

LYÖNNIN RAKENNE JA KORJAUSMENETELMIÄ

Tämän artikkelin tarkoituksena on antaa käsitys lyönnin rakenteesta ja kuvata myös eri 'rakennusvaiheitten' käyttömahdollisuuksia väärän liikkeen korjaamisessa. Lähtökohtana on maailman parhaiten pelaajien lyönnin liikerata, joka on paloiteltu osaharjoitteiksi seuraavassa 5-vaiheisessa 'Mankun Mallissa'.

Valmentajille ja ohjaajille mallin sisäistäminen on välttämätöntä. Sen vaiheitten käyttö sopii niin aloittelevan pelaajan opastukseen, kuin taitavankin kilpapelaaajan liikeratavirheitten karsimiseen. Valmentajalle on eduksi sen osien osaaminen siten, että pystyy näyttämään mallisuorituksina vaiheet niin oikealla kuin vasemmalla kädellä riippuen ohjattavien kätisyydestä tai asemasta kentällä.

Jos on kyse aloittelevasta oppilaasta, jolla on matala lähtötaso, käytä alussa harjoitteita, joissa vaiheet 1-2 toistuvat hiljaisissa lyhyissä lyönneissä ja pienpeleissä. Myöhemmin käytetään harjoitteita, joissa lähinnä vaiheet 3-5 toistuvat.

Kilpapelaaajan kanssa eri vaiheita voi käyttää tekniikkaa korjaavina ja hiovina harjoitteina ja mallin avulla pelaaja saa selkeän käsityksen liikeradasta.

LYÖNNIN PERUSTA ON OIKEA MAILAOTE

Mailaotteen oppiminen ja osuman helpottaminen



Kuva 1.
'Pingisote'

Lyhyellä 'pingisotteella' oppii mailan kierteettömän asennon (lavan linja suora käteen nähden) ja palloon on myös helppo osua.

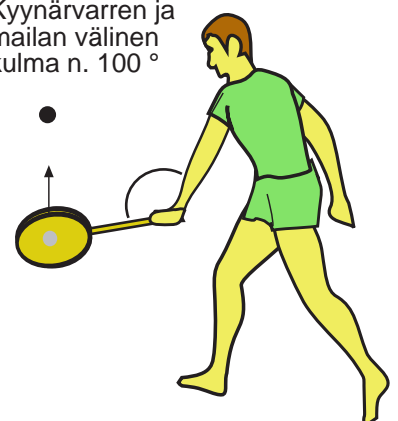
Käden asento on oikein, kun peukalo ja etusormi koskee jänteisiin. Näin maila lavan linja on pakko pitää oikeana.



Kuva 2.
Perinteinen ote

- rento ote - ei puristusta
- sormet ohjaavat mailaa
- etusormi irti keskisormesta
- kämmensyrjä koskee kahvaan, mutta kämmenpohja on irti kahvasta

Kyynärvarren ja mailan välinen kulma n. 100 °



PERUSLYÖNTIEN RAKENTAMINEN

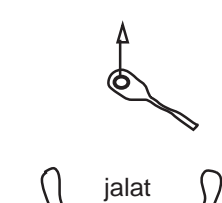
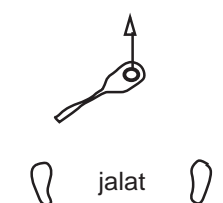
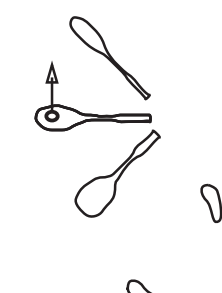
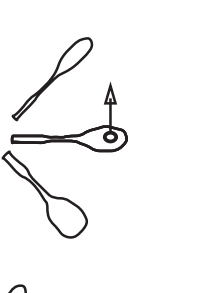
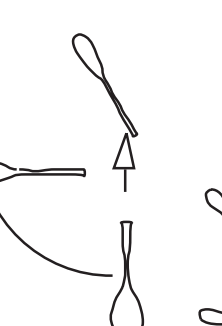
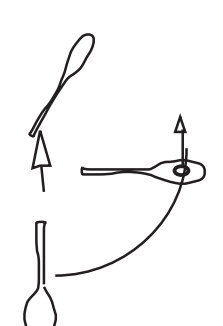



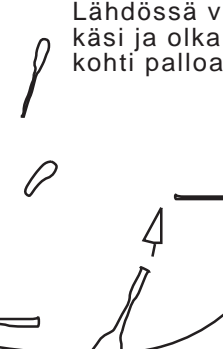
Mallin kehittäjä Magnus Lindholm

Piirros M Hyske
SSqL 10/99

Suoraan ylhäältä kuvattuna
oikeakätisen suorituksena !

