

1.9.2008



OPAS UPPOPALLOON

Kirjoittanut Riku Riikonen

Copyright Sukeltajaliitto ry

Sisältö

Johdanto.....	3
Nopea katsaus lajiin.....	3
Peli-idea.....	3
Kuinka peliä pelataan.....	3
Pelialue.....	3
Pallo.....	3
Tärkeimmät pelisäännöt.....	4
Joukkueet.....	4
Tuomarit.....	4
Pelin aloitus.....	4
Pelin kulku.....	4
Pelaajan varusteet.....	5
Maski.....	5
Snorkkeli.....	5
Räpylät.....	6
Lakki.....	6
Muut varusteet.....	6
Pelitaidot.....	7
Sukellusprofiili.....	7
Pallonkuljetus.....	7
Syötöt.....	8
Syötön vastaanotot.....	9
Karvaaminen.....	9
Pääkohdat maalinteossa.....	10
Maalinteko puskemalla.....	10
Pelipaikat.....	11
Maalivahti.....	11
Puolustaja.....	11
Hyökkääjät.....	12
Pelin pelaaminen.....	12
Hyökkäyksen organisointi.....	12
Blokkaus.....	12
Esimerkkiharjoitus (90 min).....	15

Johdanto

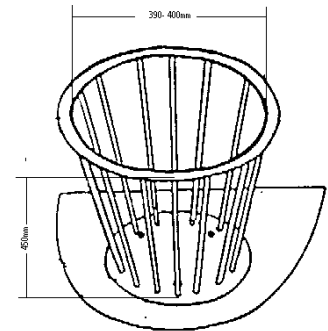
Mikä on tämä käsittämätön peli, jota pelataan uima-altaan syvässä päässä ja jonka pelipalloa ei ole tehty potkittavaksi maalitolppien yli, vaan pidettäväksi veden alla? Pelin englanninkielinen nimikin "vedenalainen rugby" puolestaan vihjaa äärimmäiseen kovuuteen.

Ainoa yhtäläisyys kuitenkin rugbyyn kanssa on vartalotaklausten salliminen.

Nopea katsaus lajiin

Peli-idea

Uppopallo on joukkuepallopeli, jota pelataan uima-altaan syvässä päässä. Kaksi kuusihenkiä sukeltajanmaskeilla varustettua joukkuetta yrittää tehdä maaleja laittamalla suolavedellä täytetyn ja siksi uppoavan pallon vastustajan maalikoriin. Paperiroskakoreja muistuttavat maalikorit ovat altaan pohjalla avoin puoli ylöspäin.

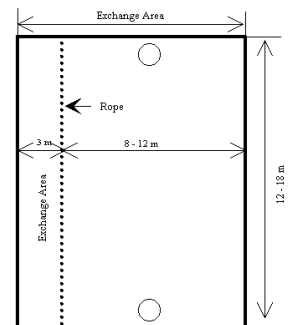


Kuinka peliä pelataan

Uppopallo on maailman ainoa kolmiulotteinen pallopeli. Muista lajeista poiketen pallon lisäksi myös pelaajat voivat liikkua eteenpäin ja taaksepäin, oikealle ja vasemmalle sekä ylöspäin ja alaspäin altaassa. Näin ollen kyseessä on kolmiulotteinen pelialue, joka toisaalta tekee pelin erikoislaatuiseksi, mutta toisaalta hieman vaikeammaksi oppia.

Pelialue

Sääntöjenmukainen pelialue on noin 15 metriä pitkä, 10 metriä leveä ja 4 metriä syvä.



Pallo

Palloa syötetään veden alla yhdellä tai kahdella kädellä. Syötöt voivat olla jopa yli kahden metrin mittaisia, mutta näitä pitkiä syöttöjä vastustajan on tietenkin helpompi katkoa ja saada pallo haltuunsa.

Pallo voidaan taklata vastustajalta, kuten pelin englanninkielinen nimi antaa ymmärtää. Vaikka yksi tai useampi vastustaja saa hyökätä vain sen pelaajan kimppuun, jolla on pallo hallussaan, myös pallon haltija saa torjua vastustajia (työntämällä tai pitämällä kiinni) parantaakseen joukkueensa maalintekomahdollisuuksia.

Maalivahti saa peittää maalikorin vartalollaan estääkseen vastustajaa tekemästä maalia, mutta puolustaessaan hän ei saa tarttua mihinkään korin osaan tai altaan sivuseiniin.

Ympärysmitta:	Miehet: 520 - 540 mm
	Naiset: 490 - 510 mm
Paino:	3000 +/- 20 gr.
Putoamisnopeus:	1000-1250 mm/sek

Tärkeimmät pelisäännöt

On sääntöjenvastaista

- pitää korista kiinni käsillä, polvilla tai jaloilla,
- hyökätä vastustajan maskia, snorkkeliä tai räpylöitä vastaan,
- pelata palloa veden pinnan yläpuolella,
- Pitää kiinni vastustajasta, jolla ei ole palloa hallussaan,
- hyökätä vastustajan kurkkua vastaan,
- potkia tai lyödä vastustajaa mihinkään kohtaan vartalosta,
- pelata tarpeettoman aggressiivisesti (väkivaltainen pelaaminen).

Peliaika on 2 x 15 minuuttia (tehokasta peliaikaa).

