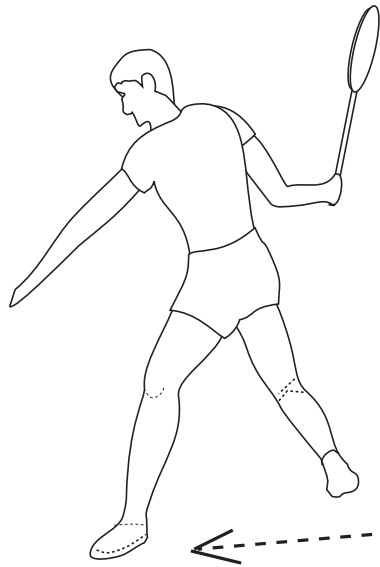


VALMISTAUTUMINEN LYÖNTIIN

Lyöntiin valmistautuminen on taitosuoritus, jota on syytä harjoitella. Riittävän aikainen valmius on avain tarkalle ja monipuoliselle lyöntivalikoimalle!

Hyvässä suorituksessa pelaaja valmistautuu palloon mennessä ennalta harjoiteltuun suoran lyönnin (kämmen- tai rysty) lähtöasentoon pyrkien optimaaliseen asemaan. Tästä asennosta on mahdollisuus lähteä joko peruslyöntiin pompusta tai lentolyöntiin eri korkeuksilta. Tässä vaiheessa syntyy päätös lopullisesta lyönnin valinnasta lähes alitajuisesti ja sitä parempi, mitä myöhemmin, kunhan vain liike pysyy hallittuna. Näin pelikaverin on vaikeampaa 'lukea lyönti', kuin jos se on ennalta päätetty 'konemainen' suoritus.



Kuva 4
Kämmenperuslyönnin
lähtöasentoon astuu
vasen jalka.



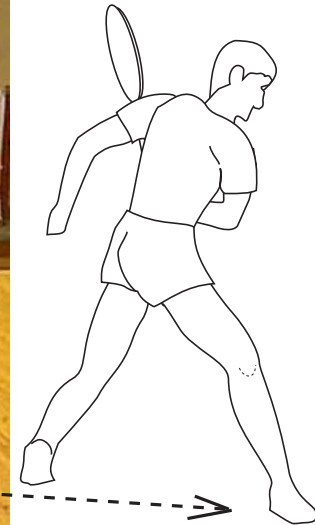
Kuva 2
Normaali mailan vienti
kämmenpuolelle



Kuva 1
Valmiusasento T-alueella
Maila on keskellä vartaloa,
jolloin vienti on yhtä nopea
molemmille puolille.



Kuva 3
Normaali mailan
vientä rystypuolelle



Kuva 5
Rystyperuslyön-
nin lähtöasentoon
astuu oikea jalka.