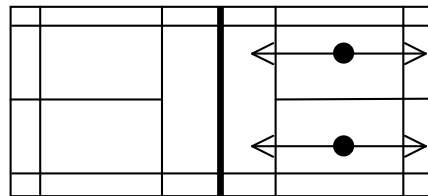


ALOITTELIJAT

Edellytykset: Pelaajat pystyvät palauttamaan suurimman osan palloista kämmenpuolelta, mutta rystypuoli tuottaa suuria vaikeuksia. Pelaajat ovat usein huonossa tasapainossa, jolloin pallon alle ehtiminen tuottaa vaikeuksia. Tämän vuoksi palautukset ovat hyvin epätarkkoja.

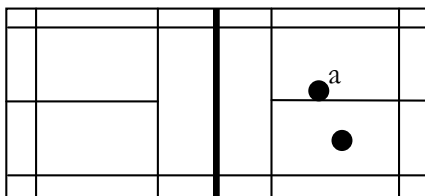
Nelinpeli sopii varsin hyvin kuntopelaajille ja myös aloittelijoille kunhan tietyt pelisäännöt muistetaan. Aloittelijoiden kannattaa pelata nelinpeliä siten, että kumpikin pelaaja hoitaa oman kenttäpuolensa koko pallon ajan. Tällöin pelaajien ei tarvitse liikkua sivuttain, joka on huomattavasti vaikeampaa kuin eteen- ja taaksepäin liikkuminen. (kuva 1)



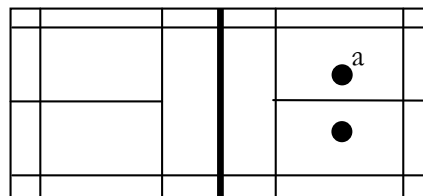
Kuva 1. Pelaajat omilla kenttäpuoliskoilla.

SIJOITTUMINEN SYÖTÖSSÄ

Vasta-alkajien ongelmat ovat useasti syötön ja syötön palautuksen jälkeinen tilanne. Jotta suurimmilta ongelmilta vältyttäisiin, kannattaa syöttäjän syöttää hieman taaempaa, noin metri syöttörajan takaa. Tällöin pelaaja ehtii paremmin myös taakse tulevaan palloon. (kuva 2) Syötön vastaanottajan kannattaa sijoittua keskelle ruutua hieman rystypuolelle, jotta syötön palautusta ei tarvitsisi lyödä rystyltä. Ruudun keskeltä on myös helppo liikkua eteen ja taakse. (kuva 3)



Kuva 2. Sijoittuminen syötössä.
(a=syöttäjä)



Kuva 3. Sijoittuminen syötön palautuksessa.
(a=palauttaja)

SYÖTTÖ JA SYÖTÖN PALAUTUS

Tällä tasolla on pitkä syöttö yleisempi kuin lyhyt syöttö, sillä pitkä syöttö on teknisesti helpompi toteuttaa kuin tarkka lyhyt syöttö. Syöttö ja syötön palautus ovat tällä tasolla pääasiassa vain lyönnejä, joilla pistetään pallo peliin. Tietenkin on hyvä, jos syöttö on sen verran hyvä, ettei vastustaja pääse heti lyömään sitä lattiaan.

TAKTIikka

Aloittelijatasolla pelaajien pelatessa omilla kenttäpuoliskoilla kannattaa vastustajaa liikutella vuorotellen eteen ja taakse, sillä pelaajalla on pitkä alue liikuttavana. Pelaajan kannattaa myös sijoittaa omat lyönnit vastustajien väliin kentän keskelle. Keskelle sijoitettu lyönti aiheuttaa vastustajissa epätietoisuutta siitä kumman pallo on.

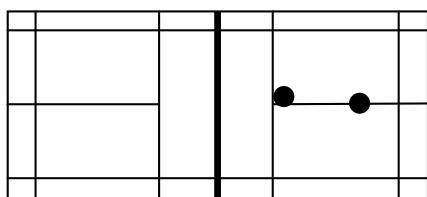
PIDEMMÄLLE EHTINEET

Edellytykset: Pelaajilla on kohtuullisen hyvä syöttö ja rystilyönti. Tällä tasolla pelaajat keskittyvät omiin kenttäpuoliskoihin. Kun pelaajien tekniset taidot ovat kehittyneet, voidaan siirtyä pelaamaan hieman monipuolisempaa nelinpeliä. Ensimmäisellä tasolla tulee pelaajien harjoitella oikeaa asetelmaa syötössä ja syötönpalautuksessa. Toisella tasolla pelaajat pyrkivät pelaamaan enemmän joukkueena. Tällöin muodostuu kaksi erilaista perusasetelmaa: hyökkäys ja puolustus.

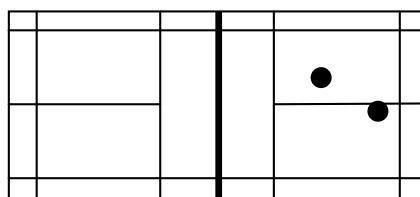
Peruseriaate on että kun pallo on vastustajien puolella korkealla, tulisi pelaajien olla puolustusasetelmassa vierekkäin. Kun pallo on omalla puolella korkealla, tulisi pelaajien olla peräkkäin hyökkäysasetelmassa.

