

Drop, lob, drive... Tunnetko eri lyöntien salat?

Sunnuntaisulkapallossa pärjää kevyillä peruslyönneillä mainiosti, mutta jos haluaa maksimoida oman tehokkuutensa, kannattaa myös vaativimmat mailaniskut opetella. Esittelemme tässä lyönnit, jotka hallitsemalla keräävät niin pisteitä kuin ihailevia katseitakin.

Ilman tukevaa otetta mailasta ei hyvää lyöntiä voi saada aikaan. Tartu mailan kahvaan kuten vasaraan, ja varmista, että pito on riittävä. Jos maila ei tahdo pysyä kunnolla kädessä, harkitse gripin vaihtoa. Muista myös jalkojen asento: niiden tulisi useimmissa lyöntitilanteissa olla peräkkäin lyöntisuuntaan nähden. Kun perusasiat ovat kunnossa, voit alkaa harjoitella eri lyöntejä.

Syöttö

Hyvällä syötötaidolla on mahdollista pitää vastustaja tiukassa pinteessä alusta alkaen. Syöttöön lähettäessä seisotaan lähellä etusyöttörajaa. Mailakäsi osoittaa joko takarajaa kohden tai on koukussa vartalon edessä. Palloon tulee osua silloin, kun se on vyötärön alapuolella. Se pudotetaan vapaaksi ja paino siirretään takajalalta eteen. Maila lähtee pelaajasta riippuen joko läheltä palloa tai kaukaa siitä.

Palloa ohjataan ranteella. Erilaisilla ranneliikkeillä voi lyönnin ohjata joko lyhyenä ja matalana etukenttään tai pitkänä ja korkeana takakenttään. Taitavan pelaajan liikkeistä ei pysty lukemaan, minne syöttö lähtee, sillä ratkaiseva liike tapahtuu vasta aivan palloon osuttaessa. Joka tapauksessa tärkeintä on, ettei palloa ”lahjoiteta” vastustajalle liian helpolla syötöllä.

Clear- eli peruslyönti

Clear-lyönnit ovat yleisimpiä sulkapallossa käytettäviä lyöntejä. Ne kulkevat takakentältä toiselle. Niiden lentoradan tulee olla korkea, jottei vastustaja pääse hyödyntämään niitä kunnolla. Tarkalla ja kovalla clearilla horjutat vastustajan peruspeliä ja pääset nousemaan lähemmäs verkkoa.

Pidä mailakäden puoleinen jalka takana ja paino sillä. Lyöntiliike lähtee takajalasta ja jatkuu lantion kautta kyynärpäähän. Palloon tulisi osua silloin, kun se on mahdollisimman korkealla. Useat aloittelijat antavat pallon pudota liian alas. Optimitilanteessa pallo on iskuilanteessa hieman pään etupuolella.

Smash- eli iskulyönti

Smash-lyöntiä tulee käyttää vain varmoissa paikoissa. Siihen ohjataan taidon rajoissa kaikki liikenevä voima, ja pallolle on tarkoitus antaa mahdollisimman kova vauhti. Pallon lentorata suuntautuu mahdollisimman jyrkässä kulmassa alas vastustajan ulottumattomiin.

Alkuasento on sama kuin clear-lyönneissä. Vartalo kiertää hieman mailakäden vastakkaiselle puolelle, jolloin lyönti saa lisävoimaa. Palloon tulee osua mahdollisimman korkealla. Pallon tulee olla pelaajan etupuolella, muutoin lyönnistä voi tulla epävarma ja vastustaja pääsee iskemään takaisin, varsinkin kun tasapaino menetetään smashissä hetkeksi. Jos meinaa käyttää smash-lyöntejä ja muita rivakoita liikkeitä, kannattaa paikat venytellä hyvin ennen peliä.

Lob

Lobia kannattaa käyttää silloin, kun on ahdingossa. Se lähtee etukentästä sen jälkeen, kun vastustaja on päässyt iskemään pallon alaspäin kohti kenttäpuoliskoasi. Lyönti on melkein kuin syöttö, mutta vaatii kurottautumista kohti verkkoa. Tällöin paino asetetaan mailakäden puoleiselle jalalle. Ylävartalon tulee olla pystyssä ja lyönnin tarpeeksi kova, jotta pallo lentää mahdollisimman kauas. Hyvällä lob-lyönnillä vastustaja joutuu perääntymään, ja saat aikaa palautukseen valmistautuessasi. Kehno lob jää korkeana vastustajan eteen, jolloin hän pääsee helposti iskemään takaisin.

Drop- eli pysäytyslyönti

Drop-lyönnissä pallo pyritään ”pudottamaan” vastustajan kenttäpuoliskolle mahdollisimman lähelle verkkoa. Drop lähtee usein takarajan tuntumasta, ja sen voi parhaansa mukaan yrittää naamioida cleariksi. Ranne pysyy takana ja mailan vauhti hidastuu juuri ennen osumaa.

Verkko-drop lähtee mailan ollessa vaakatasossa ja ranteen lukittuna. Se lähtee aivan verkon tuntumasta ja ylittää verkon mahdollisimman matalalta. Se on hyvä tapa iskeä nopeasti ja saada vastustaja liikkeelle. Dropeihin vastataan usein joko dropeilla tai lobilla. Jos onnistut pysäytyslyönnissäsi tarpeeksi hyvin, kannattaa verkolle jäädä käyttämään smash-tilaisuutta. Taitojen karttuessa pallolle voi viime hetken käsiliikkeellä antaa yllättävän suunnan.

Drive- eli ohituslyönti

Drive-lyönnin lentorata on vaakatasoinen ja mahdollisimman matala. Se ei vaadi niinkään vartalon liikkeitä, pelkästään nopeaa kättä. Drivet kannattaa suunnata sille puolelle kenttää, jolla itse on. Niiden tarkoituksena on ohittaa vastustaja leveysuunnassa ja laskeutua lähemmäs taka- kuin eturajaa. Driveja suositaan etenkin nelinpeleissä.

Rystilyönnit

Rystilyönnejä kannattaa yrittää välttää, sillä niihin on vaikeampi saada voimaa taakse kuin kämmenpuolen lyönteihin.

Alarystyissä mailakäden puoleinen jalka siirretään kohti sivurajaa. Mailan liike suuntautuu ylhäältä päin rentona kohti palloa ja vartalo kiertyy hieman. Käsi on osumakohdassa suorana.

Ylärystyissä mailakäden kyynärpää on kasvojen korkeudella, mutta mailan lapa osoittaa alas. Käsi liikaa ylös ja mailan lapa kohoaa kohti palloa. Varsinkaan tässä lyönnissä palloa ei saa päästää liian alas, muuten lyönnistä tulee miltei mahdoton. Peukalolla voi hyvin ohjata mailan osumakulmaa.

Teksti ja kuva: Mikko Luntiala