Joukkueet

Joukkueilla on siniset tai valkoiset uima-asut sekä suojaavat pelilakit, kuten vesipallossa. Joukkue koostuu 12 pelaajasta, joista 6 voi olla yhtä aikaa vedessä. Loput 6 istuvat vaihtopenkillä. Vedessä olevat 6 pelaajaa vaihtavat vaihtopenkillä olevien kuuden kanssa lentävillä vaihdoilla. Johtuen pelin luonteesta (nopeita sukelluksia ylös ja alas, spurtteja sekä hengenpidätystä) vaaditaan kovaa fyysistä harjoittelua. Vaihtopenkillä vietetty aika käytetään palautumiseen.

Tuomarit

Kolme tuomaria varmistaa, että peliä pelataan sääntöjen mukaan. Yksi tuomari on altaan laidalla ja kaksi vedessä. Tuomarit ilmaisevat rikkeet äänimerkeillä. He voivat antaa vapaapalloja tai jäähyjä väkivaltaisesta pelistä.

Moderni uppopallo on tullut niin nopeaksi, että ehkä pelin englanninkielinen nimikin voitaisiin muuttaa "vedenalainen palloksi", koska vartalokontaktia ei juuri nykyään ole. Muutoksen hyvänä sivuvaikutuksena omissa tai sekajoukkueissa pelaavien naisten määrä on lisääntynyt. Esimerkiksi viime Maailman mestaruuskisoihin osallistui 14 miesten joukkuetta ja 9 naisten joukkuetta.

Pelin aloitus

Ottelun alkaessa on pallo altaan pohjassa keskellä pelikenttää. Molemmat joukkueet ovat tällöin koriliinjalla vedessä ainakin toinen käsi seinää koskettaen. Vaihtopelaajat istuvat vaihtopenkeillä. Maatuomari käynnistää pelin pitkällä jatkuvalla äänimerkillä. Samaan aikaan käynnistyy pelikello. Joukkueet sukeltavat kohti palloa ja kamppailu pelin voitosta alkaa.

Pelin kulku

Pelaajat ovat vesivuorollaan altaassa 1-2 minuuttia tehden 10-20 sekunnin sukelluksia. Välillä käydä pinnassa täyttämässä keuhkot ja sukellaan takaisin sopivaan kohtaan. Pinnassa snorkkelin kautta hengittäminen sallii pelin seuraamisen koko ajan. Palloa kuljetetaan ja syötellään pelaajalta pelaajalle edeten kohti vastustajan korin. Tavoitteena on työntää pallo vastustajan koriin jolloin saa maalin. Maali on yhden pisteen arvoinen. Vastustajan ohittaminen kolmiulotteisessa elementissä on yhteisvoimin helppoa, mutta korinteko onkin jo vaikeampaa.

Vaihtoon tullut pelaaja kierähtää ketterästi altaan reunalle. Vaihtopelaaja sukeltaa vaihtokäytävän kautta peliin. Maalin jälkeen pelaajat palaavat päätyihinsä. Tämän jälkeen koritettu joukkue hyökkää omasta päädyistä pallon kanssa saatuaan merkin.

Pelaajan varusteet

Jokaisella pelaajalla on varusteinaan perusvälineet, johon kuuluvat maski, snorkkeli ja räpylät. Näiden lisäksi joukkueilla on joko valkoiset uima-asut ja lakit tai siniset uima-asut, lakit ja rannenuhat, riippuen siitä kummalla puolella he pelaavat.

Maski

Uppopalloon sopii käytännössä mikä tahansa maski. Tärkeää on huomata, että turvallisuuden kannalta maskissa tulee olla karkaistut lasilinssit. Hajotessaan linssit hajoavat siten pieniin muruihin, eivätkä jätä teräviä, leikkaavia reunoja.

Maskissa tulee olla mahdollisimman laaja näkökenttä, ja sen ilmatilavuuden pitää käyttömukavuuden takia olla mahdollisimman pieni. Yleensä kannattaa kiinnittää kuitenkin huomiota pelkästään tuohon ilmatilavuuteen. Kun ilmatilavuus on pieni, on maskin runko myös yleensä pieni ja näin kiinnijäämisen riski on pienempi. Näkökenttää saa laajennettua nopeasti päätä hieman kääntämällä. Maskin tiiviys on ehdottomasti sen tärkein ominaisuus. Maskeja valmistetaankin runsaasti erimallisia, joista sovittamalla jokainen löytää juuri omiin kasvonmuotoihinsa tiiviisti istuvan maskin.

Silmälasien tarvitsija voi käyttää piilolaseja (mieluummin halpoja kertakäyttöisiä sen varalta, jos ne pääsevät vedessä huuhtoutumaan karkuun) tai tiettyihin maskeihin on myös mahdollista saada optisesti hiotut linssit.

Maskin remmit tulisi vaihtaa jäykkiin, esimerkiksi nylonista valmistettuihin, nauhoihin, jotka eivät veny. Tällaiseen remmiin tulee ommella solki, joka on mieluummin kitkasolki kuin lukkosolki hajoamisen vähentämiseksi. Lukkosolki myös väsy ajan saatossa nopeammin mitä kitkasolki. Soljen tulisi olla muovia tai muussa tapauksessa peitettävissä esimerkiksi teipillä. Jäykät hihnat estävät maskin pois lähtemisen pelin aikana vahingossa ja vähentävät näin mahdollisuutta maskin täyttymiseen vedellä. Kevyitä iskuja maskiin tulee kuitenkin hyvin usein ja maskeissa valmiina olevat kumiset tai silikoniset remmit antavat liian helposti periksi.

