

PÖYTÄTENNIS TUTUKSI



KERHO-OPAS

SUOMEN PÖYTÄTENNISLIITTO

Sisällysluettelo

Oppaan käyttäjälle.....	3
Pöytätennis kerholajina	4
Välineet.....	5
Mailaote	6
Perusasento	6
Kierteet.....	7
Rystyalakierre	7
Kämmenalakierre	8
Kämmenkontraus.....	8
Rystykontraus	9
Kämmenspinni.....	9
Rystyspinni	10
Blokeeraukset	10
Syötöt	11
Säännöt	12
Kilpailujen järjestäminen	12
Monta pelaajaa - yksi pöytä.....	14
Harjoittelu ilman pöytää.....	14
Liitteet	16

OPPAAN KÄYTTÄJÄLLE

Tämä opas on ensisijaisesti tarkoitettu pingiskerhojen ohjaajille, mutta myös seurojen pingis-kouluvalmentajat löytävät itselleen oppaasta ohjeita. Opas on lisäksi käyttökelpoinen ohjekirja peliporukoille ja miksei myös aivan yksittäisille lajin harrastajille.

Opas ei sisällä tarkkaa kerho-ohjelmaa, vaan sen tarkoitus on tarjota ohjeita ja vinkkejä, joista jokainen voi poimia tarvitsemansa. Näin se voi palvella useita käyttäjäryhmiä. Oppaassa käydään läpi pelaamisen perusasiat oikeasta mailaotteesta kierteiden salaisuuksien kautta lyöntitekniikoihin. Siitä löytyy myös ohjeita ja vinkkejä leikkeihin, ilman pöytää tapahtuvaan oheisharjoitteluun sekä erilaisten kilpailujen järjestämiseen. Opas neuvoo lisäksi miten ainoastaan yhtä pöytää käyttäen voi suurempikin ryhmä harjoitella, ja siitä löytyvät myös säännöt tiiviste-tyssä muodossa.

Oppaassa käytetty kieli voi aluksi tuntua monimutkaiselta, puhutaan esimerkiksi kontrauksista ja spinneistä. Näille lyönneille ei kuitenkaan ole olemassa oikein hyvää suomenkielistä vastinetta. Toisaalta on hyvä oppia alusta alkaen pöytätennisperheen oma kieli, sillä kohta sinäkin puhut spinneistä ja kontrauksista.

Oppaistakaan ei aina löydy vastauksia kaikkiin ongelmiin ja kysymyksiin. Niinpä ole ratkai-semattomissa kysymyksissä rohkeasti yhteydessä Pöytätennisliittoon, jossa mielellämme autamme sinua.

Kerhopaketti

(nykyään v 2010 sptl:llä ei enää ole yhtä kerhopakettia, vaan niitä kannattaa kysellä välinetoimittajilta)

Pöytätennisliitto on koonnut kerhotoimintaa varten paketin, joka sisältää edulliset välineet (pöytä, verkko, mailat, pallot) sekä ilmaista ohjausta. Ohjauksesta vastaavat alueelliset tutorit. Paketti koostuu luonnollisesti kunkin kerhon tarpeita vastaavaksi. Tarkempaa tietoa kerhopake-tista saat Pöytätennisliitosta.

Tervetuloa hauskan harrastuksen pariin !

Suomen Pöytätennisliitto ry - SPTL
Radiokatu 20
00240 Helsinki

yhteystiedot: <http://www.sptl.fi>

PÖYTÄTENNIS KERHOLAJINA

Pöytätennis - kansanomaisemmin pingis - on vauhdikas ja hauska urheilulaji, jonka pelaaminen kehittää reaktiokykyä, ketteryyttä ja nopeutta. Pelatessa kasvaa myös lihaskunto kuin itsestään. Taitolajina pöytätennis kehittää monipuolisesti vartalonhallintaa ja keskittymiskykyä.

Näiden fyysisten ominaisuuksien kehittymisen lisäksi tarjoaa laji myös mahdollisuuden hauskaan yhdessäoloon. Pöytätennis on nimittäin urheilulaji, jossa eri ikäiset ja eri sukupuolta olevat voivat harrastaa liikuntaa yhdessä. Lajin vahvuus on myös sen harrastamisen edullisuus)*, halvimmat mailat maksavat vain muutaman kympin. Pöytätennis on lisäksi urheilulaji, jossa loukkaantumisriski on hyvin vähäinen.

Lajin harrastaminen ei myöskään aseta korkeita vaatimuksia tilan suhteen. Harrastelijoiden peliin riittää muutama metri tyhjää tilaa pöydän (pöydän pituus 274 cm) takana.

***) Kilpaurheiluna pöytätenniksessäkin tulee varautua tiettyihin kustannuksiin pääasiassa kilpailuissa, valmennuksessa ja välinehankinnoissa (huomautus lisätty 2010)**



Pelaamisen voi aloittaa jo alle kouluikäisenä

VÄLINEET

PÖYTÄ

Mitat:

Pituus 274 cm
Leveys 152,5 cm
Korkeus 76 cm

Pöytä jaetaan kahteen yhtäsuureen osaan 3 mm leveällä valkoisella sivurajojen suuntaisella keskiviivalla.

VERKKO

Mitat:

Korkeus 15,25 cm
Ulkoreuna pöydästä 15,25 cm

MAILA

Maila on pelaajan tärkein väline. Siksi mailan valintaan tulee kiinnittää erityistä huomioita.

Maila saa sääntöjen mukaan olla mikä kokoinen, muotoinen ja painoinen tahansa, mutta lavan tulee olla litteä, jäykkä ja puinen. Kädensija saattaa vaihdella muodoltaan melkoisesti, joten pelaajan on hyvä valita mukavimmin omaan käteen sopiva maila.



Aloittelijankin kannattaa valita maila buolella.

Aloittelevalle pelaajalle sopii perusasioiden opetteluun parhaiten maila, jossa pinta on sileä ja näppylät sisäänpäin. Aloittelijankin kannattaa hankkia maila, jossa on riittävät kitkaominaisuudet. Mailalla, jossa ei ole riittävästi kitkaa on erittäin vaikea saada kierrettä lyönteihin. Tämä vaikeuttaa peruslyöntienkin opetteluun. Tämän vuoksi ei kannata hankkia kaikkein halvinta mailaa tai käyttää vanhaa mailaa, jossa kumit ovat kuluneet. Toisaalta ei aloittelijan kannata ostaa myöskään kaikkein kalleinta kilpapelaaian mailaa, joka voi nopeutensa vuoksi olla erittäin vaikea hallita.