RYSTYLYÖNTI

KÄMMENLYÖNTI

<p>1.</p>  <p>jalat</p>	<p>1.</p>  <p>jalat</p>
<p>2.</p>  <p>pieni kyynärvar- ren kierto mukaan</p> <p>rintama kääntyy hivenen</p>	<p>2.</p>  <p>rintama kääntyy hivenen</p>
<p>3.</p>  <p>mailan nuppi edellä ja lähdössä se osoittaa etuseinään!</p>	<p>3.</p>  <p>mailan nuppi edellä ja lähdössä se osoittaa etuseinään!</p>
<p>4.</p>  <p>askel mukaan ja mailan nuppi lähdössä kohti sivuseinää!</p>	<p>4.</p>  <p>Tätä vaihetta ei kämmenellä yleensä tarvita !</p>
<p>5.</p> <p>Lähdössä lyöntikäden olkapää osoittaa palloon !</p>  <p>maila yläviistossa lähdössä nuppi kohti lattiaa</p>	<p>5.</p> <p>Lähdössä vastakkainen käsi ja olkapää kohti palloa!</p> 

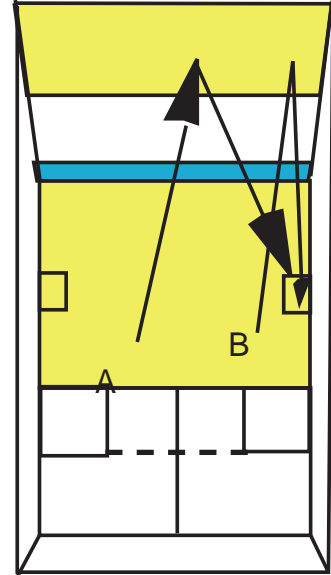
Aloittelija

Käytä vaiheita 1-2 (Mankun malli) harjoitteina varsinkin pallotellen yksin, parin kanssa tai rauhallisesti pelaillen esim. ohessa esitellyn etukenttäpelin mukaan.

Aloittelija varmistaa näin

1. Osuman oppimisen luontevasti riittävän edessä lyöntisuunnassa
2. Vartalo pysyy lähes pallon takana!
3. Asento on matalahko - kyynerpäät lyönnissä välillä polvien tasolla.

Huom! Jos asennon mataluutta haluaa korostaa, voi pitää otteen kuten pingis-mailassa (kuva) tai keskeltä vartta, mutta sq-otteena (vrt. kuva 2.)



Kuva 3.

Etukentän peli yli syöttörajan.

Pelialue voi pidentyä esim. katkoviivaan tai ensimmäinen pomppu ennen takaseinää! Alue voi olla myös kavennettu esim. vain puolikenttä edessä.

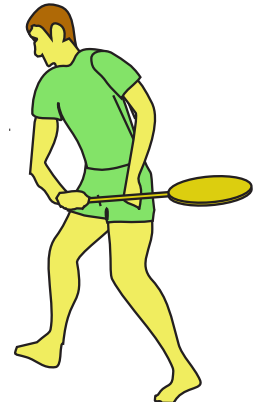
Kilpapelaja

Esim. jos kämmenpuolella on ongelmana - **osuma liian takana**, ja kyynerpää oikenee liian aikaisin, voi ottaa käyttöön vaiheen 2 tai 3 (mailan nuppi etuseinään ja kyynerpää pitkään koukussa osumakohtaan linjaan asti)

Rystypuolella usein syntyvä ongelma on, että **mailan liike osumassa on liikaa alaspäin** (leikkaa alakierrettä). Tällöin voi ottaa käyttöön ensin vaiheen 2 ja sitten vaiheet 3 ja 4 (Kuva 4. nuppi sivuseinään). Tällöin liikerata on sivulta nuppi ja kyynerpää edellä ja mailan lapa liikkuu vaakatasossa tai jopa ylöspäin (löysä puolikorkea linja takakulmaan).

Kämmenpuolella tarvittavan 4.-vaiheen (nuppi sivuseinään) harjoitetta harvoin. Se toimii kuitenkin mailan ja käden toiminnan hahmottajana **esim. varjolyönneissä**, vaikka palloa ei mukaan otettaisikaan.

Vartalon asennon ja rintaman kääntämisessä ennen kovaa 'drivea' on olennaista hahmottaa kuinka 'kamalan paljon' onkin käännettävä (kuva 5 ja 6) lantioista asti (eli takakulmaan) ja hartialinja kohti osumakohtaa (pallonpuoleinen olkapää kohti palloa oli se alhaalla normaalina pomppuna tai ylhäällä lentolyöntinä).



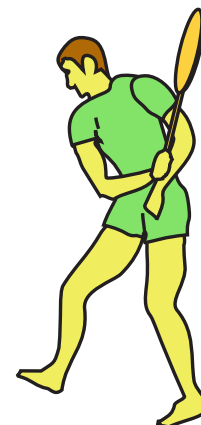
Kuva 4.

Rystyn vaihe 4. Mailan nuppi kohti sivuseinää



Kuva 5

hartialinja siten, että pallonpuoleinen olkapää osoittaa kohti palloa



Kuva 6.