Maskien hinnat alkavat n. 35-40 eurosta

Snorkkeli

Snorkkeli on yksinkertainen putki, joka kiinnitetään maskin remmiin, ja siinä on hampaiden väliin tuleva suukappale.

Snorkkelin tulisi olla halkaisijaltaan riittävän suuri ja toisaalta pituudeltaan riittävän pieni, jotta putkessa vaihtamatta jäänyt ilmamäärä olisi mahdollisimman pieni. Samalla snorkkelin tyhjennys onnistuu myös nopeammin ja kevyemmin kuten myös ilmanotto.

Mikäli snorkkeli on liian pitkä, kuten näin yleensä on, voi snorkkelin katkaista esimerkiksi veitsellä hieman lyhyemmäksi. Katkaisussa kannattaa olla kuitenkin tarkkana, ettei katkaise snorkkeliaan liian lyhyeksi. Katkaisukohdan reunat tulisi hiota tai leikata hieman pyöreämmiksi.

Snorkkeli ei saisi olla myöskään liian kova, ettei sillä vahingossa keihästä ketään kanssapelaajista. Voit testata snorkkelin pehmeiden puristamalla sormilla lyttyyn snorkkelin pään.

Snorkkeleiden hinnat alkavat n. 10-20 eurosta.

Räpylät

Räpylöinä käytetään uppopallossa yleensä umpikantaräpylöitä, koska ne ovat kevyemmät ja niissä ei ole turhia solkia, jotka tulisi suojata. Lisäksi ne ovat usein halvemmat kuin avokantaräpylät.

Räpylöitä on saatavilla sekä pehmeämpiä että jäykempiä versioita, joista valitaan omaan jalkaan ja omalle potkulle sopivat. Kannattaakin pyrkiä testaamaan räpylän soveltuvuus itselleen ennen sen hankkimista, mikäli se on vain mahdollista.

Räpylöiden tulisi olla riittävän jäykät nopean etenemisen turvaten, mutta myös riittävän taipuisat, jotta käännökset olisi mahdollista tehdä ketterästi.

Räpylöissä ei tulisi olla metalliosia tai ainakin nämä olisi voitava olla peitettävissä. Samoin räpylöissä ei saisi olla joissakin laitesukellusräpylöissä käytettyjä virtausaukkoja, koska tapaturmariski sormen mennessä tuollaiseen aukkoon kasvaa hyvin paljon.

Räpylöiden kanssa voidaan käyttää kolmiokiristimiä, jolla saadaan räpylä pysymään paremmin jalassa, vaikka vastustaja vahingossa ottaisi räpylästä kiinni.

Umpikantaräpylöiden hinnat alkavat n. 35-45 eurosta.

Lakki

Lakkeja on sinisiä sekä valkoisia ja niissä tulee olla sääntöjen mukaan korvasuojat sekä pelinumero. Lakit ovat samanlaisia kuin vesipallossa käytetyt. Yleisen harhaluulon mukaan korvasuojus ei estä paineen vaihtelujen tuntemista, vaan suojus on vain estämässä korvalehden repeämisen. Virallisissa otteluissa joukkueessa ei saa olla kahta saman numeroista pelaajaa.

Lakkeja ei yleensä saa hankittua yksitellen, mutta seura tai joukkue voi hankkia kokonaisen lakkisarjan. Lakkivalmistajilla on erilaisia materiaaleja ja malleja, joten tässäkin on hyvä, jos lakkeja pääsee kokeilemaan ennen hankintaa.

Lakkisarjojen hinnat ovat n. 500-700 euroa sisältäen molemmat värit numeroilla 1-15.

Muut varusteet

Muita varusteita, joita uppopallossa voidaan käyttää ovat hammassuojat, kyynär-/polvisuojat sekä miehille alasuojat.

Hammassuojina käytetään ainoastaan ylähampaita suojaavia malleja, jotka eivät häiritse hengitystä. Jotkut pelaajat kokevat hammassuojien täyttävän suun liiaksi snorkkelin kanssa ja eivät siksi käytä hammassuojia. Hinnat alkaen 5 eurosta.

Kyynärsuojina saa käyttää ainoastaan joukkueen tai neutraalin värisiä suojia. Usein nämä kyynär- ja polvisuojat ovat neopreenisia suojia tarkoituksena pehmentää iskuja lähinnä altaan seiniin tai pohjaan.

