



Keskikentän Laakalyönnit

Keskikentän laakalyöntejä tarvitaan nykyään kaikissa pelimuodoissa. Laaka- eli drive-lyöneillä taistellaan keskikentän herruudesta ja siitä kumpi puoli voittaa pallon tai saa vastustajan heikon palautuksen jälkeen aloitteen pelistä.

Alkuasento

Tärkeä asia laakalyönnin harjoittelussa on olla valmiina seuraavaan palloon. Tämä on mahdollista vain hyvän ja aktiivisen alkuasennon kautta.

Valmiusasennossa polvet ovat hieman koukussa ja paino alhaalla. Oikea jalka (oikeakätisellä) on hieman vasenta edempänä, jolloin liikkuminen on tehokasta niin eteenpäin kuin myös taaksepäin.

Mailan ja varsinkin lavan asento on lyönnin onnistumisen kannalta tärkeää huomioida. Mailaa tulee pitää vartalon edessä lapa ylhäällä käsi ja olkapää samalla linjalla. Mailakäden kyynärpäähän tulee olla selvästi irti vartalosta. Näin saadaan riittävästi tilaa lyönnin suorittamiselle ja koko käsi voi toimia vapaasti.

Lyönnit

Pelaajan tulee aloittaa harjoittelu kuvittelemalla vartalon eteen ruudukko, jossa on neljä pienempää ruutua (kaksi ylhäällä ja kaksi alhaalla). Katso ohjeet lyöntien otteista alla olevasta ruudukosta.

Rysty ylhäältä <ul style="list-style-type: none">• peukalo-ote• lapa ylhäällä	Kämmen ylhäältä <ul style="list-style-type: none">• kämmenote• lapa ylhäällä
Rysty alhaalta <ul style="list-style-type: none">• peukalo-ote• lapa pysty- tai vaakatasossa	Kämmen alhaalta <ul style="list-style-type: none">• kämmen- tai ns. pannariote (riippuen kuinka alhaalla ja edessä pallo on)• Lapa pysty- tai vaakatasossa

Taulukko: oikeakätisen apuruudukko laakalyönteihin.

Muista pitää käsi pitkällä edessä ja harjoittele lyönnit kaikista ruudukon osista siten, että palaat lyönnin jälkeen aina alkuasentoon. Lyöntiin lähdetään aktiivisella jalkatyöllä. Voidaankin sanoa, että aktiivinen jalkatyö on jo osa lyöntiä.



Lyöntiliike on suhteellisen lyhyt ja terävä, mutta muista käyttää kyynärvarren kiertoa aina kun se on mahdollista. Kyynärvarrenkierto mahdollistaa vahvemmat ja tehokkaammat lyönnit.

Harjoittelu

Laakalyöntien harjoittelu kannattaa aloittaa heitosta tai feedauksesta. Tahti on rauhallinen, jotta jalkatyö- ja lyöntitekniikka kehittyisi ja pelaaja saisi oikeita suorituksia. Kun ruudukon kaikki osat ovat yhtä vahvoja voidaan siirtyä vapaasta feedauksesta yhden pallon harjoituksiin. Muista aina liike ja oikea rytmi: lyönti – alkuasento – lyönti jne.

Yhden pallon esimerkkiharjoitus 1.

Pelaajat lyövät laakalyöntejä puolella kentällä. Toisella pelaajista on lupa nostaa haluamassaan kohdassa pallo takakentälle, johon vastustaja hyökkää smashillä. Smash-lyönti palautetaan laakana, jonka jälkeen laakapeliteistelu jatkuu.

Tämä harjoitus pakottaa iskujen lyöjän olemaan koko ajan valmiina ja keskittymään aktiiviseen alkuasentoon, jossa mailakädenpuoleinen jalka on toista edempänä. Alkuasennosta, jossa jalat ovat vierekkäin, on hyvin vaikeaa päästä tehokkaasti takakentälle.

Yhden pallon esimerkkiharjoitus 2.

Pelaajat lyövät laakalyöntejä puolella kentällä. Toisella pelaajista on lupa tiputtaa haluamassaan kohdassa pallo verkkolle, jolloin vastustaja pyrkii tappamaan pallon.

Tämä harjoitus pakottaa iskujen lyöjän olemaan koko ajan valmiina ja keskittymään aktiiviseen alkuasentoon, jossa mailakädenpuoleinen jalka on toista edempänä. Alkuasennosta, jossa jalat ovat vierekkäin, on hyvin vaikeaa päästä tehokkaasti verkkolle.

Laakalyöntien jatkokehittelyä:

Kun pelaaja kykenee lyömään kaikista ruudukoista oikealla otteella voidaan haastetta lisätä siten, että pelaaja lyö samalla otteella (kämmen- tai rystyote) kaikista neljästä ruudusta. Varsinkin nelinpeleissä tilanteet vaihtuvat niin nopeasti, ettei otteen vaihtoa ehdi aina tehdä.

