

Koukuttavan hauska ja sosiaalinen pickleball!

Teksti: Tuomo Antikainen

Oletko jo kuullut pickleballista? Tämä USA:n nopeimmin kasvava urheilulaji leviää kulovalkean tavoin ympäri maailmaa, ja Suomessakin sitä on harrastettu vuodesta 2014. Pickleball sopii erinomaisesti myös kouluihin ja muihin oppilaitoksiin. Aloituskyynnys on matala ja onnistumisen iloa kokee jokainen nopeasti. Lisäksi pelata voi koulun tiloissa.



Pickleballia pelataan sulkapallon nelinpelikentällä, useimmiten nelinpelinä. Verkko on laskeutu alas ja mailat ovat lyhytvartiset ja kovapintaiset. Kuva: Karoliina Vuorenmäki

Pickleball keksittiin USA:ssa jo yli 50 vuotta sitten. Lajissa yhdistyvät tenniksen, sulkapallon ja pöytätenniksen monet piirteet uudenaikaisesti, matalan aloituskyynnys mailapeliksi, joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Pickleball on myös edullinen ja erittäin sosiaalinen laji, sillä pelikenttä vastaa sulkapallon nelinpelikenttää, joten pelaajat ovat lähellä toisiaan. Pelikenttiä on Suomessa jo valmiina tuhansia, eli pelata voi melkein missä tahansa liikuntatiloissa, ja lajin pariin pääsee helposti ja edullisesti myös kouluympäristössä.

Pickleball on erinomaista liikuntaa kaikenkuntoisille. Yleiskunnon ja liikkuvuuden lisäksi se kehittää mm. refleksiä, sekä silmän ja käden koordinaatiota. Kevyt pallo voi yllättää kokeneemmankin, ja siksi pickleball-kentällä nauretaan usein, aina hyvässä hengessä. Pickleballia pelataan kaksin- tai nelinpelinä. Nelinpelissä pallorallit ovat pidempiä ja peli on vähemmän fyysistä kuin kaksinpelissä, joka muistuttaa tennistä minikoosissa. Nelinpeli taas on taktisempaa ja sosiaalisempaa.

Loistavaa palautetta liikunnanopettajilta

Pickleball Finland on levittänyt pickleballin jo kymmeneen kouluun ja muihin oppilaitoksiin ympäri Suomea. Osa kouluista on ennen omien välineiden hankkimista halunnut kokeilla lajia, ja siksi meiltä voi pientä vuokraa vastaan saada mailat ja pallot kokeiltavaksi koululle omien oppilaiden kanssa. Todella moni opettaja on kokeilun jälkeen päättänyt tilaamaan koululle pelivälineet kauttamme, ja yhtä moni on vakuuttunut lajista jo pelkästään tutustumalla siihen nettisivuillamme.

Palautte pickeballista onkin liikunnanopettajilta kautta linjan ollut erittäin hyvää ja samanlaiset positiiviset kommentit toistuvat kerrasta toiseen. Erityisesti opettajat ja oppilaat ovat tykänneet pickleballin helposta lähestyttävyydestä: peliä saadaan aikaan todella nopeasti, sillä laji on huomattavasti helpompi aloittaa kuin tennis, padel tai vaikkapa sulkapallo. Ja kun onnistumisen kokemuksia tulee jo alussa, laji houkuttaa ja koukuttaa jat-

kamaan.

Koulussa on tärkeää antaa oppilaille virikkeitä liikkumiseen, ja pickleball tarjoaa siihen yhden hauskan ja helpon tavan. Liikuntatuntien lisäksi pickleball soveltuu mainiosti myös välituntiliikuntaan, sillä oppilaatkin saavat tarvittaessa viritettyä sulkisverkon pelikuntoon hetkessä. Keväisin ja syksyisin pickleballia voidaan kouluissa pelata myös ulkona, jos koulun pihalta tai vaikka parkkipaikalta löytyy tasainen ja kova alusta. Siirrettävän pickleball-verkon saa pystytettyä muutamassa minuutissa, ja pelit voivat alkaa!

Helpon säännöt, paljon erilaisia harjoitteita kouluun

Pickleballin keskeiset säännöt ovat varsin yksinkertaiset: Syötöt tapahtuvat aina alakautta, kentän takaviivan takaa. Syötön pitää pompata vastustajan syöttöruudussa ennen palautusta. Myös syötönpalautuksen pitää antaa pompata. Tämän jälkeen palloa voi lyödä pompun jälkeen tai suoraan ilmasta. Verkon ja syöttöruudun etuviivan välisellä ”keittiöksi” kutsutulla alueella saa palloon kuitenkin koskea vasta pompun jälkeen. Pelit pelataan 11 tai

15 pisteeseen kahden pisteen erolla. Vain omalla syöttövuorolla voi tehdä pisteitä.

Pickleballin pistelasku ja syöttövuorot varsinkin nelinpelissä vaativat hie- man perehtymistä, sillä ”ykkösyöttäjä” ja syöttöruudut vaihtuvat pelin aikana tiuhaan. Tarvittaessa peliä voi toki yksinker- taistaa esimerkiksi niin, että pallon voitta- nut pelaaja/joukkue saa pisteen huolimatta siitä, kuka pallon syötti. Tai että jouk- kueen pelaajat syöttävät vuorotellen niin kauan, kuin oma joukkue voittaa palloral- lit, molempien pelaajien saadessa syöttää vähintään kerran.

