

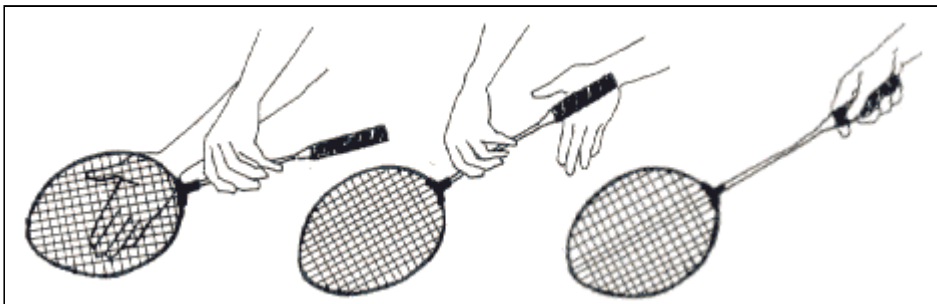
Sulkapallon perustekniikkaa

Tässä käytetty aineisto on peräisin SSuL:n julkaisusta "Sulkapallon ohjaajan opas 1/2". Teksti on Mika Heinosen ja kuvat Pirjo Holman.

- Mailaotteet
 - Syöttö
 - Lob-lyönti
 - Clear-lyönti
 - Drop-lyönti
 - Smash-lyönti
 - Osumakohta
 - Verkkodrop
 - Smashin palautus
 - Rystylyönnit
 - Liikkuminen kentällä
 - Ongelmat ja yleisimmät virheet
-

Mailaotteet

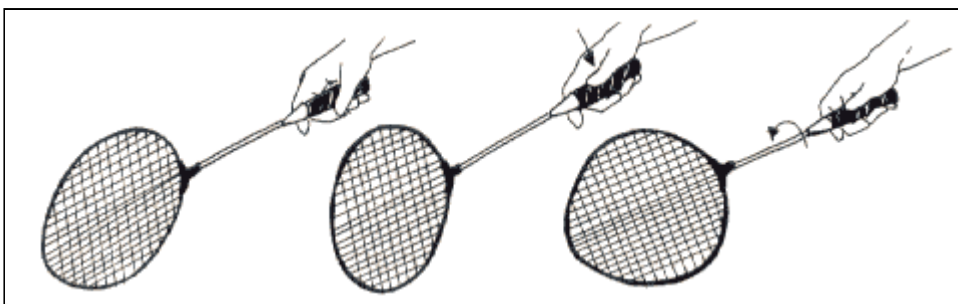
Yleisote



Yleisotetta eli kämmenotetta käytetään lyönneissä, jotka tapahtuvat mailakäden puolelta (kämmenpuolelta).

1. Mailaan tartutaan vapaalla kädellä varresta ja mailaa pidetään niin, että mailan raami peittää jänteet näkyvistä ja kahva osoittaa vatsaan.
2. Kätellään mailan kahvaa mailakädellä
3. Peukalo jää siis eri puolelle kuin muut sormet. Peukalo pidetään etu- ja keskisormien välissä. Pikkusormi jää kahvan päässä olevan paksunnoksen kohdalle. Otteen pitää olla rento eli kahvaa ei saa puristaa liikaa.

Peukalo-ote



Peukalo-otetta eli rystyotetta käytetään lyönneissä, jotka tapahtuvat vapaan käden puolelta (rystypuolelta).

1. otetaan yleisote mailasta
2. Peukalo siirretään otealueen päälle osoittamaan kohti mailan lapaa.
3. Mailaa käännetään 1/4 - 1/8 -kierrosta myötäpäivään, riippuen siitä, mistä kohtaa vartaloa palloon ollan lyömässä.

HUOM!

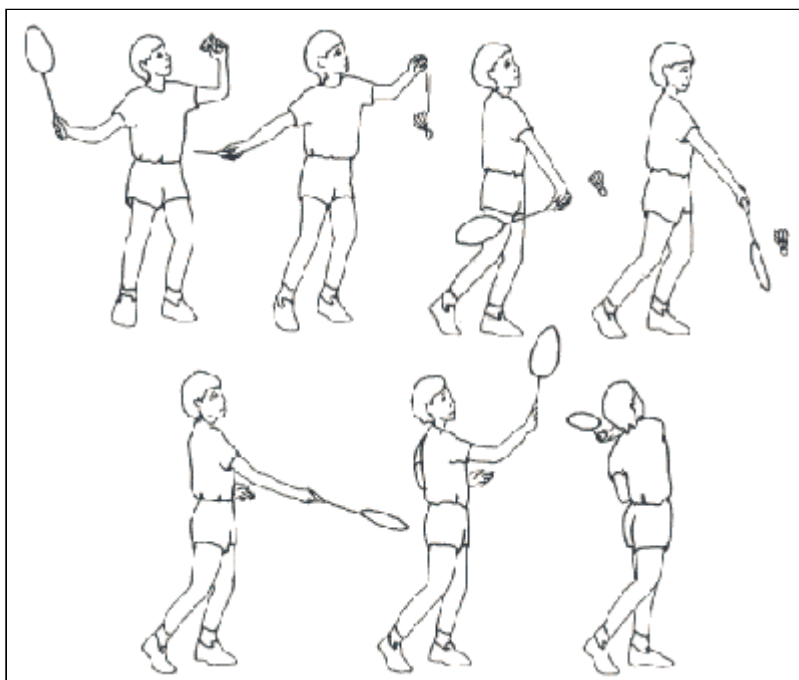
Harjoittelun ensimmäisinä vuosina on syytä pitää kiinni näistä vakio-otteista. Myöhäisempi lyöntivalikoiman laajeneminen vaatii sekä yleis- että peukalo-otteelta muuntumiskykyä, mutta harjoittelun alkuvaiheissa muuttuva ote vaikeuttaa lyöntitekniikoiden oppimista.

