

Nastola Minton



Tervetuloa Sulkapalloseuraan!





MITÄ SULKAPALLO ON

Sulkapallo on hauska ja monipuolinen mailapeli, joka sopii kaiken ikäisille ja tasoisille pelaajille. Laji on helppo aloittaa sillä alussa tarvitset vain mailan, pallon ja pelikaverin. Sulkapallo onkin erinomainen kuntoilulaji, johon yhdistyy fyysisen puolen lisäksi myös sosiaalisuus. Huipputasolla sulkapallo on kuitenkin jo vaativa ja nopeatempoinen peli, joka vaatii monipuolisia taitoja.

Sulkapallon harrastaminen on helppoa, sillä pelaamiseen sopivia halleja löytyy ympäri Suomea. Sulkapalloseurat järjestävät harjoituksia eritasoisille ja -ikäisille pelaajille ja ryhmiä löytyy kerran viikossa pelaavien harrastepelaajien ryhmistä aina päivittäin harjoitteleville kilpapelaaajille saakka. Seurojen harjoitusvuoroilla ja ryhmissä valmentajat osaavat opettaa alusta lähtien oikean tekniikan ja pääset harjoittelemaan uusien pelikavereiden kanssa.

Käyttäytyminen ja muiden huomioiminen

Sulkapallo on peli, johon kuuluvat hyvät käytöstavat niin kentällä kuin sen ulkopuolellakin. Hyviin tapoihin kuuluvat muun muassa vastustajan kätteleminen ottelun jälkeen, linjojen tuomitseminen huijaamatta ja pelirauhan antaminen muille hallissa pelaaville. Sulkapallohalleissa tulee noudattaa myös hallien omia sääntöjä. Pienemmät pelaajat ottavat mallia vanhemmista, joten aikuisten ja vanhempien pelaajien tulisikin näyttää hyvää esimerkkiä nuoremmille pelaajille. Muistathan tämän vuoksi, että päihteet ja tupakka eivät kuulu sulkapalloon kentällä eivätkä kentän laidalla.

Varusteet

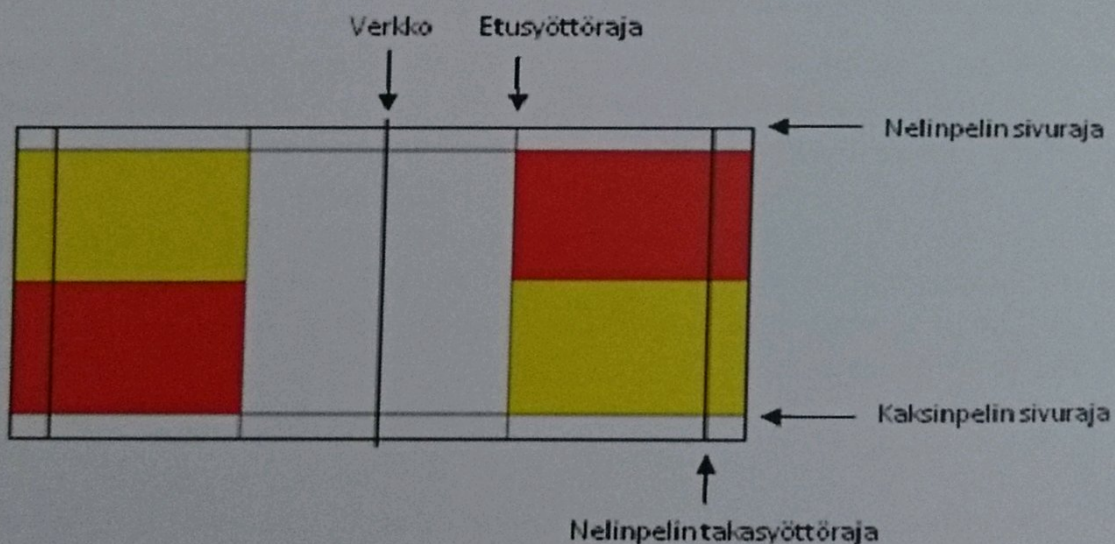
Sulkapalloilijan tärkeimmät varusteet ovat maila ja hyvät sisäpelikengät. Hyvän harrastepelaajalle sopivan mailan saa urheilukaupasta tai urheiluhallilta n. 30 eurolla. Mailaa ostaessa tulisi huomioida, ettei se ole liian painava tai jäykkä. Parhaiten itselleen sopivan mailan löytää kuitenkin vain kokeilemalla. Pienille junioreille löytyy myös lastenmailoja, jotka ovat normaaleja mailoja lyhyempiä. Ensimmäistä kertaa pelaavan kannattaa lainata maila hallilta tai seuralta. Sulkapalloon sopivia sisäpelikenkiä löytyy niin ikään tavallisista urheilukaupoista. Kenkien pohjien tulisi olla vaaleapohjaiset, sillä monet hallit kieltävät tummapohjaisilla kengillä pelaamisen. Kenkien pitäisi olla jalkaterää tukevat ja joustavat. Liian paksupohjaiset ja painavat kengät eivät sovi sulkapalloiluun. Valmentaja osaa yleensä auttaa näissä varustehankinnoissa ja häneltä kannattaakin kysyä vinkkejä.