PALLOT

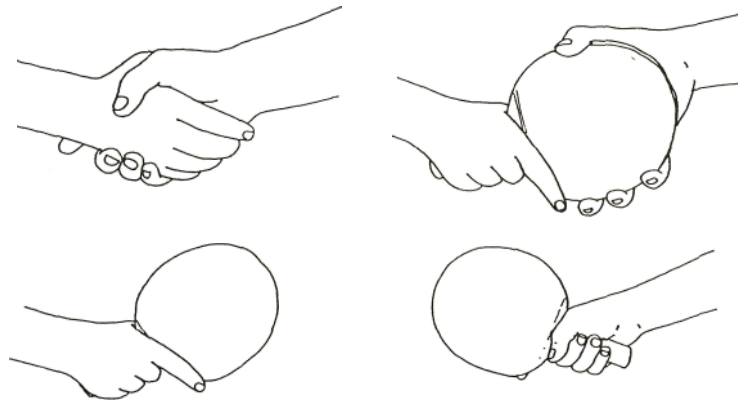
Muokattu v. 2010

Pallo on väriltään valkoinen tai oranssinkeltainen, sen halkaisija on 40 mm ja se painaa 2,8 grammaa.

Aloittelijoiden ja kuntoselaajienkin kannattaa käyttää parhaita eli *** - laatua olevia kilpapalloja, koska ne lentävät tasaisemmin ja pelistä tulee hausempaa. Kilpapallot eivät ole liian kalliita.

MAILAOTE

Mailaote on perusasia, joka tulee opetella heti alusta alkaen oikein. Myöhemmin virheiden korjaaminen on vaikeampaa ja vie enemmän aikaa.



Tärkeitä ohjeita:

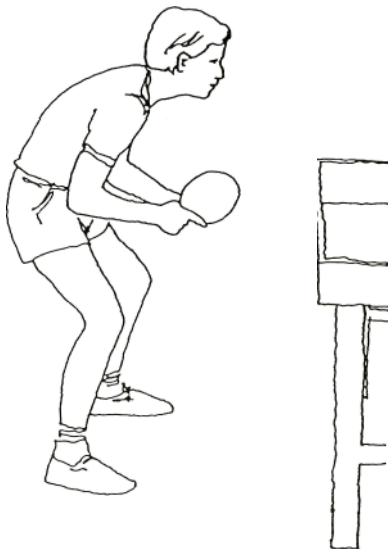
- ranteen tulee olla suorana
- mailaa ei saa puristaa liian voimakkaasti. Liian voimakas puristus jäykistää ranteen ja estää sen liikkuvuuden
- sama ote säilytetään niin rysty- kuin kämmenlyönneissä.

Tyypillisimmät virheet:

- etusormi keskellä mailaa, ei siis poikittain (vaikeuttaa rystypuolen kehittymistä)
- peukalo keskellä mailaa, ei siis poikittain (vaikeuttaa kämmenpuolen kehittymistä).

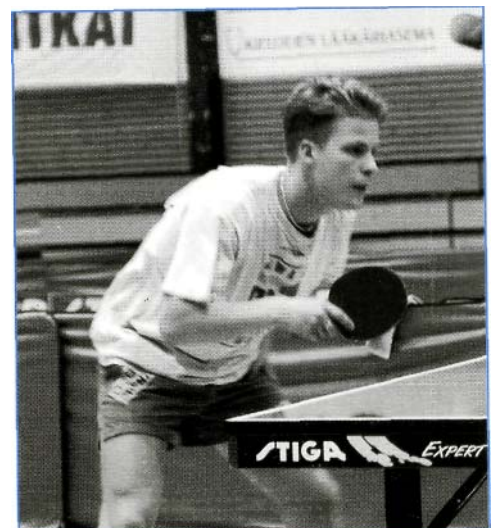
PERUSASENTO

Pöytätennis on erittäin nopea peli, joka vaatii hyvin nopeata jalkatyötä. Tämän onnistumisen edellytys on oikea perusasento.



Tärkeitä ohjeita:

- Etäisyys pöydästä noin ½ metriä.
- Polvet taivutettuina.
- Ylävartalo eteen taivutettuna.
- Jalat kapeassa haara-asennossa.
- Paino päkiöillä.
- Maila vartalon edessä.



Linus Eriksson vastaanottamassa syöttöä.

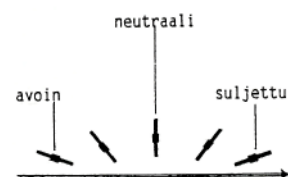
KIERTEET

Keskeinen osa pöytätennistä on kierteiden hallitseminen. Kyse ei kuitenkaan ole mistään taikuudesta, vaikka aloittelijasta voi joskus siltä tuntua. Harjoittelu tuottaa tulosta tässäkin asiassa.

Ennen kuin voimme perehtyä kierteisiin ja myöhemmin lyöntitekniikoihin, meidän tulee kuitenkin erottaa käsitteet avoin ja suljettu maila.

Mikäli näet mailasi lyöntipinnan, on kyseessä avoin maila. Tällöin mailalavan ja pöytätason välinen kulma on yli suorakulman.

Mikäli et näe pallon osumista mailaasi, on mailakulma suljettu.



KIERTEIDEN JAOTTELU Alakierre

Alakierre lyödään avoimella mailalla, joka suuntautuu samalla eteen- ja alaspäin. Vastustajan lyödessä alakierteen pyrkii palautus suuntautumaan verkkoon.

Yläkierre

Yläkierre lyödään suljetulla mailalla, joka liikkuu eteen- ja ylöspäin. Vastustajan lyödessä yläkierteen pyrkii palautus suuntautumaan ylöspäin.

Sivukierteet

Sivukierteisessä lyönnissä maila liikkuu sivuttain. Vastustajan lyödessä sivukierteen palautus pyrkii suuntautumaan siihen suuntaan, johon lyöjän maila on liikkunut.



RYSTYALAKIERRE

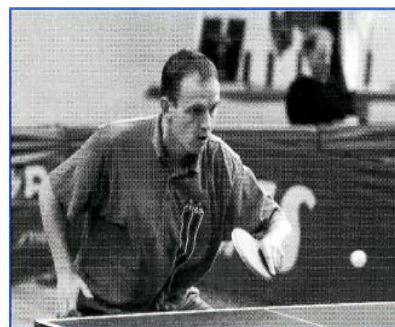
Lyöntitekniikka:

- Lyönti suoritetaan kyynärvarrella.
- Mailakulma on avoin.
- Käsivarren liike suuntautuu rauhallisesti eteenpäin, kunnes käsivarsi on lähes täysin ojentunut.
- Jalat ovat suurin piirtein rinnakkain.



Tyypillisimmät virheet:

- Lyöntiliike on liian pitkä (liikaa sivulle) tai liian hätäinen.
- Lyönti tapahtuu liiaksi koko kädellä, ei siis kyynärvarrella.
- Oikea jalka on edessä.
- Kyynärpää nousee liian ylös.

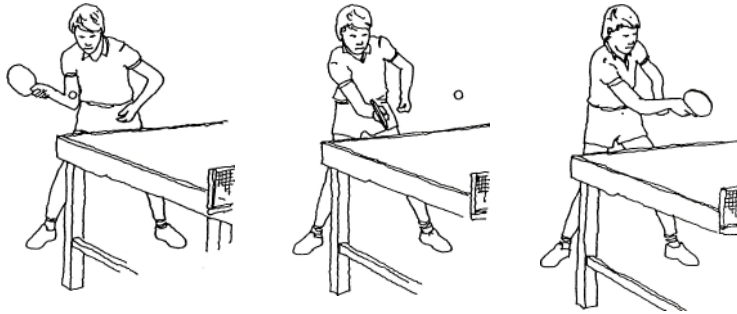


Monivuotinen Ruotsin maajoukkuepelaaja Erik Lindh lyö rystyalakierteen oikeaoppisesti avoimella mailalla käyttäen kyynärvartta.

