

105

.....

PESÄPALLO- ONNISTUMISTA



VINKKEJÄ LIKUNNANOPETUKSEN AKTIIVISUUDEN LISÄÄMISEKSI

PESÄPALLO 105 ONNISTUMISTA



Suomen Pesäpalloliitto on uudistanut koulumateriaalin vastaamaan nykypäivän vaatimuksia. Uudistetun materiaalin keskeisin tavoite on lisätä oppilaiden aktiivisuutta liikuntatunneilla.

Pesäpallo on erinomainen liikuntamuoto motoristen perustaitojen harjoitteluun. Tasapaino-, liikkumis- ja välineen käsittelytaidot kehittyvät pesäpallotunneilla, kun opetusjärjestelyt tehdään huolellisesti ja oppilaslähtöisesti. 105 Pesäpallo-onnistumista avulla opettaja voi valita oppitunnin tavoitteeseen parhaiten soveltuvia harjoitteita, pelejä ja leikkejä. Luokittelu on tehty suositukseksi helpottamaan opettajan suunnittelutyötä. Keskeistä on kuitenkin muistaa, että oppilaiden taitotaso on merkittävin tekijä suunnittelutyön perustana.

105 Pesäpallo-onnistumista harjoitteet, pelit ja leikit on kuvailtu yksityiskohtaisesti myös kysymysten avulla (esim. Mitä havainnoin?). Kysymysten tavoitteena on tukea oppitunnin ohjaamista sekä toiminnan muokkaamista niin, että 105 Pesäpallo-onnistumisen kaksi perusajatusta toteutuu mahdollisimman laadukkaasti; aktiivista tekemistä ja onnistumisen elämyksiä jokaiselle lapselle.

Pesistaitojen oppiminen edellyttää säännöllistä harjoittelua. Harjoituksia voi toteuttaa myös sisätiloissa, mikä antaa mahdollisuuden harjoitella pesistaitoja lukuvuoden eri ajankohtina. Turvallinen fyysinen ja psyykkinen ympäristö sekä looginen eteneminen helpommasta suorituksesta vaikeampaan tarjoavat lapselle tunteen omien taitojen kehittymisestä. Täten 105

105 Pesäpallo-onnistumista sisältö on luokiteltu

Ikäkauden mukaan

- 6 – 8 v. (1 – 2 lk.)
- 9 – 10 v. (3 – 4 lk.)
- 11 – 12 v. (5 – 6 lk.)

Taidon mukaan

- kiinniottaminen
- heittäminen
- syöttäminen
- lyöminen
- eteneminen

Sisällön mukaan

- alkuverryttely
- harjoite
- taitojen opettaminen
- pelit ja kisailut
- kotitehtävä

Pesäpallo-onnistumista käyttäjältä vaaditaan kärsivällisyyttä harjoituttaa paljon perussuorituksia, heittoja, kiinniottoja ja lyöntejä sekä juoksemiseen liittyviä tehtäviä.

Riemullisia hetkiä pesiksen parissa!

VINKKEJÄ lapsen AKTIIVISUUDEN lisäämiseksi liikuntatuokioilla

OHJAAJA JA TUOKION SUUNNITTELU SEKÄ TOTEUTUS

- Aloita ja lopeta tuokio täsmällisesti.
- Käytä mahdollisimman lyhyt aika parien ja joukkueiden muodostamiseen.
- Käytä paritehtäviä, joissa molemmille on koko ajan teke- mistä.
- Käytä pienpelejä ja -leikkejä, joissa pelataan/leikitään 2-4 vs. 2-4 pelaajaa.
- Lisää leikkiin/peliin liikkumista lisääviä tehtäviä, esim. hipassa kiinni jääneen pelaajan täytyy pyöritellä käsiä odottaessaan pelastajaa.
- Muodosta pelejä taitotason mukaisesti, enemmän pe- lanneet pelaavat vastakkain ja vähemmän pelanneet pelaamaan omaa peliä.

OHJAAJA JA VUOROVAIKUTUS LASTEN KANSSA

- Seuraa yksittäisen lapsen tekemistä ja erityisesti niiden, jotka eivät ole ryhmän vahvimpia.
- Kannusta jokaista lasta myönteisesti ja anna jokaiselle lapselle tarvittaessa myös kielteistä palautetta.
- Kuuntele ja kysy lasten ehdotuksia. Muokkaa harjoitteita ja pelejä lasten ajatusten perusteella.
- Anna innostavia kotitehtäviä liikkumiseen liittyen. Erilaiset temput tai vastaavat innostavat kotona harjoitteluun.

LIKKUMISYMPÄRISTÖ

- Käytä pieniä peli- ja leikkialueita, jotka kannustavat vauh- dikkaaseen tekemiseen.
- Käytä peli- ja leikkivälineitä, joita ei kovuuden tai muun syyn takia tarvitse pelätä.
- Käytä pelivälinettä, joka on lapsen taidoille hallittavissa. Ilmapallolla ja superpallolla on erilaista pomputella.
- Vaihtele leikki- ja pelialuetta (Hippaa voi olla monenlaisis- sa paikoissa).



PESISLUOKITTELUSUOSITUS 0-2 lk.

	Alkuverryttely	Harjoite	Taito	Peli	Koti	Yht.
Heittäminen	32	29	28	34	30	5
Kiinniottaminen		1,5	6,12,20	3,13,24	2	9
Syöttäminen	46,47			51		3
Lyöminen		60,67	53,54	65	55	6
Eteneminen	83	88		84	79	4
Pelit, leikit ja kisailut	96	91		98,103		4
Yhteensä	5	7	6	9	4	31

PESISLUOKITTELUSUOSITUS 3-4 lk.

	Alkuverryttely	Harjoite	Taito	Peli	Koti	Yht.
Heittäminen	42	35	37	36,40	33	6
Kiinniottaminen	7,11	15,16,21	10	4,8	14	9
Syöttäminen			44	49		2
Lyöminen	63,68	62,72,73		59,70		7
Eteneminen	80	86	87	82		4
Pelit, leikit ja kisailut	95	92		99,102		4
Yhteensä	7	9	4	10	2	32

PESISLUOKITTELUSUOSITUS 5-6 lk.

	Alkuverryttely	Harjoite	Taito	Peli	Koti	Yht.
Heittäminen	39	31,64		41,43	38	6
Kiinniottaminen	9,23,26	18,19,22,25		17	27	9
Syöttäminen		45		48,50		3
Lyöminen	57,58	61,74	56,66,94	69,71,75,76,77	78	13
Eteneminen	81	89,90	85			4
Pelit, leikit ja kisailut	101	105	93	52,97,100,104		7
Yhteensä	8	12	5	14	3	42

LUOKITTELU SISÄLLÖN MUKAAN

KIINNIOTTAMINEN (27)

1. Heittäminen seinään isolla pallolla ja kiinniottaminen
2. Kiinniottamisen kympit isolla pallolla
3. Pesishippa pelastajilla
4. Seinäpallo isolla pallolla
5. Kopittelu isolla pallolla hyppytehtävillä
6. Kopittelu pienellä pallolla
7. Kopittelu pienellä pallolla hyppytehtävillä
8. Kopittelukisailut pistetehtävillä
9. Kiinniottamisen harjoittelu etu- ja takaperin liikkuen
10. Kopinottamisen harjoittelu korkeista heitoista
11. Seuraa johtajaa pallotemppuilla räpylällä ja pallolla
12. Kiinniottamisen harjoittelu maapeleillä
13. Pidä oma maalisi puhtaana heittäminen alakautta
14. Kiinniottamisen kympit
15. Kiinniottamisen harjoittelu sekä maa- että ilmaheitoista
16. Kopinottamisen harjoittelu tennismailalla lyödyistä lönnistä
17. Päätypallot isolla pallolla
18. Pallon heittäminen seinään ja kiinniottaminen
19. Seinäpallot pienellä pallolla
20. Pallon kauhaisun harjoittelu
21. Pallon kauhaisu osana kopittelua
22. Kiinniottamisen harjoittelu sivuttaan liikkuen
23. Kopittelu taitotehtävillä
24. Pisteiden keräys kopitellen
25. Vastaantulonotot paikkoja vaihtaen
26. Neljäntulen välissä - leikki
27. Tuhat kappaletta kotitehtävänä

HEITTÄMINEN (16)

28. Sulkapallon heittäminen pareittain
29. Sulkapallon pituusheitto pareittain
30. Käpyjen tai lumipallojen heittäminen kotitehtävänä
31. Pallon (hernepussin) heittäminen erilaisista heittoasunnoista
32. Heittotekniikan havainnointitehtävät
33. Pallon heittäminen yläviistoon ja kiinniottaminen
34. Pesishippa tarkkuusheitteillä
35. Pesäryöstöleikki heittotehtävillä

36. Pesisjaffapallo tarkkuusheitto pelastustehtävänä
37. Pituusheitot pareittain
38. Heikommalla kädellä heittäminen
39. Pisteiden keräys heittäen
40. Pidä puolesi puhtaana yläviistoon suuntautuvalla heittotehtävällä
41. Pidä puolesi puhtaana pituusheitteillä
42. Vierityspallo
43. Heittohitteri

SYÖTTÄMINEN (9)

44. Syöttämisen harjoittelu pareittain
45. Syöttö- ja kauhaisutehtäviä merkistä
46. Pesishippa syöttäminen- ja kauhaisutehtävällä
47. Pesisjaffapallo, syöttäminen pelastustehtävänä
48. Pidä puolesi puhtaana syöttämisellä
49. Pesisviesti syöttö- ja kauhaisutehtävällä
50. Pesisviesti useammalla tehtävällä
51. Tunnelipallo syöttötehtävällä
52. Kimble, syöttäminen tehtävänä

LYÖMINEN (23)

53. Lyöminen kädellä vartalon sivusta
54. Lönttilyönnin harjoittelu seisten, istualtaan ja polviltaan
55. Peilileikki palloa mailan päällä pitäen
56. Näppilyönnin harjoittelu omasta syötöstä
57. Lyönnin kympit
58. Seuraa johtajaa pallotemppuilla mailalla
59. Viivahippa palloa mailan päällä pitäen
60. Peruslönnin lyöminen lönttelineen päältä
61. Peruslönnin lyöminen omasta syötöstä
62. Näppilyönnin viivalyöntipeli
63. Pesishippa pomputtelutehtävällä
64. Pesisjaffapallo pomputtelu pelastustehtävänä
65. Tunnelipallo pomputtelutehtävällä
66. Näppilyönnin lyöminen porttiin
67. Lönnin kierto näppilyöntien harjoittelussa
68. Kaveri pois neliöstä - leikki palloa mailan päällä pitäen
69. Kaveri pois neliöstä - leikki pienryhmissä
70. Näppilyöntien porttilyöntipeli

71. Näppilyöntien porttipeli kahdella portilla
72. Peruslönnin lyöminen verkkoon
73. Peruslönnin harjoittelu pienryhmissä
74. Näppilyöntien harjoittelu heitosta
75. Näppihitteri
76. Näppihitteri kahdella portilla
77. Hitteri
78. Pomputtelun kympit

ETENEMINEN (12)

79. Miten juoksen?
80. Koordinaatioliikkeitä ja merkistä juoksu-tehtävä
81. Maa, meri, metsä eri merkeillä
82. Reaktiolähdöt eri asunnoista
83. Pallohippa liikkumistapaa muunnellen
84. Tunnelipallo juoksu-tehtävällä
85. Ketteryyssrata
86. Juostaan kopittelussa väliä
87. Kärkkymisharjoitus opettajajohtoisesti
88. Reaktiolähdöt ja selän takaa vierivän pallon kiinniottaminen
89. Reaktiolähdöt ja maapeleiden kiinniottaminen
90. Etenemisharjoitus pienryhmässä

LEIKIT JA PELIT

91. Pesistaitorata 1
92. Pesistaitorata 2
93. Pesistaitorata 3
94. Polttopallo tehtävällä
95. Polttopallo kahdella pesällä
96. Pesäryöstöleikki tehtävillä
97. Kartion kääntö -pesis
98. Kunnaripeli pienryhmässä
99. Kaupunkisota
100. Näppien porttipeli lisätehtävällä
101. Pidä puolesi puhtaana näppäyksiä lyöden
102. Räpyläpesis
103. Salipesis topsumailoilla ja pehmopallolla > Salipesistä
104. Koulupesistä areenassa
105. Pesistaitokisat



1



KIINNIOTTAMINEN

1.