Syöttö

Pitkä syöttö (kaksinpeli)

Yleisote mailasta

1. alkuasento: seistään noin 1/2 metriä etusyöttörajan takana. Mailakäden puoleinen jalka osoittaa sivutolppaan ja toinen suoraan eteen. Molemmat polvet ovat hiukan koukussa. Vapaan käden kylki on verkkoon päin. Mailaa pidetään koholla takaviistossa, ranne taaksekäännettynä.
2. paino rullataan takajalalta etujalalle ja pallo irroitetaan (ei heitetä) kädestä kun maila osoittaa taakse.
- 3.-5. mailakäsi pyörytetään takaalakautta osumakohtaan, jossa ranne "vippaa" mailan ylös ja kyynerpää taipuu saattoon.
- 6.-7. lyönti saatetaan ristiin vastakkaisen olkapään tasolle



Painonsiirtoa voi tehostaa jalkojen rullauksella. Alkuasennossa etujalasta on maassa vain kantapää ja lopussa takajalasta vain päkiä ja varpaat.

Lyhyt syöttö (kaksinpeli)

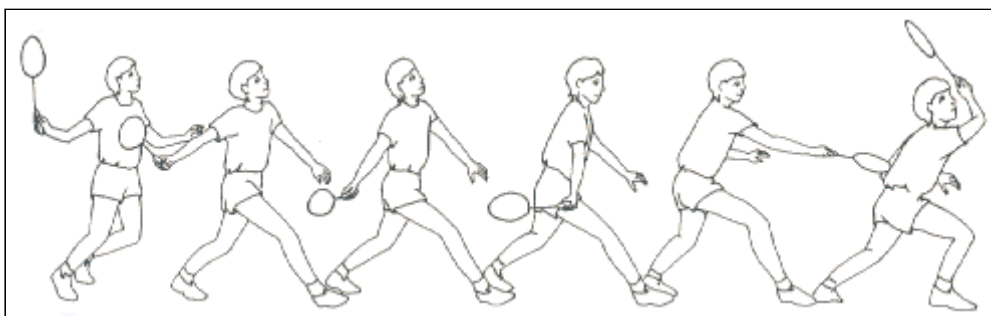
Muuten samanlainen suoritus kuin edellä, mutta lyönti on hitaampi ja ranne ei tee "vippausta" vaan pysyy lukittuna takana.

Tarkoituksena on näyttää vastustajalle, että aiotaan syöttää pitkä syöttö, mutta edellä mainitulla tavalla muutetaan se lyhyeksi.

Lob-lyönti

Koholyönti, jolla pallo palautetaan verkolta takakentälle.

Lob kämmeneltä (yleisote)



Muistuttaa liikeradaltaan pitkää syöttöä, mutta vartalon asento on eri.

Mailakäden puoleinen jalka menee eteen verkkokurotuksessa jalkaterä osoittaa menosuuntaan). Samalla maila lähtee takaa sivulta ja liike jatkuu kuten syötössä. Lyönnin aikana on tärkeää pitää ylävartalo pystyssä.

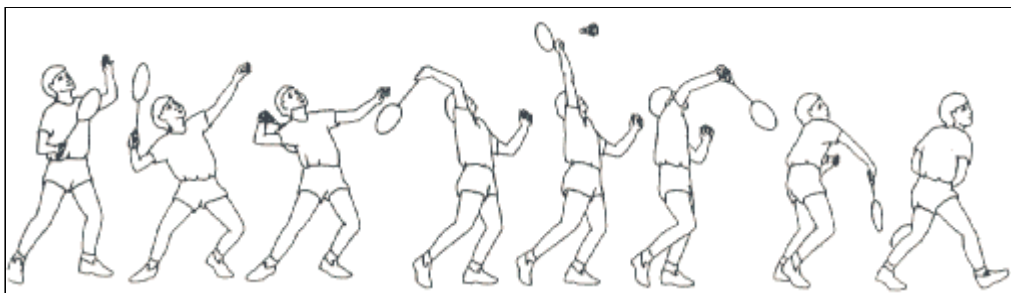
Lob rystyltä (peukalo-ote)

1. Mailakäden puoleinen jalka menee eteen verkkokurotuksessa, jolloin saman puoleinen kylki osoittaa verkolle ja jalkaterä menosuuntaan.
2. Maila heilahtaa ylhäältä takaa alakautta eteen ylös.
3. Osumavaiheessa "näpätetään" peukalolla lisää puhtia lyöntiin. Myös tällä puolella on tärkeää pysyä ryhdikkäänä pää pystyssä.



Clear-lyönti

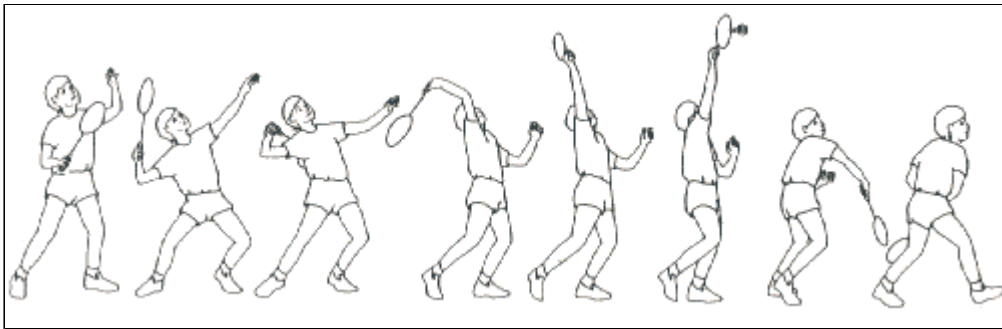
- pitkä peruslyönti, jolla pallo palautetaan takakentältä toiselle takakentälle
- yleisote mailasta



