



## Suomen Sulkapalloliitto

”Pelaajan polku” / Tekniikan oppiminen

### LAJIN ALOITTAMINEN (5-8-vuotiaat)

*Perustekniikat ja motorinen pohja*

- Harjoitellaan perusliikemalleja (urheilullisuuden ABC)
  - Juoksu, hyppy, tasapaino, ryömiminen, heitto jne.
- Lajin ABC: juoksu, spurtti, heitto, otteet, potku
- Kehitetään monipuolisesti pelaajan koordinatiivisia perusvalmiuksia
- Lyöntiliikkeen ja liikkumistekniikan perusteet

### Lyönnit

- Rystypuoli: lyhyt syöttö, nosto, ristinosto, verkkodrop, verkkorullari, drop
- Kämmenpuoli: drop, nosto, ristinosto, clear, verkkodrop, verkkorullari, pitkäsyöttö

### Jalkatyö

- Esijännitys (jousiliike, laskeutumisen ja uuden ponnistuksen aloitus)
- Vartalon painopisteen hallinta (korkea – matala)
- Kinkkaukset, saksaus, esijännitys liikkeessä, seisovasta asennosta liikkeellelähtö, shassee, takaperin liikkuminen

### ENNEN PUBERTEETTÄ (9-12-vuotiaat)

*Kaikki erilaiset tekniikat käydään läpi tässä vaiheessa*

- Lajin perusteet keskittyen mm. suorituspuhtauteen, muuntautumiskykyyn, vauhtiin, lähtöasentoon ja tarkkuuteen.
- Osa edellä mainituista tehdään lajinomaisesti jolloin harjoitus toimii hyvänä lyönti- ja liikkumisharjoituksena.
- Tässä ikävaiheessa käydään läpi kaikki perusliikkumis- ja lyöntitekniikkamallit.
- On tärkeää, että pelaajat kokeilevat kaikkia erilaisia teknisiä vaihtoehtoja. Tässä ikävaiheessa pelaajan ei tarvitse vielä hallitse kaikkia vaihtoehtoja.
- Tavoitteena on rakentaa tekninen perusosaaminen niin vahvaksi että uudet ja vaikeammat tekniikat tarttuvat hyvin.

### Lyönnit

*Pelaajille esitellään kaikki perustekniikan elementit*

- Käydään läpi kaikki vaihtoehdot miten palloa voi lyödä: suora osuma ja leikattu osuma (kummatkin suunnat). Verkolla suora osuma, leikatut ja rullarit.
- Sormien ja käden käyttö verkolla sekä kyynärvarrenkäyttöön perustuvat lyönnit
- Lyönnit eri korkeudelta (korkea – verkkonauhan korkeus – matala)
- Lyönnit, jotka lyödään vartalon edestä, sivulta ja vartalon takaa.
- Lyönnit kaikista kentän eri kohdista.
- Lyöntien eri kaaret (3D)
- Kaikki kämmen- ja rystypuolen lyönnit





## Suomen Sulkapalloliitto

### ”Pelaajan polku” / Tekniikan oppiminen

- Neljä erilaista hämästekniikkaa
  - Näytä vastustajalle, että lyöt kovaa -> lyö hiljaa
  - Näytä vastustajalle, että lyöt hiljaa -> lyö luja lyönti
  - Näytä vastustajalle, että lyöt suoraan -> lyö ristiin
  - Näytä vastustajalle, että lyöt ristiin -> lyö suoraan
- Pelaajille on määrätty tekninen tavoite harjoitukseen.
- Pelissä yleisimpiä lyöntejä harjoitellaan enemmän. Clear, drop, verkkodrop, syötöt, smash ja smashinpalautus.