HEITTÄMINEN SEINÄÄN ISOLLA PALLOLLA JA KIINNIOTTAMINEN

Tavoite:	Kiinniottaminen, rauhallinen alakautta heittäminen
Tila:	Liikuntasali
Välineet:	Isoja palloja

Mitä tehdään?

Harjoitellaan itsenäisesti kiinniottamista seinää vasten alakautta heitellen. Oppilaat asettautuvat kahden metrin etäisyydelle seinästä. Tavoitteena on saada seinästä kimmauttava pallo ilmasta kiinni.

Mitä opetan?

Silmän- ja käden yhteistyötä, liikkumista pallon taakse.

Korostetaan kiinniottamisen harjoittelussa seuraavia asioita:

- liikkuminen palloa kohti
- vartalo pallon takana
- katse pallossa

Mitä ohjeita?

Kannustan oppilaita seuraamaan kiinniottotehtävissä tarkasti palloa ja ottamaan pallo kiinni kahdella kädellä vatsaa vasten.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden uskallusta antaa tulla pallo kohti omaa vartaloa.

Milloin sujuu?

Oppilaat saavat pääsääntöisesti aina kiinni ja innokkaasti heittelevät itselleen erilaisia heittoja kiinniotettavaksi.

Milloin ei suju?

Osaa oppilaista kiinniottaminen pelottaa ja osalle kiinniottaminen tehtävä tuntuu liian helpolta.

Miten lisään aktiivisuutta?

Lisään heiton ja kiinniottamisen väliin esim. taputus- tai hyppytehtäviä. Vaihtelen erilaisia palloja, mitä oppilaat voivat käyttää.

Milloin tulee onnistumisia?

Etäisyys seinästä ja pallo ovat sopivia oppilaiden taitotasoon nähden.

Miten toistoja?

Keksitään yhdessä oppilaiden kanssa erilaisia tehtäviä heiton ja kiinniottamisen väliin.

Miten eriytän?

Vaihtelen pallon kokoa ja heittoetäisyyttä seinästä.

Miten vaihtelua?

Katso "Miten eriytän?"

2.

KIINNIOTTAMISEN KYMPIT ISOLLA PALLOLLA

Tavoite: Kiinniottaminen
Tila: Liikuntasali, kenttä tai areena
Välineet: Iso pallo



Mitä tehdään?

Kotitehtävänä on harjoitella kiinniottamista isolla pallolla. Kiinniottamisen kympit -tehtävissä pitää onnistua 10 kertaa aina jokaisen tason tehtävässä, että voi siirtyä seuraavaan kohtaan.

Mitä opetan?

Kannustan oppilaita harjoittelemaan kotiloissa. Painotan oppilaille, että vain harjoittelu tekee mestarin.

Mitä ohjeita?

Kannustan oppilaita harjoittelemaan yhdessä kotijoukkojen kanssa.

Mitä havainnoin?

Kotitehtävä on hyvä käydä koulussa yhteisesti läpi. Oppilaiden innokkuudesta kertoo omista onnistumisista / epäonnistumisista paljastuu, miten tehtävä on kotona suoritettu.

Milloin sujuu?

Oppilas haluaa näyttää esim. välitunnilla, miten hänellä onnistuu kiinniottotehtävät.

Milloin ei suju?

Tehtävää ei ole muistettu tehdä, jolloin se voidaan mennä suorittamaan yhdessä vaikka välitunnilla.

Miten lisään aktiivisuutta?

Liikuntatunneilla voidaan keksiä oppilaiden kanssa lisää kiinniottamiseen liittyviä tehtäviä.

Milloin tulee onnistumisia?

Kun yrittäminen on kunnossa, niin onnistumisia tulee.

Miten toistoja?

Lisään oppilaiden motivaatiota kyselemällä, miten tehtävän suorittaminen on onnistunut.

Miten eriy- tän?

Annan kiinniottami-
sesta kiinnostuneille
oppilaille myös räpylällä
tehtäviä kiinniottotehtäviä.

Miten vaihtelua?

Katso "Miten lisään aktiivisuutta?"
(Kun onnistut 10 kertaa, niin siirry seuraavaan
tehtävään!)

ISON PALLON KIINNIOTTAMINEN

(ellei seinää ole käytössä, tehtäviä voi tehdä parin
kanssa)

1. ison pallon heittäminen ilmaan ja pomppivan pallon kiinniottaminen
2. ison pallon heittäminen ilmaan ja yhdestä pompusta kiinniottaminen
3. ison pallon heittäminen ilmaan ja ilmasta kiinniottaminen
4. ison pallon heittäminen ilmaan, taputus ja yhdestä pompusta kiinniottaminen
5. ison pallon heittäminen ilmaan, taputus ja ilmasta kiinniottaminen
6. ison pallon heittäminen seinään alakautta kahden metrin etäisyydeltä ja kiinniottaminen
7. ison pallon heittäminen seinään alakautta kahden metrin etäisyydeltä, taputus selän takana ja kiinniottaminen
8. ison pallon heittäminen seinään alakautta kahden metrin etäisyydeltä, koskettaminen oikealla kämmenellä vasenta olkapäätä ja joka toisessa heitossa vasemmalla kämmenellä oikeata olkapäätä ja kiinniottaminen
9. ison pallon heittäminen seinään alakautta kahden metrin etäisyydeltä, koskettaminen oikealla kämmenellä vasenta reittä ja joka toisessa heitossa vasemmalla kämmenellä oikeata reittä ja kiinniottaminen
10. ison pallon heittäminen seinään alakautta kahden metrin etäisyydeltä, pyörähdys 360 astetta ja kiinniottaminen

3.

PESISHIPPA PELASTAJILLA

Tavoite: Kiinniottaminen ja suunnanmuutokset
Tila: Liikuntasali, areena tai kenttä
Välineet: Tenavapalloja, räpylät, kartiot

Mitä tehdään?

Leikitään hippaa merkatulla alueella. Alueen koko merkitään leikkijämäärän mukaisesti sellaiseksi, että kukaan leikkijä ei voi seisokella paikallaan. Kaikilla leikkijöillä hippaa (hippoja) lukuun ottamatta on räpylä kädessään. Kun hippa saa leikkijän kiinni, jää hän paikalleen odottamaan pelastajaa. Pelastajiksi valitaan kaksi tai kolme leikkijää, jotka voivat pelastaa kiinni jääneet oppilaat kopittelemalla hänen kanssaan 3-5 kertaa. Jokaisella pelastajalla on pallo ja heitto suoritetaan alakautta.

Mitä opetan?

Oppilaiden jatkuvaa yrittämistä ja kaverin taitojen huomiointia pelastushetkellä.

Mitä ohjeita?

Korostan jatkuvaa liikettä hippaleikissä. Kannustan oppilaita seuraamaan kiinniottotehtävissä tarkasti palloa. Lisäksi rohkaisen oppilaita nopeaan toimintaan kopittelussa.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden aktiivisuutta ja kiinniottamisen tekniikkaa.

Milloin sujuu?

Useampi oppilas haluaa olla hippana, hipat saavat kiinni eri oppilaita sekä kiinniottamisessa tulee onnistumisia.

Milloin ei suju?

Oppilaat seisovat, hippa ei saa ketään kiinni, on useita oppilaita, joilla ei onnistu kiinniottaminen kopittelussa.

Miten lisään aktiivisuutta?

Teen pienryhmiä 8- 10 /oppilasta hippaleikissä. Pienennän hipassa leikkialuetta ja lisään hippoja sekä pelastajia. Pelastajaa odottaessa oppilas voi suorittaa jotain tehtävää, esimerkiksi hyppiä X-hyppyjä.

Milloin tulee onnistumisia?

Hipassa alue on sopiva ryhmäkoko nähdä. Oppilaat suorittavat kopittelutehtävän rauhallisesti ja huolellisesti.

Miten toistoja?

Lisään hippoja, pelastajia ja koppien määrää.

Miten eriytän?

Muodostan tarvittaessa kaksi eri hippaleikkiä. Vaihdan pelastajille erilaisia palloja tai tehtävään myös pallon käsittelytempun (esim. pallo viedään selän takaa).

Miten vaihtelua?

Hipassa vaihdetaan liikkumistapaa (yhdellä jalalla hyppien, kävellen, kontaten tms.). Kopittelu tehdään maan kautta pompauttamalla.



4.

SEINÄPALLO ISOLLA PALLOLLA

Tavoite: Kiinniottaminen, rauhallinen alakautta heittäminen
Tila: Liikuntasali
Välineet: Isoja palloja, (räpylät ja tennispalloja), kartiot

Mitä tehdään?

Pelataan seinäpalloa pareittain heitellen palloa alakautta ennakolta määrättyyn kohtaan seinästä. Myös lattialle on merkitty kartioilla alue, jossa pallon täytyy pomputa. Pelin tarkoituksena on saada heitettyä pallo seinään siten, ettei pari saa otettua palloa yhdestä pompusta kiinni. Ennen pelin aloittamista on hyvä kerrata, miten on sallittua suorittaa heitto seinään.

Yksi peli voi päättyä esimerkiksi kymmeneen pisteeseen tai siten, että voittaja on se pelaaja, joka voittaa peräkkäin kolme palloa.

Mitä opetan?

Pelin tavoitteena on kisailla parin kanssa reilun pelin hengessä.

Pelin aikana opetetaan tarvittaessa myös kiinniottamista:

- vartalo kiinniotettaessa pallon takana
- katse pallossa
- painopiste alhaalla (peliasento)

Mitä ohjeita?

Käyn läpi alakautta heiton sekä heittäjän väistöliikkeen oman heittosuorituksen jälkeen.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden kykyä pelata reilusti ja sopia mahdolliset erimielisyydet pelin tiimellyksessä.

Milloin sujuu?

Oppilaiden pelit sujuvat leppoisassa hengessä. Jokainen oppilas saa pelata tasaväkistä vastustajaa vastaan.

Milloin ei suju?

Pelin säännöt eivät ole selvät. Oppilaat kiistelevät jatkuvasti siitä, osuiko heitto määrättyyn kohtaan seinästä tai lattiasta.

Miten lisään aktiivisuutta?

Pelissä voidaan sopia, että oman heiton jälkeen pitää käydä lattialla vatsallaan tai istumassa.

Milloin tulee onnistumisia?

Pelialue ja pallo on sopivia oppilaiden taitotasoon nähden.

Miten toistoja?

Pelataan useampia pelejä vaihdellen pareja.

Miten eriytän?

Vaihtelen pallon kokoa ja pelialueen kokoa oppilaiden taitotason mukaan.

Miten vaihtelua?

Katso Miten eriytän?

5.

KOPITTELU ISOLLA PALLOLLA HYPPYTEHTÄVILLÄ

Tavoite: Kiinniottaminen, rauhallinen alakautta heittäminen
Tila: Liikuntasali, areena tai kenttä
Välineet: Isoja palloja

Mitä tehdään?

