

INTERNATIONAL BLIND
SPORTS FEDERATION
SOKKOPINGISKOMITEA
VALMENTAJAN KÄSIKIRJA



Sisällys

Johdanto	4
Sokkopingis.....	4
Valmennus	5
Pelaamisen filosofiaa.....	5
Maalin tekeminen.....	6
Yksiseinäinen lyönti	6
Kaksiseinäinen lyönti.....	6
Rännilyönti	7
Kolmi- tai useampiseinäinen lyönti	7
Vastustajan pakottaminen pelivirheeseen (1 piste).....	7
Laittomaan puolustukseen pakottaminen.....	7
Pallo ulos vastustajasta	8
”Holtsu”	8
Vartalokosketus	8
Puolustaminen	8
Pallonhallinta	9
Nopeus	9
Harjoittelu	9
Peliasento pelipöydän päädyssä	10
Käden ja hanksan asento	10
Puolustaminen.....	10
Ote puolustettaessa	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
Puolustusliikkeet	11
Pallon haltuunotto	11
Hyökkääminen.....	12

Lyöntitekniikat	12
Rystylyönti	12
Kämmenlyönti	12
Tähtäämisestä	13
Syöttö	13
Lämmittely ja oheisharjoittelu	13
Sokkopingiksen kannalta tärkeät lihakset	14
Ranne ja sormet.....	14
Ojentajalihakset	14
Keskivartalon lihakset.....	14
Psyykkinen puoli	14
Ottelut ja turnaukset	15
Ottelu	15
Ennen ottelun alkua	15
Aikalisät ja puolenvaihdot	15
Mitä sanoa	15
Ottelun jälkeen	16
Harjoitukset ja esimerkit	16
Harjoitus esimerkkejä	16
Lämmittely ja pallonhallinta.....	17
Hyökkääminen	18
Puolustaminen	20
Pelimuunnelmia	21
Lopuksi.....	22

Johdanto

Kiitos kiinnostuksestasi tätä käsikirjaa ja sokkopingistä kohtaan. Tämä käsikirja on tarkoitettu kaikille valmentajille, pelaajille, tuomareille, avustajille ja muille henkilöille, jotka ovat kiinnostuneita tämän upean lajin valmennuksesta ja pelaajien kehittämisestä. Käsikirjassa käsitellään hyökkäyksen ja puolustuksen perustaitoja sekä perustaktiikkaa. Säännöt käsitellään vain lyhyesti, joten jos haluat perehtyä niihin tarkemmin (mikä on tärkeää myös valmentajille), suosittelen lukemaan IBSA:n viralliset sokkopingiksen pelisäännöt 2022–2025 (saatavilla myös suomeksi osoitteesta <https://www.paralympia.fi/urheilu/lajit/sokkopingis/>) sekä IBSA:n sokkopingistuomarin käsikirjan (IBSA Showdown – Referee Manual).

Sokkopingis

Sokkopingis on kahden pelaajan nopeatempoinen palloilulaji. Pelaajat pelaavat pöydän vastakkaisista päädyistä käsin. Pelaaminen tapahtuu silmät peitettyinä kuulohavaintoihin perustuen; pallo aiheuttaa liikkueessaan ääntä. Silmät peitetään läpinäkymättömällä maskilla ("sokkopingislasit"), jotta tilanne olisi tasavertainen eri pelaajilla riippumatta näkövamman laadusta (tai siitä, onko pelaajalla näkövamma lainkaan). Pelissä pyritään saamaan pisteitä tekemällä maaleja vastustajan pelipäätyyn lyömällä pallo keskiseinän ali, usein sivuseinien kautta. Pisteitä saa myös pakottamalla vastustajan pelivirheisiin. Maalista saa kaksi pistettä, vastustajan pelivirheestä yhden.

Valmennus

Valmentajan tehtävänä on kehittää pelaajia ei ainoastaan itse pelissä, vaan myös sakkopingiksen ulkopuolisessa elämässä. Urheilu on oiva tapa oppia, että kovalla työllä on mahdollista saavuttaa tuloksia. Samalla opitaan noudattamaan sääntöjä, kunnioittamaan toisia ihmisiä ja käsittelemään pettymyksiä. Pelaajan voima, kunto ja koordinaatio sekä kyky ymmärtää ohjeita kehittyvät urheilussa.

Valmentaja suunnittelee ja toteuttaa harjoituksia, avustaa pelaajia treeni- ja turnauspaikoilla sekä toimii otteluvalmentajana peleissä. Valmentajan ei tarvitse peittää silmiään ottelun aikana, joten hänen tärkeä tehtävänsä on välittää kaikki sellaiset tiedot, joita silmät peitettynä pelaava pelaaja saattaa tarvita pelin voittamiseen.

Pelin aikana valmentaja yrittää löytää heikon kohdan vastustajan puolustuksessa ja kertoo pelaajalle, kuinka sitä voidaan hyödyntää pisteiden saamiseen. Toisinaan hermostunut pelaaja tarvitsee rauhoittelua ja mahdollisesti rohkaisua. Aikalisiä voidaan käyttää paitsi pelaajan ohjeistamiseen, myös muuttamaan pelin kulkua ja katkaisemaan vastustajan ”flow”.

Pelaamisen filosofiaa

Palloa hallussaan pitävän pelaajan tulee pyrkiä hyökkäyksellä johonkin seuraavista kolmesta tavoitteesta:

1. maalin tekeminen (2 pistettä)
2. vastustajan pakottaminen pelivirheeseen (1 piste)
3. pallon pitäminen itsellä (ei pisteitä, mutta aloite pisteiden tekemiseen säilyy itsellä).

Puolustava pelaaja yrittää estää hyökkääjää saavuttamasta näitä tavoitteita puolustamalla maalia, ettei vastustaja onnistu maalinteossa (puolustajan tärkein tavoite), välttämällä virheitä, joista menettää pisteitä (toiseksi tärkein tavoite), ja yrittämällä ottaa pallon itselleen (kolmanneksi tärkein tavoite).

Eri pelaajilla on erilaisia pelistrategioita. Toiset pelaajat haluavat saada pisteitä nopeasti, ja toiset haluavat saada pallon haltuunsa ja etsiä aukkoja vastustajan puolustuksesta

pidemmillä hyökkäyksillä. Jotkut pelaajat hankkivat pisteitä pääosin vastustajan virheistä, ja toiset ovat suoraviivaisempia maalintekijöitä.

Maalin tekeminen

Maalin tekemisen perusidea on yksinkertainen: Lyödään pallo maalisyvennykseen vastustajan puolustuksen taakse. Maalin leveys on kuitenkin vain 30 cm, joten hyvää puolustajaa vastaan pelattaessa tämä voi olla helpommin sanottu kuin tehty.

Peliä ei voiteta lyömällä samaa lyöntiä jatkuvasti. Siksi on tärkeää opetella laaja ja monipuolinen lyöntiarsenaali. Palloa voidaan lyödä kämmen- tai rystylyönnillä (tekniikoista lisää jäljempänä).

