

HÖNTSÄLENTIKSEN (Hentopallon) KESKEISIÄ PERIAATTEITA JA SÄÄNTÖJÄ

Höntsälentis on sovelletun lentopallon pelaamista. Sen idea on sama kuin lentopallossa, mutta se on säännöiltään sallivampi. Myös pelipallo on lentopalloa pehmeämpi ja joustavampi. Sopiva pallo on lapsille tarkoitettu lentopallo.

Höntsälentiksen säännöt on muokattu sopiviksi vasta-alkajille/ ihmisille. Pelin olennaisin tarkoitus on aikaansaada yhteisöllinen, kohderyhmälle sopiva, riittävän monipuolisesti kehoa ja koordinaatiota kehittävä liikuntahetki. Liikuntahetken kesto on 1 – 1,5 tuntia.

Keskeiset säännöt ja eroavaisuudet oikeasta lentopallosta

- Mikäli pelaajia on tarpeeksi paljon paikalla (5 – 6 pelaajaa kummallakin puolella kenttää) pelataan normaalin lentopallon rajoilla. Mikäli pelaajia on vähemmän, voidaan soveltaa peliä pelattavaksi muita kentän rajoja hyödyntäen.
- Peliä pelataan pääasiassa heittelemällä ja ottamalla pallosta kopin. Peliä saa pelata myös yhden kosketuksen periaatteella (ns. sormikosketuksella ja hihakosketuksella).
- Verkon yläpuolelta tapahtuva iskulyönti ei ole sallittu.
- Aloitusyötön saa suorittaa itse määrittelemältä etäisyydeltä verkosta, oman suorituskyyvynmukaisesti. Kuitenkin vähintään kolmen metrin takaa. Suorituskyyvyn kehittyessä pyritään aloitus suorittamaan takarajan läheisyydestä.
- Aloitusyötön saa suorittaa myös heittämällä.
- Vastanoton saa suorittaa ottamalla kopin.
- Mikäli pelaajalle tulee kiire hakea pallo kauempaa, niin liike saa jatkua, jotta välttyään äkkipysähdyksistä kaatumisen välttämiseksi.
- Mikäli pallo pomppii kiinniottajan toimesta, se lasketaan yhdeksi kosketukseksi, kunhan pallo ei kosketa lattiaa.
- Verkon korkeus asetetaan miesten lentopallon korkeudelle (243 cm). Näin pelaajat joutuvat suorittamaan riittävän laajaliikkeiset heitot.

HÖNTSÄLENTIKSEN (Hentopallon) KESKEISIÄ PERIAATTEITA JA SÄÄNTÖJÄ

- Pelissä voi olla yhtäaikaaisesti mukana sekä naisia että miehiä.
- Miesten tulee suorittaa verkon yliheitto niin, että toinen jalka koskettaa kolmen metrin viivaa. Naiset saavat heittää pallon verkon yli miltä etäisyydeltä tahansa.
- Pallo tulee toimittaa verkon yli viimeistään kolmannen pelaajan toimesta.
- Kaikkien pelaajien tulee toimittaa pallo verkkoa ylitettäessä vastustajan kolmen metrin viivan yli. (Muutoin peli ajautuu liian pieneksi ja pitkät miehet pystyisivät ”droppaamaan” palloa kiusallisen lähelle. Ikäihmisten lattiaan meneminen ei aina onnistu ilman loukkaantumisriskiä.)
- Pelissä tulee olla hauskaa ja kunnioittaa toisia pelaajia. Mottona voisi olla: ”Saa nauraa toisten hassuille suoritteille, jos nauraa myös itselleen”.
- Kukin joukkue voinee pelata poiketen näistä säännöistä. Ei ole olemassa yksiä, oikeiksi sovittuja sääntöjä. Nämä ovat Paimion Eläkkeensaajien harrasteluun sovittuja pelin raameja. On selvää, että mikäli pelit muodostuisivat kilpailullisiksi, tulisi lajille kehittää tarkemmat säännöt.

Jouko Olander

Höntsälentiksen/ hentopallon kehittäjä