Harjoitellaan kiinniottamista pareittain alakautta heitellen. Ryhmäläiset asettuvat pareittain 2-3 metrin etäisyydelle toisistaan. Parit kopittelevat heittämällä palloa alakautta ja tähtäämällä rauhallinen heitto kohti paria. Kopitteluun lisätään hyppääminen siten, että aina heiton jälkeen täytyy hypätä tasahyppy eteen – tai taaksepäin ja takaisin. Hyppääminen voidaan suorittaa myös molemmille sivuille.

Mitä opetan?

Kiinniottamisen tekniikkaa sekä rytmikästä hyppäämistä kahdella jalalla yhtäaikaaisesti tasaponnistaen.

Korostetaan kiinniottamisen harjoittelussa seuraavia asioita:

- vartalo pallon takana kiinniotettaessa
- katse pallossa
- pieni jousto kiinniottohetkellä

Mitä ohjeita?

Kannustan oppilaita seuraamaan kiinniottohetkessä tarkasti palloa ja ottamaan pallo kiinni kahdella kädellä vatsaa vasten.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden uskallusta antaa tulla pallo kohti omaa vartaloa sekä hyppäämistä aina oman heiton jälkeen.

Milloin sujuu?

Oppilaat saavat pallot kiinni ja hyppääminen eri suuntiin onnistuu.

Milloin ei suju?

Kiinniottamisessa on hankaluuksia ja oppilaat hyppäivät pallo kädessä.

Miten lisään aktiivisuutta?

Kannustan oppilaita toimimaan ripeästi. Nopea pallon heitto kaverille sekä terävät hyppyt (mahdollisimman lyhyt kontakti maahan).

Milloin tulee onnistumisia?

Heittoetäisyys ja pallo ovat sopivia oppilaiden taitotasoon nähden.

Miten toistoja?

Kisaillaan, kuka ehtii suorittaa nopeiten yhdessä sovitun määrän heittoja.

Miten eriytän?

Vaihtelen pallon kokoa ja heittoetäisyyttä eri oppilailla.

Miten vaihtelua?

Lisään hyppäämiseen 360 asteen hyppyt.

6.

KOPITTELU PIENELLÄ
PALLOLLA

Tavoite: Kiinniottaminen, silmä-
käsikoordinaatio
Tila: Areena, kenttä tai liikuntasali
Välineet: Tenavapallot ja pesäpalloräpylät

Mitä tehdään?

Harjoitellaan kiinniottamista pareittain alakautta heitellen. Oppilaat asettautuvat kasvotusten kolmen metrin etäisyydelle toisistaan. Parit kopittelevat heittämällä palloa alakautta ja tähtäämällä heitto räpylän puolelle vartalosta. Oppilaiden taitotasosta riippuen kiinniotto voi tapahtua navan tasolla/alapuolella (räpylän pussi alaspäin) tai silmien lähellä (räpylän pussi olkapään tasolla). Heittäjän tehtävä on suunnata heitto mahdollisimman tarkasti. Kopittelu voidaan suorittaa myös isolla pallolla ilman räpylöitä.

Mitä opetan?

Kiinniottamisen tekniikkaa, räpylällä kiinniottamista. Harjoitus ei ole heittoharjoitus.

Korostetaan kiinniottamisen harjoittelussa seuraavia asioita:

- vartalo pallon takana
- katse pallossa
- heittokäsi lähellä räpylää

Mitä ohjeita?

Kannustan oppilaita seuraamaan kiinniottotehtävissä tarkasti palloa.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden räpylän käyttöä. Saahan jokainen oppilas räpylän isoksi kiinniottamista varten. Kehotan tarvittaessa toisen kädellä auttamaan räpylän suurentamisessa painamalla räpylän nokasta.

Milloin sujuu?

Oppilaat saavat pääsääntöisesti aina pallon kiinni, vähintäänkin pallo osuu räpylään jokaisella kerralla. Oppilaat saavat pallon kiinni myös heittokäden puolelta.

Milloin ei suju?

Parit ovat kiinniottotehtävässä liian kaukana toisistaan ja on useita oppilaita, joilla ei onnistu kiinniottaminen kopittelussa.

Miten lisään aktiivisuutta?

Lisään uuden pallon jokaiselle parille. Näin oppilaat heittävät ja ottavat pallon kiinni yhtäaikaista.

Milloin tulee onnistumisia?

Kopittelun etäisyys, pallo ja kiinniottotapa ovat sopivia oppilaiden taitotasoon nähden.

Miten toistoja?

Lasketaan, kuinka monta kertaa peräkkäin oppilaat saavat pallon kiinni.

Miten eriytän?

Osa oppilaista suorittaa tehtävää isolla pallolla kopitellen. Heitetään palloa myös keskilinjan toiselle puolelle eli heittokäden puolelle.

Miten vaihtelua?

Vaihdetaan pareja, jolloin kiinniotettavat heitot myös muuttuvat.

7.

KOPITTELU PIENELLÄ
PALLOLLA HYPPYTEHTÄ-
VILLÄ

Tavoite: Kiinniottaminen
Tila: Areena, kenttä tai liikuntasali
Välineet: Tenavapallot ja pesäpalloräpylät

Mitä tehdään?

Harjoitellaan kiinniottamista pareittain alakautta heitellen. Oppilaat asettautuvat kolmen metrin etäisyydelle toisistaan. Parit kopittelevat heittämällä palloa alakautta ja tähtäämällä heitto räpylän puolelle vartalosta. Oppilaiden taitotasosta riippuen kiinniotto voi tapahtua navan tasolla/alapuolella (räpylän pussi alaspäin) tai silmien lähellä (räpylän pussi olkapään tasolla). Heittäjän tehtävä on suunnata heitto mahdollisimman tarkasti. Kopitteluun lisätään hyppäminen siten, että aina heiton jälkeen täytyy hypätä tasahyppy eteen- tai taaksepäin ja takaisin. Hyppäminen voidaan suorittaa myös molemmille sivuille.

Mitä opetan?

Kiinniottamisen tekniikkaa sekä rytmikästä hyppäämistä kahdella jalalla yhtäaikaista tasapainista.

Korostetaan kiinniottamisen harjoittelussa seuraavia asioita:

- vartalo pallon takana
- katse pallossa
- heittokäsi lähellä räpylää

Mitä ohjeita?

Kannustan oppilaita seuraamaan kiinniottotehtävissä tarkasti palloa.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden räpylän käyttöä sekä hyppäämistä aina oman heiton jälkeen. Saahan jokainen oppilas räpylän isoksi kiinniottamista varten. Neuvon oppilaita tarvittaessa painamaan räpylän nokasta toisella kädellä ennen suoritusta.

Milloin sujuu?

Oppilaat saavat pallot kiinni ja hyppäminen eri suuntiin onnistuu.

**Milloin ei suju?**

Kiinniottamisessa on hankaluksia ja oppilaat hyppäivät pallo kädessä.

Miten lisään aktiivisuutta?

Kannustan oppilaita toimimaan ripeästi. Nopea pallon heitto kaverille sekä terävät hyppyt (mahdollisimman lyhyt kontakti maahan).

Milloin tulee onnistumisia?

Heittoetäisyys on sopiva oppilaiden taitotasoon nähden.

Miten toistoja?

Kisaillaan, kuka ehtii suorittaa nopeiten yhdessä sovitun määrän heittoja.

Miten eriytän?

Vaihtelen heittoetäisyyttä eri oppilailla.

Miten vaihtelua?

Lisään hyppäämiseen 360 asteen hyppy.

8.

KOPITTELUKISAILUT
PISTETEHTÄVILLÄ

Tavoite: Kiinniottaminen, syöttäminen, heittäminen
Tila: Areena, kenttä tai liikuntasali
Välineet: Tenavapallot, pesäpalloräpylät, isoja palloja kopitteluun (tarvittaessa), tennismailoja tai sanomalehtiä syöttölautasiksi

Mitä tehdään?

Harjoitellaan kiinniottamista pareittain alakautta heitellen. Oppilaat asettautuvat kahden metrin etäisyydelle toisistaan. Parit kopittelevat heittämällä palloa alakautta ja tähtäämällä heitto räpylän puolelle vartalosta. Oppilaiden taitotasosta riippuen kiinniotto voi tapahtua navan tasolla/alapuolella (räpylän pussi alaspäin) tai silmien lähellä (räpylän pussi olkapään tasolla). Heittäjän tehtävä on suunnata heitto mahdollisimman tarkasti. Kopittelu voidaan suorittaa myös isolla pallolla ilman räpylöitä.

- a) Lämmittelyn jälkeen kisaillaan kopittelussa siten, että sovitaan kiinniottojen määrä, jonka jälkeen pari pääsee syöttötehtävään yrittämään kisailun voittoa. Sopiva kopittelun määrä on 5–8 kiinniottoa /oppilas. Syöttötehtävässä oppilaiden täytyy onnistua syöttämään oikeaoppisesti (yksi metri pään yläpuolelle) syöttö kaksi kertaa niin, että pallo osuu tennismailan verkko-osaan tai sanomalehteen.
- b) Lämmittelyn jälkeen kisaillaan kopittelussa siten, että sovitaan kiinniottojen määrä, jonka jälkeen pari pääsee tarkkuusheittoon yrittämään voittoa. Sopiva kopittelun määrä on 5–8 kiinniottoa /oppilas. Tarkkuusheitossa oppilaiden tulee vuorotellen yrittää osua maaliin. Maali kannattaa asettaa sen verran hankalaksi, ettei nopeimmin kopittelun suorittanut pari automaattisesti onnistu heittotehtävässä. Maali kannattaa sijoittaa suhteellisen kauas ja korkealle, jotta onnistuminen edellyttää oikeaoppista heittotekniikkaa.

Mitä opetan?

Huolellista ja nopeaa toimintaa ilman ylimääräistä hätäilyä.

Mitä ohjeita?

Kannustan oppilaita seuraamaan kopittelussa tarkasti palloa. Lisäksi rohkaisen oppilaita nopeaan toimintaan.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden kiinniottamisen tekniikkaa sekä tehtävapaikkojen toimivuutta.

Milloin sujuu?

Oppilaat saavat pääsääntöisesti aina pallon kiinni. Jokainen pari ehtii tekemään pistetehtävää ennen kuin voitto ratkeaa.

Milloin ei suju?

Parit ovat kopittelussa liian kaukana toisistaan ja on useita oppilaita, joilla kiinniottaminen ei onnistu kopittelussa. Syöttötehtävässä syöttäminen on liian haasteellista ja oppilaat yrittävät liian matalilla syötöillä ratkaista voiton itselleen.

Miten lisään aktiivisuutta?

Sijoitan tehtäväpaikan kauemmas kopittelupaikasta, esim. areenan ulkopuolelle.

Milloin tulee onnistumisia?

Kopittelun etäisyys, pallo ja kiinniottopaikat ovat sopivia oppilaiden taitotasoon nähden.

Miten toistoja?

Kisailuja otetaan useampia (ainakin 5 kpl), aina uuden parin kanssa. Lasketaan yksilöllisesti, montako kertaa on ollut voittavassa parissa.

Miten eriytän?

Osa oppilaista suorittaa tehtävää isolla pallolla kopitellen.

Miten vaihtelua?

Kisailussa kannattaa vaihtaa pareja jatkuvasti.

9.

KIINNIOTTAMISEN
HARJOITTELU ETU- JA
TAKAPERIN
LIKKUEN

Tavoite: Kiinniottaminen
Tila: Kenttä, areena tai liikuntasali
Välineet: Tenava- tai tennispallot ja pesäpalloräpylät

Mitä tehdään?