On monia toimivia tapoja, joilla pallon voi yrittää lyödä maaliin. Niitä ovat mm. yksiseinäinen lyönti, kaksiseinäinen lyönti, pöydän sivuseinää pitkin kulkeva ns. rännilyönti sekä kolmi- tai useampiseinäinen lyönti.

Yksiseinäinen lyönti

Yhden sivuseinän kautta kimpoava lyönti on voimakkain ja yleisimmin käytetty sakkopingislyönti. Se tulee lujaa eikä jätä vastustajalle paljoa aikaa reagoida. Tavallisesti yksiseinäinen lyönti (ellei se mene maaliin) ponnahtaa takaisin hyökkäävän pelaajan päätyn, ja hyökkäys voi jatkua. Yksiseinäinen lyönti voidaan tähdätä kimpoamaan laidan kautta suoraan maaliin tai vastustajan kaarten kautta puolustuksen taakse ja sitä kautta maaliin. Yksiseinäinen lyönti tulee melko suoraan, joten puolustajan ei tarvitse liikkua paljon torjuakseen pallon.

Kaksiseinäinen lyönti

Kaksiseinäinen lyönti on toiseksi yleisin lyönti sakkopingiksessä. Kaksiseinäisessä lyönnissä pallo tulee paremmassa kulmassa päästäkseen vastustajan puolustuksen taakse. Toisaalta osumat sivuseiniin hidastavat hieman pallon kulkua, joten vastustajalla on parempi mahdollisuus saada pallo haltuunsa ja päästä hyökkääjän rooliin.

Rännilyönti

Pallon lyöminen sivuseinää pitkin kaarteiden kautta vastustajan maaliin on myös yksi yleisistä hyökkäystavoista. Tämä hyökkäys toimii parhaiten kokemattomia, puolustuksessaan melko staattisia pelaajia vastaan, mutta rännillä voi yllättää kokeneemmankin pelaajan. Jos lyönti on liian kova, pallo kulkee maalin yli ja kiertää takaisin toiselta puolelta. Jos lyönti taas on liian hidas, vastustaja ehtii reagoida ja saa pallon helposti haltuunsa. Keskeistä rännissä on siis osata löytää juuri oikea nopeus.

Kolmi- tai useampiseinäinen lyönti

Toisinaan pelaajat lyövät pallon myös kolmella tai useammalla seinäkosketuksella. Näissä lyönneissä pallon nopeus hidastuu niin paljon, ettei lyönti useinkaan ole tehokas. Tällaisen lyönnin tarkoituksena on hämätä vastustajaa niin, että tämä siirtää puolustuksen maalilta. Pallo voi päästä vierimään avoimeen maaliin, kun vastustaja yrittää paikantaa pallon.

Vastustajan pakottaminen pelivirheeseen (1 piste)

Jokainen tekee virheitä; virheet ovat osa elämää. Sockkopingiksessa pelaajat eivät ainoastaan odota vastustajan tekemän virheitä; vastustaja yritetään pakottaa tekemään niitä. Hyökkääjä voi yrittää ja usein yrittääkin aiheuttaa seuraavia virheitä:

- pallo kimpoaa vastustajan puolustuksesta ulos pelipöydältä tai keskiseinään (ns. "holtsu")
- laiton puolustus (puolustaja koskee palloa maalialueella)
- vartalokosketus (pallo koskettaa vastustajan vartaloa muualla kuin pelikäden hanksen tai ranteen alueella).

Vastustajan pakottaminen virheeseen vaatii yleensä paljon nopeutta ja voimaa tai sen, että vastustajan puolustus on liian syvällä tai muuten haavoittuvainen.

Laittomaan puolustukseen pakottaminen

Laittomaan puolustukseen pakottaminen tapahtuu yleensä lyömällä pallo kovaa suoraan vastustajan mailaan. Toisinaan maila joustaa niin paljon, että seuraa laiton puolustus. Toinen tapa on saada pallo lyötyä vastustajan puolustuksen taakse, ja jos vastustaja joutuu puolustamaan maalialueella, seurauksena on laiton puolustus.

Pallo ulos vastustajasta

Hyökkääjä voi pyrkiä lyömään pallon vastustajan puolustuksen kautta ulos pelipöydältä. Myös tämä vaatii paljon nopeutta ja voimaa, mutta tekniikka on yleisesti käytössä sokkopingiksessä.

Holtsu

Holtsuksi kutsutaan tekniikkaa, jossa hyökkääjä lyö pallon takaseinään vastustajan mailan taakse. Takaseinästä kimpoava pallo osuu paluumatkalla puolustajan mailaan ja lentää ulos pelipöydältä (tai keskiseinään).

Vartalokosketus

Puolustava pelaaja saa koskea palloon vain mailallaan, hanskallaan ja ranteen hikinauhalla (ks. lisätietoja säännöistä). Toisinaan pallon lyöminen vastustajan puolustuksen taakse saa pallon pomppaamaan ylöspäin ja osumaan puolustajan käsivarteen tai rintaan. Jotkut pelaajat puolustavat kyynärpää matalalla, mikä tarjoaa hyökkääjälle oivan tilaisuuden yrittää saada pisteitä osumista kyynärvarteen.

Puolustaminen

Kuten monissa muissakin urheilulajeissa, kunnollisen puolustuksen opettelu vie paljon pidempään kuin hyökkäyksen opettelu. Hyvä puolustus on ratkaisevan tärkeä asia. Vastustaja ei saa tehtyä helposti pisteitä, ja palloa saa pidettyä itsellä enemmän. Kun pelaaja pystyy paitsi ottamaan pallon pois vastustajalta, myös saamaan kiinni omista lyönneistä takaisin kimpoavat pallot, voitonmahdollisuudet ovat paljon paremmat.

Puolustus on eräänlaista maalivahdin työskentelyä. Pelaajalla pitää olla nopeat refleksit, ja maali on pystyttävä peittämään mahdollisimman tarkkaan. Maalin suojelu on kaikkein tärkein seikka, mutta irtopallon itselle ottaminen on myös hyvin tärkeää. Toisinaan maalialueelta poistuminen pallon haltuun ottamiseksi on järkevä ratkaisu. Pelaajan on yritettävä arvioida, koska maalilta poistuminen pallon tavoittelemiseksi kannattaa. Toisilla pelaajilla on riskisietoisempi pelitapa, toiset ottavat enemmän varman päälle. On nimittäin aina hieman noloa päästää vastustaja lyömään pallo avoimeen maaliin.

Pallonhallinta

Pelaajalla, joka pystyy pitämään pallon itsellään, on enemmän mahdollisuuksia saada pisteitä. Pelaajat pysyvät omissa pöytäpäädyissään, joten pelaajien välillä ei ole fyysistä kontaktia. Sama pelaaja voi lyödä palloa useita kertoja, kunhan pallo palaa hänen puolelleen pöytää.