1. Valmiusasento Mailankäden puoleinen jalka takana ja paino sen päällä. Jalkaterä takarajan suuntaisesti. Maila osoittaa palloa ja mailan lapa on otsan edessä.
2. Kyynärpään vieni taakse hartioita kääntämällä. Maila osoittaa edelleen palloa. Taaimmainen jalka koukistuu hiukan ja vartalo kaartuu kevyesti taaksepäin.
- 3.-4. Taaimmaisesta jalasta ja lantiosta otetaan alkuvauhti lyöntiin. Liike jatkuu kyynärpäällä. Kyynärpää lähtee nopeaan liikkeeseen eteen-ylös, samalla maila jää "itsestään" vartalon taakse (=vartalo siirtyi mailan alitse eteenpäin). Ranne on niin rento (=ei purista mailaa) että maila tippuu selän taakse osoittamaan suoraan lattiaan.
- 4.-6. Kun kyynärpään eteen-ylöspäin liikkeestä on saatu kaikki teho ja nopeus irti, liike jatkuu voimakkaalla kyynärpään ojennuksella ja kyynärvarren kierrolla. Palloon osutaan hieman pään etupuolella.
- 6.-8. Kyynärvarren kierto vie mailan ulospäin, mutta lyönnin aikana tapahtuva vartalon kierto ja askel eteenpäin vievät mailan vapaan käden puoleiselle sivulle.

Drop-lyönti

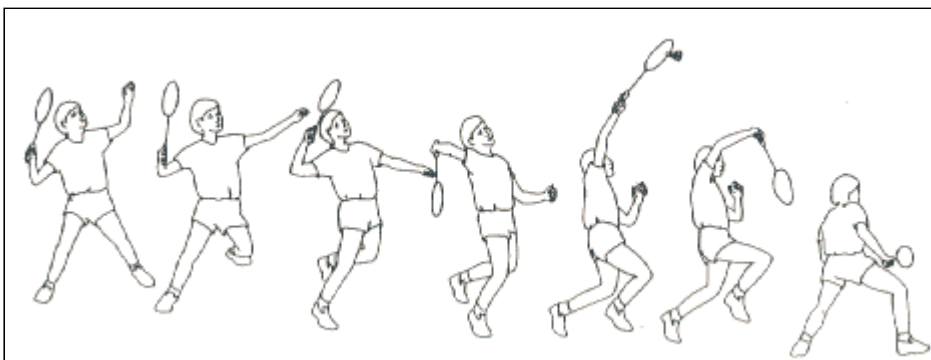
- pysäytyslyönti, jolla palautetaan pallo takakentältä mahdollisimman lähelle verkkoa.
- yleisote mailasta



1. Valmiusasento kuin clearissa
- 2.-4. Vartalo ja kyynerpää liikkuvat kuten clearissa
- 5.-6. Kyynärvarren kierto on huomattavasti hitaampi kuin clearissa ja ranne on taakse lukittuna. Palloon osutaan selvästi pään etupuolella
- 6.-8. Saatto samalla tavalla kuin clearissa

Smash-lyönti

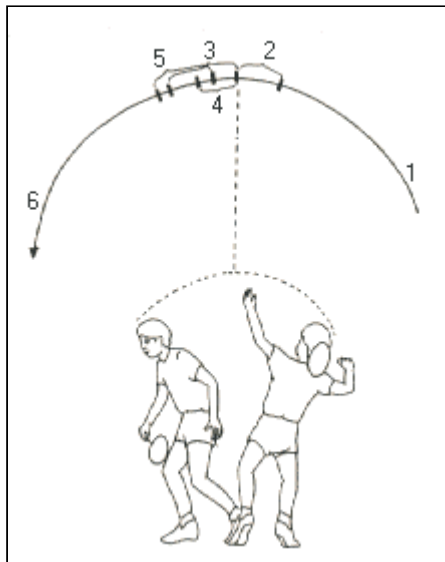
- iskulyönti, jolla pyritään saamaan itselle hyökkäysvuoro tai yritetään "tappaa" pallo suoraan lattiaan
- yleisote mailasta



1. Valmiusasento kuin clearissa
- 1.-2. Takajalka (mailakäden puoleinen jalka) koukkuun, kyynerpään vieni taakse, ponnistus takajalalla ja vartalon kierron aloitus
3. Vartalo kaarelle lantion kiertyessä
4. Kyynärpää ylös, maila putoaa alas selkään
5. Kyynärvarsi ojentuu ja kiertyy nopeasti. Palloon osutaan 20-30 cm pään etupuolella
- 6.-7. Kyynärvarren kierto vie mailan ulospäin, mutta lyönnin aikana tapahtuva vartalon kierto ja jalkojen paikanvaihto vievät saaton ristiin

Osumakohta

1. Maila kiihtyy



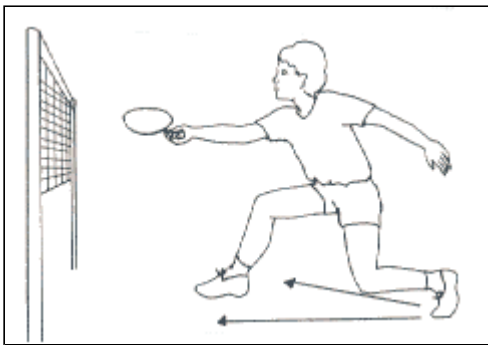
2. Puolustava Clear
3. Drop
4. Hyökkäävä Clear
5. Smash
6. Mailan saatto

Yllä olevasta kuvasta näet missä kohtaa missäkin ylhäältä lyötävistä peruslyönneistä palloon pitäisi osua. Tavoitehan on, että pelaaja olisi aina pallon takana lyöntiä suorittaessaan. Erityisesti dropin ja smashin lentoradat vaativat, että palloon osutaan pään etupuolella.