Harjoitellaan kiinniottamista pareittain alakautta heitellen. Oppilaat asettuvat noin viiden metrin etäisyydelle toisistaan. Heittäjän tehtävä on suunnata heitto mahdollisimman tarkasti kohti kiinniottajaa. Parit liikkuvat kävellen peräkkäin kasvot toisiaan kohden, toinen etu-, toinen takaperin. Osia vaihdetaan esimerkiksi tilan toisessa päässä.

Mitä opetan?

Kiinniottamisen tekniikkaa, räpylällä kiinniottamista liikkeessä.

Korostetaan kiinniottamisen harjoittelussa seuraavia asioita:

- vartalo pallon takana
- katse pallossa
- heittokäsi lähellä räpylää
- liikkuminen pallon alle ja kiinniotto lähellä silmien tasoa

Mitä ohjeita?

Kannustan oppilaita seuraamaan kiinniototehtävissä tarkasti palloa ja liikkumaan siten, että pallon voi ottaa kiinni silmien tasolta.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden liikkumista ja heittojen voimakkuutta.

Milloin sujuu?

Oppilaat saavat pääsääntöisesti aina pallon kiinni, vähintäänkin pallo osuu räpylään jokaisella kerralla.

Milloin ei suju?

Oppilaat eivät liiku pallon alle ja eivät saa palloa kiinni. Heitot lentelevät sinne tänne.

Miten lisään aktiivisuutta?

Taitotason salliessa tehtävä tehdään hölkkävauhdissa.

Milloin tulee onnistumisia?

Kun heiton voimakkuus ja oppilaiden välimatka ovat sopivia taitotasoon nähden.

Miten toistoja?

Lasketaan, kuinka monta kertaa peräkkäin oppilaat saavat pallon kiinni.

Miten eriytän?

Harjoittelu voidaan aloittaa isommalla pallolla ilman räpylöitä. Taitavimmat oppilaat voivat pidentää välimatkaansa.

Miten vaihtelua?

Pareja vaihtamalla mielenkiinto säilyy paremmin.

10.

KOPINOTTAMISEN HARJOITTELU KORKEISTA HEITOISTA

Tavoite: Kiinniottaminen
Tila: Kenttä, areena tai liikuntasali
Välineet: Tenavapallot ja pesäpalloräpylät, kartiot

Mitä tehdään?

Harjoitellaan kiinniottamista pareittain alakautta heitellen. Oppilaat asettautuvat 2-3 metrin etäisyydelle toisistaan. Parit kopittelevat heittämällä palloa alakautta ylöspäin noin kolmen metrin korkeuteen. Oppilaat liikkuvat pallon alle ja taitotasosta riippuen kiinniotto voi tapahtua vartalon edestä tai silmien yläpuolelta. Kiinnioton jälkeen oppilaat palaavat lähtöpaikalleen ennen seuraavaa heittoa. Heittäjän tehtävä on suunnata heitto mahdollisimman tarkasti. Kopittelu voidaan suorittaa myös isolla pallolla ilman räpylöitä.

Mitä opetan?

Kiinniottamisen tekniikkaa, räpylällä kiinniottamista. Korostetaan kiinniottamisen harjoittelussa seuraavia asioita:

- vartalo lähellä palloa
- katse pallossa
- heittokäsi lähellä räpylää
- liikkuminen pallon alle ja kiinniotto lähellä silmien tasoa

Mitä ohjeita?

Kannustan oppilaita seuraamaan kiinniottotehtävissä tarkasti palloa ja liikkumaan pallon alle.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden liikkumista siten, että pallo saadaan kiinni läheltä vartaloa.

Milloin sujuu?

Oppilaat saavat pääsääntöisesti aina pallon kiinni, vähintäänkin pallo osuu räpylään jokaisella kerralla. Oppilaat saavat pallon kiinni pään yläpuolella myös heittokäden puolelta.

Milloin ei suju?

Parit ovat liian kaukana kiinniottotehtävässä toisistaan ja on useita oppilaita, joilla kiinniottaminen ei onnistu kopittelussa. Pallon lentelevät sinne tänne.

Miten lisään aktiivisuutta?

Lisään uuden pallon jokaiselle parille. Näin oppilaat heittävät ja ottavat pallon yhtäaikaaisesti.

Milloin tulee onnistumisia?

Heiton korkeus, pallo ja kiinniottotapa ovat sopivia oppilaiden taitotasoon nähden.

Miten toistoja?

Lasketaan, kuinka monta kertaa peräkkäin oppilaat saavat pallon kiinni.

Miten eriytän?

Osa oppilaista suorittaa tehtävää isolla pallolla kopitellen. Heitetään palloa korkeammalle ilmaan, jolloin kiinniottajan tulee liikkua enemmän.

Miten vaihtelua?

Vaihdetaan pareja, jolloin kiinniotettavat heitot myös muuttuvat.

11.

SEURAA JOHTAJAA PALLOTEMPPUILU RÄPYLÄLLÄ JA PALLOLLA

Tavoite: Kiinniottaminen
Tila: Kenttä, areena tai liikuntasali
Välineet: Tenava- tai tennispalloja ja pesäpalloräpylät

Mitä tehdään?

Leikitään seuraa johtajaa -leikkiä räpylöiden ja pallojen kanssa. Oppilaat jaetaan 3-4 -hengen ryhmiin, jotka liikkuvat salissa ja sen ympäristössä palloa itselle ilmaan heitellen. Kiinniottaminen tapahtuu räpylällä. Oppilaat voivat liikkua vapaasti salissa, salin viivoja pitkin, lavalla, portaissa jne. Yksi vuorollaan on johtaja, joka näyttää mitä temppuja muu ryhmä tekee matkan varrella. Opettajan merkistä johtaja vaihtuu ja toisesta merkistä aloitetaan tehtävän suorittaminen.

Hyviä temppuja ovat:

- pallon heittely ilmaan ja kiinniotto eri paikoista (pään yläpuolelta, vartalon edestä, selän takaa, jalan alta jne.)
- pallon pudotus ja kauhausu
- istumassa käynti heittelyn aikana
- heitto seinään ja kiinniotto maan kautta
- heitto seinään ja kiinniotto ilmasta

Opettajan merkkejä:

- yksi, kaksi, kolme, vihellystä
- käsimerkit ylös, sivuille
- tuomarin merkkivihellykset

Mitä opetan?

Pallon kiinniottamista ja käsittelyä. Korostan kiinniottamisen harjoittelussa seuraavia asioita:

- vartalo lähellä palloa
- katse pallossa
- heittokäsi lähellä räpylää
- liikkuminen pallon alle ja kiinniotto lähellä silmien tasoa

Mitä ohjeita?

Korostan opettajan merkkien huomioimista. Johtaja näyttää tehtävän, mikä aloitetaan sovitusta merkistä. Sovittujen merkkien mukaisesti johtaja vaihtuu tai sama johtaja keksii uuden tempun. Muu aika heitellään palloa itselle.

Mitä havainnoin?

Jos tehtävien tekeminen ei onnistu, vaihdan johtajaa merkillä nopeammin.

Milloin sujuu?

Ryhmät keskittyvät omaan toimintaansa eivätkä sähellä ympäriinsä.

Milloin ei suju?

Pallot lentelevät sinne tänne.

Miten lisään aktiivisuutta?

Liikkumismuodoksi valitaan juokseminen.

Milloin tulee onnistumisia?

Oppilaiden vauhti etenemisessä ja tehtävien suorittamisessa ei kasva liian suureksi.

Miten toistoja?

Opettaja vaihtaa tehtävää ja johtajaa sopivin väliajoin. Kun tekeminen onnistuu, sitä jatketaan. Kun ei, tehtävää vaihdetaan nopeammin.

Miten eriytän?

Osa ryhmistä liikkuu hitaammin ja osa nopeammin.

Miten vaihtelua?

Opettaja muuttaa merkkejä, joilla ryhmän johtaja vaihtuu. Ryhmä joutuu seuraamaan välillä ääni-, välillä käsimerkkejä. Oppilaat keksivät tehtäviä itse.

12.

KIINNIOTTAMISEN HARJOITTELU MAAHEITOISTA

Tavoite: Kiinniottaminen
Tila: Kenttä, areena tai liikuntasali
Välineet: Tenavapallot ja pesisräpylät

Mitä tehdään?

Harjoitellaan kiinniottamista pareittain alakautta heitellen. Oppilaat asettautuvat noin viiden metrin etäisyydelle toisistaan. Heittäjän tehtävä on suunnata heitto mahdollisimman tarkasti kohti kiinniottajaa.

Mitä opetan?

Kiinniottamisen tekniikkaa, räpylällä kiinniottamista.

Korostetaan kiinniottamisen harjoittelussa seuraavia asioita:

- painopiste alhaalla (peliasento)
- liikkuminen pallon taakse
- katse pallossa
- räpylän nokka alaspäin
- heittokäsi lähellä räpylää
- räpylän rauhallinen liike lähtee vartalolinjan takapuolelta, kiinniotto tapahtuu etupuolella

Mitä ohjeita?

Kannustan oppilaita seuraamaan kiinniottotehtävissä tarkasti palloa ja liikkumaan siten, että pallon voi ottaa kiinni lähellä omaa vartaloa.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden räpylän käyttöä. Saahan jokainen oppilas räpylän isoksi kiinniottamista varten. Neuvon oppilaita tarvittaessa painamaan räpylän nokasta toisella kädellä ennen suoritusta.

Milloin sujuu?

Oppilaat saavat pääsääntöisesti aina pallon kiinni, vähintäänkin pallo osuu räpylään jokaisella kerralla. Oppilaat saavat pallon kiinni myös heittokäden puolelta.

Milloin ei suju?

Oppilaat kurkottelevat kiinniottohetkellä "pylly pitkällä" palloa tai oppilaat yrittävät napata pallon lyömällä räpylä maata vasten (kissaa niskasta).

Miten lisää aktiivisuutta?

Lisään kauhaisutehtävän aina ennen kuin heitto kaverille lähtee. Kauhaisussa pudotetaan pallo maahan ja napataan räpylän nokka maata viistään kiinni.

Milloin tulee onnistumisia?

Kun kaverin maaheiton voimakkuus on sopiva kiinniottajan taitotasoon nähden.

Miten toistoja?

Lasketaan, kuinka monta kertaa oppilaat saavat peräkkäin pallon kiinni.

Miten eriytän?

Heitetään palloa myös keskilinjän toiselle puolelle eli heittokäden puolelle. Taitavimmat oppilaat voivat heittää maaheittoja myös yläkautta.

Miten vaihtelua?

Heitetään kaverille myös heittoja, jossa pallo pomppii enemmän.

13.

PIDÄ OMA MAALISI PUHTAANA, HEITTÄMINEN ALAKAUTTA

Tavoite: Kiinniottaminen, pallon kiinniottamisen ja liikkumisen yhdistäminen
Tila: Areena, liikuntasali tai kenttä
Välineet: Tenavapallot ja pesäpalloräpylät, pehmeitä tai isoja palloja tarvittaessa, kartiot

Mitä tehdään?

Harjoitellaan maaheittojen kiinniottamista kisaillen pareittain alakautta heittäen. Molemmille pareista merkitään kartioilla maali, johon kumpikin parista vuorollaan yrittää suunnata heittonsa. Heitto tapahtuu aina siitä, mistä pallon saa kiinni tai omalta maaliviivalta. Sopiva maalien etäisyys riippuu oppilaiden taitotasosta, mutta hyvä lähtökohta on kisailla peliareenalla poikittain. Maalin koko on sopiva, kun keskimäärin joka viides heitto menee maaliin. Kisailua on hyvä käydä sovitun ajan ja toistaa sitä useasti.