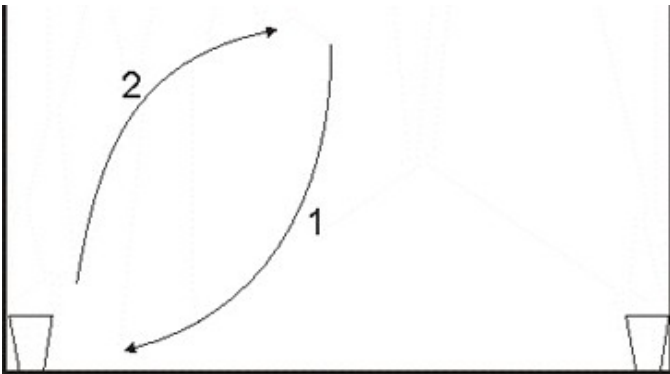
Alasuojiksi käyvät mitkä tahansa esimerkiksi jääkiekossa käytettävät alasuojat. Jotkin pelaajat pitävät mukavampana vaihtoehtona jääkiekkomaalivahtienkin käyttämää hieman pidempää mallia, mutta yleensä tähän ei ole tarvetta. Hinnat alkaen 20 eurosta.

Pelitaidot

Sukellusprofiili

On suositeltavaa että, kun pelaajat hengittävät pinnassa muutaman hengenvedon, uivat he samalla hieman taaksepäin. Paras olisi kuitenkin, jos sukelluksesta nouseminen on jo keskikentälle päin. Tällöin säästyään kokoaan tuolta uimiselta.

Tämä sukellusprofiili sopii yhtä lailla kaikille eri pelipaikoille hyökkäyspäässä.



Tällaisen sukellusprofiilin tuomia etuja:

- hyökkäykseen osallistuminen on helpompaa tullessa tilanteeseen pohjaa pitkin, koska tilanteen näkee selkeämmin kuin itse tilanteen päältä
- mikäli pallo menetetään vastustajalle, on sijoittuminen parempi karvausta ajatellen verrattuna pinnassa oloon.
- pelaajia on koko ajan pallon ja oman korin välissä olipa pallon hallinta sitten kummalla joukkueella tahansa, jolloin vastustaja ei pysty tekemään nopeaa läpiajoa tyhjään koriin.
- maalivahdeilla ja puolustajien vaihtajilla ei mene aikaa hukkaan odotellessa vaihtoparinsa uivan pintaan noustuaan alemmaksi kentällä, vaan sukellus voidaan aloittaa aikaisemmin.

Pallonkuljetus

Koska uppopallossa palloa ei saa syötettyä muutamaa metriä pidemmälle, on sitä pystyttävä kuljettamaan. Samalla on kuitenkin muistettava pallon suojaus vastustajien karvaukselta kuten muissakin pallopeleissä.

Monet aloittelijat pelaavat palloa kahdella kädellä. On kuitenkin hyvä mahdollisimman pian oppia hallitsemaan palloa vain yhdellä kädellä kerrallaan. Tällöin toisella kädellä voi osallistua muuhun peliin, kuten pallon suojaamiseen tai puolustuksen siirtämiseen vastustajan korilta pois. Jokaisella eri pallonkäsittelytavalla on omat vahvuudet ja heikkoudet. Hyvä pelaaja pystyy käyttämään näitä kaikkia ottelun aikana pelitilanteesta riippuen.



Kainalossa – kun vastustaja on lähellä ja pallo halutaan pitää varmasti hallussa
 + pallon pois karvaaminen vaikeaa
 – syötön antaminen vaikeaa



Rannetta vasten – kun pelaajan tulee liikkua sekä tilanteen kiristyessä pallo täytyy saada nopeasti kainaloon

- + nopeampi eteneminen verrattuna kainalossa pitämiseen
- + nopeampi suojaus kainaloon kuin kädestä
- + vastustajan hieman vaikeampi saada pallo pois kuin kädestä
- hankala antaa hyvä syöttö
- teknisesti vaativin paikka pallolle



Kädessä – kun pelaajan tulee liikkua ja syöttää nopeasti

- + helppo paikka käsitellä ja hallita palloa
- + syötöt lähtevät nopeasti
- + nopein tapa liikkua
- + luonnollisin tapa
- käsien täytyy olla riittävän suuret
- vastustajan on helppo ottaa pallo pois

Kuvat: Jari Hovikorpi.

Käytettiinpä mitä tahansa kuljetustapaa, tulisi palloa puristaa tiukasti, jotta se ei tippuisi kädestä tai jäisi karvaajan haltuun. Varsinkin harjoituksissa kannattaa pyrkiä aina puristamaan palloa, jotta siitä tulisi automaattinen toimenpide jota ei tarvitsisi ajatella.

Syötöt

Syötössä on tärkeää muistaa seuraava peruseriaate.

Jos et ole varma syötöstäsi, niin pidä silloin pallo mieluummin itsellä kuin että antaisit huonon syötön.

Usein pelaajat antavat syötön ja ovat tyytyväisiä omaan pelisuoritukseen, vaikkei joukkueoveri ikinä pääsisi edes sormen päällään koskemaan tuohon palloon. On tällöin järkevämpää pitää palloa itsellä edes hetken vertaa pidempään kuin antaa se suoraan vastustajalle huonona

syöttönä. Jokainen pystyy kuitenkin pitämään palloa hetken aikaa pidempää verrattuna siihen, että ojennettaisiin pallo suoraan vastustajalle, jos seurauksena olisi joka tapauksessa pallon menettäminen. Hyvä on myös muistaa ja tiedostaa, kuinka paljon koko joukkueelta palaa energiaa pallon takaisin karvauksessa.