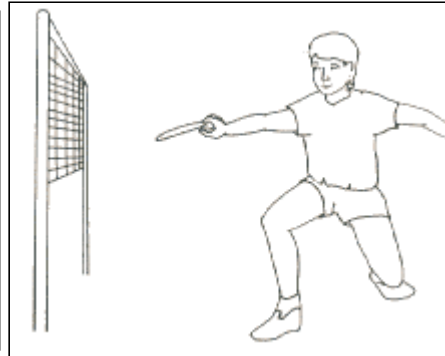
Verkkodrop

Lyönti, jolla pudotetaan pallo verkolta toiselle puolelle. Mailakäden puoleinen jalka on edessä ja sen jalkaterä osoittaa menosuuntaan. Maila tuodaan kättä nostamalla ja suoristamalla kohti verkkoa. Maila pidetään vaakatasossa ja ranne lukittuna. Kämmenen puolella pidetään mailasta kiinni yleisotteella ja rystypuolella peukalo-otteella.

Kämmenpuoli



Rystypuoli

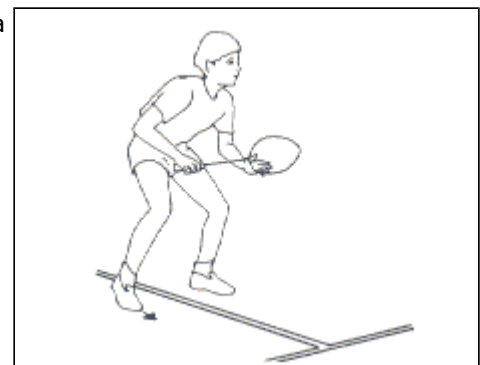


Smashin palautus

Valmiusasento: leveähkö haara-asento, mailakäden puoleinen jalka edempänä kuin toinen, polvet hieman koukussa, vartalon paino enemmän etujalan päällä. Maila vartalon edessä osoittamassa yläviistoon. Peukalo-ote

A. Lyhyt palautus: kevyt "tuuppaus" pallon lentoradan suuntaisesti

B. Pitkä palautus: kyynärvarren kierto ja rystyllä "peukalonäpäytys"



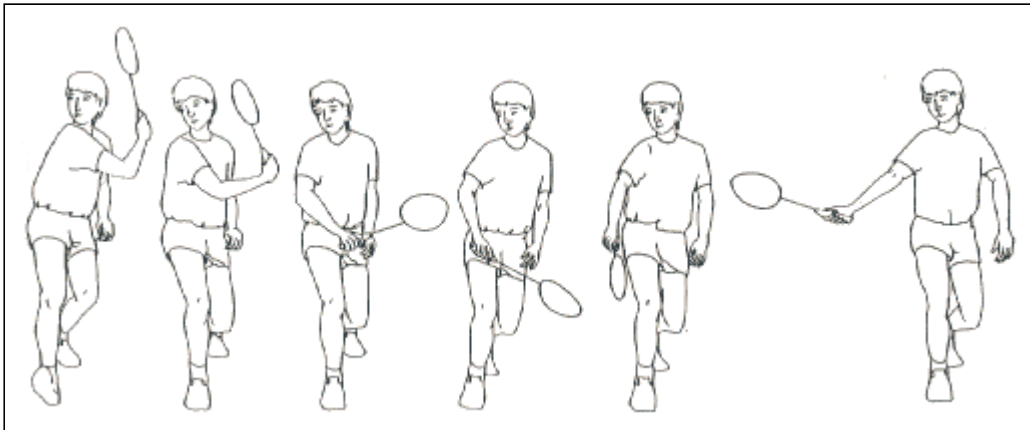
Rystilyönnit

Rystilyöntejä tulee välttää ja aina kun on mahdollista lyödään kämmen lyönti (round-the-head). Tässä lyönnissä kurotetaan palloon, joka tulee rystypuolelle niin, että voidaan lyödä sitä kämmen-lyöntinä.

Alarysty

Lyönti, jolla takakentältä rystypuolelta palautetaan pallo toiselle takakentälle. (myöhemmin lyönnin kohteena eri paikat kentällä)

- peukalo-ote mailasta

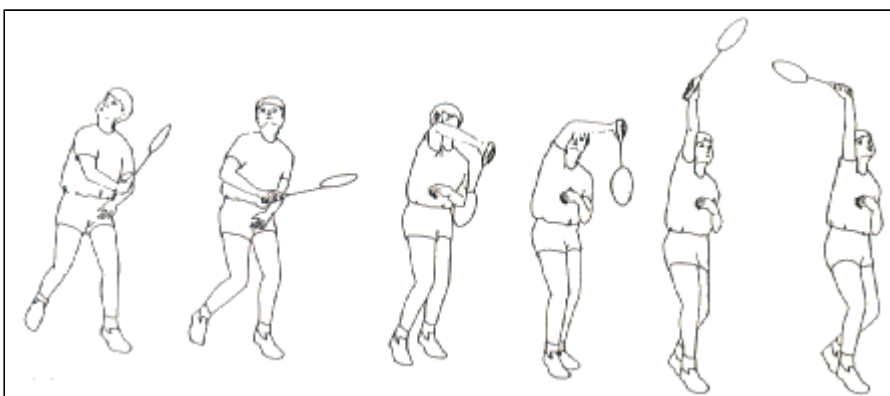


1. Mailakäden puoleinen jalka astuu sivurajaa kohti. Mailakäsi koukistuu vartalon eteen ja maila osoittaa ylös.
2. Vartalo kiertyy lantiosta myötäpäivää napakasti.
- 3.-5. Käsi "avataan" suoraksi osumakohdassa. Juuri ennen osumaa kyynervarsi kiertyy ja antaa pallolle terävän lähdön.
6. Lyönti on erittäin rento ja se saatetaan aivan käden liikkuvuuden rajoille.