Mitä opetan?

Reilua ja sääntöjenmukaista kisailua. Kiinniottamisen ja liikkumisen yhdistämistä. Kiinniottamisessa painotan tarvittaessa myös tekniikkaa:

- painopiste alhaalla (peliasento)
- liikkuminen pallon taakse
- katse pallossa
- räpylän nokka alaspäin
- heittokäsi lähellä räpylää
- räpylän rauhallinen liike lähtee vartalolinjan takapuolelta, kiinniotto tapahtuu etupuolella

Mitä ohjeita?

Korostan, että heitto täytyy suorittaa siitä kohti, missä kiinniotto tapahtui. Lisäksi näytän, kuinka kiinniottotilanteessa voi liikkua palloa vastaan.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden uskallusta antaa tulla pallo kohti omaa vartaloa sekä heittojen kovuuden sopivuutta maalien kokoon sekä etäisyyteen. Jos oppilaat innostuvat heittämään ilmaheittoja, sovitaan sääntö jonka mukaan kiinniottaja saa kopista pisteen.

Milloin sujuu?

Oppilaat pelaavat innokkaasti tasaväkisiä pelejä. Heitot pysyvät maaheittoina.

Milloin ei suju?

Oppilaiden taitoerot ovat liian suuret.

Miten lisää aktiivisuutta?

Pareittain toteutettuna peli vaatii aktiivisuutta.

Milloin tulee onnistumisia?

Heittoetäisyys ja maalin koko ovat sopivia oppilaiden taitotasoon nähden.

Miten toistoja?

Pelataan peräkkäin pareja vaihtaen useampia pelejä.

Miten eriytän?

Vaihtelen pallon pehmeyttä ja kokoa sekä heittoetäisyyttä eri oppilailla. Osa oppilaista voi olla seinäpalloa isolla pallolla.

Miten vaihtelua?

Sovitaan uusi sääntö, että heittää saa myös yläkautta väärällä kädellä.



14.

KIINNIOTTAMISEN KYMPIT

Tavoite: Kiinniottaminen
Tila: -
Välineet: Tenavapallo ja pesäpalloräpylä

Mitä tehdään?

Kotitehtävänä on harjoitella kiinniottamista tenavapallolla ja räpylällä. Kiinniottamisen kympti-tehtävissä pitää onnistua 10 kertaa aina jokaisen tason tehtävässä, että voi siirtyä seuraavaan kohtaan.

Mitä opetan?

Kannustan oppilaita harjoittelemaan kotioloissa. Painotan oppilaille, että vain harjoittelu tekee mestarin.

Mitä ohjeita?

Kannustan oppilaita harjoittelemaan yhdessä kotijoukkojen kanssa.

Mitä havainnoin?

Kotitehtävä on hyvä käydä koulussa yhteisesti läpi. Oppilaiden innokkuudesta kertoa omista onnistumisista / epäonnistumisista paljastuu, miten tehtävä on kotona suoritettu.

Milloin sujuu?

Oppilas haluaa näyttää esim. välitunnilla, miten hänellä onnistuu kiinniottotehtävät.

Milloin ei suju?

Tehtävää ei ole muistettu tehdä, jolloin se voidaan mennä suorittamaan yhdessä vaikka välitunnilla.

Miten lisää aktiivisuutta?

Liikuntatunneilla voidaan keksiä oppilaiden kanssa lisää kiinniottamiseen liittyviä tehtäviä.

Milloin tulee onnistumisia?

Kun yrittäminen on kunnossa, niin onnistumisia tulee.

Miten toistoja?

Lisään oppilaiden motivaatiota kyselemällä, miten tehtävän suorittaminen on onnistunut.

Miten eriytän?

Taitavat oppilaat voivat kokeilla tehtävää myös eri palloilla (tennispallo, miesten pallo).

Miten vaihtelua?

Katso "Miten lisää aktiivisuutta?"
(Kun onnistut 10 kertaa, niin siirry seuraavaan tehtävään!)

PIENEN PALLON KIINNIOTTAMINEN RÄPYLÄLLÄ

(ellei seinää ole käytössä, tehtäviä voi tehdä parin kanssa)

1. pienen pallon heittäminen ilmaan ja pomppivan pallon kiinniottaminen
2. pienen pallon heittäminen ilmaan ja yhdestä pompusta kiinniottaminen
3. pienen pallon heittäminen ilmaan ja ilmasta kiinniottaminen
4. pienen pallon heittäminen ilmaan, taputus ja yhdestä pompusta kiinniottaminen
5. pienen pallon heittäminen ilmaan, taputus ja ilmasta kiinniottaminen
6. pienen pallon heittäminen seinään alakautta kahden metrin etäisyydeltä ja kiinniottaminen
7. pienen pallon heittäminen seinään alakautta kahden metrin etäisyydeltä, taputus selän takana ja kiinniottaminen
8. pienen pallon heittäminen seinään alakautta kahden metrin etäisyydeltä, koskettaminen heittokädellä räpyläkäden olkapäätä ja joka toisessa heitossa räpylällä heittokäden olkapäätä ja kiinniottaminen
9. pienen pallon heittäminen seinään alakautta kahden metrin etäisyydeltä, koskettaminen heittokädellä räpyläkäden puoleista reittä ja joka toisessa heitossa räpylällä heittokäden puoleista reittä ja kiinniottaminen
10. pienen pallon heittäminen seinään alakautta kahden metrin etäisyydeltä, pyörähdys 360 astetta ja kiinniottaminen

15.

KIINNIOTTAMISEN HARJOITTELU SEKÄ MAA-ETTÄ ILMAHEITOISTA

Tavoite: Kiinniottaminen maata pitkin ja ilmassa tulevista palloista
Tila: Areena, liikuntasali tai kenttä
Välineet: Tenavapallot ja pesäpalloräpylät

Mitä tehdään?

Harjoitellaan kiinniottamista pareittain alakautta heitellen vuoroin maa-, vuoroin ilmaheittoja. Oppilaat asettautuvat noin viiden metrin etäisyydelle toisistaan. Heittäjän tehtävä on suunnata heitto mahdollisimman tarkasti kohti kiinniottajaa. Kiinniottajan täytyy liikkua pallon taakse tai alle.

Mitä opetan?

Kiinniottamisen tekniikkaa, räpylällä kiinniottamista.

Korostetaan maaheiton kiinniottamisen harjoittelussa seuraavia asioita:

- painopiste alhaalla (peliasento)
- liikkuminen pallon taakse
- katse pallossa
- räpylän nokka alaspäin
- heittokäsi lähellä räpylää
- räpylän rauhallinen liike lähtee vartalolinjan takapuolelta, kiinniotto tapahtuu etupuolella

Korostetaan ilmaheiton kiinniottamisen harjoittelussa seuraavia asioita:

- vartalo lähellä palloa
- katse pallossa
- heittokäsi lähellä räpylää
- liikkuminen pallon alle ja kiinniotto lähellä silmien tasoa

Mitä ohjeita?

Kannustan oppilaita seuraamaan kiinniottotehtävissä tarkasti palloa ja liikkumaan siten, että pallon voi ottaa kiinni lähellä omaa vartaloa.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden liikkumista pallon taakse ja alle. Saahan jokainen oppilas pallon kiinni vartalon edestä tai silmien tasolta.

Milloin sujuu?

Oppilaat saavat pääsääntöisesti aina pallon kiinni, vähintäänkin pallo osuu räpylään jokaisella kerralla. Oppilaat saavat pallon kiinni myös heittokäden puolelta.

Milloin ei suju?

Oppilaat kurkottavat palloon kiinniottohetkellä ja heidän vartalonsa ei ole pallon takana/ alla.

Miten lisää aktiivisuutta?

Lisään pallon käsittelytehtävän ennen kuin heitto kaverille lähtee. Käsittelytehtäviä voivat olla esimerkiksi pallon vienti selän takaa räpylästä käteen, pallon vienti jalkojen välistä jne.

Milloin tulee onnistumisia?

Kun parin heiton voimakkuus maahan tai ilmaan on sopiva kiinniottajan taitotasoon nähden.

Miten toistoja?

Lasketaan, kuinka monta kertaa peräkkäin oppilaat saavat pallon kiinni.

Miten eriytän?

Molemmat heittävät oman pallon ilmaan yhtä aikaa. Taitavimmat oppilaat voivat heittää heittoja myös yläkautta.

Miten vaihtelua?

Heitetään kaverille myös heittoja, jossa pallo pomppii enemmän.

16. KOPIN OTTAMISEN HARJOITTELU TENNISMAILALLA LYÖDYSTÄ LYÖNNISTÄ

Tavoite: Kiinniottaminen ilmassa tulevista palloista, liikkuminen pallon alle, lyöminen
Tila: Kenttä, liikuntasali tai areena
Välineet: Pesäpalloräpylät, tennismailat, tennispallot, kartiot

Mitä tehdään?

Harjoitellaan kiinniottamista pareittain lyönnistä. Lyönti tapahtuu tennismailalla siten, että tavoitteena on lyödä kaverille koppi. Lyönti tapahtuu omasta syötöstä. Kiinniottajalle on merkitty kartioilla kolme eri tasoa, mistä hänen täytyy lähteä liikkeelle saadakseen pallo kiinni ilmasta. Välimatkat kannattaa asettaa oppilaiden taitotason mukaan.

Mitä opetan?

Kiinniottamisen tekniikkaa, liikkumista pallon alle, lyönnin voimakkuuden säätelyä.

Korostetaan ilmassa tulevan pallon kiinniottamisen harjoittelussa seuraavia asioita:

- vartalo lähellä palloa
- katse pallossa
- heittokäsi lähellä räpylää
- liikkuminen pallon alle ja kiinniotto lähellä silmien tasoa

Mitä ohjeita?

Kannustan oppilaita seuraamaan kiinniottokehityksessä tarkasti palloa ja liikkumaan siten, että pallon voi ottaa kiinni silmien tasolta. Lyöjien tavoite on lyödä koppeja.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden liikkumista pallon alle ja lyöntien onnistumista.

Milloin sujuu?

Oppilaat saavat pääsääntöisesti aina pallon kiinni tai se vähintäänkin osuu räpylään jokaisella kerralla.

Milloin ei suju?

Oppilaat eivät liiku pallon alle ja eivät saa palloa kiinni läheltä silmien tasoa. Lyönnit lentelevät sinne tänne.

Miten lisään aktiivisuutta?

Taitotason salliessa välimatkoja pidennetään ja lyöjää vaihdetaan aina, kun koppi on saatu jokaiselta tasolta.

Milloin tulee onnistumisia?

Kun lyönnin voimakkuus ja välimatka ovat sopivia kiinniottajan taitotasoon nähden.

Miten toistoja?

Jokaiselta tasolta otetaan useampi kuin yksi koppi.

Miten eriytän?

Katso "Miten lisään aktiivisuutta".

Miten vaihtelua?

Pareja vaihtamalla mielenkiinto säilyy paremmin. Välillä pallo lyödään korkeammalle.

17. PÄÄTYPALLO ISOLLA PALLOLLA PIENRYHMISSÄ

Tavoite: Kiinniottaminen, heittäminen
Tila: Areena tai liikuntasali
Välineet: Isot pallot, joukkueeliivit

Mitä tehdään?

Pelataan päätypalloa kahdella joukkueella vastakkain. Sopiva määrä oppilaita/joukkue on 4-5, tarvittaessa voidaan pelata useampaa peliä yhtäaikaan. Pelialue on sopiva esimerkiksi silloin, kun peliä pelataan areenalla poikittain. Pelin tarkoituksena on saada pelattua pallo syötellen vastustajan pätyyn. Maali syntyy, kun pallolla kosketetaan vastustajan päätä kädessä pitäen.

