



## Salibandymailan pituus ja kätisyys

### Mailan kätisyys

Pelaaja valitsee right-lavan, jos hänen oikea kätensä on peruspeliasennossa alempana ja vasen ylempänä. Left-kätisyys taas tarkoittaa, että vasen käsi on alempana ja oikea ylempänä.

### Mailan pituus

Oikean mittainen maila on keskeinen tekijä junioripelaajan taitojen kehittymisessä sekä myös salibandyn turvallisuuden kannalta.

Ylipitkillä mailoilla pelattaessa syntyy usein turhia vaaratilanteita ja lisäksi palloa on huomattavasti vaikeampi hallita sekä pahimmillaan ylipitkä maila estää oikeanlaisen tekniikan kehittymisen lapselle.

**HUOM Taulukkoa tärkeämpi muistisääntö on, että oikean mittainen maila ylettyy noin 3-5cm ylitse navan! Tällöin maila on suorana lapa maassa vartalon edessä.**

### **Ohjeellinen taulukko oikean pituiselle mailalle:**

Lapsen pituus 100cm	=> varsiputken pituus	alle 65 cm
Lapsen pituus 110cm	=> varsiputken pituus	65 cm
Lapsen pituus 120cm	=> varsiputken pituus	70 cm
Lapsen pituus 130cm	=> varsiputken pituus	75 cm
Lapsen pituus 140cm	=> varsiputken pituus	80 cm
Lapsen pituus 150cm	=> varsiputken pituus	85 cm
Lapsen pituus 160cm	=> varsiputken pituus	90 cm
Pituus 170cm	=> varsiputken pituus	92,5 cm
Pituus 175-185cm	=> varsiputken pituus	95 cm
Pituus 185-195cm	=> varsiputken pituus	100 cm
Pituus 190cm ->	=> varsiputken pituus	104 cm

### Varren lyhentäminen

On suositeltavaa, että vartta lyhennetään aina varren yläpäästä. Tämä vaatii gripin irrottamisen sekä tupissa olevan pienen naulan poistamisen esim. ruuvimeisselin kärjellä. Lyhennyksen jälkeen tupin voi kiinnittää kuumaliimalla ja laittaa gripin takaisin paikalleen.

Mailan lyhentämistä varren alapäästä ei suositella, koska silloin lapa ei välttämättä mene paikalleen.

### Lavan käyristäminen

Mailoissa on yleensä valmiina tehdaskäyristys, jolloin maila on valmis pelaamiseen. Suoremmalla lavalla tärkeä taito syöttäminen onnistuu helpommin.

Jos lapa tarvitsee käyristää alla on ohjeet.

Lapa käyristetään lämmittämällä sitä sopivasti vuoron perään molemmilta puolilta kuumailmapuhaltimella tai liedellä. Ennen käyristystä suojaa kätesi työhansikkaalla tai lapasella ja varmista, että lapa on riittävästi lämmennyt. Älä kuitenkaan päästä lapa sulamaan! Väännä lapa tämän jälkeen oikeaan muotoon. Jäähdytä lapa nopeasti kylmässä vedessä tai lumessa, niin muoto jää pysyväksi.

Muistathan, että lapa ei saa olla yli 3cm käyrempi. Lavan käyryys mitataan asettamalla maila makaamaan tasaiselle alustalle lavan puoli alaspäin ja mittaamalla etäisyys lavan sisäreunan korkeimmasta kohdasta lattiaan tai pintaan jolla maila makaa.

### **Lavan vaihto**

Lapa irroitetaan ruuvaamalla irti lavan yläosassa olevat ruuvit ja tarvittaessa lämmittämällä lapaa, niin että kuumaliima irtoaa.

Lapaa kiinnitettäessä takaisin ruuvia varten ei tarvitse tehdä uutta reikää. Ruuvi porautuu kiinni varteen, kun ruuvin kiinnityksen saa alulle hyvällä ruuvimeisselillä ja riittävällä voiman käytöllä. Ole kuitenkin varovainen! On myös mahdollista tehdä ruuville alku esim. naulalla tai piikillä.

Jos ruuvin laittaa vanhoihin ruuvireikiin, avuksi tarvitaan myös esim. kuumaliimaa, jotta lapa ei pyöri varressa. Jos haluaa varmistua, että lapa ei pyöri, ruuvin lisäksi voi laittaa kuumaliimaa kuumaliimapistoolilla hieman lavan holkkiosan sisälle.

Osassa mailoista varren yläosan on ovaalin muotoinen, joten muista kiinnittää lapa oikeaan asentoon suhteessa varteen.

### **Suojalasit**

Suosittelen suojalasien käyttöä kaikille pelaajille vauvasta vaariin.

Lasien tuli olla iskunkestävät, mielellään huurtumattomat, ja niistä tulisi olla CE-merkintä.