Usein pelaajat lyövät pallon useammin päätyseinään kuin keskelle maalia. Näin tehdään siksi, että päätyseinästä pallo palaa todennäköisemmin hyökkäävän pelaajan haltuun. Samasta syystä yksiseinäistä lyöntiä käytetään enemmän. Yksiseinäinen lyönti on hieman helpompi torjua, koska pallon tulokulma on pienempi. Siksi pelaajan on aina arvioitava, millaiset lyönnit tarjoavat parhaat mahdollisuudet pisteiden saamiseen.

Nopeus

Nopeus on yleensä valttia sokkopingiksessä. Kovaa lyöminen antaa pelaajalle paremman pallonhallinnan ja vähentää vastustajan aikaa reagoida oikein ja ajoissa puolustuksessa. Toisaalta nopeuden kasvaessa myös omien virheiden riski kasvaa. Omia maaleja tehdään sokkopingiksessä paljon, ja pallo voi lentää ulos pöydältä tai keskiseinään, jos lyöntikulma on vääränlainen. On siis aina tärkeää pysyä rauhallisena sekä hyökkäyksessä että puolustuksessa ja varmistaa hyvä lyönti ennen nopeuden lisäämistä.

Vastustajan yllättäminen on myös yksi menestyksen avaimista. Kyky vaihtaa pelin rytmiä ja nopeutta on merkki hyvästä peliälystä. Peli vaatii erittäin suurta keskittymistä ja kuuntelutaitoa, ja huippupelaajat testaavat vastustajansa taitoja rytminvaihdoksilla.

Harjoittelu

Vaikein osa työstä tehdään harjoituksissa. Ihannetilanteessa pelaaja on kokeillut ja harjoitellut kaikkia tarvittavia taitoja ja taktiikoita ennen ottelua. Näihin sisältyvät paitsi tekninen osaaminen, kuten pallonkäsittely, puolustus ja hyökkäys, myös henkinen puoli ja pelistrategia. Kuinka toimia ja milloin, ja millä tavoin juuri tämä vastustaja pelaa? Miten

pelaajan vahvuudet ja heikkoudet sopivat yhteen vastustajan vahvuuksien ja heikkouksien kanssa?

Peliasento pelipöydän päädyssä

On tärkeää pohtia jalkojen asentoa. Siitä on kuitenkin enemmän hyötyä pitkille pelaajille. Lyhyempien pelaajien kohdalla saattaa olla tarpeen tehdä joitakin mukautuksia. Jotkut pelaajat käyttävät koroketta ulottuakseen paremmin pelaamaan pöydällä.

Pelaajan perusasento on hyvä olla hieman sivuttainen, vähän samaan tyyliin kuin vaikkapa nyrkkeilijällä. Pelikäden puoleinen jalka (oikeakätisillä oikea jalka) on osittain pöydän alla ja toinen jalka hieman alle hartianleveyden (30–50 cm) verran taaempana. Kantapää voi olla hieman irti maasta. Pelaajan paino on pääasiassa etujalan varassa, ja takajalka toimii enemmän seisomisen tukena. Nyt pelikäden olkapään pitäisi olla luonnollisesti pöydän yläpuolella.

Käden ja hanksan asento

Ota luja ote mailasta. Voit tarvittaessa löysätä nimettömän ja pikkurillin otetta joustavuuden lisäämiseksi. Asemoi puolustus maalialueen eteen. Mailan ja hanksan yhdistelmän tulee olla suorassa ja mahdollisimman keskellä, niin että puolustuksen molemmilla puolilla on yhtä paljon (tai pikemminkin yhtä vähän) tilaa. Mailan ja maalialueen linjan välissä on syytä pitää noin 1 cm turvaväliä, ettei vahingossa synny laitonta puolustusta. Kallista mailaa aavistus eteenpäin, jottei pallo ponnahtaa ylöspäin sen osuessa mailaan. Aseta vapaa käsi päätytason päälle, mutta varmista, ettei peukalo (tai mikään muukaan sormi) mene pelialueen sisäpuolelle (päätytasoon ei saa siis tarttua sormin). On myös pelaajia, jotka ottavat vapaalla kädellä otteen pelipöydän alareunasta.

Puolustaminen

Puolustusote

Ote on hyvä pitää hieman joustavana. Silloin pallon liike on helpompi kuolettaa. Maila ei kuitenkaan saa joustaa liikaa, koska silloin syntyy laittoman puolustuksen vaara.

Joskus on hyvä idea pitää hieman erilaista otetta mailasta puolustuksen aikana: Vahva- ja pitkäsormiset pelaajat kallistavat kättään niin, että käden pikkusormen puoleinen puoli koskettaa pöytää. Varsinainen ote tapahtuu peukalolla, etusormella ja keskisormella,

hieman kuin kynää pidellessä. Tämä ote tekee puolustuksesta paljon laajemman, mutta ote on heikompi ja vaatii vahvoja sormia, joten se ei välttämättä toimi kaikilla pelaajilla. Tällöin perusote on paras ratkaisu.

Puolustusliikkeet

Tärkeintä on aina suojella maalia. On parasta liikkua puoliympyrässä maalialueen ympärillä (jolloin välttyään laittomilta puolustuksilta) ja yrittää aina peittää kulma, johon uskot pallon tulevan sekä samalla mahdollisimman paljon maalin keskiosaa.

Kun liikut lavan puolelle, käännä hanska kello kymmeneen niin, että mailan pää koskettaa päätyseinää ja hanska suojaa maalin keskiosaa. Hanskan puolella on hieman haastavaa päästä päätytason alle, joten kierrä rannetta niin, että rystyset osuvat pelipöytään ja paina mailan kahva päätyseinää vasten. Tällöin mailan lapa kääntyy, mikä on hyväksyttävää. Varmista kuitenkin, ettei lapa ole liian latteana jotta se torjuu pallon, jos pallo tuleekin keskelle maalia.

Näitä puolustusliikkeitä on helppo harjoitella, jos valmentaja heittää palloa keskiseinän etäisyydeltä yksiseinäisten lyöntien tapaan eri nopeuksilla (aluksi hitaasti ja vähitellen nopeutta lisäten, kun torjunnat paranevat) yhdelle puolelle kerrallaan. Näin saadaan harjoiteltua oikeaa liikettä.

Pallon haltuunotto

Nyt tiedät, miten maalia suojataan. Ratkaisevan tärkeää on myös pystyä ottamaan pallo haltuun ja päästä hyökkäämään. Silloin on tärkeää siirtyä pois maalilta pallon haltuun saamiseksi.

Taitava pelaaja voi ottaa pallon haltuunsa ja hallita sitä myös keskellä pöytää, kaukana laidoista, mutta helpoin ja turvallisin haltuunottotapa on painaa pallo sivuseinää vasten. Pallon voi vangita mailan ja sivuseinän väliin mihin tahansa, mihin pelaaja vain yltää. Helpoin paikka pallon vangitsemiseen ovat pöydän kulmat. Hanskan puolella on helppo sulkea pallo mailan ja kaarteiden väliin. Mailan puolella pelaajan pitää kiertää hanskaa ja mailaa lähes 180 astetta, jotta sulkeminen kaarteeseen onnistuu. Tämän menetelmän opettelu on erittäin hyödyllistä.