Pelissä ei saa liikkua pallo kädessä, vaan sitä täytyy syötellä oman joukkueen kesken toisen joukkueen estellessä. Mikäli pallo putoaa maahan, siirtyy syöttelyvuoro toiselle joukkueelle.

Mitä opetan?

Kannustan oppilaita liikkumaan aina tyhjiin tilaan sopivan etäisyyden päähän. Näytän tarvittaessa kolmen oppilaan kanssa, miten tyhjiin tilaan on helpompi syöttää.

Mitä ohjeita?

Korostan jokaisen jatkuvaa liikettä pelissä sekä sitä, että toisen kädestä palloa ei saa yrittää ottaa.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden kiinniottamisen taitotasoa. Tässä pelissä on mahdotonta olla mukana, mikäli ei onnistu samaan palloa kiinni tai ei uskalla yrittää.

Milloin sujuu?

Jokainen oppilas on säännöllisesti tekemisissä pallon kanssa.

Milloin ei suju?

Kiinniottaminen ei onnistu, eikä peliin aktiivisesti osallistu kuin osa oppilaista.

Miten lisään aktiivisuutta?

Huolehdin, että oppilaiden taitotaso riittää pelin toteuttamiseksi sekä sen, että pelialue on riittävän pieni > toisen päätä on riittävän lähellä.

Milloin tulee onnistumisia?

Joukkueet ovat tasavahvoja.

Miten toistoja?

Katso, miten lisään aktiivisuutta ja miten tulee onnistumisia?

Miten eriytän?

Käynnistän tarvittaessa vauhdikkaamman ja rauhallisemman pelin.

Miten vaihtelua?

Lisään pelialueelle esteitä (patjoja, penkkejä, malleja), joita joukkueet joutuvat väistelemään.

18.

PALLON HEITTÄMINEN
SEINÄÄN JA
KIINNIOTTAMINEN

Tavoite: Kiinniottaminen, heittäminen
Tila: Liikuntasali
Välineet: Tennis(tenava)pallot ja pesäpalloräpylät

Mitä tehdään?

Harjoitellaan kiinniottamista ja heittämistä seinään heitellen. Jokaisella oppilaalla on pallo ja oma paikka salissa. Jos seinätilaa tai palloja ei ole tarpeeksi, tehdään tehtävä pareittain. Oppilas heittää pallon seinään ilmaan ja ottaa sen kiinni yhdestä pompusta. Vastaavasti oppilas heittää pallon maan kautta seinään ja ottaa sen kiinni ilmasta.

Korostetaan kiinniottamisen harjoittelussa seuraavia asioita:

- painopiste alhaalla (peliasento)
- liikkuminen pallon taakse
- katse pallossa
- räpylän nokka alaspäin
- heittokäsi lähellä räpylää
- räpylän rauhallinen liike lähtee vartalonlinjan takapuolelta, kiinniotto tapahtuu etupuolella

Mitä opetan?

Pallon kiinniottamista vuoroin pompun kautta ja ilmasta.

Mitä ohjeita?

Korostan kiinnioton olevan harjoitteen tärkein asia. Heitto mitoitetaan sen mukaan tarpeeksi lähelle seinän ja lattian saumaa.

Mitä havainnoin?

Kiinniotto tulee suorittaa läheltä vartaloa.

Milloin sujuu?

Oppilaat suorittavat tehtävää rytmikkäästi.

Milloin ei suju?

Pallot eivät osu ollenkaan räpylään tai lentelevät sinne tänne.

Miten lisään aktiivisuutta?

Tehtävä on aktiivinen, jos oppilaiden taitotaso riittää sen suorittamiseen.

Milloin tulee onnistumisia?

Heitto osataan suunnata oikeaan kohtaan seinää tai lattiaa.

Miten toistoja?

Lasketaan, kuinka monta kertaa oppilaat onnistuvat tietyn ajan kuluessa (esim. 30 s.)

Miten eriytän?

Heikommat oppilaat voivat suorittaa tehtävää isolla pallolla ilman räpylöitä. Taitavat voivat ottaa pallon kiinni esimerkiksi vain rystypuolelta.

Miten vaihtelua?

Kisailu motivoi erityisesti taitavampia oppilaita.

19.

SEINÄPALLO
PIENELLÄ PALLOLLA

Tavoite: Kiinniottaminen
Tila: Liikuntasali
Välineet: Tenava- tai tennispallot ja pesäpalloräpylät, kartiot

Mitä tehdään?

Pelataan seinäpalloa pareittain heitellen palloa ala- tai yläkautta ennakolta määrättyyn kohtaan seinästä. Myös lattialle on merkitty kartioilla alue, jossa pallon täytyy pompata. Pelin tarkoituksena on saada heitettyä pallo seinään siten, ettei pari saa otettua palloa yhdestä pompusta kiinni. Ennen pelin aloittamista on hyvä kerrata, miten on sallittua suorittaa heitto seinään.

Yksi peli voi päättyä esimerkiksi kymmeneen pisteeseen tai siten, että voittaja on se pelaaja, joka voittaa peräkkäin kolme palloa.

Mitä opetan?

Pelin tavoitteena on kisailla parin kanssa reilun pelin hengessä.

Korostan tarvittaessa kiinniottossa seuraavia asioita:

- painopiste alhaalla (peliasento)
- liikkuminen pallon taakse
- katse pallossa

Mitä ohjeita?

Käyn läpi alakautta heiton sekä heittäjän väistöliikkeen oman heittosuorituksen jälkeen.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden kykyä pelata reilusti ja sopia mahdolliset erimielisyydet pelin tiimellyksessä.

Milloin sujuu?

Oppilaiden pelit sujuvat leppoisassa hengessä. Jokainen oppilas saa pelata tasaväkistä vastustajaa vastaan.

Milloin ei suju?

Pelin säännöt eivät ole selvät. Oppilaat kiistelevät jatkuvasti siitä, osuiko heitto määrättyyn kohtaan seinästä tai lattiasta.

Miten lisään aktiivisuutta?

Pelissä voidaan sopia, että oman heiton jälkeen pitää käydä lattialla vatsallaan tai istumassa.

Milloin tulee onnistumisia?

Pelialue on sopiva oppilaiden taitotasoon nähden siten, että palloa ei voi heittää liian kovaa.

Miten toistoja?

Pelataan useampia pelejä vaihdellen pareja.

Miten eriytän?

Vaihtelen palloa ja pelialueen kokoa oppilaiden taitotason mukaan.

Miten vaihtelua?

Katso Miten eriytän?

20.

PALLON KAUHAISUN
HARJOITTELU

Tavoite: Kiinniottaminen, kauhaisun harjoittelu
Tila: Kenttä, areena tai liikuntasali
Välineet: Tenavapallot ja pesäpalloräpylät

Mitä tehdään?

Harjoitellaan kauhaisua itsenäisesti. Tehtävänä on pudottaa pallo maahan heittokädellä ja yrittää kauhaista pallo räpylään heti, kun pallon on pompannut ylöspäin. Onnistuneessa suorituksessa räpylän nokka hipaisee maata.

Tavoite on kauhaista onnistuneesti yhteensä 30 – 40 kertaa.

Mitä opetan?

Kiinniottamisen harjoittelua läheltä maan pintaa.

Korostetaan kauhaisun harjoittelussa seuraavia asioita:

- painopiste alhaalla (peliasento)
- räpylän nokka alaspäin
- räpylän rauhallinen liike lähtee vartalon linjan takapuolelta
- kauhaisu tapahtuu vartalon etupuolella lähellä vartaloa

Mitä ohjeita?

Näytän, miten kauhaisu tapahtuu vartalon läheltä. Korostan, että pallo pudotetaan maahan eikä palloa heitetä maata vasten. Korostan rauhallista kauhaisuliikettä, jolloin pallon voi pudottaa alempaa.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden kykyä suorittaa kauhaisu lähellä maan pintaa rauhallisesti.

Milloin sujuu?

Oppilaat jaksavat kärsivällisesti harjoitella kauhaisuliikettä ja pallot eivät lentele räpylästä.

Milloin ei suju?

Oppilaiden taidot eivät riitä kiinniottamiseen räpylällä. Kauhaisu on enemmänkin huiskaisu.

Miten lisään aktiivisuutta?

Tehtävä voidaan toteuttaa myös itsenäisesti siten, että liikutaan vapaasti palloa pudotellen ja kauhaisu tehden.

Milloin tulee onnistumisia?

Jokainen oppilas malttaa tehdä kauhaisun rauhallisesti, eikä heitä palloa korkealle vaan pudottaa sen.

Miten toistoja?

Toistoja tulee, kun oppilaat jaksavat toistaa suoritetta.

Miten eriytän?

Harjoitellaan kauhaisua myös rystypuolelta samoilla periaatteilla.

Miten vaihtelua?

Kauhaisujen välissä tehdään pallon käsittelytehtävä (esim. viedään pallo räpylästä käteen selän takana).

21.

PALLON KAUHAISU
OSANA KOPITTELUA

Tavoite: Kiinniottaminen, kauhaisun harjoittelu, kauhaisun ja heittoliikkeen yhdistämisen harjoittelu
Tila: Kenttä, areena tai liikuntasali
Välineet: Tenavapallot ja pesäpalloräpylät

Mitä tehdään?

Harjoitellaan ilmaheittojen kiinniottamista sekä kauhaisua pareittain ala- tai yläkautta heittäen riippuen oppilaan taitotasosta. Sopiva etäisyys kiinniottoharjoituksia tehtäessä on noin 5–8 metriä. Jokaisen kiinniottamisen jälkeen tehtävänä on pudottaa pallo maahan heittokädellä ja yrittää kauhaista pallo räpylään heti, kun pallon on pompannut ylöspäin. Onnistuneessa suorituksessa räpylän nokka hipaisee maata.

Tavoite on heittää, kiinniottaa ja kauhaista yhteensä 30 – 40 kertaa.

Mitä opetan?

Kiinniottamisen harjoittelua vartalon linjan edessä.

Korostetaan kauhaisun harjoittelussa seuraavia asioita:

- painopiste alhaalla (peliasento)
- räpylän nokka alaspäin
- räpylän rauhallinen liike lähtee vartalon linjan takapuolelta
- kauhaisu tapahtuu vartalon etupuolella lähellä vartaloa

Korostetaan ilmassa tulevan pallon kiinnioton harjoittelussa seuraavia asioita:

- vartalo lähellä palloa
- katse pallossa
- heittokäsi lähellä räpylää

Mitä ohjeita?

Näytän, miten kauhaisu ja heitto tapahtuu rytmikkäästi. Korostan rauhallista kauhaisuliikettä, jolloin pallon voi pudottaa alempaa.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden kykyä suorittaa kauhaisu lähellä maan pintaa.

Milloin sujuu?

Oppilaat saavat ilmaheitot pääsääntöisesti kiinni ja jaksavat kärsivällisesti harjoitella kauhaisuliikettä.

Milloin ei suju?

Oppilaiden taidot eivät riitä kiinniottamiseen räpylällä.

Miten lisään aktiivisuutta?

Tehtävä voidaan toteuttaa myös itsenäisesti siten, että liikutaan vapaasti heittäen pallo ilmaan, ottaen pallo kopiksi, tehden kauhaisu, heittäen pallo ilmaan, ottaen koppi, tehden kauhaisu...

Milloin tulee onnistumisia?

Jokainen oppilas ottaa kiinni omalle taitotasollensa sopivalta etäisyydeltä tulevia riittävän rauhallisia heittoja.

Miten toistoja?