Ylärysty

Lyönti, jolla takakentältä rystypuolelta palautetaan pallo toiselle takakentälle. (myöhemmin myös drop- ja smash-lyönnit rystyltä)

- mailasta peukalo-ote. Peukalo osoittaa kohti lapaa ja on kahvan kapealla kulmalla.



1. Mailakäden jalka astuu kohti sivurajaa. Mailakäsi koukistuu vartalon eteen ja maila osoittaa suoraan ylös. Kyynerpää on lähes kiinni vartalossa.
2. Kyynerpää lähtee nousemaan ja samalla mailan lapa laskee.
- 3.-4. Kun kyynerpää on ohimon korkeudella on kyynervarsi kiertynyt sisäänpäin ja lähtee

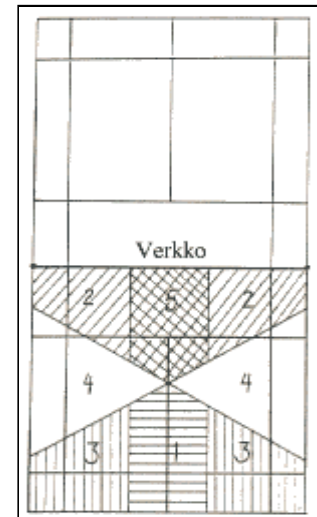
seuraamaan käden liikettä ylös.

5. Juuri ennen käden suoristumista ja osumaa kyynervarsi kiertyy ulospäin ja peukalo antaa lyönnille näpäkän saaton.

6. Käsi ei saata lyöntiä, vaan jää osumakohtaan. Mailan nopea liike saattaa automaattisesti hieman. Huom ! Ylärystyssä ei saada voimaa lyöntiin vartalosta, vaan lyönti lähtee hyvin kun koko liike on yhtäjaksoinen.

Liikkuminen kentällä

Sulka-pallossa käytettävät askeleet on jaettu viiteen eri opetusalueeseen. Ne on tässä numeroitu helpoimmasta vaikeimpaan - eli numero 1 opetetaan ensimmäisenä ja nro 5 viimeisenä.

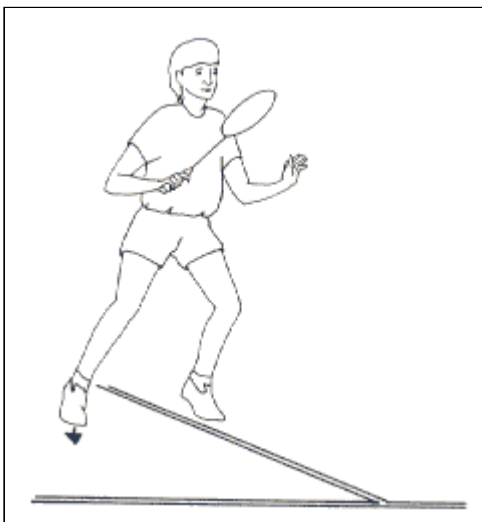


Valmiusasento

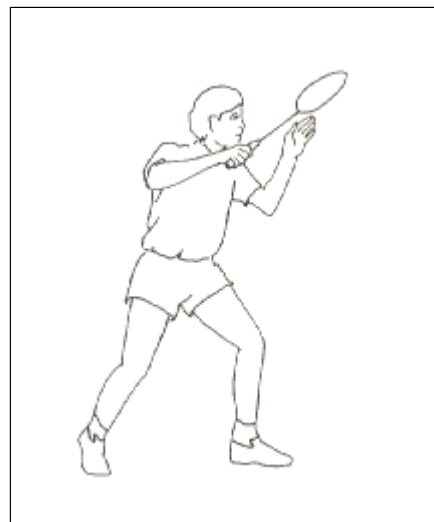
Asento, johon mennään lyöntien jälkeen palattaessa pelikeskukseen.

- Mailakäden puoleinen jalka hiukan toista edempänä
- Polvet kevyesti koukussa ja paino päkiöillä
- Mailan lapa osoittaa yläviistoon eteen
- Katse vastustajaan

Syöttöä vastaanottaessa mailakäden puoleinen jalka on taaempana ja vapaa kylki osoittaa kohti verkkoa.



a. Perusasento lyönnin jälkeen



b. Syötön vastaanotto

1. Liikkuminen suoraan taaksepäin

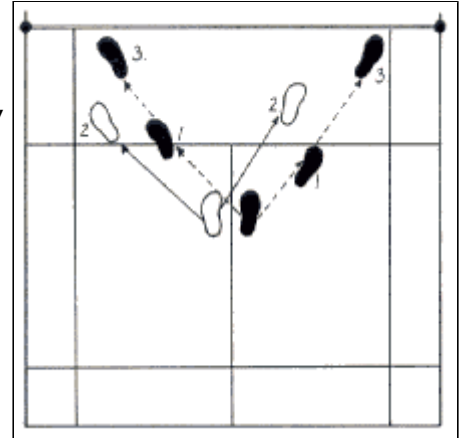
Valmiusasennosta käännytään mailakäden puolelle, jonka jälkeen mailakäden jalka johtaa ja toinen seuraa viereen (chassés-askeleet). Syötön vastauksessa käytetään tavallista



takaperin juoksua.