Näiden taitojen oppimiseen on olemassa muutamia hyviä harjoituksia: Yksi on pallon jatkuva kierrättäminen pöydän ympäri seiniä pitkin ("ränniralli"). Pelaaja pysäyttää pallon kulmaan, siirtää sen toiseen laitaan (esimerkiksi pöydän oikealta vasemmalle puolelle) ja palauttaa

pallon seinää pitkin. Tämä on hyvä lämmittelyharjoitus, jossa kaksi pelaajaa pääsee lämmittelemään samanaikaisesti yhdellä pöydällä.

Toinen harjoitus pallon pysäyttämiseksi seinän ja mailan väliin toimii näin: Valmentaja tai toinen pelaaja heittää pallon pelaajan takaa kohti keskiseinää. Pelaaja reagoi heittoon, kurottua pallon perään ja yrittää saada pallon kuoletettua pöydän laitaan.

Hyökkääminen

Voittaakseen pelaajan on myös saatava pisteitä. Eri pelaajilla ja eri mailla on hyvin erilaisia lyöntitekniikoita, joten on hyvä idea tarkkailla muita pelaajia turnauksissa. Rystylyönti on eniten käytetty lyönti sakkopingiksessä. Ranne on erittäin tärkeä: pelaaja voi laukaista erittäin vahvan ja tarkan lyönnin pelkkää rannetta käyttäen, mutta jopa koko vartaloa hyödyntävä lyönti ilman rannetta ja saattoliikettä on sekä epätarkka että heikko.

On hyvä hyödyntää vaihtelua ja erilaisia laukauksia, jotta vastustajat eivät pysty ennakoimaan puolustuksessa. Samalla pelaajan lihakset pysyvät paremmin tasapainossa.

Lyöntitekniikat

Rystylyönti

Perustyyppinen rystylyönti sisältää neljä vaihetta: Ylävartalon liike, kyynärpään liike, ranteen liike ja saatto. Ennen lyöntiä pallon tulee olla pöydällä ja kosketuksissa mailan lapaan lähellä kahvaa. Lyönnin aikana pallo vierii kohti lavan kärkeä.

Rystylyönnissä pelaaja voi pysyä samanlaisessa asennossa kuin puolustaessaan, joten lyönti on nopea suorittaa ja helppo oppia. Valmentaja voi auttaa pelaajaa ymmärtämään kehon käyttöä pitämällä pelaajan hanskasta kiinni pelaajan ollessa peliasennossa. Sitten pelaajan on yritettävä työntää hanksaansa eteenpäin ja käytettävä koko kehon voimaa työntöön.

Kämmenlyönti

Kämmenlyönnissä etenkin pitkien pelaajien kannattaa vaihtaa jalkojen asentoa pöydän alla: Oikeakätiset pelaajat: vasen jalka eteen pöydän alle ja oikea jalka taakse (vasenkätisisillä päin vastoin). Aseta pallo pöydän oikealle puolelle ja käännä vartaloa hieman oikealle. Kierrä koko ylävartaloa keskivartalon lihaksilla maksimaalisen voiman saamiseksi lyöntiin.

Ensin liikkuvat hartiat, sitten muu käsivarsi ja lopuksi ranne. Taivuta lopussa vielä kyynärpäätä.

Tähtäämisestä

Vastustajan yllättäminen on tärkeää osa tähtäystä. On tärkeää tuntea useita tähtäyspisteitä, jotta lyönneistä saa monipuolisia.

Paras paikka tehdä maali on tähdätä aivan tolpan viereen. Jos vastustajan puolustuksessa on aukko, tähtää siihen. Joillakin pelaajilla on kuitenkin hyvin leveä puolustus tai puolustus peittää paremmin jompaakumpaa puolta. Näissä tapauksissa tähtäys kohdistetaan puolustuksen ja päätyseinän väliin. Puolustuksen taakse uponnut pallo on aina vaarallinen.

Sivuseinällä oleva tähtäyspiste saattaa vaihdella pöydän luonteen ja aiotun lopullisen osumakohdan mukaan. Yksiseinäisessä lyönnissä osuma sivuseinään tapahtuu noin 30–40 cm keskiseinän jälkeen. Kaksiseinäisessä lyönnissä ensimmäinen osuma seinään tapahtuu hieman ennen pöydän toista neljännestä.

Jos vastustaja lähtee helposti liikkeelle puolustaessaan tai vaikuttaa hermostuneelta, voi olla ovelaa tähdätä suoraan keskelle.

Syöttö

Syöttö on tärkeä osa peliä. Syöttövuorossa olevalla pelaajalla on sananmukaisesti etulyöntiasemassa seuraavan pallon voittamisessa. Syöttäessään pelaaja saa käyttää vapaata kättä apuna, joten lyönti on hieman tarkempi kuin tavallinen lyönti. Siksi on tärkeää harjoitella syöttöjä säännöllisesti. Syöttöjen tekniikat eivät poikkea merkittävästi pelinaikaisten lyöntien tekniikasta.

Lämmittely ja oheisharjoittelu

Kuten kaikissa urheilulajeissa, kehon valmistelu pelaamiseen saa kehon toimimaan paremmin ja vähentää vammojen riskiä. Muista aina aloittaa harjoitus 10–20 minuutin lämmittelyllä. Lämmittelyn aikana pelaajien tulisi saada hiki pintaan ja hengästyä. Tämä onnistuu paitsi juoksemalla, myös tekemällä kyykkyjä, punnerruksia, istumaannousuja ja selkälihasharjoituksia. Käsien, ranteiden ja keskivartalon pyörittely on tärkeää hyvässä

lämmittelyssä. Harjoituskuminauha on erittäin hyödyllinen lämmittelyväline sokkopingispelaajille.

Sokkopingiksen kannalta tärkeät lihakset

Pelikädessä on useita tärkeitä lihaksia huollettavana, mutta myös keskivartalon lihaksisto on erittäin tärkeä. Varmista, että pelaajan on lämmitelty pelikäden kunnolla ennen kuin hän lyö palloa täydellä voimalla. Kyynärpää- ja rannevammat eivät ole harvinaisia, joten nivelet ovat yhtä tärkeitä kuin lihakset.

Ranne ja sormet

Luja ote mailasta vaatii sormivoimaa. Kuten aiemmin mainittiin, ranne on ratkaisevan tärkeässä osassa pallon lyömisessä.

Ojentajalihakset

Rystylyönti perustuu paljolti ojentajalihaksiin. Pelaaja, jolla on vahvat ojentajat, voi laukaista erittäin kovan ja yllättävän lyönnin ilman, että koko vartalo on lyönnissä mukana. Tällaista lyöntiä on vaikeampi kuulla.

Keskivartalon lihakset

Erityisesti pitkällä pelaajilla on riski saada selkävammoja. Paras tapa estää tällaiset vammat on pitää core- ja selkälihakset hyvässä kunnossa. Kämmenlyönnit vaativat voimaa vinoilta vatsalihaksilta.

