

Esport Center

Koivu-Mankkaan tie 3
02200 Espoo
Puh. (09) 5024 700

3A-Sport

Sokinsuonkuja 4
02760 Espoo
Puh. (09) 859 2662

Merihaan Pallohalli

Haapaniemenkatu 14 B
00530 Helsinki
Puh. 010 43 97 979

www.racketball.fi

Racketballin SM-kisat
Esport Centerissä
pe 25.5. - la 26.5.



Racketball

mailapelien uutuus!





Mikä racketball?

Racketball on squashkentällä pelattava mailapeli, joka tuo helposti opittavan lajin niin aloittelijoille, lapsille kuin vanhemmillekin terveysliikkuville ja uuden ulottuvuuden vanhoille mailapelikonkareille.

Miksi racketball?

Helppo mailapeli oppia ja pelata. Loistava peli lapsille. Erittäin hyvä yli 50-vuotiaille mailapelaajille. Terveysvaikutukset ylivertaiset: pitkät pallorallit polttavat kaloreita ja kehittävät sydäntä, keuhkoja sekä verenkiertoelimistöä. Racketball ei kuormita niveliä ja selkää – päinvastoin se vahvistaa lihaksistoa ja luustoa. Sopii myös kiireisille: jo puolen tunnin vuoro kahdesti viikossa tekee tehtävänsä. Itse asiassa racketball sopii ihan kaikille, jotka omaavat kyvyn ja tahdon liikkuu. Siksi racketball.

Racketballia pelataan tavallisella squashkentällä, mutta miten racketball sitten eroaa squashista?

Pallon pomppu on hitaampi ja korkeampi, joten siihen on enemmän aikaa reagoida. Pallo on isompi, joten sitä on helpompi hallita, eikä sitä tarvitse lämmittää. Mailan varsi on lyhyt, mikä helpottaa silmä-käsi-koordinaatiota, minkä vuoksi tulee vähemmän lyöntivirheitä. Maila on lyhyt ja lähellä vartaloa, minkä takia se on turvallinen. Pallo elää pidempään ilmassa. Tästä syystä peli soveltuu erinomaisesti myös lapsille, aloittelijoille ja iäkkäämmillekin pelureille.

Racketballin idea & säännöt

Pelin ideana on lyödä pallo vuorotellen etuseinään. Pelaajat yrittävät juoksuttaa toisiaan ympäri kenttää ja lyödä palloa niin vaikeisiin paikkoihin pelikaverille, ettei hän enää saisi palautettua palloa etuseinään ylä- ja alarajan väliin.

Ylhäällä kentän seinissä kiertää ylärajat, joiden yläpuolella pallo ei saa osua seinään. Etuseinän alin viiva, eli rima, on alaraja, jonka alapuolelle pallo ei saa osua. Lattiassa olevat viivat ovat vain syöttöjä varten. Syöttäjän vähintään toisen jalan on oltava pienessä syöttöruudussa ja syötön on tiputtava toisen puolen kenttäneljännekselle. Syöttö lyödään pompun jälkeen ja etuseinässä ei ole syöttöviivaa. Jos syöttö lentää suoraan takaseinään, vastaanottaja saa jättää lyömättä, jolloin syöttäjällä on kakkosyöttö, joka ei enää saa mennä suoraan takaseinään.

Pallo saa pomppata lattiassa vain kerran. Suoraan ilmastakin saa ja kannattaa lyödä. Palloa saa lyödä etuseinään myös taka- ja sivuseinien kautta.



Jos pelikaveri jää joko lyönnin tai liikkumisreitin eteen, saa lyöntivuorossa oleva pyytää letiä, jolloin kyseinen palloralli pelataan uudelleen. Jos tilanne on niin räikeä, ettei lyöntivuorossa oleva pelaaja voi mitenkään lyödä osumatta pelikaveriin, saa hän siitä suoraan pisteen, eli strokein.

Pelissä pisteitä saa kun pelikaveri epäonnistuu palauttamaan pallon etuseinään sääntöjen puitteissa. Pallon voittaja saa aina pisteen huolimatta siitä kuka on syöttänyt ja erä pelataan 11:een pisteeseen, kuitenkin vähintään kahden pisteen erolla. Racketball-ottelun voittaa se, joka voittaa ensin kaksi erää, eli paras kolmesta erästä.