



## Mailaotteet sulkapallossa

Lähtökohtana tässä kirjoituksessa on se tosiasia, että sulkapallon pelaaja joutuu käyttämään pelatessaan todella monia erilaisia mailaotteita. Mailaotteet voidaan jakaa tiettyihin perusotteisiin, mutta on muistettava, että jokaisesta perusotteesta on lukematon määrä variaatioita. Otteen valinta pelissä on riippuvainen mm. pelaajan sijoittumisesta kentällä, pelaajan vartalon suhteesta palloon (edessä-sivulla-takana ja ylhäällä-sivulla-alhaalla) sekä halutusta lyönnin kaaresta. Hyvä pelaaja vaihtaa otettaan lähes jokaiseen lyöntiin. Jatkuva otteen vaihto edellyttää rentoutta, jolloin sormet pääsevät vapaasti työskentelemään.

Jotta pelaaja oppisi vaihtamaan erilaisia mailaotteita sujuvasti, kannattaa harjoittelu aloittaa neljästä ns. perusotteesta.

### 1. Yleisote

Tämä ote on varmastikin yleisin sulkapallossa käytetty ote. Otteesta käytetään myös nimeä ”hyvää päivää-ote”. Tällä otteella lyödään useimmat kämmenpuolelle tulevat, mutta myös korkeat rystytakakentälle tulevat pallot (around the head). Yleisote otetaan esim. siten, että mailan varresta tartutaan vapaalla kädellä ja mailakädellä kätellään mailan kahvaa. Samanaikaisesti tarkkaillaan, että mailan raami peittää jänteet näkyvistä. Käsi ojennetaan eteen siten, että mailan lapa osoittaa yläviistoon eteenpäin.

### 2. Rystyote

Tällä otteella lyödään palloja kentän rystypuolella eli oikeakätisellä vasemmalla kenttäpuoliskolla. Otetta kutsutaan usein virheellisesti myös nimellä peukalo-ote. Rystyote on hyvin samankaltainen kuin yleisote. Rystyote saadaan helposti siten, että otetaan ensiksi yleisote, jonka jälkeen mailaa käännetään noin 1/8–kierrosta myötäpäivään. Tämän lisäksi sijoitetaan peukalo kahvan leveään ja kapean sivun reunalle antamaan lisäpotkua lyöntiin.

### 3. Peukalo-ote

Tätä otetta käytetään pääasiassa rystypuolella lähellä verkkoa. Esimerkiksi rystypuolen verkkotappo lyödään lähes puhtaalla peukalo-otteella. Peukalo-ote saadaan siten, että laitetaan maila lattialle, jonka jälkeen sijoitetaan mailakäden peukalo kahvan keskelle. Tämän jälkeen nostetaan maila vapaalla kädellä ylös ja sijoitetaan muut mailakäden sormet kahvan ympärille. Puhtaassa peukalo-otteessa mailan jänteet osoittavat suoraan kohti verkkoa.

### 4. Paistinpannu-ote (=pannari-ote)

Ote on nimensä mukaisesti varsin lähellä otetta, jolla otetaan kiinni paistinpannusta ruokaa paistettaessa. Ote on hyvin samankaltainen kuin puhdas rystyote. Maila on samalla tavalla pystyssä jänteet kohti verkkoa, mutta pannari-otteessa peukalo ja muut sormet sijoitetaan selkeämmin eri puolille mailan kahvaa. Ote muistuttaa jossakin määrin tikanheittoa. Pannari-ote on tärkeä ote, mutta valitettavasti otetta käytetään usein virheellisesti yleisotteen sijasta, varsinkin kämmentakakentän lyönneissä. Otteen ollessa väärä on lyönnissä hyvin vaikea käyttää kynärvarren kiertoa.





Kuten jo aluksi todettiin, hyvä pelaaja vaihtaa otettaan jatkuvasti. Tässä on esitettyinä muutamia perusohjeita otteen vaihtoihin.

Kämmenpuolella:

- Kun pallo on pelaajan vartalon etupuolella (=verkolla), otetta vaihdetaan kohti pannari-otetta.
- Kun pallo on pelaajan vartalon sivulla, käytetään yleisotetta.
- Kun pallo on pelaajan vartalon takana (takakentällä), otetta käännetään kohti peukalo-otetta.

Rystypuolella:

- Kun pallo on pelaajan vartalon etupuolella (=verkolla), otetta vaihdetaan kohti peukalo-otetta.
- Kun pallo on pelaajan vartalon sivulla, käytetään rystyotetta.
- Kun pallo on pelaajan vartalon takana (takakentällä), otetta käännetään kohti pannari-otetta.

Verkolla kämmenellä:

- Kun pallo on ylhäällä, lyödään tappo- tai push-lyönti pannari-otteella lapa ylhäällä.
- Kun pallo on verkkonauhan korkeudella, käytetään lähinnä yleisotetta, mailan lavan ollessa lappeellaan.
- Kun pallo on syvällä lattian lähellä, vaihdetaan ote kohti peukalo-otetta. Lapa pysyy lattian kanssa samansuuntaisena.

Verkolla rystyllä:

- Kun pallo on ylhäällä, lyödään tappo- tai push-lyönti peukalo-otteella lapa ylhäällä.
- Kun pallo on verkkonauhan korkeudella, käytetään rystyotetta, mailan lavan ollessa lappeellaan.
- Kun pallo on syvällä lattian lähellä, vaihdetaan ote kohti pannari-otetta. Lapa pysyy lattian kanssa samansuuntaisena.