Psyykinen puoli

Tiukassa ja/tai ylemmän tason pelissä voittajaksi nousee usein se, jolla on kovempi henkinen kantti. Sokkopingismatsissa, jossa kohtaa kaksi tasaista vastustajaa, pelin hallintavuoro vaihtelee ja alakynteen jäävä pelaaja on melkoisessa paineessa. Henkisesti vahvalla pelaajalla on kärsivällisyyttä odottaa paineisen tilanteen päättymistä ja tehdä vain pieniä muutoksia peliinsä. Kun vuoro vaihtuu, pelaajan on oltava armoton.

Valmentaja voi vaikuttaa pelin kulkuun huolellisesti ajoitetuilla aikalisillä. Vastustajan kova draivi ei saa kestää liian kauan. Hyvä nyrkkisääntö on neljä pistettä: jos vastustaja tekee neljä pistettä peräkkäin, voi olla hyvä hetki ottaa aikalisä (ei kuitenkaan aina).

Ottelut ja turnaukset

Valmentaja tai joukkueenjohtaja ilmoittaa joukkueen turnauksiin. Valmentaja toimii myös avustajana turnauksissa ja auttaa liikkumisessa, ruokailuissa jne. Jos valmentajalla on vastuullaan useampi kuin yksi pelaaja, on hyvä suunnitella valmennukset otteluohjelman kanssa. Turnauksen aikana ei yleensä ole aikaa jäädä miettimään, minne pitää mennä seuraavaksi.

Ottelu

Ennen ottelun alkua

Erityisesti ennen päivän ensimmäistä ottelua pelaajan on hyvä lämmitellä kunnolla. Joillakin pelaajilla on hyvä rutiini ja he haluavat hoitaa lämmittelyn yksin, mutta toiset pelaajat tarvitsevat apua ja valmennusta.

Valmentajan on tiedettävä, onko vastustaja vasen- vai oikeakätinen. Jos tätä (ja muita vastustajan ominaisuuksia, kuten heikkoja kohtia jne.) ei ole voitu selvittää etukäteen, tieto pitää välittää pelaajalle ennen ottelun alkua. Kolikonheitossa voittava pelaaja ottaa usein syöttövuoron, koska ensimmäisen erän aloittava pelaaja aloittaa myös mahdollisen ratkaisevan erän.

Aikalisät ja puolenvaihdot

Aikalisän ja puolenvaihdon aikana valmentajalla on minuutti aikaa kommunikoida pelaajan kanssa. On hyvä tietää etukäteen, mitä aikoo sanoa. Uusien tekniikoiden tai taitojen opettamiseen ei ole aikaa, joten on parasta keskittyä siihen, mitä pelaaja jo osaa tehdä. Älä anna enempää kuin pari–kolme ohjetta per aikalisä tai pelaaja ei muista ohjeitasi eikä pysty keskittymään itse peliin.

Mitä sanoa

Vastustajan puolustus: Onko puolustuksessa aukkoja, joihin tähdätä? Onko puolustus syvällä (matalalla), jolloin vastustaja oli mahdollista pakottaa laittomiin puolustuksiin? Onko mahdollisuuksia aiheuttaa helposti vartalokosketus?

Oman pelaajan puolustus: Onko siinä muutettava jotain? Pelaako pelaaja liikaa hanska- tai mailapuolella? Jotain muuta?

Minne lyönnit osuvat: Ovatko pelaajan lyönnit liian pitkiä (liian kaukana lähellä päätyseinää) tai liian lyhyitä (osuvat liian keskelle maalia)?

Rohkaisu tai muistutus keskittymisen tärkeydestä: Onko pelaajasi hermostunut, liian itsevarma tai millainen hänen henkinen tilansa muuten on? Kannustus on useimmiten oikea ratkaisu.

Pelisuunnitelman kertaus: Tekeekö pelaaja sitä, mistä sovittiin? Jos ei, miksi ei? Eikö suunnitelma toimi?

Voimatasot: Onko laukausten teho laskenut? Voiko pelaaja nostaa tehoja?

Ottelun jälkeen

Ottelun jälkeen on hyvä purkaa peli: Miten peli sujui? Miltä pelaajasta tuntui? Noudattiko pelaaja pelisuunnitelmaa? Kuka on seuraava vastustaja, ja miten aiotte valmistautua seuraavaan peliin/turnaukseen?

Harjoitukset ja esimerkit

Hyvä harjoitusten kesto on yleensä 1,5–2 tuntia. On hyvä yrittää pitää pelaajien määränä 2–4 pelaajaa pöytää kohti.

Harjoitukset voivat noudattaa vaikkapa tällaista kaavaa:

- Lämmittely, 10–20 minuuttia
- Matalamman intensiteetin harjoitteet, 10–25 minuuttia
 - Lämmittelyä pallon kanssa
 - Pallonkäsittelyä
- Pääharjoitteet 30–45 minuuttia
 - Harjoitusten pääteema
- Pelit, 30–60 minuuttia
 - Mahdolliset harjoituksia tukevat sääntömuutokset

Jos harjoituksia on kolme kertaa tai useammin viikossa, joihinkin harjoituksiin voi sisällyttää vähemmän pelaamista ja enemmän tekniikkaharjoitteita ja päinvastoin.

Harjoitusesimerkkejä

Huom. Kaikkia esitettyjä harjoituksia voidaan tehdä peilikuvana, ja niitä tulisi tehdä molempiin suuntiin.

Lämmittely ja pallonhallinta

Nämä lämmittely- ja pallonhallintaharjoitukset on tarkoitus tehdä kevyemmällä intensiteetillä. Vaihtelun vuoksi nopeutta voi lisätä, jos pelaajat ovat riittävän kokeneita suorittamaan harjoitteet teknisesti oikein.