KÄMMENALAKIERRE

Lyöntitekniikka:

- Lyönti alkaa noin olkapään tasolta ja suuntautuu eteenpäin alaviistoon.
- Mailakulma on avoin.
- Jalat pöytään nähden vinottain siten, että oikea jalka on taaempana (oikeakätiset).
- Vartalo kiertyy kevyesti lyönnin suuntaan.



Tyypillisimmät virheet:

- Liian pitkä lyöntiliike (liikaa sivulle).
- Liian hätäinen liike.
- Vartalo ei kierry, vaan lyödään pelkällä kädellä.



Pasi Valastin tyylinäyte kämmenalakierreestä nelinpelissä. Taustalla Aki Kontala.

KÄMMENKONTRAUS

Lyöntitekniikka:

- Oikea jalka hieman taaempana sivulla,
- Lyöntiliike suoritetaan koko kädellä siten, että olkavarsi aloittaa työn.
- Mailakulma on suljettu.
- Liike suuntautuu eteenpäin.
- Lyöntihetkellä tapahtuu vartalonkierto.



Tyypillisimmät virheet:

- Jalat rinnakkain = **oikein, mutta virhe on asento suorin polvin**
- Maila on avoin.
- Liian pitkä liike sivulle.
- Kyynärpää liian lähellä vartaloa.
- Lyödään liiaksi alhaalta ylöspäin.

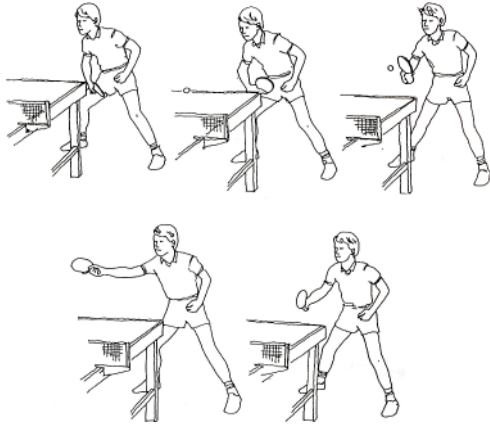


Linus Erikssonin kämmenkontraus.

RYSTYKONTRAUS

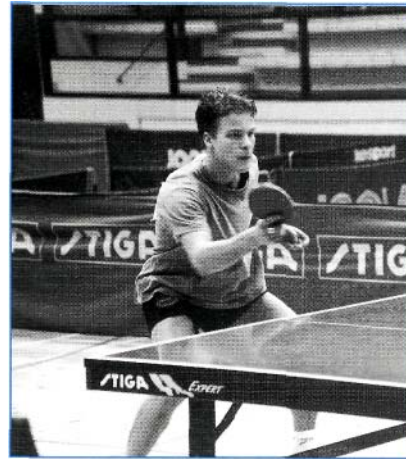
Lyöntiteknikka:

- Jalat ovat rinnakkain.
- Mailakulma on suljettu.
- Päätyön lyönnistä tekee kyynärvarsi.
- Lyönti suuntautuu vartalon edestä eteenpäin. Loppuvaiheessa lyöntiin otetaan ranne mukaan.



Tyypillisimmät virheet:

- Alkuvaiheessa maila on pöydän alla.
- Oikea jalka edessä.
- Mailan pää osoittaa ylöspäin.
- Palloa työnnetään, ei siis lyödä.
- Lyödään pelkällä ranteella.

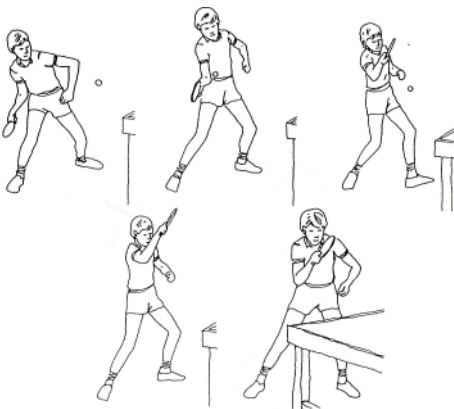


Linus Erikssonin ristikontrauksessa lyönti on suuntautunut eteenpäin.

KAMMENSPINNI

Lyöntiteknikka:

- Lyöntikäden puoleinen jalka takana.
- Mailakulma suljettu.
- Painopiste siirtyy lyönnin aikana taaemmalta jalalta etummaiselle ylävartalon samalla kiertyessä lyönnin mukana.
- Lyöntiliike lähtee polven korkeudelta.
- Mailan kosketus palloon on kevyt, "hipaiseva". Osumahetkellä tehdään kyynärvarrella ja ranteella kiihtyvä liike eli "piiskamainen" sivallus. Käsi liikkuu suoraan pallon suuntaan, mutta ei kierrä sivuttain.



Tyypillisimmät virheet:

- Paino on väärällä jalalla.
- Liike lähtee liiaksi selän takaa.
- Painonsiirtoa ei tapahdu.
- Käden kiihtyvyys puuttuu.
- Käsi on liian lähellä vartaloa, kyynärvarsi jää vartalon taakse lukkoon.



Mika Räsänen tyylinäyte kämmenspinnistä.

RYSTYSPINNI

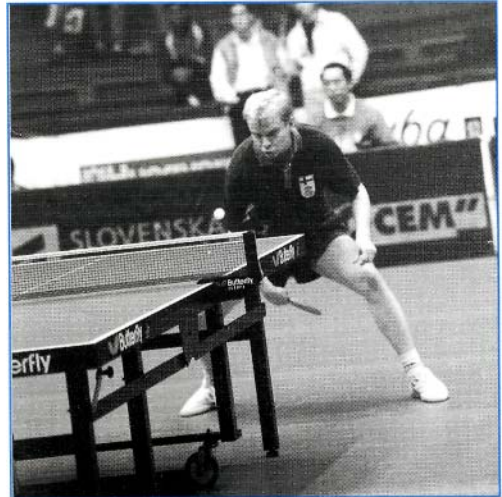
Lyöntitekniikka:

- Jalat rinnakkain ja polvet taivutettuina.
- Mailakulma suljettu.
- Liike aloitetaan vähän polvien yläpuolelta, josta liike suuntautuu ylös-eteenpäin pään korkeudelle.
- Mailan kosketus palloon on kevyt, "hipaiseva". Osumahetkellä tehdään kyynärvarrella ja ranteella "piiskamainen" sivallus. Kyynärvarren ja ranteen käyttö muistuttaa frisbeen-heittoa.



Tyypillisimmät virheet:

- "Kaadutaan" taaksepäin eli lyödään selällä.
- Lyödään liiaksi koko kädellä.
- Osuma ei ole hipaiseva tai kiihtyvä.

