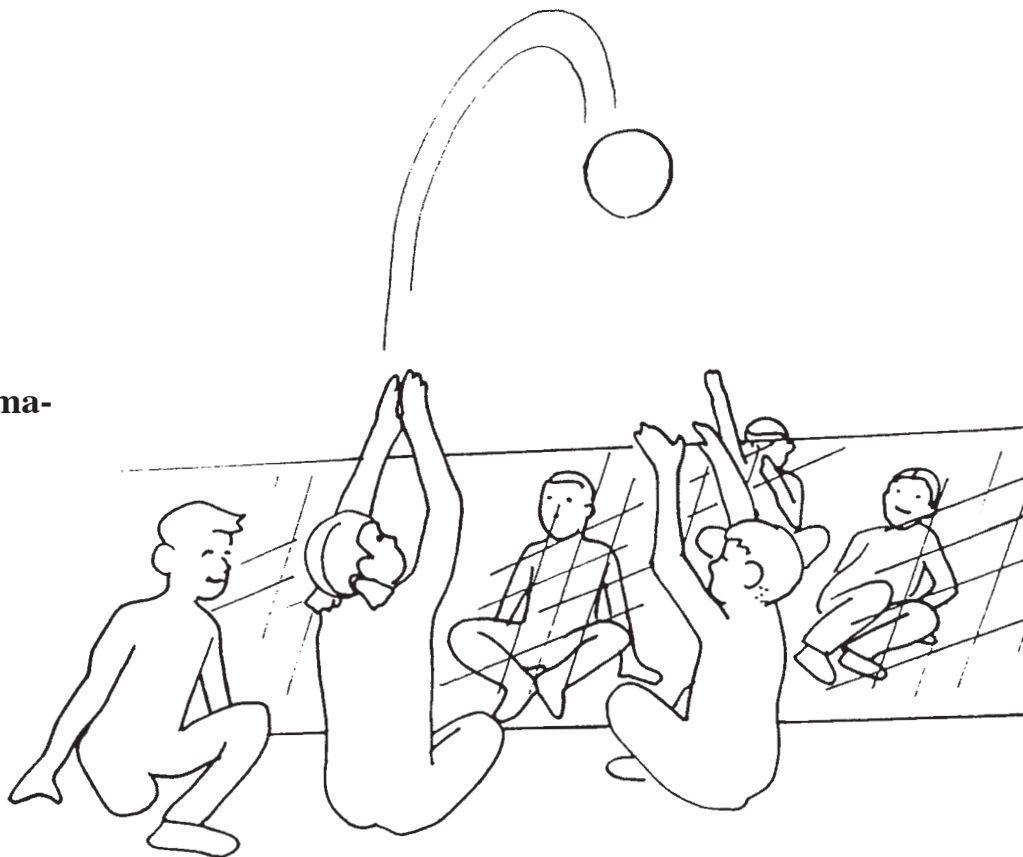
PASSARI-KOPPIS

Istumalentopallo – Sitting Volleyball



PELIN KULKU JA TAVOITE

Peliä pelataan istumalentopallokentällä. Peli alkaa syötöllä päätyviivan takaa. Vastaanottavan joukkueen pelaaja ottaa kopin, syöttää pallon itselleen ilmaan ja lyö pallon sormilyönnillä



oman joukkueen passarille. Passari ottaa kopin ja antaa sormilyönnin oman joukkueen pelaajalle, joka toimittaa pallon kopin jälkeen sormilyönnillä vastustajan kenttäpuoliskolle. Syöttövuoro vaihtuu, jos joukkue lyö ilman ilman koppia, pallo koskee lattiaa, jää verkkoon tai menee kentän rajojen ulkopuolelle. Pelissä opetellaan kentällä liikkumista, sormilyöntiä sekä pallon toimittamista oman joukkueen passarille.

HELPOTA

Pallo saa pompata lattiaan 1–2 kertaa ennen koppia. Takapuolen alla voi käyttää ohutta patjaa.

VAIKEUTA

Muuta peli sormilyöntipeliksi, jossa ei sallita koppia.

ERIYTÄ

Pelaaja voi heittää palloa sormilyönnin sijasta.

TURVALLISUUS

Laita verkko riittävän ylös, jolloin pelaajat eivät voi iskeä palloa suoraan vastustajan kenttään.

Peli soveltuu kaikille ryhmille, joissa pelaajan toimintakyky ei estä lattialla istumista.