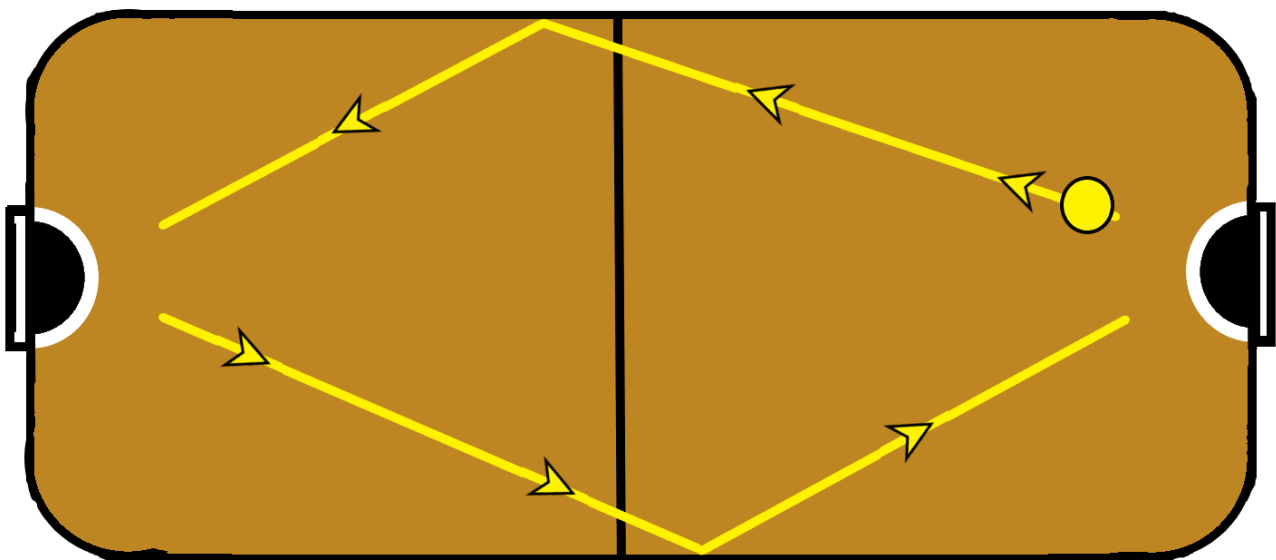
Pallonkäsittelyharjoitus

Pelaaja liikuttaa palloa omassa päädyssään, puolelta toiselle, edestakaisin jne. Pelaaja voi esimerkiksi tehdä pallolla auringonsäteitä maalialueen ympärillä olevasta tuntoviivasta eri suuntiin.

Salmiakki

Kaksi pelaajaa syöttelee palloa keskenään yhden seinän kautta. Lyönnit ovat hitaita ja pallo tähdätään keskelle maalia. Vastaanottava pelaaja antaa palautetta siitä, mihin pallo osui.

Muunnelma: Pelaaja voi leipoa palloa edestakaisin muutaman kerran ennen kuin lyö pallon vastustajalle.

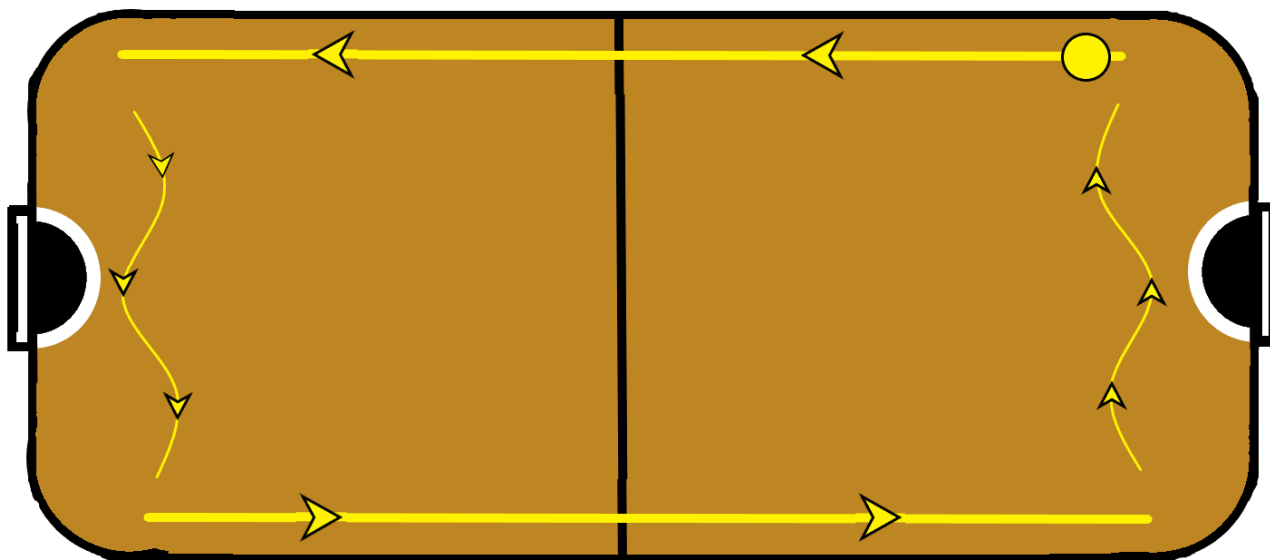


Kuva 1: Salmiakki

Ränniralli

Kaksi pelaajaa kierrättää palloa pöydän ympäri seiniä pitkin. Vastaanottava pelaaja nappaa pallon kaarteeseen ja siirtää sen pöydän toiselle laidalle ennen kuin palauttaa pallon toiselle pelaajalle.

Muunnelma: Pelaajat voivat siirtää palloa puolelta toiselle useita kertoja ennen kuin lyövät sen takaisin. Pelaajat voivat jopa pelata pientä peliä, jossa he yrittävät tehdä maalin rännilyönnillä jommaltakummalta puolelta.



Kuva 2: Ränniralli

Hyökkääminen

Nämä harjoitukset voidaan tehdä normaalilla pelinopeudella, mutta nopeutta voidaan tarvittaessa mukauttaa pelaajalle sopivaksi.

Lyöminen paikallaan olevaa puolustusta vastaan

Toinen pelaaja tai valmentaja asettaa puolustuksena oikeaan paikkaan (kuvattu kohdassa ”Harjoittelu”) eikä liiku tuosta asemasta. Hyökkäävä pelaaja yrittää tehdä lyöntejä valitsemallaan tavalla, ja puolustava pelaaja tai valmentaja antaa palautetta niistä.

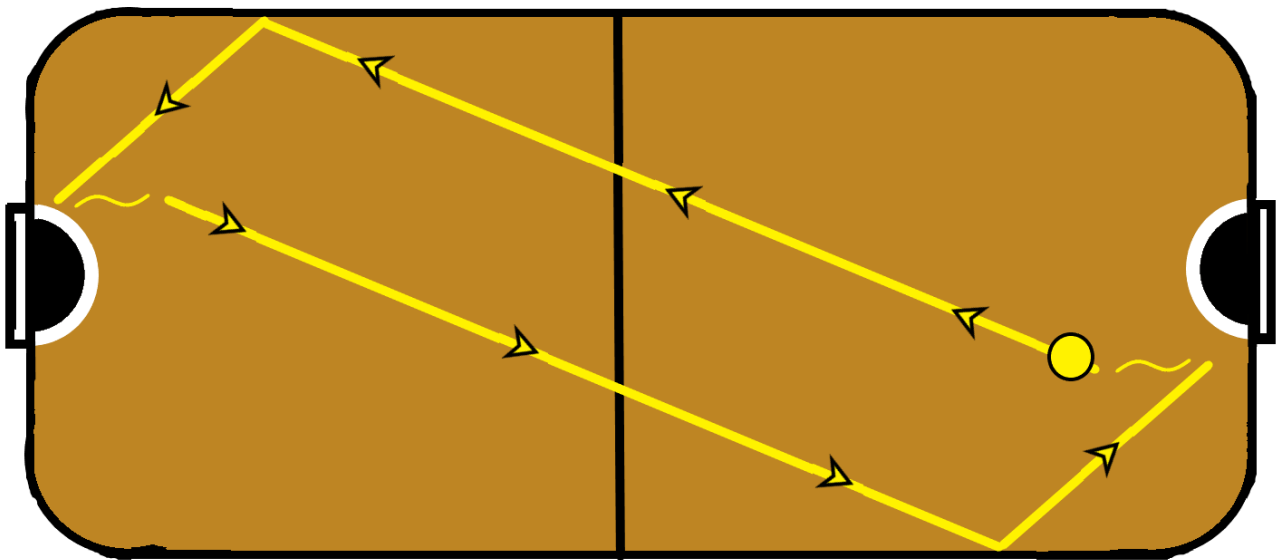
Muunnelma: Puolustava pelaaja voi siirtyä kauemmas maalista tai siirtää puolustusta enemmän jommallekummalle puolelle, jolloin puolustukseen syntyy aukko. Hyökkäävän pelaajan tehtävän on löytää tuo aukko ja tehdä maali. Tätä voidaan käyttää myös yhden pisteen ottamisen harjoittelussa: vastaanottaja voi esimerkiksi kallista mailaa reilusti eteenpäin ja pyytää pelaajaa lyömään holtsuja.