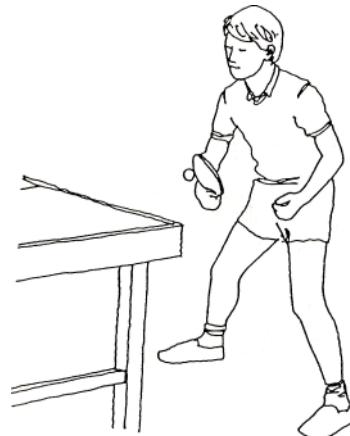
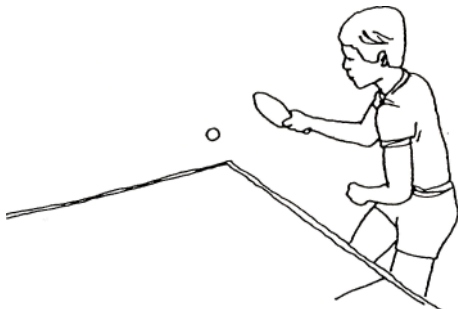


Pasi Valastin rystyspinni lähtee polvien korkeudelta vastujan lyödessä alakierteen.

BLOKEERAUKSET

Lyöntitekniikka:

- Lyönti suoritetaan heti pompun jälkeen ns. nousupallosta
- Mailakulma suljettu. Mitä enemmän vauhtia ja kierrettä pallossa on, sitä enemmän mailakulmaa suljetaan.



Tyypillisimmät virheet

- Maila ei kohtaa palloa heti pompun jälkeen.
- Maila ei ole poikittain, vaan mailan kärki osoittaa ylöspäin.

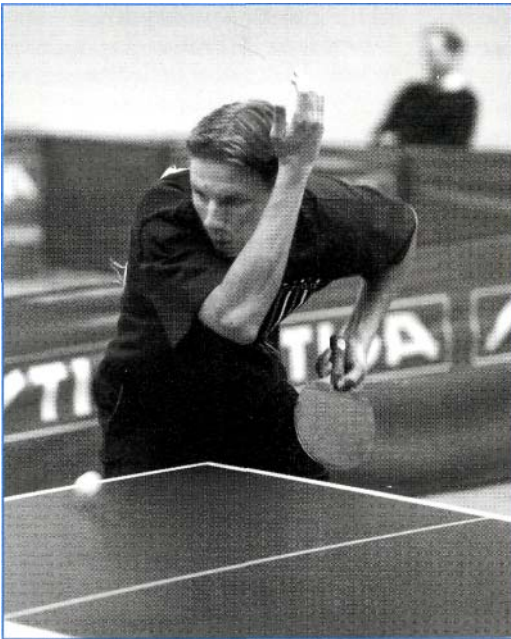
SYÖTÖT

Syötöllä on pöytätenniksessä erittäin tärkeä merkitys. Syöttö ei todellakaan ole vain sitä varten, että pallo saadaan peliin ja varsinaisen pelaaminen pääsee alkamaan. Syöttö on ainoa lyönti, johon vastustaja ei pysty vaikuttamaan. Syöttö ja sen palautuksesta suoritettava lyönti ovat nykypäivänä pelin ratkaisevimpia "aseita". Siispä syötön harjoitteluun kannattaa uhrata aikaa.

Syöttösäännöt käydään läpi muiden sääntöjen yhteydessä. Kannattaa opetella heti alusta alkaen sääntöjen mukaiset syötöt, sillä myöhemmin niiden muuttaminen on vaikeata.



Katja Nieminen valmistautuu rystysyöttöön.



Aki Kontalan kämmensyöttö.

Yleisiä periaatteita syötössä

- Tasapainoinen asento.
- Keskittyminen (syöttö on ainoa lyönti, johon voi rauhassa keskittyä).
- Korkealla ylösheitolla saadaan enemmän vauhtia ja kierrettä palloon.
- Käden ja erityisesti ranteen rentous tärkeitä.
- Samasta asennosta kannattaa opetella erilaisia syöttöjä, lyhyitä, pitkiä, nopeita, kovalla kierteellä, vähäisellä kierteellä, eri paikkoihin sijoitettuja.
- Lyhyessä syötössä pallo osuu omalla puolella pöytää lähelle verkkoa ja pitkässä syötössä lähelle pöydän takareunaa.



Syöttökilpailu on hauska tapa harjoitella syöttöjä.

Syöttökilpailu

Syöttöharjoitteluun saadaan lisää mielenkiintoa kilpailulla. Pelaajien tason mukaan asetetaan pöydälle maali, johon syöttäjä yrittää osua, esim. A4-paperi, juomapullo jne. Maalin paikkaa voidaan välillä vaihdella, jolloin tulee harjoiteltua sekä lyhyitä että pitkiä syöttöjä. Syöttäjä saa syöttää esim. minuutin ajan tai kymmenen syöttöä. Eniten osumia saanut voittaa kilpailun.

SÄÄNNÖT

PELIN KULKU

Ottelu aloitetaan arpomalla ensimmäinen syöttäjä.

Kun pelaaja lyö pallon verkkoon, pöydän ulkopuolelle tai hän ei muuten saa palautettua vastustajan lyöntiä, saa vastustaja pisteen. Ensimmäiseksi 11- pistettä saanut voittaa erän. Erän voittamiseen tarvitaan aina kahden pisteen ero eli jos tilanne on tasan 10-10, pelataan ns. jatkopalloja niin kauan kunnes vaadittava kahden pisteen ero syntyy, esim. 12-10,13-11 jne.

Ottelut pelataan tavallisesti "paras -viidestä"-menetelmällä, ts. ensin kolme erää voittanut pelaaja voittaa koko ottelun (3-0, 3-1 tai 3-2)

Pelipuolia vaihdetaan joka erän jälkeen ja ratkaisevassa erässä toisen pelaajan päästessä 5 pisteeseen.

Syöttäjä vaihtuu joka erässä eli ensimmäisessä erässä aloittanut on toisen erän alussa vastaanottaja. Kolmannessa erässä aloittaa taas ensimmäisen erän syöttäjä.

SYÖTTÖ JA SYÖTÖN-VAIHTO

Ensimmäisenä vuorossa oleva pelaaja syöttää aluksi kaksi syöttöä, jonka jälkeen syöttövuoro siirtyy vastustajalle, joka syöttää kaksi kertaa jne. Jatkopalloja pelattaessa vaihtuu syöttö jokaisen pisteen jälkeen.

Oikea syöttö suoritetaan seuraavasti:

1. Pallo lepää syöttäjän avoimella kämmenellä
2. Syöttökäsi ei saa lähteä pöydän pintatason alapuolelta, kuten ei mailakäsikään. Palloa pitävä käsi ei myöskään saa olla pöydän päällä syöttöheittoa aloitettaessa.
3. Pallon pitää mailaan osuessa olla pöydän tai sen kuvitellun päätyrajanjatkeen takana.
4. Palloa on heitettävä ylöspäin vähintään 16 cm (= noin verkon korkeus).
5. Palloa täytyy lyödä laskeutuvaan palloon.
6. Pallon pitää ensin koskettaa syöt-

täjän omaa pöytäpuoliskoa ja pompata siitä verkon yli vastustajan puolelle. Jos pallo syötettäessä osuu verkkonauhaan, mutta on muuten oikea, se uusitaan.