2. Liikkuminen verkolle

Mailakäden puoleinen jalka aloittaa. Ensimmäinen askel on melko lyhyt. Viimeinen askel on pitkä, jotta ulotutaan hyvin palloon ja tasapaino säilyy, mutta ei niin pitkä, että paluu pelikeskukseen vaikeutuu. Verkolle liikuttaessa voidaan myös käyttää vaihtoaskelia, jolloin oikeakätisellä oikea jalka vie ja vasen seuraa kerran tai kaksi perässä. Verkolle tultaessa vasen jää selvästi taakse. Paluu pelikeskukseen: chassés-askelin ja rystypuolella kääntyminen valmiusasentoon.

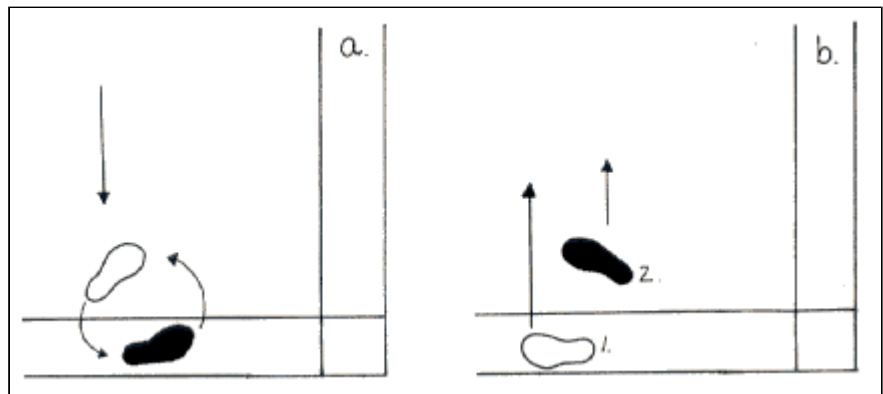


3. Liikkuminen takanurkkiin

a) Kämmentakanurkka

Chassés-askelin kuten kohdassa liikkuminen 1. Lyönnin aikana pyritään tekemään jalanvaihto (kuva a.).

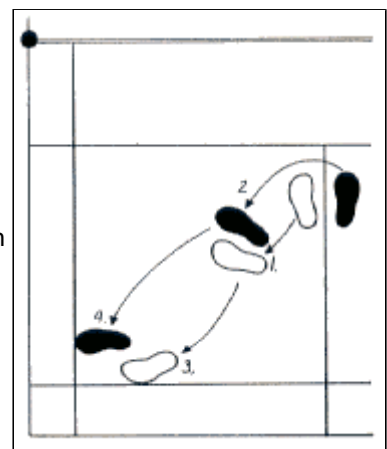
Paluu pelikeskukseen: yksi chassés-askel ja loppu matka juosten (kuva b.). Aivan kämmen takanurkassa jätetään jalanvaihtohippy tekemättä. Mailakäden puoleinen jalka jää lyönnin jälkeen taaimmaisiksi. Tällöin ei saada vartalon kierrosta voimaa lyöntiin. Paluu pelikeskukseen samoin kuin edellä.



b) Rystytakanurkka (rystylyönti):

1. Lyhyt askel (vartalo kääntyy) vapaalla jalalla (ei mailakäden jalalla) kohti rystytakanurkkaa.
2. Mailakäden puoleinen jalka seuraa viereen.
3. Vapaa jalka ottaa pitkähkön askeleen kohti rystynurkkaa.
4. Mailakäden puoleinen jalka menee toisen ohi kohti sivurajaa.

Lyönnin jälkeen mailakäden puoleinen jalka ponnistaa toisen ohi, otetaan 1 chassés-askel ja loppu juostaan normaalisti. Pienimmille lapsille voidaan kohdan 2 jälkeen lisätä yksi chassés-askel, jotta päästään tarpeeksi taakse. Voidaan myös kohdassa 2 mennä mailakäden jalalla toisen ohi, jolloin päästään hiukan pidemmälle takakentälle. Kun lyödään alarysty on tärkeää, että mailakäden puoleinen jalka tulee kohdassa 4 kohti sivurajaa toisen jalan etupuolelle eikä kohti takakenttää. Tämä siksi, että vain tällöin pystyy tekemään vartalonkierron, jota tarvitaan alarystyn voimantuotossa. Ylärystylyönnissä pallo on päässyt jo pelaajan taakse ja silloin on viimeinen askel myös pakko ottaa taakse. Näin kaikki voima tähän lyöntiin tulee kädestä.



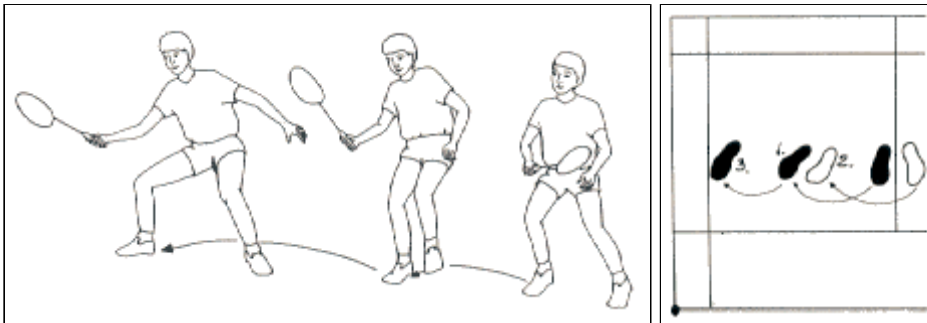
c) Rystytakanurkka (kämmenlyönti round the head)

1. Lyhyt askel (vartalo kääntyy) vapaalla jalalla kohti rystytakanurkkaa
2. Samalla kun mailakäden puoleinen jalka ponnistaa kiertyen kämmenpuolen kautta taakse "lintsataan" vapaalla jalalla pieni hypähdys (1.-2.2) kohti rystynurkkaa, jolloin päästään lyöntiasentoon
4. Lyönin aikana tehdään jalanvaihtohyppy. Vapaan jalan jalkaterän tulee olla tämän jälkeen takalinjan suuntainen.