Katso Miten lisään aktiivisuutta? Toinen vaihtoehto on toteuttaa harjoite itsenäisesti salissa heittäen palloa aina seinään.

Miten eriytän?

Harjoitellaan kauhaisua myös rystypuolelta samoilla periaatteilla.

Miten vaihtelua?

Kauhaisu voidaan yhdistää myös syöttämisen harjoitteluun.

22.

KIINNIOTTAMISEN HARJOITTELU SIVUT- TAIN LIIKKUEN

Tavoite: Kiinniottaminen ilmassa tulevista palloista liikkeessä
Tila: Kenttä, areena
Välineet: Tenavapallot ja pesäpalloräpylät

Mitä tehdään?

Harjoitellaan kiinniottamista pareittain alakautta heitellen. Oppilaat asettautuvat noin viiden metrin etäisyydelle toisistaan. Heittäjän tehtävä on suunnata heitto mahdollisimman tarkasti kohti kiinniottajaa. Parit liikkuvat kävellen vierekkäin rintamasuunta toisiinsa päin esimerkiksi kentän päästä päähän ja takaisin.

Mitä opetan?

Kiinniottamisen tekniikkaa, räpylällä kiinniottamista liikkeessä.

Korostetaan kiinniottamisen harjoittelussa seuraavia asioita:

- vartalo lähellä palloa
- katse pallossa
- heittokäsi lähellä räpylää
- liikkuminen pallon alle ja kiinniotto lähellä silmien tasoa

Mitä ohjeita?

Kannustan oppilaita seuraamaan kiinniottotehtävissä tarkasti palloa ja liikkumaan siten, että pallon voi ottaa kiinni silmien tasolta.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden liikkumista ja heittojen voimakkuutta.

Milloin sujuu?

Oppilaat saavat pääsääntöisesti aina pallon kiinni tai se vähintäänkin osuu räpylään jokaisella kerralla.

Milloin ei suju?

Oppilaat eivät liiku pallon alle ja eivät saa palloa kiinni. Heitot lentelevät sinne tänne.

Miten lisään aktiivisuutta?

Taitotason salliessa tehtävä tehdään hölkäten rintamasuunta menosuuntaan.

Milloin tulee onnistumisia?

Heiton voimakkuus ja oppilaiden välimatka ovat sopivia taitotasoon nähden.

Miten toistoja?

Lasketaan, kuinka monta kertaa peräkkäin oppilaat saavat pallon kiinni.

Miten eriytän?

Taitavimmat oppilaat voivat heittää heittoja myös yläkautta.

Miten vaihtelua?

Pareja vaihtamalla mielenkiinto säilyy paremmin.

23.

KOPITTELU TAITOTEHTÄVILLÄ

Tavoite: Kiinniottaminen ja pallonhallinta
Tila: Kenttä, areena tai liikuntasali
Välineet: Tenavapallot ja pesäpalloräpylät

Mitä tehdään?

Harjoitellaan kiinniottamista pareittain heitellen. Oppilaat asettautuvat noin viiden metrin etäisyydelle toisistaan. Parit heittävät yläkautta toisilleen ilmaheittoja. Heiton ja kiinniottamisen välissä tehdään erilaisia taitotemppeja sekä heiton aikana erilaisia tasapainoilua vaativia suorituksia.

Kiinnioton ja heiton välissä suoritettavia pallonhallintatehtäviä:

- viedään pallo räpylästä käteen selän takana
- viedään pallo kädestä räpylään selän takana
- viedään pallo räpylästä käteen jalan alta
- viedään pallo kädestä räpylään jalan alta
- pudotetaan pallo selän taakse tai vartalon jommallekummalle puolelle ja otetaan pallo heittokätehen
- kosketetaan pallolla maata ennen heittoa
- kosketetaan pallolla maata yhdellä jalalla seisoessa

Mitä opetan?

Kiinniottamisen tekniikka, pallonhallintaa ja heittoa eri asennoista.

Korostetaan kiinniottamisen harjoittelussa seuraavia asioita:

- vartalo pallon takana
- katse pallossa
- heittokäsi lähellä räpylää

Mitä ohjeita?

Tehtävät ovat haastavia ja ne kannattaa suorittaa rauhallisesti.

Mitä havainnoin?

Pystyvätkö oppilaat suoriutumaan tehtävistä?

Milloin sujuu?

Oppilaiden heittely onnistuu ja he saavat pallon kiinni.

Milloin ei suju?

Oppilaiden heitot suuntautuvat minne sattuu ja pallot tipahtelevat.

Miten lisään aktiivisuutta?

Lisätään tehtävään vielä tehtävä heiton jälkeen (esim. käynti istuallaan)

Milloin tulee onnistumisia?

Tehtävät valitaan sopiviksi oppilaiden taitotasoon nähden.

Miten toistoja?

Lasketaan, kuinka monta kertaa oppilaat saavat pallon peräkkäin kiinni.

Miten eriytän?

Tehdään tehtävät ilman räpylää isommalla pallolla.

Miten vaihtelua?

Pareja vaihtamalla mielenkiinto säilyy paremmin.

24.

PISTEIDEN KERÄYS KOPITELLEN

Tavoite: Kiinniottaminen ja heittäminen
Tila: Kenttä, areena
Välineet: Tenava – ja/tai tennispallot ja pesäpalloräpylät, kartiot

Mitä tehdään?

Harjoitellaan kiinniottamista ja heittämistä pareittain siten, että tavoitteena on saada heitettyä pallo ilmaheittona merkatun viivan takana olevalle kaverille. Kiinniottajalle merkitään kartioilla kolme eri arvoista tasoa. Ensimmäinen taso on n. 10 metrin päässä, toinen taso 15 metrin päässä ja kolmas sijaitsee 20 metrin päässä heittäjästä. Ensimmäisellä tasolta pari saa onnistuneesta heitosta ja kiinniottosta kaksi pistettä, toiselta kolme pistettä ja kauimmaiselta viisi pistettä. Yhden pisteen pari saa aina, kun heiton kiinniottaminen onnistuu ilmasta, mutta vaatii liikkumista valitun lähtöviivan etupuolelle.

Kumpikin parista heittää viisi kertaa, jonka jälkeen vaihdetaan rooleja. Eniten pisteitä kerännyt pari voittaa. Pisteiden keräämiskisoja otetaan useampi pareja vaihtaen.

Tarvittaessa voidaan kisailuiden välissä harjoitella myös heittämistä parin kanssa, jolloin voidaan keskittyä vielä huolellisemmin heittotekniikan sujumiseen toivotulla tavalla.

Mitä opetan?

Kiinniottamista pitkistä heitoista sekä heittämistä kyynärpää ylhäällä yläviistoon heittokäden vastakainen jalka edessä.

Korostetaan kiinniottamisen harjoittelussa seuraavia asioita:

- vartalo lähellä palloa
- katse pallossa
- heittokäsi lähellä räpylää
- liikkuminen pallon alle ja kiinniotto lähellä silmien tasoa

Korostetaan heittämisen harjoittelussa seuraavia asioita:

- rento ote pallost
- vastakkainen jalka edessä
- käsillä t-asento, paino takajalalla
- kyli edellä heittosuuntaan

- käsi liikkeelle kyynärpää ylhäällä ja edellä

Mitä ohjeita?

Kannustan rentoihin heittoihin. Käyn tarvittaessa asettamassa toimivan heittoasennon ja liikutan oppilaan kättä takaa oikeaoppisen heittoliikkeen aikaansaamiseksi.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden taktiikan onnistumista. Yritetäänkö liian vaikeita suorituksia, jolloin ei tule onnistumisia.

Milloin sujuu?

Kun kiinniottajat saavat heitoista koppeja.

Milloin ei suju?

Kun heittäminen menee tikanheitoksi, on välimatka liian lyhyt. Oppilaat yrittävät omalle heittää liian pitkälle etäisyydelle omaan taitotasoonsa nähden.

Miten lisään aktiivisuutta?

Tehtävän suorittamiseen annetaan aika, jolla voidaan heitellä viiden heiton sarjoissa, niin monta kertaa kuin pari ehtii.

Milloin tulee onnistumisia?

Oppilaat malttavat heittää tasolle, jolla myös kaverin kiinniottaminen onnistuu.

Miten toistoja?

Ollaan useampia kisoja vaihdellen pareja.

Miten eriytän?

Tehtävä voidaan suorittaa myös isommalla pallolla joko sivurajaheittoa tai jalkojen välistä tapahtuvaa heittoa käyttäen.

Miten vaihtelua?

Lähdetään laskemaan pisteitä alaspäin. Kaikki aloittavat luvusta 35 ja tavoitteen on päästä täsmälleen nollaan.

25.

VASTAANTULOJONOT PAIKKOJA VAIHTAEN

Tavoite: Kiinniottaminen ja heittäminen liikkeestä
Tila: Kenttä, areena tai liikuntasali
Välineet: Tenavapallot ja pesäpalloräpylät

Mitä tehdään?

Harjoitellaan kiinniottamista ja heittämistä liikkeestä. Oppilaat asettautuvat kahteen vastakkaiseen 4-5 hengen jonoon noin 15 metrin etäisyydelle toisistaan. Toisen jonon ensimmäisen oppilaan tehtävänä on heittää maahetto, toisen jonon ensimmäisen oppilaan tehtävänä on palauttaa pallo ilmaheitolla. Jokaisen heiton jälkeen oppilas vaihtaa paikkaa hölkkäen toisen jonon viimeiseksi, siirtyminen tapahtuu oikean käden puolelta. Ilmaheiton ottaa kiinni seuraava jonossa olja.

Mitä opetan?

Vuoroin ilmassa ja maata pitkin tulevien pallojen kiinniottamista sekä heittämistä vauhdista.

Korostetaan maahetton kiinniottamisen harjoittelussa seuraavia asioita:

- painopiste alhaalla (peliasento)
- liikkuminen pallon taakse
- katse pallossa
- räpylän nokka alaspäin
- heittokäsi lähellä räpylää
- räpylän rauhallinen liike lähtee vartalolinjan takapuolelta, kiinniotto tapahtuu etupuolella

Korostetaan ilmaheiton kiinniottamisen harjoittelussa seuraavia asioita:

- vartalo lähellä palloa
- katse pallossa
- heittokäsi lähellä räpylää

Mitä ohjeita?

Kannustan oppilaita seuraamaan kiinniottotekniikassa tarkasti palloa ja liikkumaan siten, että pallon voi ottaa kiinni lähellä omaa vartaloa. Lisäksi korostan tarkkaa ilmaheittoa toisen jonon ensimmäiselle oppilaalle.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden kiinnioton rauhallisuutta. Ottaahan jokainen kiinni räpylän nokka alaspäin?

Milloin sujuu?

Oppilaat saavat pääsääntöisesti aina pallon kiinni, vähintäänkin pallo osuu räpylään jokaisella kerralla.

Milloin ei suju?

Oppilaat eivät liiku pallon taakse vaan kurkottelevat palloa vartalon sivuilta.

Miten lisään aktiivisuutta?

Harjoite on aktiivinen, jos suoritukset onnistuvat. Jos suoritukset onnistuvat, lisätään vauhtia.

Milloin tulee onnistumisia?

Kun jokaisen oppilaan taitotaso on riittävä pallon säännölliseen kiinniottamiseen. Tehtävän tekemisessä yhdenkin oppilaan epävarmuus voi hankaloittaa tehtävän sujumista vauhdikkaasti.

Miten toistoja?

Lasketaan, kuinka monta kertaa oppilaat saavat pallon peräkkäin kiinni.

Miten eriytän?

Suunnataan heittoja hieman kiinniottajan sivulle, jolloin liikkuminen korostuu.

Miten vaihtelua?