SIJOITTUMINEN SYÖTÖSSÄ

Nyt syöttäjä voi tulla aivan syöttörajan tuntumaan syöttämään, sillä lyhyen syötön jälkeen jää hän vahtimaan verkkoa ja pelikaveri siirtyy taaksepäin peittämään takakenttää (kuva 4). Syötön vastaanottaja sijoittuu lähemmäksi etusyöttörajaa ja pyrkii pitämään pallon mahdollisimman matalana, jotta vastustaja joutuisi nostamaan ja heidän puolensa pääsisi hyökkäämään (kuva 5).



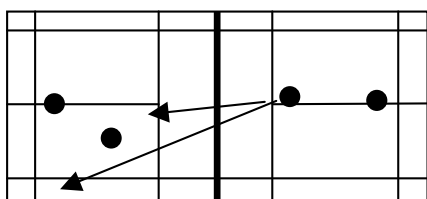
Kuva 4. Sijoittuminen syötössä.



Kuva 5. Sijoittuminen syötön palautuksessa.

SYÖTTÖ

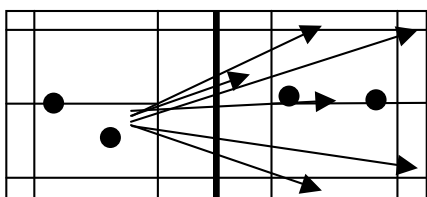
Tällä tasolla, kun tekniset taidot ovat parantuneet, syötetään enemmän lyhyttä syöttöä. Pallo saadaan pidettyä matalana, jolloin vastustajien on vaikea hyökätä. Paras paikka lyhyelle syötölle on keskellä, aivan keskiviivan tuntumassa. Suora syöttö on nopea ja syötettäessä keskelle on syötön palautuksen oltava hyvä, jottei sen lentorata kulkisi etupelaajan alueen läpi ja antaisi näin ratkaisupaikkaa syöttäjälle. Pitkää syöttöä käytetään vain yllätyksenä ja myös silloin kun vastustaja on sijoittunut liian lähelle etusyöttörajaa. (kuva 6)



Kuva 6. Syötön sijoittaminen.

SYÖTÖNPALAUTUS

Syötönpalautuksen tavoitteena on päästä hyökkäysasetelmaan ja hyviä palautusvaihtoehtoja on useita. Lyhyen syötön jälkeen pallo voidaan sijoittaa laakana takanurkkiin, sivukäytäviin, verkkolle tai vaikkapa vastustajia päin (kuva 7). On muistettava, että vastustajan syötön laatu vaikuttaa paljon palautuksiin. Mitä parempi syöttö sen vaikeampaa on pallon lyöminen alaspäin. Verkkopalautuksissa on hyvä muistaa, että kaksinpelin verkkodrop on usein liian korkea ja passiivinen palautus. Verkkopalautus olisikin hyvä lyödä pystymailalla, jolloin palautus on nopeampi. Mikäli vastustaja syöttää pitkän syötön tulisi tämä lyödä alaspäin mikäli mahdollista.

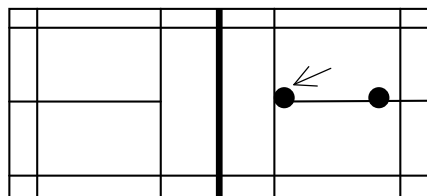


Kuva 7. Syötön palautuksen sijoittaminen.

HYÖKKÄYS JA PUOLUSTUS

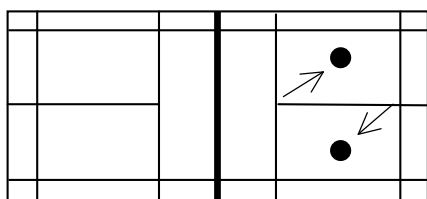
Hyökkäysasetelmassa toinen pelaajista on edessä verkolla ja toinen takakentällä. (kuva 8) Yleisin käsitys on se, että takamies on ratkaisija kovalla iskullaan, jolloin etumies yrittää olla mahdollisimman vähän takamiehen

tiellä. Näin varmasti useasti onkin, mutta nelinpelin peruseriaatteena on yhteistyö pelaajien välillä. Nelinpelin perustaktiikkaa onkin se, että takamies rakentaa omilla hyökkäyslyönneillä hyvän paikan etumiehelle, joka ratkaisee verkolta (tai miksei myös toisinpäin). On kuitenkin selvää, että verkolta lyöty tappolyönti on tehokkaampi kuin taaempaa lyöty isku.



Kuva 8. Hyökkäysasetelma

Puolustuksessa pelaajat ovat vierekkäin. (kuva 9) Puolustuksen asetelman perusteena on se, että iskun palauttaminen verkolta on huomattavasti vaikeampaa kuin taaempaa, sillä pallon nopeus on verkolla huomattavasti suurempi kuin taaempana.



Kuva 9. Puolustusasetelma

PUOLUSTUKSEN KÄÄNTÄMINEN HYÖKKÄYKSEKSI

Nelinpelissä voittaa useimmiten hyökkäävä osapuoli. Toisin sanoen on tärkeää kääntää mahdollinen puolustusasetelma mahdollisimman nopeasti hyökkäykseksi. Puolustuksen kääntäminen hyökkäykseksi tapahtuu useimmiten hyvällä iskun palautuksella verkolle. Tärkeää on, että palauttaja seuraa lyöntiä verkolle mahdollisimman nopeasti, jolloin vastustaja on pakotettu nostamaan pallo takakentälle. Iskunpalautus voi olla pehmeä palautus lähelle verkkoa tai laakana lyöty drive, jonka tavoitteena on ohittaa etupelaaja.