I- ja Z-lyönnit

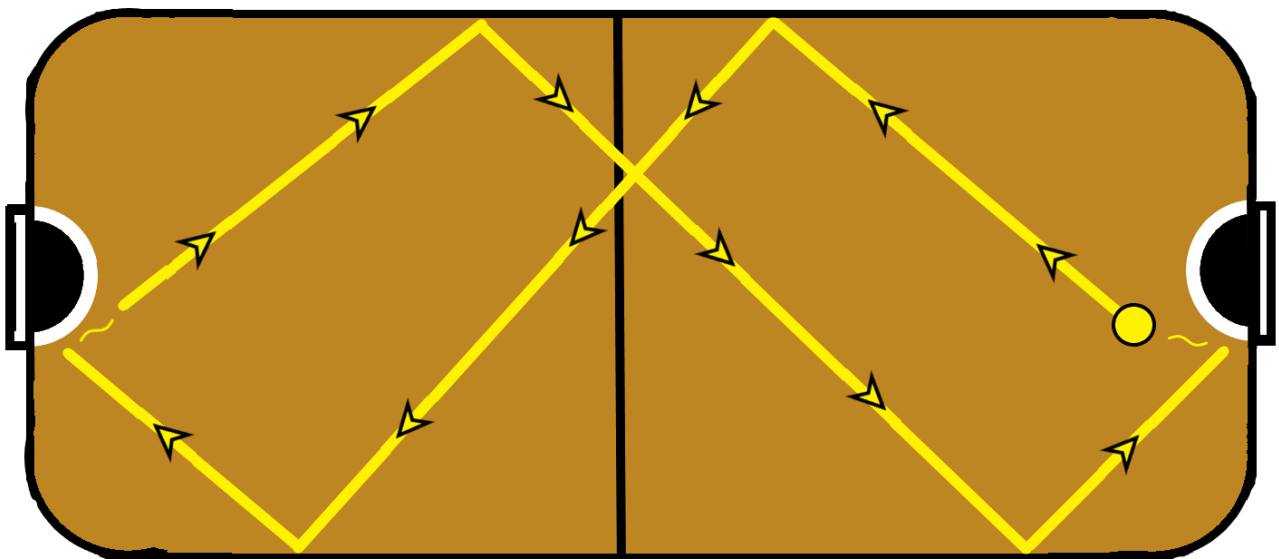
Kaksi pelaajaa toistavat samaa lyöntiä yhä uudestaan. I-kirjain tarkoittaa yksiseinäistä lyöntiä kaartein läheltä diagonaalisesti toisen päädyn kaarteeseen. Pelaaja esimerkiksi lyö

pallon vasemmalta puolelta (omasta näkökulmastaan) oikealle puolelle vastustajan päädyssä. Toinen pelaaja ottaa pallon haltuun omalta vasemmalta puoleltaan ja lyö pallon takaisin sinne, mistä se tuli.

Z-kirjain tarkoittaa kaksiseinäistä lyöntiä, joka lähtöpiste ja loppupiste ovat samalla puolella sivuseinää. Pelaaja esimerkiksi lyö pallon oikealta puolelta kaksiseinäisellä lyönnillä, jossa pallo osuu ensin vasempaan ja sitten oikeaan sivuseinään. Pallo päättyy samalle puolelle hyökkäävän pelaajan näkökulmasta. Puolustava pelaaja ottaa pallon haltuun omalta vasemmalta puoleltaan ja lyö pallon niin, että se osuu ensin oikeaan sivuseinään.



Kuva 3: I-kirjain

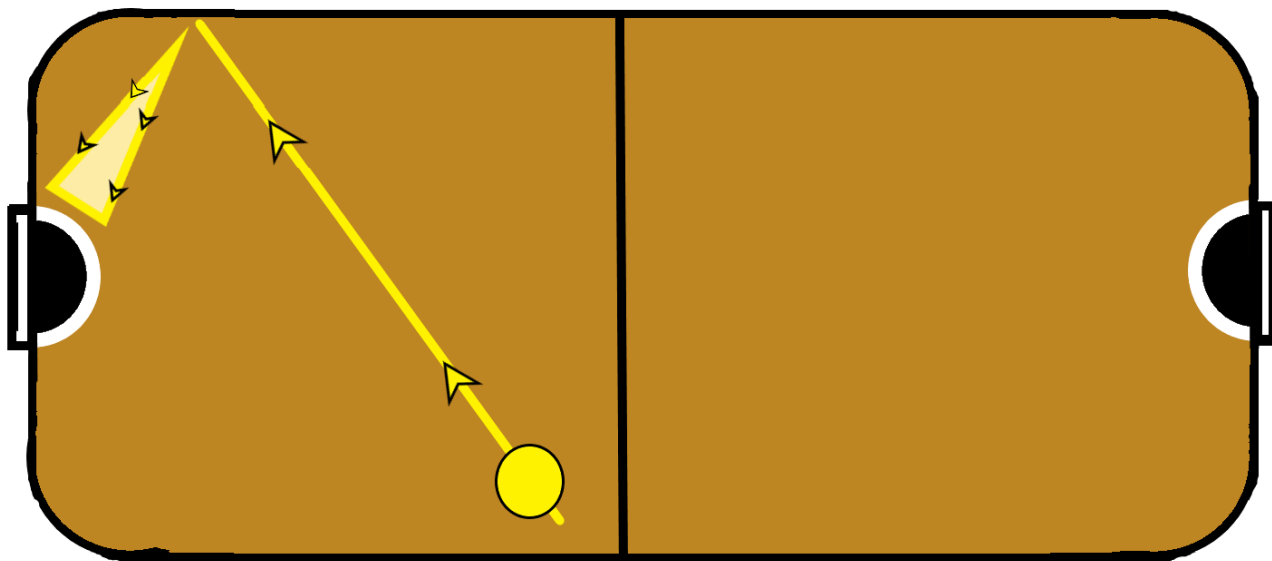


Kuva 4: Z-kirjain

Puolustaminen

Heitot läheltä

Pelaaja odottaa normaalissa puolustusasemassa. Valmentaja heittää pallon keskiseinän lähistöltä (keskiseinä voidaan nostaa pois tätä harjoitusta varten) yhden seinän kautta toistuvasti jommallekummalle puolelle. Pelaaja yrittää tehdä oikeat liikkeet ja pysäyttää pallon. Valmentaja voi heitellä palloja eri nopeuksilla ja vaihtaa tähtäyskohtaa (jotkut syvälle puolustuksen taakse, jotkut enemmän keskelle), ja pelaajan on reagoitava näihin oikein.