Paluu pelikeskukseen : 1 chasses-askel ja loppu juosten.

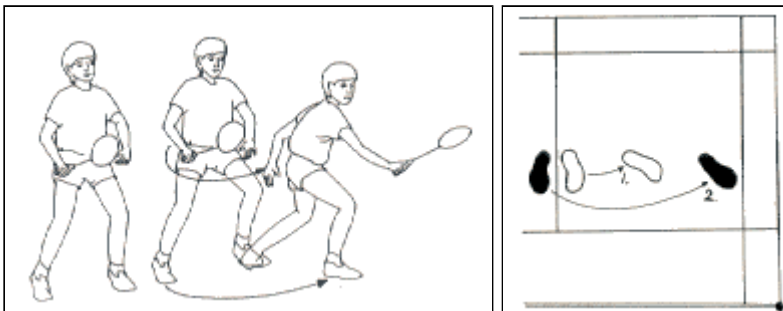
4. Liikkuminen puolustettaessa

a) kämmenpuolustus



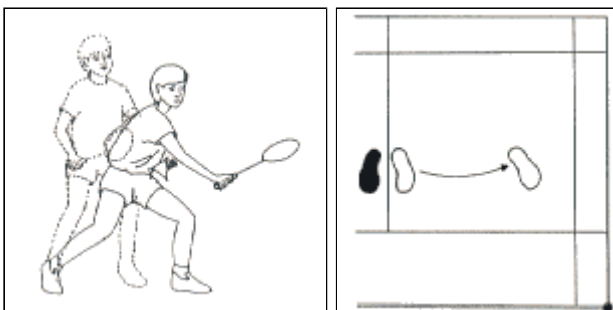
Chassés-askel kohti sivurajaa, jonka jälkeen pitkäkko askel mailakäden jalalla sivurajalle.

b) rystypuolustus, sivurajalle tuleva pallo



Askel vapaalla jalalla ja mailakäden puoleinen jalka ohi kohti sivurajaa.

c) lähelle tuleva pallo



Askel pallon puoleisella jalalla kohti sivurajaa.

Ongelmat ja yleisimmät virheet

Yleisote

- pidetään kiinni kuin paistinpannusta, jolloin ranne ei pääse taipumaan.
- puristetaan koko ajan liikaa kahvasta, jolloin lyönneistä tulee jäykkiä ja hitaita.
- pidetään etusormi kohti mailan lapaa. Luullaan, että se antaa tukeaa lyöntiin mutta se estää ranteen ja kyynervarren luonnollisen liikkeen.

Peukalo-ote

- mailaa käännetään väärään suuntaa, jolloin peukalo pääsee helposti lipsahtamaan pois paikaltaan ja lyönnistä jää pois peukalonäpäyksen tuoma voima.
- unohdetaan nostaa peukalo kohti mailan lapaa, jolloin peukalonäpäyksen voima jää pois.

Pitkä syöttö

- asento ei ole tasapainoinen, jolloin horjahdus suuntaa pallon minne sattuu.
- käden heilahdus ei ole rento, jolloin lyönti on väkinäinen ja jää lyhyeksi.
- jos pallo heitetään eteen (eikä pudoteta) tipahtaa se aina eri kohtaan ja myös lähtee mailasta eri tavalla minne sattuu.
- pallo tiputetaan liian myöhään.
- kyynerpää taivutetaan saattoon liian aikaisin, jolloin pallo lähtee liian korkealle ja jää lyhyeksi.
- jalka liikkuu syötössä (sääntövirhe)
- jos lyönti saatetaan mailakäden puolelle jää painonsiirrosta tuleva vartalon voima käyttämättä ja lyönti jää lyhyeksi.
- mailan liikerata ei ole kohtisuora palloa vastaan, jolloin osumakohdassa leikataan palloa. Tällöin lyönnistä puuttuu voimaa ja pallon lentorata on vaihteleva.



Lyhyt syöttö

- yritetään liian pitkään näyttää, että syötetään pitkä, jolloin pallo suuntautuu suoraan verkkoon.

Lob-lyönti

- väärä jalka edessä, jolloin vartalo menee "solmuun" eikä lyönti ole rento.
- rystyllä yleisote, jolloin ei saada peukalolla lisää voimaa lyöntiin.

Valmiusasento

- ei mennä pelikeskukseen ja valmiusasentoon oman lyönnin jälkeen, jolloin ollaan myöhässä seuraavaan lyöntiin.
- polvet suorina, jolloin lähtö liikkeelle on hidas ja kömpelö.