Mailan ja kenkien lisäksi tarvitaan myös palloja. Sulkapalloa voidaan pelata joko muovisilla tai sulkaisilla palloilla. Aloitteleville pelaajille muovipallot ovat hyviä, koska ne kestävät pidempään ja tulevat näin ollen edullisemmiksi. Kilpapelajat käyttävät vain aitosulkaisiapalloja ja niiden kautta myös harrastelija voi saada uusia ulottuvuuksia peliinsä.

Säännöt

Pistelasku

Pelatun pallon voittaja saa pisteen riippumatta siitä oliko hän syöttäjä vai vastaanottaja. Erä pelataan 21 pisteeseen ja voittoon tarvitaan kaksi voitettua erää. Tilanteessa 20-20 tarvitaan kahden pisteen ero, kuitenkin niin, että erä loppuu viimeistään 30 pisteeseen. Erän voittanut pelaaja aloittaa seuraavan erän.



Syöttö

Erilaisia syöttötapoja on yhtä monta kuin on pelaajiakin. Syötössä tulee kuitenkin huomioida seuraavat asiat:

- Palloon on osuttava vyötärön alapuolella, osumishetkellä syöttäjän mailan varsi osoittaa selkeästi alaspäin
- Sekä syöttäjän että vastaanottajan jalkojen on pysyttävä paikoillaan kentän pinnassa syöttöhetkellä
- Pelaaja syöttää oikeasta ruudusta (kuvassa punainen), kun hänellä on parillinen määrä pisteitä ja vasemmasta ruudusta (kuvassa keltainen), kun pistemäärä on pariton. Syöttö tapahtuu aina ristikkäiseen syöttöruutuun (punaisesta ruudusta punaiseen ruutuun ja keltaisesta keltaiseen)

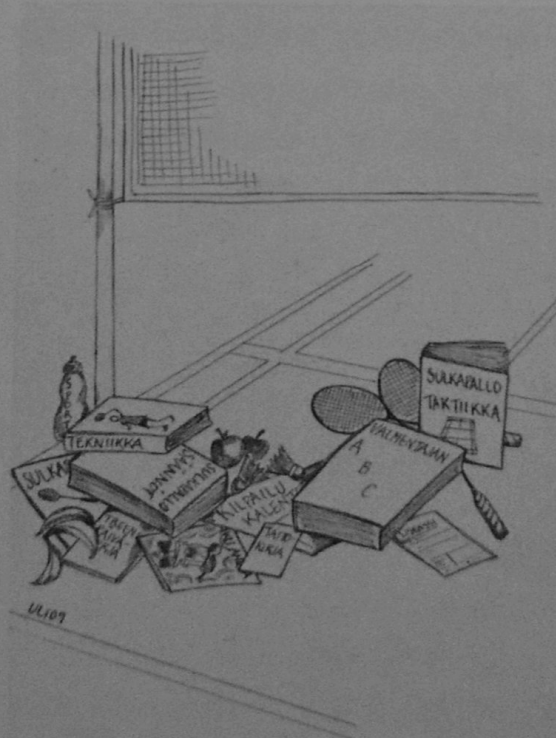
Nelinpeli

Kaksinpelin lisäksi sulkapalloa voidaan pelata myös nelinpelinä (miesten-, naisten- ja sekanelinpeli). Säännöt nelinpelissä ovat muuten samat kuin kaksinpelissä, mutta kenttä on suurempi ja pelaajia on kentällä neljä. Seuraavassa tärkeitä asioita nelinpelin syöttötilanteessa:

- Vain yksi syöttövuoro/pelipari
- Syöttöruudun määrää kaksinpelin tapaan aina se, onko parilla parillinen vai pariton määrä pisteitä
- Pelaajat vaihtavat syöttöruutua vain, jos saavat omasta syötöstä pisteen. Muulloin pelaajat syöttävät tai ottavat syöttöä vastaan niissä syöttöruuduissa, joissa he olivat edellistä syöttöä antaessaan tai vastaanottaessaan.
- Takasyöttöraja on lyhyempi kuin kaksinpelissä (ks. kuva s. 4)

Muita sääntöjä

- Pallo saa osua verkkoon (myös syötössä), mutta maila ei
- Pallo on sisällä, jos se osuu rajojen sisäpuolelle tai rajalle
- Pelivälineiden paiskominen, pallon tahallinen rikkominen, pallon lentonopeuden muuttaminen vastustajan tietämättä ja kirosanojen käyttö on rangaistavaa ja johtaa pisteenmenetykseen



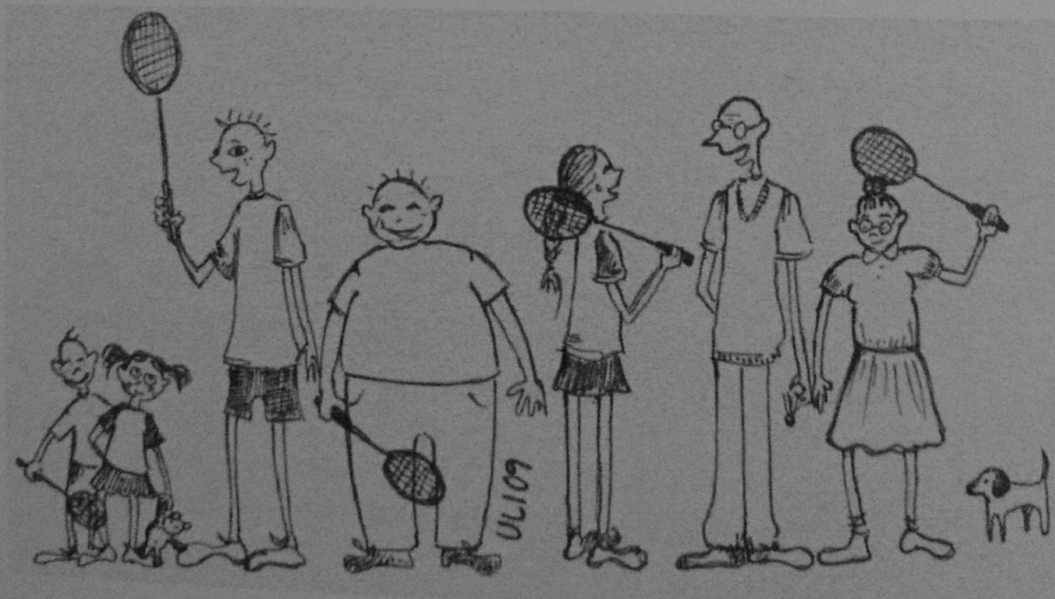
SEURASSA HARRASTAMINEN

Harrastesulkapallo

Sulkapallon harrastaminen seurassa on helppoa ja jokaiselle löytyy varmasti itselleen sopiva ryhmä omien tavoitteiden ja kiinnostuksen kohteiden mukaan. Lapsille ja nuorille on ryhmiä alle kouluikäisistä aina 18-vuotiaisiin saakka. Monilla seuroilla on omia ryhmiä myös aikuisharrastelijoille.

Sulkapallo on harrastuksena monipuolinen laji, jossa lapsi ja nuori pääsee kehittämään omia taitojaan ja oppii uusia asioita asiantuntevassa ohjauksessa. Harjoituksissa lapset ja nuoret saavat monipuolisia liikuntakokemuksia sosiaalisia taitoja ja yhteistoimintaa kuitenkin unohtamatta. Sulkapalloharrastus kehittää useita eri fyysisiä ominaisuuksia kuten mm. kehon hallintaa, nopeutta, sekä kestävyyttä. Myös leikkimielinen kilpailu ja sääntöjen opettelu kuuluvat yhtenä osana harrastukseen. Näiden kautta lapsi ja nuori oppii käsittelemään myös omia tunteitaan ja toimimaan ryhmässä. Harjoittelun lähtökohtana on aina lapsen omat tavoitteet ja halu liikkua sekä oppia uusia asioita.