Kuva 5: Heitto läheltä

Lyönnit komennolla

Tämä toimii myös hyvänä harjoituksena hyökkäävälle pelaajalle.

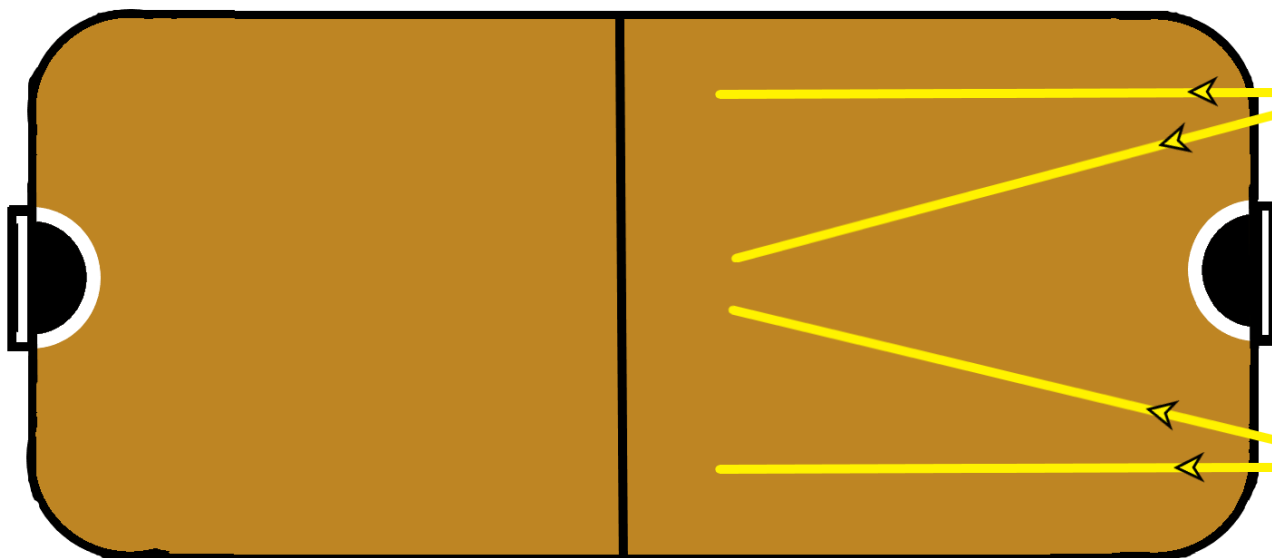
Puolustaja odottaa normaalissa puolustusasemassa. Hyökkäävä pelaaja tai valmentaja ilmoittaa lyöntipuolen (lapa tai hanska). Puolustajalla on sekunnin murto-osa enemmän aikaa reagoida oikein ennen kuin pallo tulee ilmoitetulle puolelle. Hyökkäävä pelaaja voi lyödä yksi- tai kaksiseinäisiä haluamallaan tavalla (edellyttäen, että ne osuvat ilmoitetulle puolelle).

Reaktioheitot

Pelaaja odottaa normaalissa puolustusasemassa, ja toinen pelaaja tai valmentaja heittää pallon keskiseinän läheltä (keskiseinä voidaan nostaa pois tätä harjoitusta varten) haluamaansa kohtaan. Pelaajan tulee reagoida ja puolustaa maalia.

Reaktioheitot takaapäin

Pelaaja odottaa normaalissa puolustusasemassa. Valmentaja heittää pallon pelaajan selän takaa (pelaajan ohi, ei siis hänen ylitseen; puolia voi vaihdella) kohti keskiseinää. Pelaaja kurottaa nopeasti eteenpäin ja yrittää saada pallon haltuun ennen kuin se vierii karkuun.



Kuva 6: Reaktioheitot takaapäin

Pelimuunnelmia

Pistelisäykset

Helppo tapa luoda variaatioita on antaa lisäpisteitä toivotuista tekniikoista. Esimerkiksi kun harjoitellaan yhden pisteen ottamista vastustajalta, kuten holtsuissa, pelaaja voi saada harjoituspelissä kaksi pistettä kyseisestä onnistumisesta. Toisena esimerkkinä maalin tekeminen hanksen alle voi antaa kolme pistettä kahden sijasta.

Syöttöpel

Pelaajat syöttävät. Syötön jälkeen peli keskeytetään ja seuraava syöttäjä ottaa vuoron. Tämän jälkeen kumpikin pelaaja syöttää vuorollaan kaksi kertaa, kunnes toinen pelaajista saavuttaa vaaditut pisteet (yleensä 11, joskus vain 6 tai 7).

Muunnelma: Voidaan pelata myös itse syöttö ja sitä seuraava lyönti ennen pelikatkoa. Pelaaja, joka saa pallon haltuunsa syötön jälkeen, voi tehdä vielä yhden lyönnin ja yrittää saada pisteitä.

Kanadalainen peli

Tätä pelimuotoa pelataan useammalla pelaajalla. Kaksi pelaajaa pelaa pallon, ja pallon voittaja jää pöytään. Seuraava pelaaja ottaa edellisen, pallon hävinneen pelaajan paikan. Pöytään tuleva pelaaja saa syöttää. Pelin voittaa se, joka pysyy pöydässä täyden kierroksen ajan.

Muunnelma: Pelaajat voivat pelata tätä peliä myös niin, että pisteet säilyvät: ensin 11 pistettä 2 pisteen erolla tehnyt pelaaja voittaa pelin.

50

Tuomari (tai valmentaja) ei laske pisteitä, vaan lyöntien määrää. Pelaaja yrittää lyötä palloa 50 kertaa ennen vastustajaa. Kun jompikumpi pelaaja saavuttaa kyseisen määrän, pelaajat jatkavat peliä, kunnes syntyy pelikatko, ja se, jolla on tuolla hetkellä eniten laukauksia tilillään, voittaa pelin. Jos pelaaja tekee maalin tai pisteen, hän saa syöttövuoron (maaleista tai virheistä ei anneta pisteitä).

Lopuksi

Kiitos, että luit tämän oppaan. Toivottavasti se on antanut sinulle uusia ideoita sokkopingisharjoitteluun. Kaikki harjoitukset on tarkoitettu vain harjoitusideoiksi, ja kannustankin sinua niiden soveltamiseen ja muokkaamiseen omien pelaajiesi tarpeisiin sopiviksi. Jokaisen tulee löytää oma pelityylinsä.

Onnea harjoitteluun! Toivottavasti nähdään pian sokkopingisturnauksissa eri puolilla maailmaa!

Akseli Makkonen, Suomen joukkueen päävalmentaja, valmentajien edustaja IBSA:n hallintokomiteassa.