

# PALLIMASINA KASUTUSJUHEND

- ✓ Pallimasin sobib nii algajale kui ka võistlusmängijale
- ✓ Harjuta erinevaid pörkega või õhust lööke
- ✓ Mängi üksi või mitmekesi

## OLULINE!

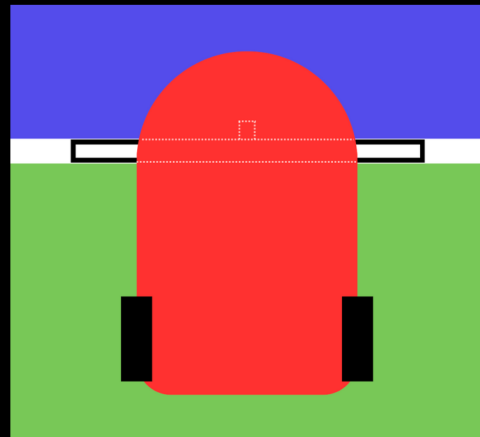
- Ära kõnni pallimasina eest läbi, kui programm on käivitatud.
- Kui mõni pall on täiesti tühi, pane see kasutatud pallide kasti.

### SAMM 1

#### Pallimasina kasutamiseks:

1. Aseta masin väljaku tagumisele joonele (vaata joonist).
2. Hoia punast *power*-nuppu 2 sekundit all (masin kalibreerib end ja ekraanile ilmub "press test", "calibrate" jne).  
**Palun ära masinat ise kalibreeri.**

Nüüd on masin kasutamiseks valmis.



### 3 PÕHIHARJUTUST (soovitame siit alustada)

- ✓ Harjuta tennise põhielemente (ideaalne enda mängutaseme tõstmiseks).
- ✓ Eri tasemega mängijatele.

## SAMM 2

### Vali sobiv programm ja vajuta vastava nimega nupule.

Manual – harjuta ühte konkreetset lööki (ise määrad, kuhu masin palli suunab).

2-line – harjuta vaheldumisi paremalt ja vasakult poolt lööke.

Sweep – masin söödab palle juhuslikult ette (vastasega mängu harjutamiseks).

## SEADETE TÄHENDUSED

**MENU** ▼/▲ nuppudega saad ekraanil üles ja alla liikuda.

**SETTINGS** +/- nuppudega saad teha valikuid ja muuta numbrite väärtusi.

Paljude programmide puhul saad muuta palli kiirust, kõrgust, lisada pallile vindi ja muuta kiirust, millega masin palle söödab.

**Speed** – palli lennukiirus

**Elevation** – palli lennukõrgus

**Spin** – pallile vindi lisamine (algajale pole vajalik)

**Angle** – masina paremale või vasakule pööramine

Vasakule pööramiseks vali - ja paremale pööramiseks +. Kui oled paremakäeline ja soovid eeskätt harjutada, suuna masin miinusmärgiga vasakule.

**Feed** – pallide ettesöötmise tihedus sekundites

**Depth** – pallide ettesöötmise kaugus A (Deep), B (Mid), C (Short)

## SAMM 3

Seadista masin – vaata meiepoolseid allolevaid soovitusi.

### MANUAL

#### Alustav tase

Speed: 50  
Elevation: 30  
Spin: 0  
Angle: - 2 või +2  
Feed: 04

#### Keskmine tase

Speed: 55  
Elevation: 18  
Spin: 0 (kui soovid, siis muuda)  
Angle: - 2 või +2 (või suurem)  
Feed: 04

#### Kõrgem tase

Speed: 60  
Elevation: 18 (või kõrgemale, kontrolli, et võrku ei söödaks palle)  
Spin: 0 (kui soovid, siis muuda)  
Angle: - 2 või +2 (või suurem)  
Feed: 04

Kui soovid ründelööki õlakõrguselt harjutada [kasulik], siis

Speed: 45  
Elevation: 45  
Spin: 0  
Angle: - 2 või +2  
Feed: 06

### 2-LINE

#### Alustav tase

2-line: > narrow <  
Speed: 50  
Spin: 0  
Row: C  
Feed: 04

### **Keskmine tase**

2-line: > medium <  
Speed: 55  
Spin: 0  
Row: C  
Feed: 04

### **Kõrgem tase**

2-line: > medium <  
Speed: 60  
Spin: 0  
Row: B  
Feed: 04

## **SWEEP**

### **Alustav tase**

Rnd sweep > Row C  
Speed: 50 (ole valmis, et suunab vahel palle kõrgele)  
Spin: 0  
Feed: 04

### **Alustav tase 2**

Rnd sweep > Row C  
Speed: 55  
Spin: 0  
Feed: 04

### **Keskmine tase**

Rnd sweep > Row B  
Speed: 60  
Spin: 0  
Feed: 04

### **Kõrgem tase**

Rnd sweep > Row B  
Speed: 65  
Spin: 0  
Feed: 04

## SAMM 4

### Testi pallilendu ja alusta mängu.

1. Vajuta rohelist **PLAY/PAUSE** nuppu – masin annab 25 sekundit aega.
2. Kui paned programmi esimest korda käima, testi mõne palli lendu (kui vaja, saad seadeid muuta).