Pickleballin ympärille on kouluissa myös helppo laatia erilaisia pallonkäsitte- lyä ja silmä-käsikoordinaatiota kehittäviä harjoituksia. Kevyen muovipallon hallinta vaatii aluksi hieman totuttelua ja aloittelij- jat lyövät palloa poikkeuksesta liian kovaa. Pelaajat onkin hyvä laittaa pareittain ver- kon molemmin puolin kevyesti ”pom- puttelemaan” palloa verkon yli pompus- ta ja suoraan ilmasta. Pelaajien välimat- kaa pidentämällä saadaan tuntumaa tar- vittavaan lyöntivoimaan.

Syöttöjä voidaan harjoitella ristiin yhtä aikaa kahdella pallolla. Pallonhallintaa voi myös kehittää helposti pomputtele- malla palloa itsenäisesti mailan päällä, tai seisomalla parin metrin päässä seinästä ja lyömällä palloa alakautta seinään, sekä palauttamalla sen pompusta tai suoraan ilmasta. Tärkeää on pitää ranne ja kyy- närpää suorana ja ”lukossa”. Useimmat lyönnit lähtevät suoralla kädellä olkapääs- tä asti, ja samalla on helpompi saada tar- kempi kosketus palloon.

Pickleballin pelivälineet – helposti alkuun

Pickleballin aloittamiseen tarvitaan vain sulkapallokenttä, pickleball-mailat ja -pallo. Sulkapalloverkkko lasketaan alas tennistyyliin. Mailat näyttävät ylisuurilta pingismailoilta, ja niitä on tarjolla edulli- sista harrastajamailoista aina kalliisiin kil- pavälineisiin. Yhteistä mailoille on, että oikein käsiteltyinä ne ovat mm. koulu- käytössä ja liikuntakeskuksissa osoittau- tuneet erittäin kestäviksi. Koska mailoissa ei ole jäniteitä, ne eivät juuri vaadi huoltoa. Esimerkiksi urheiluopistoissa mailat ovat kestäneet sekalaista vuokratyöä usei- den vuosien ajan.

Pickleball-pallo muistuttaa salibandy- palloa, mutta on pehmeämpi, hieman



Pickleballin perusteet on jokaisen helppo oppia. Säännöt ovat yksinkertaiset ja peliä saa aikaan todella nopeasti. Kuva: Pickleball Finland

suurempi ja täysin sileäpintainen muovinen reikäpallo. Sisä- ja ulkopeleihin on omat mallinsa.

Moni koulu on hankkinut välineet Liikkuva koulu- tai Liikkuva opiskelu -hankkeen määrärahoista. Myös varsinkin pienemmät kunnat ovat hankkineet väline- settejä, joita sitten on kierrätetty kunnan koulujen kesken ja käytetty myös esimer- kiksi ohjatussa senioriliikunnassa.

Vaativaa kilpaurheilua, pilke silmäkulmassa

Pickleball tarjoaa jokaiselle helpon ja nopean tavan mailapeliin maailmaan ilman kuukausien harjoittelua. Vaikka pickleball on pohjimmiltaan sosiaalinen, hauska ja hyväntuulinen seurapeli, siitä on kehittynyt myös vakavasti otettava kilpaurheilulaji. Kilpatasolla pickleball vaatii fyysistä kuntoa, strategista osaamista ja taktista pelisilmää, nopeita refleksejä ja laajaa lyöntivalikoimaa. Lajin kotimaassa USA:ssa on kasvava joukko pelaajia, jotka pelaavat pickleballia ammatikseen.

Pickleball ”keksittiin” USA:ssa vuonna 1965, ja lajin kasvu niin Amerikassa kuin ympäri maailmaa on ollut räjähdysmäistä etenkin viimeisen reilun 10 vuoden aika- na. Uusia maita tulee lajin pariin jatku- vasti, ja tällä hetkellä pickleballia pela- taan jo lähes 100 maassa. Lajin kansain- välisten katto-organisaatioiden tavoitteena on ennen pitkää saada pickleball mukaan olympialaisiin.

Vahvasta kasvusta ja ammattimaistumi- sestaan huolimatta pickleballille on edel- leen ominaista sen ainutlaatuinen yhtei- söllisyys. Turnauksissa vallitsee poikke- uksellisen hyvä ja rento henki, ja pelien

Pickleball

- Koukuttavan hauska, sosiaalinen ja sporttinen mailapeli
- Yhdistelmä tennistä, sulkapalloa ja pingistä
- Pelataan kaksin- tai nelinpelinä
- Matala aloituskynnys, nopeasti onnistumisen kokemuksia
- Sopii loistavasti myös koululii- kuntaan ja välituntipeliksi
- Pelataan sulkapallon 4-pelikentäl- lä, verkko alas laskettuna
- Pelivälineinä lyhytvartiset kova- pintaiset mailat ja muovinen rei- käpallo
- USA:n nopeimmin kasvava urhei- lulaji, levinnyt sieltä jo lähes 100 maahan
- Pickleball Finland levittänyt lajia Suomessa vuodesta 2014, harras- tetaan jo yli 100 paikkakunnalla



Pickleball-mailoja on tarjolla valtavasti erilaisia. Laadukkaat Pickleball-mai- lat kestävät oikein käsiteltyinä jopa vuo- sien aktiivisen pelaamisen. Kuva: Tuomo Antikainen

Lisätietoa lajista ja pelivälineet:

Pickleball Finland, puh. 040 550 1890
info@pickleballfinland.fi
www.pickleballfinland.fi

ulkopuolilla kovimmatkin kilpailijat ovat kavereita keskenään ja ammattilaiset jut- televat meille tavallisille harrastajille kuin kenelle tahansa. Aivan huikeaa!

Kirjoittaja Tuomo Antikainen...