Harrastuksessa on hyvä olla myös lapsen tai nuoren itsensä asettamia tavoitteita. Taitojen kehittyminen vaatii paljon toistoja ja omien tavoitteiden tulisikin olla realistisia harjoittelumääriin nähden. Useamman kerran viikossa liikkuminen ja taitojen monipuolinen harjoittelu onkin avain kehitymiselle ja liikunnallisen elämäntavan oppimiselle.





Seuraavassa muutamia tärkeitä asioita, jotka tulisi muistaa, kun olet liittynyt seuraan:

- Ilmoita valmentajalle pelaajan mahdolliset erityisvaatimukset, jotta valmentaja osaa ennakoida mahdolliset vaaratilanteet ja suunnitella harjoitukset tilanne huomioiden.
- Keskustele valmentajan kanssa mahdollisista ryhmävaihdoksista ja ilmoita myös, jos päätät lopettaa harrastuksen.
- Älä tule harjoituksiin tai pelivuoroille sairaana. Näin ajattelet sekä omaa että muiden terveyttä.
- Jos olet ilmoittautunut kisoihin mutta sairastut, ilmoita aina asiasta. Seuralla on oikeus halutessaan saada tilalle korvaava pelaaja.
- Seura tarvitsee toimiakseen aktiivisia jäseniä myös muuhun kuin pelaamiseen. Seura antaa sinulle jo paljon, annathan oman panoksesi myös seuralle.



MINUSTAKO VALMENTAJA TAI SEURATOIMIJA

Jokainen seura kaipaa joukkoonsa lisää uusia valmentajia, ohjaajia ja seuratoimijoita.

Jos sinusta tuntuu, että haluaisit oman harjoittelun ja pelaamisen lisäksi myös toisenlaisia haasteita tai haluaisit olla jollain tavalla mukana seurasi toiminnassa, valmentaminen voisi olla yksi vaihtoehto. Harjoitusryhmissä on yleensä tarvetta apuohjaajille, varsinkin pienten junioreiden ryhmissä. Apuohjaajaksi voi ruveta esimerkiksi lapsen vanhempi, seurassa pelaava nuori tai entinen kilpapelaaja. Omaa pelikokemusta ei aina välttämättä edes tarvita. Jos valmentaminen ja ohjaaminen kiinnostavat, ota rohkeasti yhteyttä seurasi valmennusvastaavaan. Hän osaa kertoa parhaiten mihin ryhmiin kaivataan uusia valmentajia ja osaa ohjata myös Sulkapalloliiton järjestämiin lajikoulutuksiin.

Seurassa on paljon erilaisia tehtäviä, joissa voit auttaa pienelläkin panoksella. Mitä useampi ihminen jakaa nämä vastuut, sitä paremmin seura toimii. Osallistumalla esim. kilpailujen ja tapahtumien tekoon, lasten kuljetuksiin tai vaikkapa tiedotteiden kirjoittamisiin, autat paitsi seurasi toimivuutta myös itseäsi.

Valmentajakoulutus

Sulkapalloliitto järjestää valmentaja- ja ohjaajakoulutuksia ympäri vuoden eri puolilla Suomea. Koulutukset on jaettu kolmeen eri tasoon, joista jokainen sisältää lähijaksoja sekä itsenäisiä tehtäviä.

Ensimmäisen tason koulutuksessa opetellaan kuinka ryhmää ohjataan. Sulkapallon tekniikan perusteita käydään läpi myös käytännössä kentällä. Koulutus soveltuu kaikille valmentamisesta ja ohjaamisesta kiinnostuneille omaan taitotasoon katsomatta. Kakkostason koulutuksessa syvennetään ensimmäisellä tasolla opittuja tekniikoita taktisista näkökulmista ja opetellaan harjoitusohjelmien laatimista valmennuksen eri osa-alueet huomioiden. Tämä koulutus on hyvä valmentajille ja ohjaajille, jotka valmentavat jo seurassa sekä hauluavat syventää omaa osaamistaan. Kolmannen tason koulutus on tarkoitettu enemmän ammattimaisesti valmentaville.