Syötön pitää olla nopea ja kova, mutta samalla syötön antajan on oltava varma siitä, että syötön vastaanottaja saa pallon selkeästi haltuunsa ennen vastustajan karvausta ja toisaalta, että pallo edes on otettavissa kiinni. Syötön kautta oma henkilökohtainen pallonhallinta loppuukin oikeastaan vasta siinä vaiheessa, kun joukkueoverilla on pallo varmasti hallussa. Tämän jälkeen syötön antaneen kannattaa vielä pidentää omaa sukellustaan edes sen verran, että kaveri saa annettua pallon takaisin, jos jää heti vastustajan karvauksen yllättämäksi.

Syötön vastaanotot

Syötön vastaanoton tulee olla varma. Pallo on joko hallussa tai ei ole. Ei voi olla välimuotoja.

Peliä tulisi seurata pallottomanakin niin, että syötön tullessa itselle, on heti edes jonkin tasoinen ajatus lähimpien vastustajien paikoista ja itselle vapaista suunnista edetä. Yksinkertaisimmillaan syöttöä vastaanottaessa pallo on tärkeää ottaa varmasti haltuun, jonka jälkeen voi keskittyä vastustajaan ja liikkumiseen. Usein kuitenkin pelissä vaaditaan, että pallon haltuunotto on hyvin nopea ja vastustajan huomioiminen ja liikkuminen voidaan aloittaa heti. Tilannetta edeltävä peliluku määrittelee sen, kuinka pallo otetaan haltuun ja mikä on sopivin kuljetustyyli.

Syötön vastaanoton jälkeen onkin tärkeää liikkeellelähtö. Vastustaja pystyy lukemaan suurinta osaa syötöistä etukäteen ja niinpä juuri pallon saanut pelaaja onkin otollisin paikka vastustajan karvaukselle. Jos tämä pelaaja jää pysyttelemään vielä paikoilleen, on vastustajalle jo annettu etulyöntiasema.

Karvaaminen

Pallon karvaamisessa pois vastustajalta on useita tapoja. Yksinkertaisimmillaan tärkeää on päästä suoraan palloon käsiksi ja nopeasti pyrkiä irrottamaan pallo vastustajan otteesta. Usein hyvät tilanteet tyrehtyvät kun karvaava pelaaja saa pallosta kyllä otteen, mutta alkaa vain vääntämään siitä, kun vaihtoehtona olisi ollut nopea pallon pyöräytys vastustajan kainalosta.

Toinen perusvirhe on käydä kiinni vastustajaan jostakin kehonosasta ennen kuin ote suoraan pallosta. Tällöin vastustaja tietää, että joku on hyvin lähellä ja osaa varautua karvaukseen. Aina ei tietysti pysty käymään kiinni suoraan palloon, mutta siihen tulisi kuitenkin pyrkiä.

Vastustajan kuljettaessa palloa avoimella kädellä on helppoa lyödä omalla peukalonhangalla vastustajaa ranteeseen nopeasti, jolloin pallo mitä suurimmalla todennäköisyydellä irtoaa. Jälleen avainsana on tuo ensikosketus. Otetaanko kontakti jo aiemmin esim. vartaloon vai onko ensimmäinen isku tuohon palloa kuljettavaan käteen.

Karvauksessa voi tarkoituksena olla myös vain pelaajan häirintä pallon pois ottamisen sijaan. Usein nämä tilanteet ovat poissa korin läheisyydestä ja tarkoituksena on ajaa vastustajaa kauemmaksi korilta. Näissä tilanteissa avautuu yleensä muille pelaajille hyvä syötön katkon mahdollisuus karvatun pelaajan antaessa huono syöttö. Karvauksen saadessa ajettua pallollinen vastustaja kauemmaksi omalta korilta mahdollistaa se myös jossain vaiheessa toisen maalivahdin sekä puolustajan täysiaikaisen liittymisen karvaukseen mukaan.

Pääkohdat maalinteossa

Maalinteossa tärkeintä on päästä tekemään voimakas ensi-isku maalivahtiin ja toiseksi yllättämään vastustaja.

Jos esimerkiksi yrität työntää kaveriasi altaaseen, yritätkö työntää häntä hitaasti vai nopeasti tönäistä selkään, kun hän ei näe sinua? Jälkimmäinen tapa on tehokkaampi, koska näin vastatoimia ei ehdi tehdä, hän ei ole valmistautunut ja tajuaa tilanteen sen ollessa jo liian myöhäistä.

Samat säännöt koskevat myös maalin tekoa uppopallossa, jossa paras maalin tekotapa on voimakas ja nopea isku kuolleesta kulmasta.

Usein pelissä näkee korintekoyrityksiä, jotka perustuvat enemmän vääntämiseen kuin tekniikkaan ja nopeuteen. Koreja saattaa syntyä, mutta helpommalla ja nopeammin kori syntyisi hieman keskittyen korintekotekniikkaan.

Maalinteko puskemalla

Nostamisessa kuluu usein kallisarvoista aikaa, vaikka korintekotapana se onkin ehkä helpoin oppia. Otteluissa kannattaa enemmän käyttää puskemista, jos pääsee maalivahtiin kiinni selän puolelta. Makuasia on, käyttääkö päätään vai olkapäätä puskemisessa. Tärkeää on kuitenkin pitää kontakti pohjaan joko toisella kädellä tai polvilla, jolloin on jokin tukipiste käytössä. Muutoin puskemisessa hyökkääjä saattaa siirtää ainoastaan itseään taaksepäin. Toisaalta, jos pääsee törmäämään vauhdilla maalivahtiin, kannattaa muistaa, että jatkaa potkimista samanaikaisesti ja työntää maalivahtia puskun jälkeen pois korin päältä.