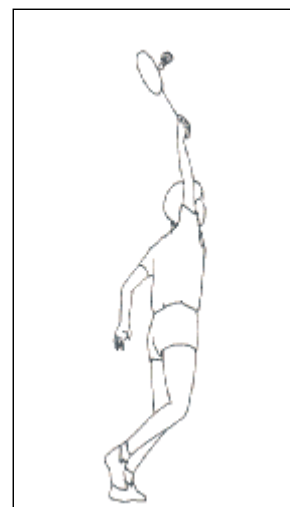
Clear-lyönti

- ei käännytä vapaa kylki kohti verkkoa, jolloin ei saada oikeasta jalasta ja vartalonkierrosta voimaa lyöntiin. (samalla väärä ote)
- aloitetaan lyönti liian myöhään.
- "tuupataan" maila kohti palloa. Tämä lyhyt ja jäykkä liike ei lennätä palloa pitkälle.
- ei kierretä vartaloa lyönnin aikana, jolloin voima tulee vain kädestä eikä päästä lyönnin perään. Yleensä tällöin myös lyönnin saatto menee kämmen puolelle ja olkapää kipeytyy helposti.
- leikataan palloa, joka johtuu yleensä siitä, että jännitetään kättä ja käsivartta.



Drop-lyönti

- samat virheet kuin clearissa.
- tehdään clearia lyhyempi käden taakse vieni, jolloin vastustaja näkee, että on tulossa drop.
- lyödään palloa pään yläpuolelta tai jopa pään takaa, jolloin lyönti suuntautuu liian ylös.
- lyönti lopetetaan palloon osuttaessa, jolloin vastustaja huomaa dropin eikä lyöjä jatka automaattisesti matkaansa kohti pelikeskusta.



Verkkodrop

- väärä jalka edessä, jolloin paluu pelikeskukseen vaikeutuu.
- jalkaterä poikittain menosuuntaan, jolloin nilkan nivelsitteet ovat vaarassa.
- palloa "leikataan", jolloin osumisvarmuus on huono.

Smash-lyönti

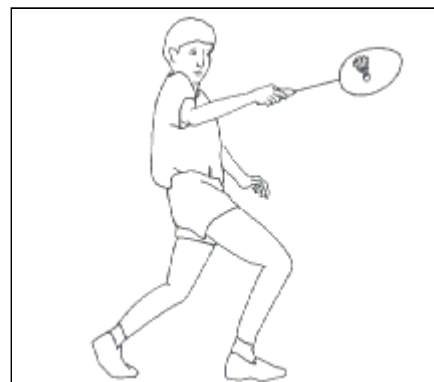
- samat virheet kuin clearissa.
- ei mennä tarpeeksi nopeasti palloon taakse ja osutaan palloon pään päällä tai jopa pään takana, jolloin lyönnin voima vähenee ja palaaminen pelikeskukseen hidastuu.
- vartalon kierto on puutteellinen, jolloin lyönnistä jää puuttumaan voimaa.

Smashin palautus

- liikutaan vielä smashin tullessa kohti, jolloin tasapaino on huono ja osuma epävarma.
- jalat suorina, jolloin ei ehditä muuttaa vartalon asentoa jos sitä tarvitaan.
- rystyvuolella yleisote, jolloin palautukseen ei saada voimaa peukalonpäytyksellä.

Alarysty

- mailakäden jalka liian takana, jolloin ei saada vartalon kiertoa mukaan.
- etäisyys palloon liian lyhyt, jolloin vartalo tulee lyönnin tielle ja lyönnistä tulee jäykkä.
- etäisyys palloon liian pitkä, jolloin kurotus vie lyönnistä voiman ja oikean suunnan.
- vartalon kierto puuttuu, jolloin lyönti lähtee vain käden voimalla ja jää lyhyeksi.



Ylärysty

- väärä ote
- nostetaan kyynerpää liian aikaisin ylös, jolloin lyönnin voima tulee vain kyynervarren kierrosta ja lyönti jää lyhyeksi
- kyynervarsi ei kierry vaan käytetään ranteen taivutusta, joka on huomattavasti heikompi liike.
- käsi seuraa lyöntiä saattoon ja ylävartalo taipuu mukaan, jolloin lyönti ei ole terävä ja paluu pelikeskukseen vaikeutuu.

Liikkuminen 1

- ei käännetä vapaan käden kylkeä kohti verkkoa, jolloin helposti kompastutaan omiin jalkoihin eikä olla liikkeen päätteeksi oikeassa lyöntiasennossa.

Liikkuminen 2

- väärä jalka rystyllä edessä, jolloin jalka on lyönnin tiellä.
- jalkaterä poikittain menosuuntaan, jolloin nilkan nivelsiteet vaarassa.

Liikkuminen 3

A

- lyönnin aikana tapahtuvan vartalon kierron jälkeen vapaan jalan jalkaterä osoittaa verkolle, jolloin akillesjänne rasittuu liikaa.

B

- ei käännetä tarpeeksi mailakäden kylkeä kohti verkkoa, vaan liikutaan taakse ja eteen juosten.
- tullaan pois takakautta kiertäen, jolloin menetetään katsekontakti vastustajaan.

C

- ei käännyttä alussa tarpeeksi vapaan käden puolelle, jolloin ei päästä vartalon kierron avulla rytmiin.
- ei "lintsata" vapaalla jalalla, jolloin askeleet ei riitä takarajalle asti.
- jalanvaihtohypyn jälkeen vapaa jalka osoittaa verkolle, jolloin akillesjänne rasittuu ja vartalon kierto on ollut puutteellinen ja lyöntiin ei ole tullut kaikkea voimaa.

Liikkuminen 4

- Tasapainon menetys, jolloin sekä paluu pelikeskukseen hidastuu että lyöntitarkkuus huononee.
- Ylävartalo kaatuu tukijalan päälle, jolloin sekä paluu pelikeskukseen hidastuu että lyöntitarkkuus huononee.

13444

kävijää 15.2.2001 lähtien. Päivitetty 15.2.2001. [Sivuston ylläpitäjät.](#)