Huom.

- Peli on käynnissä, kun pallo on ilmaan heitettäessä irronnut syöttäjän kämmeneltä. Eli jos syöttäjä lyö ohi pallosta, saa vastaanottaja pisteen.
- Syöttö saa olla kuinka lyhyt tahansa eli on luvallista syöttää niin lyhyt syöttö, että se pomppaisi useamman kerran pöydällä, jos vastustaja ei palauttaisi syöttöä. Luonnollisesti syöttö palautetaan heti ensimmäisen pompun jälkeen.
- Syötön ei myöskään tarvitse mennä päädyistä ulos, eli sivuista ulos menneet syötöt ovat myös hyväksytyjä.

NELINPELI - KAKSI PELAAJAA KUMMALLAKIN PUOLELLA

- Nelinpelissä lyövät saman parin pelaajat palloa VUOROTELLEN.
- Syöttö lyödään ristiin syöttäjän kannalta siten, että pallo ensin osuu oman pöytäpuoliskon oikealle puolelle ja sitten verkon ylitettyään vastustajan vasemmalle pöytäpuoliskolle. Jos syöttö epäonnistuu, eli osuu jommalla kummalla puolella viivan väärälle puolelle, saa vastustaja pisteen.
- Syötön saa palauttaa minne tahansa syöttäjän pöytäpuoliskolle.
- Vastaanottojärjestys vaihtuu joka erässä.
- Ratkaisevassa erässä puoltenvaihdon yhteydessä vaihdetaan myös vastaanottajaa.

Nelinpelin syöttö- ja vastaanottojärjestys:

Parin A ja B vastustajana on pari X ja Y.

Pari AB voittaa arvonnalla ja haluaa valita ensin syöttövuoron.

1. erä

Pari AB valitsee A: n aloittamaan syötön. Sen jälkeen pari XY saa valita vastaanottajan, tässä tapauksessa Y:n.

1. A syöttää Y:lle kaksi ensimmäistä syöttöä
2. Y syöttää B:lle
3. B syöttää X:lle
4. X syöttää A:lle
5. A syöttää Y:lle jne.

2. erä

Pari XY syöttää ensimmäisen syöttövuoron ja valitsee ensimmäisen syöttäjän. Vastaanottaja määräytyy sen mukaan kumpi aloittaa syöttämisen. Jos syöttäjä on X, asettuu vastaanottajaksi B. Lyöntijärjestys on siis vastakkainen verrattuna ensimmäiseen erään.

5. eli ratkaiseva erä

Pelataan kuten 1. erä, aloittajana joko A tai B. Kun ensimmäisenä pari pääsee 5 pisteeseen, vaihtuu syötön vastaanottaja vastaanottovuorossa olevassa parissa ja parit vaihtavat samalla pöytäpuoliskoja

MUITA YLEISIÄ SÄÄNTÖJÄ

Vastustaja saa pisteen, jos:

- pelaaja siirtää pöytää pallon aikana
- pelaaja koskettaa pöytään vapaalla kädellä (ei mailakädellä)
- pelaaja pysäyttää pöydän päällä olevan pallon suoraan ilmasta mailalla tai mailakädellä ranteesta alaspäin. Pöydän takana saa pallon pysäyttää mailalla suoraan ilmasta.
- pallo katsotaan osuneeksi pöytään, jos se edes hipaisee pöydän reunaa. Pallon ei siis tarvitse pompata ylöspäin.

KILPAILUJEN JÄRJESTÄMINEN

Kilpailuja voidaan järjestää joko henkilökohtaisena tai joukkuekilpailuna. Molemmissa käytetään yleensä "paras viidestä" menetelmää, jolloin peli päättyy 3-0 (tai 3-1,3-2) Laadittaessa aikataulua kilpailulle on hyvä muistaa, että yksi ottelu kestää keskimäärin 15-20 minuuttia.

Kilpailut voidaan järjestää kahdella eri tavalla:

1. Cup-systeemi (häviöstä ulos) tai
2. Sarjana =lohko- eli poolisysteemi

Samassa kilpailussa voidaan käyttää kumpaakin pelitapaa. Aluksi pelataan lohkoissa, joiden jälkeen parhaat jatkavat cup-systeemillä kilpailun loppuun.

CUP-SYSTEEMI

Cup-systeemin hyvänä puolena on sen nopeus, huonona puolena puolestaan pelien vähyys.

Ensimmäiseksi pelaajat arvotaan ottelukaavioon mahdollisimman tasaisesti. Etukäteen parhaimmiksi arvioidut pelaajat sijoitetaan ottelukaaviossa mahdollisimman kauaksi toisistaan. Näin taataan parhaiden pelaajien kohtaaminen mahdollisimman myöhäisessä vaiheessa.

Hävinnyt putoaa pois kilpailusta ja voittaja jatkaa kohti loppuottelua. Cup-systeemiä kannattaa käyttää silloin, kun aikaa on rajoitetusti, sillä tämä systeemi on nopein tapa ratkaista paremmuus. Cup-systeemi on käytetyin pelimuoto niin kansallisissa kuin suuremmissa arvokilpailuissakin.

Oheisessa esimerkissä on merkitty ottelukaavioon yksi ottelu tuloksineen. Voittajapelaajan nimi tai numero merkitään seuraavan viivan yläpuolelle ja eräpisteet alapuolelle. Esimerkissä Pekka on voittanut Anttia vastaan ensimmäisen erän 21-16, hävinnyt toisen 14-21 ja voittanut kolmannen. Pekka kohtaa seuraavassa ottelussa pelaajien numero 3 ja 4 ottelun voittajan. Loppuotteluun on esimerkissä selvinnyt Pekka ja Reijo, joista Pekka selviytyy voittajana.

Huom. kaaviot ovat ajalta, jolloin erä pelattiin 21 pisteeseen ja ottelu paras kolmesta erästä. Nykyisin erä pelataan 11 pisteeseen ja ottelu yleensä ”paras viidestä”.

LOHKO-ELI POOLISYSTEEMI

Lohko-eli poolisysteemissä pelaajista muodostetaan useamman pelaajan lohkoja. Useamman lohkon kilpailuissa suositeltava lohkon koko on 4-6 pelaajaa.

Lohkoissa jokainen pelaa jokaista vastaan.

Jokaisesta ottelusta voittaja saa kaksi pistettä ja hävinnyt 0 pistettä. Lopullisessa sarjataulukossa järjestys määräytyy saatujen pisteiden perusteella. Mikäli kaksi pelaajaa on samassa pistemäärässä, ratkaisee paremmuuden keskinäinen ottelu. Mikäli useampi pelaaja päätyy samaan pistemäärään, ratkaistaan paremmuus ensin eräeron perusteella ja senkin ollessa tasan palloeron perusteella.

Lohko-eli poolisysteemi takaa pelaajille useampia otteluita ja sitä kannattaa käyttää, kun pelipöytä ja aikaa on riittävästi.

Oheisessa esimerkissä kaavioon on täytetty yhden lohkon kaavio. Siinä sijoitukset selviävät kaavion oikeasta reunasta edellä esitettyjen kriteereiden perusteella.