Pusku voidaan tehdä myös asettamalla pallo pohjaan ja samalla puskea päällä maalivahtia. Huomioida kuitenkin kannattaa, että pallo joustaa varsin paljon ja vaikka maalivahtia saisikin liikutettua hieman, saattaa tuo pieni rako mennä jo kiinni ennen kuin pallon saa edes lähelle tuota aukkoa.





Kuvat: Jari Hovikorpi.

Puskeminen vaiheittain:

- pallo umpiseinän puolelle turvaan
- kontakti pohjaan
- ensimmäisen törmäyksen maalivahtiin tulee olla nopea ja voimakas
- liike suuntautuu eteen ja ylös → looginen suunta maalivahdin puskemiseen pois korilta
- muistettava jatkaa räpyläpotkuja koko suorituksen ajan, kunnes maali on riittävän avoin pallon laittamiseksi koriin.

Pelipaikat

Pelipaikkojen esittelyssä on keskitytty vain puolustuspään, koska periaatteessa hyökkäyspään peliyyli on jokaisella pelipaikalla samanlainen. Ainoa eroavuus on se, miten joukkue päättää aloittaa oman pään puolustuspelinsä. Yleensä toinen maalivahti ja puolustaja odottaa alempana mahdollisia läpiajoja ja he vaihtavat toisen maalivahdin ja puolustajan kanssa hyökkäysvuoroa.

Maalivahti

Maalivahdin tehtävä on pitää kori päällinen kiinni peittämällä se omalla vartalollaan. Samalla jos korin alus päästään valtaamaan, maalivahdin tulisi pystyä pitämään myös alapuoleltaan kohdistuva hyökkäys korin kohti. Maalivahtien tulee vaihtaa siten, ettei vaihdonkaan aikana tule aukkoja puolustukseen. Vaihdon tapahduttua pintaan nouseva pelaaja voi käydä vielä karvaamassa nopeasti, jolloin vastustajan häirintä.

Tärkein ajatus on maalivahdilla valita, kuinka pelata eri tilanteissa ja pysyä joukkueen kesken tehdyissä sopimuksissa. Oletuksena maalivahti puolustavan korin alla makaamalla selällään sen päällä ja niin, että puolustaja pitää korin alapuolen tai ainakin hidastaa vastustajan hyökkäyksiä korin edustalla.

Puolustaja

Puolustajan tehtävän kuuluu ensisijaisesti pitää korin alapuolinen osa vapaana vastustajapelaajista. Koska yksittäinen pelaaja ei voi pitää koko korin alustaa itsellään, on hänen huomioitava myös tilanteet johon ajaudutaan vastustajan saadessa pallo korin alle vapaalle

pelaajalle. Puolustajien tulee vaihtaa siten, ettei vaihdonkaan aikana tule aukkoja puolustukseen. Vaihdon tapahduttua pintaan nouseva pelaaja voi käydä vielä karvaamassa nopeasti, jolloin vastustajan häirintä korostuu.

On tärkeää, että puolustajat pelaavat ennalta määrättyllä tavalla. Ei ole tärkeää millaiset nämä säännöt ovat. Tärkeää on se, että kaikki puolustajat tietävät nämä säännöt ja he kaikki pelaavat samalla tavalla. Muiden pelaajien tulee myös tietää puolustajien pelitapa ja heidän tulee pystyä luottamaan siihen.

Puolustustilanteessa oletuksena on, että maalivahti pelaa korin yläpuolen ja puolustaja pitää korin edustan.

Hyökkääjät

Hyökkääjillä ei periaatteessa ole pelissään niin paljon vastuuta kuin esimerkiksi maalivahdeilla ja puolustajilla ja heidän tekemät virheet yleensä jäävätkin pienemmälle huomiolle. Tämän takia hyökkääjän pelipaikalle asetetaankin yleensä uusimmat pelaajat, jotka eivät tiedä vielä niin paljon lajista. Koska hyökkääjän peli ei myöskään ole niin riippuvainen muista pelaajista, on se ideaali pelipaikka uusille pelaajille. Uusien pelaajien tarvitsee keskittyä omaan peliinsä jo niin paljon, ettei muiden seuraamisesta tulisi mitään pelin aikana.

Hyökkääjän liikkuvampi pelityyli on kuitenkin eräille pelaajille paljon mieluisampaa kuin muut passiivisemmat pelipaikat ja he jatkavat hyökkääjänä pelaamista, vaikka taidot sallisivatkin jo toisen pelipaikan opetteluun. Käytännössä hyökkääjillä on kuitenkin hyvin suuri rooli vastustajan pallonhallinnan ja korinteon häirintään nähden.

Pelin pelaaminen

Oletettua on, että tässä vaiheessa eri pelipaikkojen tehtävät ovat selvillä, jotta itse pelin pelaamista voi ymmärtää. Ajatus pelissä on päästä omalta korilta vastustajan korille ja pystyä tekemään maali.