### Kui kasutad masinat üksi, siis

vajuta rohelist PLAY/PAUSE nuppu, kui soovid pausi teha või kui paned uusi palle pallimasinasse.

### Kui kasutad masinat mitmekesi, siis

- ✓ saate palle lüüa seeria kaupa (nt esimene mängija lööb 4 lööki, teine mängija 4 lööki jne).
- ✓ Või saate teha pikemaid seeriaid (nt iga mängija korjab palle 5 minutit).

## 6-LÖÖGI HARJUTUSED

### Vali 12 erineva harjutuse vahel, mille abil enda eri külgi arendada.

Harjutused imiteerivad punktimängu.

- ✓ Harjutuste käigus saad lüüa 6 lööki järjest, pärast seda on lühike paus ja masin jätkab.
- ✓ Pallid lendavad eri kohtadesse erineva kiirusega.
- ✓ Saad muuta, kaua sul aega on pärast igat lööki (2–9 sekundit).

### Harjutuse valikuks vajuta "DRILLS" nuppu senikaua kui ekraanil on harjutus, mida soovid teha.

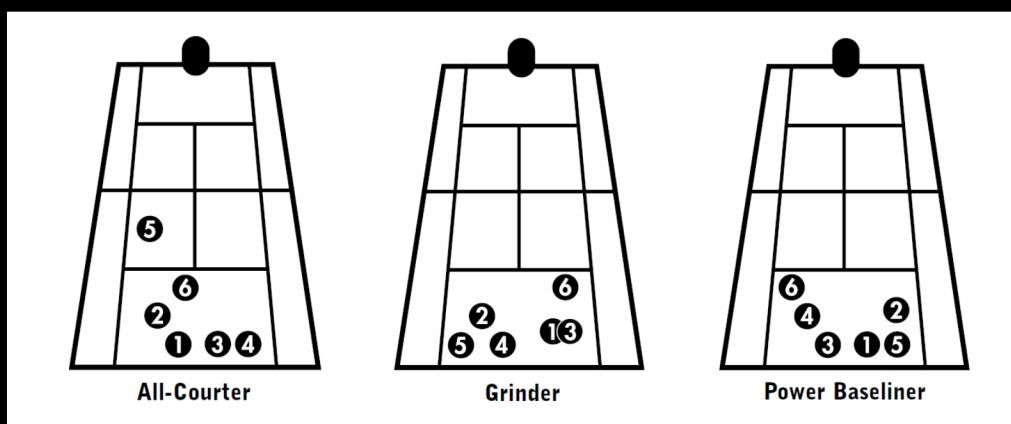
Võimalik, et mõne harjutuse puhul pead pallimasina kaugemale kui 1 m tagajoonest panema (vahel viskab masin pallid kaugemale).

## HARJUTUSED

**All-Courter** – keskmise kiirusega pallid, imiteerib punktimängu, lüües viimased pallid ettepoole – tule vastu ja ründa (sinu eesmärk on viimaste löökidega vastasele pall ära lüüa).

**Grinder** – lööb pallid erinevate *spin*-löökidega. Need on tagumise kasti kõrgemad vastutuleku löögid, mida harjutada saad.

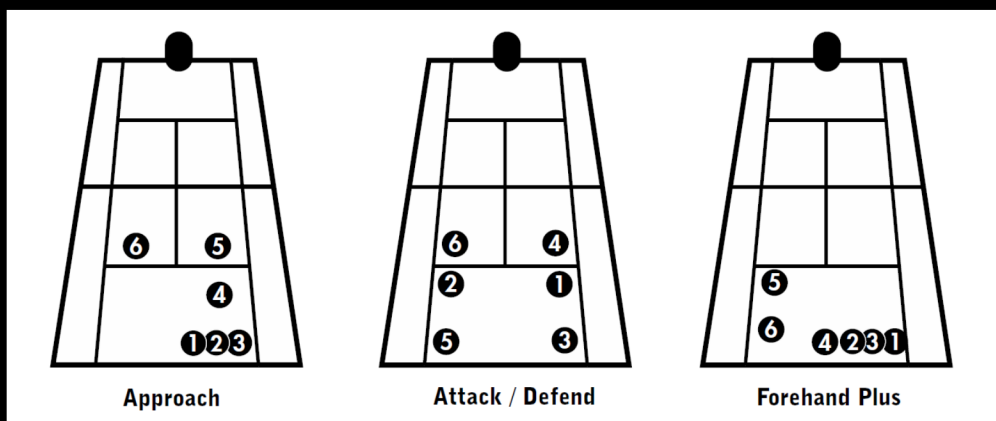
**Power Baseline** – lööb pallid tagumisse kasti vähese *spin*'i ja suurema kiirusega.



**Approach** – saad tagajoonelt ette liikumist harjutada, sunnib lähenema.

**Attack/Defend** – suunab liikuma platsil eri kohtadesse. Proovi, kas pärast 4. lööki saad võrku jääda ja õhust (ilma pörketa) viimased 2 lööki teha.