### Jalkatyö

*Pelaajille esitellään kaikki liikkumistekniikkaan liittyvät osa-alueet*

- Pohja: Esijännitys (vieteri), oikea ajoitus, vartalon painopisteen hallitseminen, liikkumisen hyvä rytmi.
- Esijännitys paikaltaan lähdöstä ja liikkeestä
- Suunnanmukainen lähtöponnistus: ylös, alas, sivulle, eteen ja taakse.
- Lähtö ja laskeutuminen erilaisista tilanteista
- Kaikki erilaiset lyönneistä riippuvat liikkumistekniikat
- Liikkumistekniikat hyökkäyksessä ja puolustuksessa
- Korjausaskeleet ja nopeat jalanvaihdot

Jalkatyön päämääränä on, että pelaaja kokeilee ja harjoittelee edellä mainittuja erilaisia sulkapalloliikkumisen elementtejä. Pelaajaa ohjataan yhdistämään eri elementtejä toisiinsa. Pelaajan yksilöllisyys (esim. voima ja jalkojen pituus) huomioidaan harjoittelussa.

Suurimmalla osalla tytöistä ja osalla pojista osuu kasvupyrähdys tähän ikävaiheeseen. Tämän vuoksi jalkatyön hiominen on tärkeää.

### **PUBERTEETTI (13-15-vuotiaat)**

*Tempo, tarkkuus ja hämäykset*

- Pelaaja hallitsee kaikki lajin vaatimat lyönti- ja liikkumisvaihtoehdot.
- Tekniikkaa harjoitellaan nopeammassa, pelinomaisessa tilanteessa.
- Lyöntien tarkkuusvaatimus korostuu
- Harjoituksissa käydään läpi eri pelimuotojen lyönti- ja liikkumistekniikat.

### **Lyönnit**

- Kaikki peruslyönnit, lyöntityypit ja lyöntitilanteet harjoitellaan toimiviksi.
- Lyöntejä harjoitellaan kovemmassa vauhdissa ja paineenalaisessa tilanteessa. Tässä on huomioitava pelaajan tekninen ja fyysinen taso.
- Hämäykset ovat tärkeitä – varsinkin eniten käytettyjen lyöntien kohdalla.





## Suomen Sulkapalloliitto

”Pelaajan polku” / Tekniikan oppiminen

### Jalkatyö

- Kaikki perusliikkumismallit harjoitellaan toimiviksi.
- Kaikkia perusliikkumismalleja harjoitellaan kovemmassa temossa ja paineessa. Pelaajan liikkumisessa tulee keskittyä tekniikkaan sekä räjähtävään voimantuottoon.

### PUBERTEETIN JÄLKEEN (15-18-vuotiaat)

*Nopeus/Power, hämäykset, yksilöllisyys ja varmuus*

- Painopisteenä tekniikkaharjoittelussa on nopeus ja nopeusvoima, hämäykset, varmuus sekä yksilöllinen tekniikka.
- Pelaajien fyysisten ominaisuuksien kehittämisen tulisi tukea tämän ikävaiheen tekniikkaharjoittelua.
- Fyysisessä harjoittelussa tulisi kiinnittää huomiota ensisijaisesti voimanhankintaan sekä nopeusvoimaharjoitteluun.
- Voimaharjoitteluliikkeiden tulisi myös tukea oikeaoppista liikkumis- ja lyöntitekniikkaa.

### Lyönnit

- Keskittyminen eri pelimuotojen omanlaiseen lyöntitekniikkaan: syöttö, syötön vastaanotto, ensimmäiset viisi lyöntiä sekä hyökkäys ja puolustustilanteet.
- Tasapainoinen ja varma tekniikka, joka takaa hyvän pallovarmuuden myös kovemmassa vauhdissa ja paineenalaisessa tilanteessa.
- Pelaajan yksilöllisen tekniikan ja hämäyksien kehittäminen edelleen.
- Keskittyminen lyöntien nopeuteen ja lyöntivoimaan (smash, hämäykset, palautukset paineen alla).

### Jalkatyö

- Keskittyminen pelimuotojen erilaisiin tilanteisiin: syötön vastaanotto, ensimmäiset viisi lyöntiä, sekä hyökkäys ja puolustustilanteet.
- Keskittyminen nopeuden ja nopeusvoiman kehittämiseen edelleen.
  - Pelin perusnopeus
  - Hyökkäystilanteen hypyt yms.
  - Puolustustilanteen ”epätoivoiset” tilanteet

Kun pelaajan kasvuspurtin jälkeen kasvua on enää n. 1-2 cm/vuosi voi pelaaja rakentaa omat yksilölliset liikkumismallit eri tilanteisiin (taktiikka, tilannekohtainen jalkatyö).