Lähtökohtana voidaan pitää kuitenkin seikkaa, että ottelut voitetaan kun tehdään useampia maaleja kuin vastustaja. Pohdittaessa maalintekotilanteita, niin on mahdotonta vastustajan saada maalia, jos heillä ei ole palloa. Toinen peruslähtökohta on seikka, että jos pallon ja korin välissä on pelaaja, ei maalia voi syntyä.

On tärkeää huomata, että uppopallossa kaikki maalit syntyvät aivan kosketusetäisyydeltä koriin. Niinpä sekä puolustuksessa että hyökkäyksessä tärkeää on ottaa korin edusta haltuun.

Hyökkäyksen organisointi

On lähes mahdotonta yksittäisen pelaajan tehdä koria hyvin organisoitua puolustusta vastaan. Pallottomien pelaajien sijoittuminen ja pelaaminen on siksi hyvin tärkeää.

Hyökkäyksen organisoimisessa on tärkeää muistaa, että liika on liikaa. Joukkueen tulisikin keskittyä vain muutamaan tekniikkaan ja harjoitella näitä niin paljon, että ne onnistuvat hyvin varmasti. Toki täytyy muistaa, että yhdellä pelityylillä pelaavat joukkueet ovat helppoja puolustettavia, jos ja kun heidän taktiikkansa selviää vastustajalle.

Blokkaus

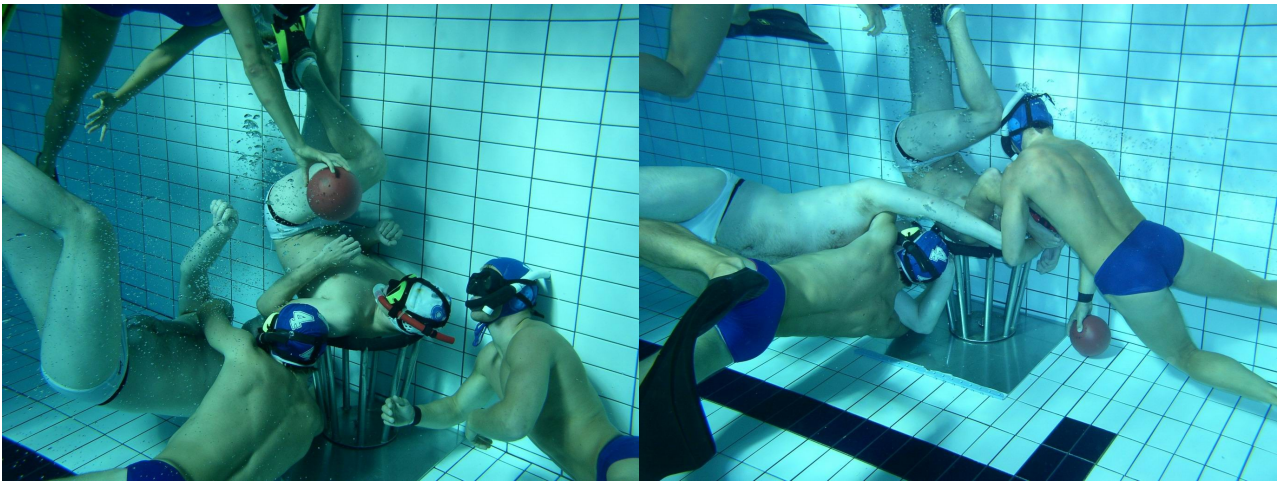
Yksi pelaaja menee ensimmäisenä ilman palloa ja ottaa paikan yleensä keskeltä koria puolustajan vierestä. Pallollinen pelaaja ajaa korilla avonaiselta puolelta oman blokkaajan vierestä ja yrittää

tehdä itse maalia. Tärkeää on huomata, että blokkaavalle pelaajalle ei ole mitään järkeä syöttää palloa, koska hänet sidotaan heti puolustajan toimesta.

On tärkeää myös huomata, että blokkaaja ottaa riittävän suuren tilan korintekijää varten haltuunsa heti alusta asti. On kiellettyä siis lähteä kasvattamaan pallottomana tuota blokattua tilaa. Sanomattakin on selvää, ettei blokin tekijä voi työntää puolustajaa yhtään. Niinpä onkin hyvä sekä tuomarin että myös puolustajan takia tehdä blokki hieman irti puolustajasta, jolloin ei voi tulla rikkoneeksi sääntöjä.

Blokin tekeminen vaatii usein hieman voimia, jotta hyökkääjä pystyy pitämään paikkansa riittävän kauan. Hyvä keino pitää blokki paikoillaan on laittaa käsi korin toiselle puolelle, jolloin puolustajan pyrkiessä blokin läpi, painaa se samalla blokkia tiukemmin koriin kiinni.