On huomattava, että ottelutulos on merkittävä aina kahteen paikkaan, molempien pelaajien kohdalle.

JOUKKUEKILPAILUT

Vaikka pöytätennis on perusluonteeltaan yksilölaji, niin siitä huolimatta joukkuepelit ovat suosittuja. Joukkuekilpailumuotoja on runsaasti; tässä esittelemme Suomessa eniten käytetyn kolmen pelaajan joukkuepelin.

Tässä kolmen pelaajan joukkuekilpailussa ottelu pelataan kuuteen voittoon asti. Ensin pelataan kuusi kaksinpeliä ja ellei kumpikaan joukkueista ole voittanut kuutta ottelua, pelataan nelinpeli. Nelinpelin jälkeen jatketaan tarvittaessa kaksinpelejä ottelu kerrallaan, kunnes toinen joukkueista on saavuttanut kuusi voittoa tai tulos on tasan 5-5.

Pöytäkirja täytetään siten, että kotijoukkue merkitsee ensin omien pelaajien nimet kirjaimien A,B ja C kohdalle. Tämän jälkeen vierasjoukkueen kapteeni ilmoittaa pelaajien nimet kirjaimien X, Y ja Z kohdille näkemättä kotijoukkueen järjestystä.

Oheisessa esimerkissä on merkitty ottelu tuloksineen.

CUP-SYSTEEMI

1	PEKKA	1
2	ANTTI	16-14, 18
3	OLLI	4
4	VILLE	15, 18
5	TIMO	5
6	VESA	15-17, 19
7	SAH	8
8	REIJO	12, 14

1
19, 19
1
17-18, 17
8
15-16, 15

Monistamista varten on liitteessä esitetty 32 pelaajan ottelukaavio.

LOHKO-ELI POOLISYSTEEMI

PELAAJA	1	2	3	4	5	6	7	8	V-H	ERÄT	SIJ.
1 PEKKA		2-1	2-0	2-1	2-1	2-1	2-0	2-0	7-0	14-4	1
2 ANTTI	1-2		2-0	0-2	2-0	2-1	2-1	2-1	5-2	11-7	2
3 OLLI	0-2	0-2		2-0	2-1	2-0	2-1	1-2	4-3	9-8	4
4 VILLE	1-2	2-0	0-2		1-2	2-0	1-2	2-1	3-4	9-9	6
5 TIMO	1-2	0-2	1-2	2-1		2-1	1-2	0-2	2-5	7-12	7
6 VESA	1-2	1-2	0-2	0-2	1-2		1-2	0-2	0-7	4-14	8
7 SAHI	0-2	1-2	1-2	2-1	2-1	2-1		1-2	3-4	9-11	5
8 REIJO	0-2	1-2	2-1	1-2	2-0	2-0	2-1		4-3	10-8	3

Monistusta varten on liitteissä esitetty pubdas kaavio.

JOUKKUEKILPAILUT

SPTL OTTELUPÖYTÄKIRJA



PÄIVÄ: 4. 19. 92

KOTIJOUKKUE: MALMI

VIERASJOUKKUE: TIKKURILA

	1. ERÄ	2. ERÄ	3. ERÄ	TULOS	
1 A-X	21-11	16-21	24-22	1-0	KOTIJOUKKUE: V. H.
2 B-Y	11-21	10-21	12-21	0-1	A LINUS ERIKSSON 2 0
3 C-Z	28-26	19-21		0-1	B PASI VALASTI 0 3
4 B-X	16-21	14-21		0-1	C AKI KONTALA 0 2
5 A-Z	21-10	21-17		1-0	VIERASJOUKKUE: V. H.
6 C-Y	15-21	15-21		0-1	X PEKKA PELAAJA 1 1
7 AC-XY	21-15	16-21	19-21	0-1	Y ANTTI ALAKIERRE 2 0
8 B-Z	16-21	18-21		0-1	Z LAURI LOOP 2 1
9 C-X					
10 A-Y					
LOPPUTULOS				2-6	
KOTIJOUKKUEEN KAPTEENI		VIERASJOUKKUEEN KAPTEENI		TUOMARI	
Pasi Valaste		Jari Saha		Jari Saha	

Kopiointia varten on liitteissä pubdas ottelukaavio.

MONTA PELAAJAA - YKSI PÖYTÄ

Monesti varsinkin kerhoissa on liian vähän pöytiä pelaajien määrään nähden. Tällöin on vaarana, että vain pari innokkainta ja parasta pelaajaa pääsee pelaamaan ja muut istuvat ja pitkästävät. Yksi vaihtoehto on tällöin pelata nelinpeliä, mutta tällöinkin vain neljä pelaajaa pääsee pelaamaan.

Seuraavassa esittelemme muutamia esimerkin siitä, miten yhdellä pöydällä voi harjoitella useampikin pelaaja. Tämä on erittäin tärkeää, sillä varsinkin nuoret pelaajat eivät jaksa kauan odotella vuoroaan, vaan kaipaavat toimintaa koko ajan.

PALLOLAATIKKO-HARJOITTELU

Pallolaatikkoharjoittelu on tehokkain tapa aktivoida useampi pelaaja kerralla. Ohjaajan lisäksi samalla pöydällä voi harjoitella kymmenenkin pelaajaa. Pallolaatikkoharjoittelu sopii erinomaisesti aloittelijoille, sillä siinä aloittelijakin pääsee kokemaan helpommin onnistumisen elämyksiä, jotka kahden aloittelijan pelatessa keskenään jäävät kovin vähäin. Pallolaatikkoharjoittelu on myös huippupelaajien paljon käyttämä harjoittelumuoto.

Tässä harjoittelussa ohjaaja seisoo pöydän vasemmalla sivulla edessään laatikollinen palloja, josta hän ottaa pallon kerrallaan ja pompauttaa sen edessään pöy-

HARJOITTELU ILMAN PÖYTÄÄ

Omaa pelivuoroaan odottavien pelaajien ei tarvitse pelkää istua toimeettomina, sillä on suuri joukko harjoituksia, joissa ei tarvita pöytää ollenkaan. Näihin pallonkäsittelyharjoituksiin saadaan lisää "säpinää" pienillä kilpailuilla.

Myös pallonkäsittelyharjoituksissa on muistettava pitää mailasta kiinni oikealla otteella. Tässä esimerkkinä muutama harjoitus.

1. PALLONKÄSITTELYHARJOITUKSET YKSI

A. Pomputtelua ylöspäin rysty ja kämmenpuolella

tään. Tämän jälkeen ohjaaja lyö normaalisti kämmenellä pallon vastustajan puolelle. Tämän jälkeen ohjaaja ei pyri palauttamaan pelaajan lyöntiä, vaan ottaa aina uuden pallon. Ohjaaja toimii siis elävänä pallotykkinä.

Pallolaatikkoharjoittelussa harjoitus ei siis katkea virheeseen. Tämän ansiosta esimerkiksi tunnin aikana jokainen pelaaja pääsee lyömään enemmän lyönnejä kuin normaalisti kahden aloittelijan pelatessa keskenään saman ajan, vaikka he eivät ole koko ajan pöydän ääressä.