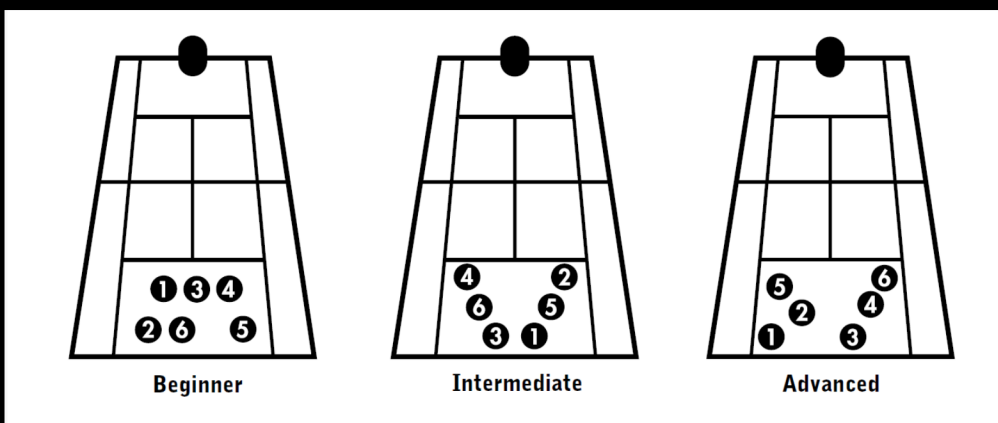
**Forehand Plus** – väljakutse, et mängiksid kõik löögid eeskäega (kui oled paremakäeline), k.a viimased 2 lööki.



**Beginner** – harjutus algajatele eri positsioonidelt.

**Intermediate** – aitab ees- ja tagakäe vastu- ja tagasiliikumist platsil arendada.

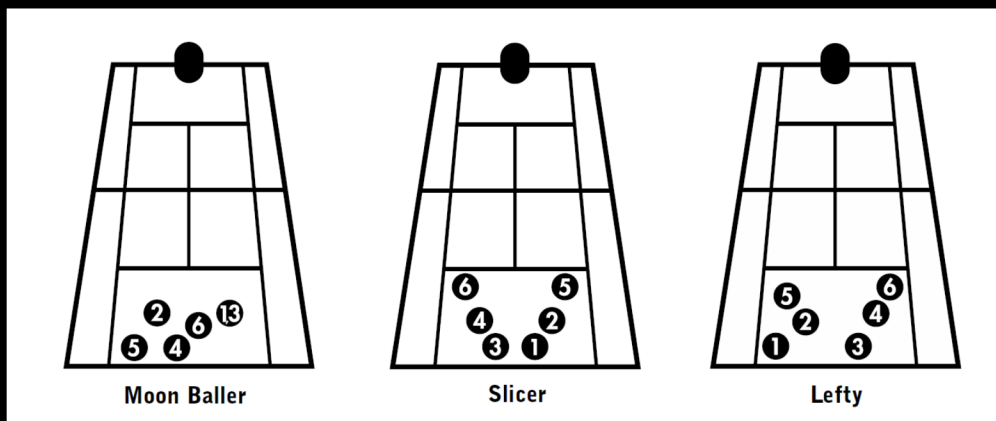
**Advanced** – arenda liikumist ja õpi kiiremini ründelöögi võimalusi tuvastama.



**Moon Baller** – kui soovid kõrge kaarega mängija vastu lööke harjutada. Nagu “Grinder” harjutus, aga söötab pallid natuke kõrgemale ja tahapoole.

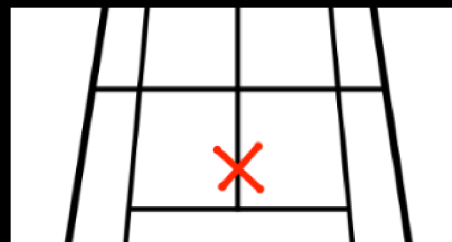
**Slicer** – harjuta mängija vastu, kes kasutab lõikelööke “slice” ja lööb madala kaarega üle võrgu.

**Lefty** – harjuta mängija vastu, kes on vasakukäeline ja lööb kiireid tagajoone ja võrgumängu lööke sinu vastu.



## SOOVITUSED JA IDEED MÄNGUDEKS

- ✓ Kõikide harjutuste puhul võid ka võrgumängu (otse õhust lööke) harjutada (seisa ca 1 m väljaku keskmisest joonest).



## VÕISTLUSMOMENDI/EESMÄRGI LOOMINE ISEENDA VÕI KOOS TEISTEGA

- ✓ Proovi mitu lööki suudad veata järjest sisse lüüa (võid valida ka konkreetse sihi, paremale poole väljakusse lüüa).
- ✓ Sihi konkreetseid kaste (suur tagajoone kast, servikast, paarismängu piklik kast) – pead suutma igasse kasti lüüa nt 3 korda.

## PÄRAST PALLIMASINA KASUTUST

1. Eemalda väljakult pallipuru varstolmuimejaga.
2. Lülita pallimasin välja – hoia *power*-nuppu 2 sekundit all.
3. Pane pallimasin laadima.

Kui masin ei tööta või esineb tõrkeid, helista +372 5323 7690.