Kuvat: Johan Svenningstorp

Esimerkkiharjoitus (90 min)

- 15 min verryttely Sisältäen myös kovia spurtteja ja pitkiä sukelluksia. Saadaan elimistö auki ja toisaalta loukkaantumiseriski vähenee huomattavasti.
- 10 min peliä Tällä peliosuudella saadaan ylimääräinen vauhti ilman ajatusta käytettyä ja tulevissa harjoituksissa sekä peliosuissa myös pää alkaa toimimaan lajin vaativalla tavalla.
- 10 min koritusharjoittelua Maalivahti makaa korin päällä selällään ja voi kevyesti pitää kiinni korista. Kentän keskilinjalla noin 1m irti korista on pallollinen pelaaja ja korin aivan vieressä on korintekijä (tämän harjoituksen kohde). Keskimies syöttää pallon korintekijälle joka puskee maalivahtia ja yrittää tehdä korin. Näitä yrityksiä yhden sukelluksen aikana on 3 kpl. Maalivahtin kevyt korista kiinnipito helpottaa korille takaisin menemistä. Korintekijän ei ole tarkoitus ottaa vauhtia vain aivan paikoiltaan tehdä kori puskemalla eli myös kaikki vyötäröstä nostamiset kannattaa unohtaa. Tärkeää on puskea kerralla riittävän kovaa ja muistaa myös jalkojen liike puskun aikana ja sen jälkeen. Kun koritus alkaa sujua, niin maalivahti voi harjoituksen vuoksi alkaa pitämään kovempaa kiinni korista, jotta korintekijä joutuu kunnolla puskemaan. Seuraava kolmikko menee heti edellisen perään, niin kukaan ei joudu turhaan odottelemaan ja kylmettymään. Vaatii korintekijältä hyvää keskittymistä asiaan. Näihin kaikkiin voidaan lisätä myös karvaavia pelaajia lisäpaloina, mutta nämä perusharjoitteet riittävät hyvin ensi alkuun.
- 10 min peliä Tähän voi ottaa peliä, missä maali onkin metrin kaistale pohjasta päätyseinässä. Se pistää puolustuksenkin liikkumaan aivan eri tavalla. Toinen hyvä harjoitus on myös sellainen, missä palloa pitää pitää vain huonommassa kädessä. Useimmilla tarkoittaa siis vasenta kättä. Karvauksessa on sallittua käyttää molempia käsiä.
- 10 min karvausharjoittelua Hyökkäävä kaksikko menee pallon kanssa oman pään pohjaan. Karvaajista toinen menee altaan keskelle pohjaan ja toinen jää altaan keskelle pintaan. Kun hyökkäävä kaksikko tekee syötön, on se merkinä hyökkäyksen/karvauksen aloittamiselle. Hyökkäävä kaksikko pyrkii pääsemään altaan toiseen päähän ja karvaava taas ottamaan pallon pois. Eli mihinkään "sido pallo ihmislukkoon"-menetelmiin ei ole tarkoitus mennä, koska ne eivät kehitä mitään oikeaa pelityyliä. Harjoitus tehdään kokonaan yhdellä sukelluksella. Tärkeää on pallottoman hyökkääjän liikkua aktiivisesti hakemaan vapaata paikkaa, toisaalta karvaajien taas olemaan takkina molemmille. Pallollista tulee karvata kunnan kontaktilla, joten pelkkä kädestä kiinnipito ei riitä. Hyvä asia on muistaa, että hyökkäävien ei ole pakko olla samassa linjassa vaaka- tai pystysuunnassakaan ja että liikkeen ei tule olla aina suoraviivaista.
- 10 min peliä Tämä voi olla aivan normaalia peliä, missä ajatuksena kaikilla voisi olla esimerkiksi se, että jos korinteko ei onnistu tuodaan pallo pois kuitenkin vastustajan korilta omille pelaajille.

15 min hyökkäysharpjoittelua Tässä kohtaa voi ottaa 2 vastaan 1 tai 3 vastaan 2 harjoituksen. Idea on, että 3 hyökkääjää menevät ensin pallon kanssa altaan keskelle pohjaan. Kun hyökkääjät antavat toisilleen syötön, on se merkinä heille itselleen hyökkäyksen aloittamisesta ja toisaalta myös puolustaville maalivahdille ja puolustajalla, että nyt saa mennä pohjaan. Harjoituksessa voidaan tehdä niin, että hyökkääjät sopivat pinnassa mitä tulevat tekemään, mutta käytännössä tilanne on joko puolustajan blokkaminen tai maalivahdin vetäminen tai joku niiden yhdistelmä. Hyökkääjiltä tämä vaatii jälleen erityistä keskittymistä. Käytännössä puolustuspäässä on 2 kpl sinisiä ja valkoisia puolustajia. Hyökkäykset tapahtuvat aina toista väriä vastaan. Hyökkääjien tulee olla valmiina aloittamaan heti uuden hyökkäyksen kun edelliset ovat lopettaneet, näin kukaan ei joudu odottelemaan turhaan.

10 min peliä Aivan normaalia peliä.

Mikäli on aikaa niin loppuun voi aina ottaa vaikka rangaistuspalloja, niin että parit muodostetaan vastapuolella olevan pelaajan kanssa. Molemmat tekevät ja molemmat torjuvat yhden. Värille voi laskea pisteet kannustimena, mutta ei ole mikään pakko.

Loppuun voi ottaa myös jonkun fyysisen harjoitteen, jos siltä tuntuu. Varsinkin pienehköissä altaissa onnistuu "täysillä vastapäiseen nurkkaan ja takaisin omaan päähän" -harjoitus. Idea on, että sukelluksia tehdään vaikkapa 8 kertaa ja aina uusi sukellus lähtee 40 sekunnin välein kuluupa itse sukellukseen mitä kuluukaan. Jos kunto on kohdallaan, niin kokonaisaikaa voi vähentää 35 tai 30 sekuntiin.