Käytännön toteutus

- Käytössä tulee olla aidattu alue, jotta pallot eivät häviä.
- Palloja tulisi olla vähintään 30. Pallolaatikkoharjoitteluun kelpaa vain mainiosti harjoittelupallot.
- Ohjaaja lyö jokaiselle pelaajalle esimerkiksi 10-20 palloa kerralla.
- Pari pelaajaa on odottamassa vuoroaan ja pari keräämässä palloja. Loput pelaajat voivat tehdä erilaisia pallonkäsittelyharjoituksia



Leikkimielisessä rundpingiksessä kaikki pääsevät mukaan.

Harjoitteluun saadaan vaikeutta rakentamalla esterata, joka tulee kiertää pomputellen. Pomputtelua

RUNDPINGIS

Pallolaatikkoharjoittelua leikkimielisempi tapa harjoitella suurella joukolla vain yhtä pöytää käyttäen on Rundpingis, kiertopingis tai "rundis". Rundpingistä voidaan pelata kahdella eri tavalla:

Tapa 1

Leikki käynnistetään siten, että molemmilla puolilla pöytää on yhtä monta pelaajaa. Pallon lyönti pelaaja juoksee toisen puolen jonon päähän. Epäonnistunut joutuu pelistä pois tai voidaan myös sopia, että pelistä pudotaan pois esimerkiksi kolmannella virheellä. Kaksi viimeistä pelaavat ottelun viiteen. Leikin sääntöihin kuuluu, että lujat lyönnit ovat kiellettyjä.

Tapa 2

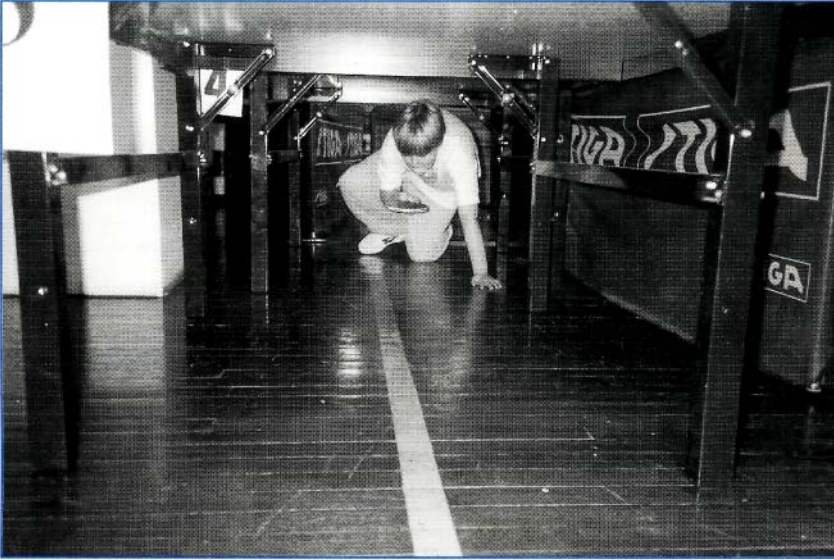
Toisessa tavassa kaikki pelaajat yhtä lukuunottamatta ovat pöydän toisella puolella. Yksi pelaaja on koko ajan omalla puolellaan ja palauttaa muiden lyömät pallot. Ryhmässä jokainen lyö vuorollaan palloa ja juoksee sen jälkeen tietyn reitin ja palaa odottamaan lyöntivuoroaan. Ryhmän pienetessä reittiä on lyhennettävä, jotta jäljellä olevat ehtisivät paikalleen. Epäonnistuneet joutuvat taas pois pelistä. Viimeiseksi jäänyt eli voittaja voi pelata ottelun viiteen toisella puolella ollutta palauttelijaa vastaan.

voit harjoitella myös erilaisissa asennoissa, kuten kyykyssä tai vaikkapa selällään maaten



Kerbotunnin voi aloittaa helpoilla pallonkäsittelyharjoituksilla.

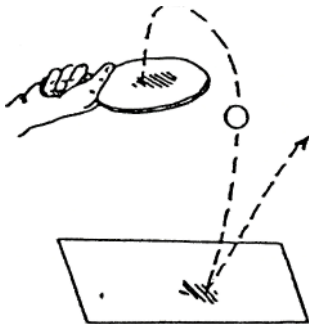
Kilpailu: Kilpailijat ryhtyvät pomputtelemaan samaan aikaan. Voittajaksi selviytyy se, joka pystyy pomputtelemaan kauimmin. Kilpailuun saadaan vaikeutta edellä mainituin keinoin tai kilpailemalla niin, että toisia saa "häiritä". Tällöin pelaajat pyrkivät rajatulla alueella pomputtelemaan palloa samalla tönien toisiaan lantiolla ja "peffalla". Vapaalla kädellä ei saa häiritä.



Esterata voi kulkea vaikka pöydän ali.

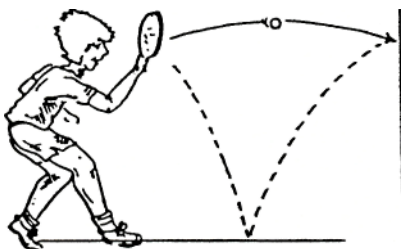
B. Palloa lyödään mailalla ylöspäin, annetaan pompata lattiasta, lyödään mailalla ylös jne.

Kilpailu: Kilpailijat rupeavat pomputtelemaan samaan aikaan. Voittajaksi selviytyy se, joka pystyy pomputtelemaan kauimmin rajatulla alueella, esim. 2m x 2m kooisella lattia-alueella.



C. Peliä seinää vasten pompusta lattian kautta.

Kilpailu: Merkitään "maali" seinään esim. maalarinteipillä. Lasketaan montako osumaa peräkkäin pystyy lyömään maaliin.



2. PALLONKÄSITTELY-HARJOITUKSET PAREITTAIN

A. Tennistä voimistelupenkin tai väliaidan yli rajatulla alueella. Lyönnit alaspäin kielletty.



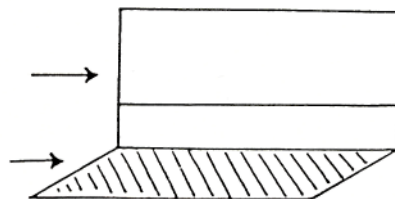
Pienet kerholaiset voivat kuljettaa palloa puhaltamalla lattiallakin.



Puballuskilpailu minipöydällä.



B. Squashpingistä. Seinään ala- ja ylärajat sekä sivurajat, joiden väliin on lyötävä. Myös lattian sallittu lyöntialue voidaan rajata teipillä.



MALLI
HENKILÖKOHTAISEN KILPAILUN
ARVONTAKAAVIOSTA

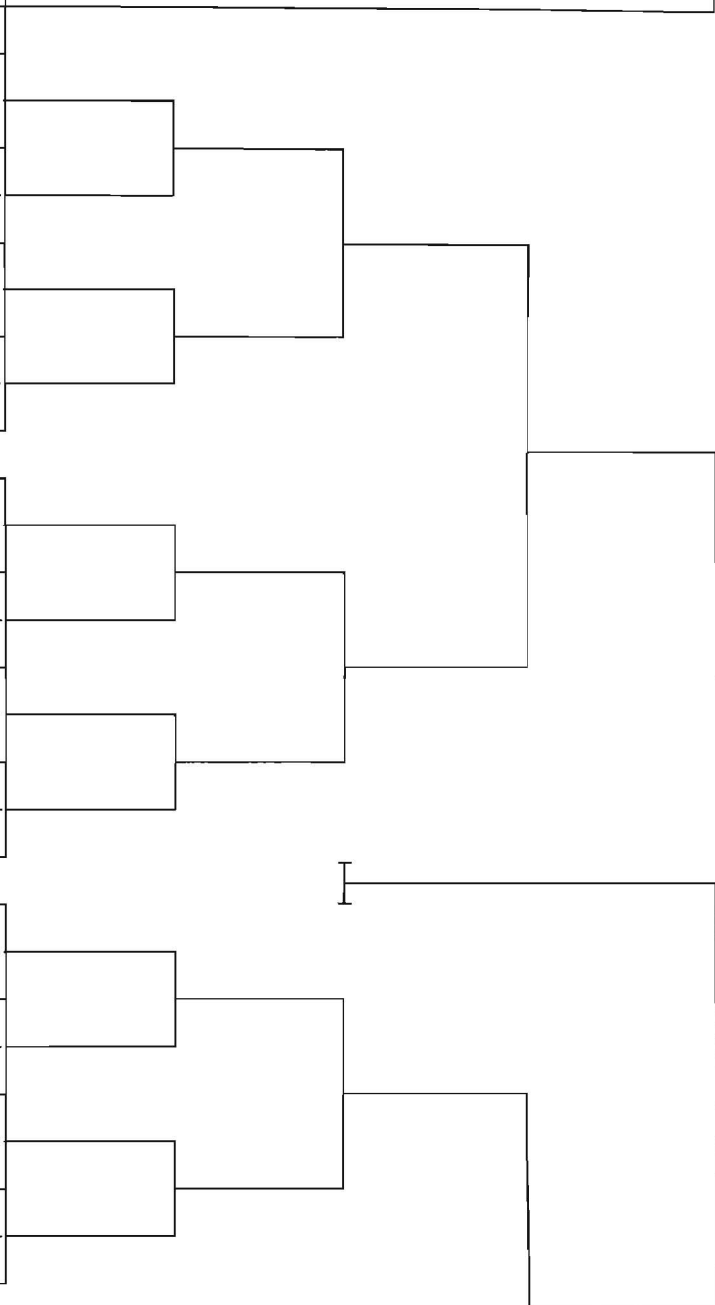
Kilpailu
Järjestäjä
Pvm.

	Nimi
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	

17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	

25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	
32	



1
 2
 3
 4
 5
 6
 7
 8
 9
 10
 11
 12
 13
 14
 15
 16
 17
 18
 19
 20
 21
 22
 23
 24
 25
 26
 27
 28
 29
 30
 31
 32

6 PELAAJAN LOHKON OTTELUKAAVIO

LUOKKA:

LOHKO:

	1	2	3	4	5	6	E	V	S
1									
2									
3									
4									
5									
6									

OTTELUJÄRJESTYS

	PELAAJAT	1. ERÄ	2. ERÄ	3. ERÄ	4. ERÄ	5. ERÄ	ERÄT
1-5							
2-4							
3-6							
1-4							
2-6							
3-5							
1-3							
2-5							
4-6							
1-6							
2-3							
4-5							
1-2							
3-4							
5-6							



SPTL:N OTTELUPÖYTÄKIRJA



PÄIVÄMÄÄRÄ _____

SARJA _____

PÖYTÄ _____

KOTIJOUKKUE _____

VIERASJOUKKUE _____

ABC

XYZ

		1.ERÄ	2.ERÄ	3.ERÄ	4.ERÄ	5.ERÄ	TULOS
1	A - X						
2	B - Y						
3	C - Z						
4	B - X						
5	A - Z						
6	C - Y						
7							
8	B - Z						
9	C - X						
10	A - Y						
LOPPUTULOS							

KOTIJOUKKUE:

A _____

B _____

C _____

V	T

VIERASJOUKKUE:

X _____

Y _____

Z _____

V	T

KOTIJOUKKUEEN KAPTEENI

VIERASJOUKKUEEN KAPTEENI

YLITUOMARI



SPTL:N OTTELUPÖYTÄKIRJA



PÄIVÄMÄÄRÄ _____

SARJA _____

PÖYTÄ _____

KOTIJOUKKUE _____

VIERASJOUKKUE _____

ABC

XYZ

		1.ERÄ	2.ERÄ	3.ERÄ	4.ERÄ	5.ERÄ	TULOS
1	A - X						
2	B - Y						
3	C - Z						
4	B - X						
5	A - Z						
6	C - Y						
7							
8	B - Z						
9	C - X						
10	A - Y						
LOPPUTULOS							

KOTIJOUKKUE:

A _____

B _____

C _____

V	T

VIERASJOUKKUE:

X _____

Y _____

Z _____

V	T

KOTIJOUKKUEEN KAPTEENI

VIERASJOUKKUEEN KAPTEENI

YLITUOMARI

Tuomaripöytäkirja Domarprotokoll

Päivä — Datum

Kilpailu — Tävlning

Luokka
Klass

Pöytä
Bord

Nimi — Namn

Nimi — Namn

Seura — Forening

Seura — Forening

Erä
Set **1** — —

Erä
Set **2** — —

Erä
Set **3** — —

Erä
Set **4** — —

Erä
Set **5** — —

Voittaja — Segrare

Tulos — Resultat

Tuomari — Domare

Tuomaripöytäkirja Domarprotokoll

Päivä — Datum

Kilpailu — Tävlning

Luokka
Klass

Pöytä
Bord

Nimi — Namn

Nimi — Namn

Seura — Forening

Seura — Forening

Erä
Set **1** — —

Erä
Set **2** — —

Erä
Set **3** — —

Erä
Set **4** — —

Erä
Set **5** — —

Voittaja — Segrare

Tulos — Resultat

Tuomari — Domare

Tuomaripöytäkirja Domarprotokoll

Päivä — Datum

Kilpailu — Tävlning

Luokka
Klass

Pöytä
Bord

Nimi — Namn

Nimi — Namn

Seura — Forening

Seura — Forening

Erä
Set **1** — —

Erä
Set **2** — —

Erä
Set **3** — —

Erä
Set **4** — —

Erä
Set **5** — —

Voittaja — Segrare

Tulos — Resultat

Tuomari — Domare

Tuomaripöytäkirja Domarprotokoll

Päivä — Datum

Kilpailu — Tävlning

Luokka
Klass

Pöytä
Bord

Nimi — Namn

Nimi — Namn

Seura — Forening

Seura — Forening

Erä
Set **1** — —

Erä
Set **2** — —

Erä
Set **3** — —

Erä
Set **4** — —

Erä
Set **5** — —

Voittaja — Segrare

Tulos — Resultat

Tuomari — Domare