Voidaan kokeilla heitellä enemmän pomppivia heittoja tai välillä ilmaheittoja molempiin suuntiin.

26.

NELJÄN TULEN VÄLISSÄ -LEIKKI

Tavoite: Heittäminen, suunnanmuutokset, kiinniottaminen
Tila: Areena tai liikuntasali
Välineet: Pienet pehmopallot, pesäpalloräpylät, kartiot

Mitä tehdään?

Pelataan kahdella joukkueella Neljän tulen välissä -leikkiä, jossa joukkueiden tehtävänä on polttaa vastapuolen pelaajia. Pelaajilla on räpylät kädessään. Pelialueelta on rajattu joukkueille oma alue. Joukkueet sijoittavat ennen pelin aloittamista yhden pelaajan liikkumaan toisen joukkueen alueen sivuille ja taakse. Toimiva pelialue on lentopallokentän kokoinen ja muotoinen alue, josta joukkueet saavat omat puolensa, eikä keskirajaa saa ylittää.

Leikissä joukkueiden tehtävänä on polttaa heittämällä pallolla vastapuolen pelialueella olevia pelaajia. Pelaaja palaa, kun pallo osuu häntä olkapäiden tasolta alaspäin. Osuman saanut pelaaja siirtyy vastustajajoukkueen alueen ympärille polttajaksi. Polttoalueen sisällä olevat pelaajat saavat suojautua liikkumalla pois pallon edestä tai ottamalla pallo räpylällä kopiksi, jolloin he voivat pelastaa yhden oman joukkueen polttajan takaisin pelialueelle.

Mitä opetan?

Jatkuvaa pallon seuraamista sekä ennakkointia, miten olisi hyvä liikkua.

Mitä ohjeita?

Kannustan oppilaita laittamaan pallo nopeasti liikkeelle joko polttamalla tai syöttämällä pallo kaverille.

Mitä havainnoin?

Heittojen kovuutta suhteessa pallon pehmeeseen, kukaan oppilas ei saa pelätä pallon osumista.

Milloin sujuu?

Peli etenee vauhdikkaasti, joukkueet ovat suhteellisen tasavahvat ja jokainen oppilas osallistuu leikkiin oman taitotasonsa mukaisesti.

Milloin ei suju?

Joukkueet ovat eri tasoiset, jolloin toisen joukkueen pelaajat palavat nopeasti.

Miten lisään aktiivisuutta?

Palloa ei saa hautoa itsellä. Sovitaan sääntö, mikäli opettaja ehtii laskea viiteen, siirtyy pallo automaattisesti toiselle joukkueelle. Lisäksi peliin voidaan lisätä toinen pallo.

Milloin tulee onnistumisia?

Pelialue on sopivan kokoinen oppilaiden heittotaitoon nähden.

Miten toistoja?

Pelataan useampaa leikkiä yhtäaikaaisesti viiden hengen joukkueilla.

Miten eriytän?

Pelataan kahta eri peliä yhtäaikaisesti, vauhdikkaampaa ja rauhallisempaa peliä.

Miten vaihtelua?

Lisätään palloja peliin.

27.

TUHAT KOPPIA KISAILU

Tavoite: Heittäminen, kiinniottaminen
Välineet: Pesäpalloräpylä, pallo
Tila: -

Mitä tehdään?

Pidetään Tuhat koppia -kisailu kotitehtävänä. Tehtävässä oppilaiden tulee kerätä vähintään tuhat koppia päivän aikana. Kopittelun voi suorittaa yksin seinää vasten heittelemällä tai kaverin kanssa heitellen. Seuraavalla oppitunnilla lasketaan koko ryhmän yhteisten koppien määrä.

Mitä opetan?

Kiinniottamista ilmassa tulevasta pallosta.

Mitä ohjeita?

Heittely voi tapahtua sekä ulkona että sisällä. Jokainen onnistunut koppi lasketaan.

Mitä havainnoin?

Haluavatko oppilaat ottaa koppeja myös koulussa välitunneilla.

Milloin sujuu?

Oppilaat ovat keränneet yli 1000 koppia ja kertovat siitä innokkaasti toisilleen.

Milloin ei suju?

Kotitehtävä on jäänyt suorittamatta.

Miten lisään aktiivisuutta?

Sovitaan, että osa kopeista pitää ottaa korkeista heitoista ja osa matalammista.

Milloin tulee onnistumisia?

Oppilailla on kotonaan pallo, joka pysyy räpylässä. Tarvittaessa anna pallo lainaan koululta.

Miten toistoja?

Järjestetään kisailu. Luokan eniten koppeja kerännyt oppilas palkitaan koppikeisarina.

Miten eriytän?

Voimme sopia, että koppimäärään lasketaan myös heittelykaverin kopit (kaveri, isä, äiti jne.).

Miten vaihtelua?

Tehtävän saa suorittaa myös isolla pallolla ilman räpylöitä.

2



HEITTÄMINEN

28.

SULKAPALLON HEITTÄMINEN

Tavoite: Heittäminen
Tila: Liikuntasali, areena tai kenttä
Välineet: Sulkapalloja vähintään yksi jokaiselle oppilaalle

Mitä tehdään?

Harjoitellaan parin kanssa vastakkain oikeanlaista heittotekniikkaa noin neljän metrin välillä. Ennen heittelyä opettaja näyttää oikeanlaisen suorituksen.

Heitetään yhteensä 30 - 40 heittoa /oppilas.

Mitä opetan?

Heiton tekniikkaa.

Korostetaan heittämisen harjoittelussa seuraavia asioita:

- rento ote pallosta, pallo sormilla, ei kämmissä
- vastakkainen jalka edessä
- kylki edellä heittosuuntaan
- käsillä t-asento, paino takajalalla, edessä oleva käsi osoittaa heitkohteeseen
- käsi liikkeelle kyynärpää ylhäällä ja edellä

Mitä ohjeita?

Kannustan rentoihin heittoihin yläviistoon. Käyn tarvittaessa asettamassa toimivan heittoasennon ja liikutan oppilaan kättä takaa oikeaoppisen heittoliikkeen aikaansaamiseksi.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden keskittymistä ja kärsivällisyyttä sekä toimivan heittotekniikan toteutumista.

Milloin sujuu?

Kun heitot suuntautuvat yläviistoon ja kykenet itse kävelemään heittelevän parin välissä ja pallo lentää ylitse.

Milloin ei suju?

Oppilaat eivät saa lentämään sulkapalloa juuri minnekään, oppilaat eivät kykene itsenäisesti erottamaan toimivaa heittoasentoa ja väärää heittoasentoa.

Miten lisään aktiivisuutta?

Jokaiselle oppilaalle annetaan oma pallo. Molemmat oppilaat parista heittävät sulkapalloa yhtäaikaaisesti.

Milloin tulee onnistumisia?

Kun oppilaat ymmärtävät sen, missä heidän kyynärpänsä liikkuu.

Miten toistoja?

Sovimme yhdessä oppilaiden kanssa matkan, mikä pitää kulkea heittäen. Laskemme, monellako heitolla matka taittui, kun seuraava heitto suoritettiin siitä, mihin edellinen jäi.

Miten eriytän?

Annan oppilaille tehtävän, jossa heidän täytyy heittää välillä myös kyynärpää alhaalla. Parin tehtävänä on havainnoida ja tunnistaa väärin suoritettut heittoliikkeet.

Miten vaihtelua?

Heittotehtävä suoritetaan pienestä juoksuvauhdista.



Tavoite: Heittäminen
Tila: -
Välineet: Sulkapalloja vähintään yksi jokaiselle oppilaalle

Mitä tehdään?

Harjoitellaan parin kanssa oikeanlaista heittotekniikkaa heittämällä palloa mahdollisimman pitkälle. Ennen tehtävän käynnistämistä opettaja näyttää oikeanlaisen suorituksen.

1. Heitetään ennakolta määritetty matka parin kanssa palloa vuorotellen heittäen.
2. Vaihdataan pareja ja toistetaan tehtävä uudelleen.
3. Asetutaan parin kanssa vastakkain kentän keskelle, johon merkitään viiva. Tältä viivalta heittää ensin toinen parista, pallon laskeutumis- kohdasta toinen pareista heittää takaisin päin. Ja niin edelleen... Sovitun heittomäärän jälkeen tarkastellaan, kumpi parista on saanut kuljetettua toista kohti kentän reunaa (Tehtävä voidaan toistaa myös paperi- tai pehmopalloilla).

Mitä opetan?

Heiton tekniikkaa.

Korostetaan heittämisen harjoittelussa seuraavia asioita:

- rento ote pallosta, pallo sormilla, ei kämmissä
- vastakkainen jalka edessä
- kylki edellä heittosuuntaan
- käsillä t-asento, paino takajalalla, edessä oleva käsi osoittaa heittokohteeseen
- käsi liikkeelle kyynärpäältä ylhäällä ja edellä

Mitä ohjeita?

Kannustan pitkiin, mutta rentoihin heittoihin. Käyn tarvittaessa asettamassa toimivan heittoasen- non ja liikutan kättä oppilaan takaa oikeaoppisen heittoliikkeen aikaansaamiseksi.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden asennoitumista kilpailemiseen, sopivan tasavahvojen parien toteutumista (kohta 3.) sekä toimivan heittotekniikan toteutumista.

Milloin sujuu?

Kun heitot suuntautuvat yläviistoon ja oppilaat heittävät innokkaasti palloja eteenpäin.

Milloin ei suju?

Oppilaat eivät saa lentämään sulkapalloa juuri minnekään. Tuuli tekee heittämisestä epäreilua.

Miten lisään aktiivisuutta?

Välimatkat liikutaan esim. tasahypyin tai yhdellä jalalla kinkkaamalla.

Milloin tulee onnistumisia?

Kun parit ovat tasavahvoja ja vaihtuvat säännöllisesti.

Miten toistoja?

Sovimme yhdessä oppilaiden kansa matkan, mikä pitää kulkea heittäen. Laskemme, monellako heitolla matka taittui, kun seuraava heitto suoritettiin siitä, mihin edellinen jäi.

Miten eriytän?

Annan osalle oppilaista tehtävän, jossa heidän täytyy heittää matka myös kyynärpäältä alhaalla. Lasketaan erilaisista heittotyyleistä muodostuva erotus.

Miten vaihtelua?

Heittotehtävä suoritetaan pienestä juoksuvauhdista.

Tavoite: Heittäminen
Tila: -
Välineet: -

Mitä tehdään?

Kotitehtävänä on oppilaalla toimia tarkkuusheit- täjänä luonnossa. Heittämisen tavoitteena on tähdätä mahdollisimman korkealle puun runkoon. Heittopaikka on oltava vähintään kolmen metrin päässä puusta. Heittopaikkaa saa vaihtaa aina, kun edellisestä paikasta on tullut kolme peräkkäis- tä osumaa.

Mitä opetan?

Kannustan oppilaita heittämään kotiloissa. Yhden sanonnan mukaan heittämään oppii vain heittä- mällä.

Mitä ohjeita?

Kannustan oppilaita heittämään myös mahdolli- simman kaukaa puusta.

Mitä havainnoin?

Kotitehtävä on hyvä käydä koulussa yhteisesti läpi. Oppilaiden innokkuudesta kertoa omista onnis- tumisista /epäonnistumisista paljastuu, miten tehtävä on kotona suoritettu.

Milloin sujuu?

Jokainen oppilas kertoo innokkaasti, miten tehtävä hänellä onnistui ja miten hän sen suoritti.

Milloin ei suju?

Tehtävää ei ole muistettu tehdä, jolloin se voidaan mennä suorittamaan yhdessä vaikka välitunnilla.

Miten lisään aktiivisuutta?

Lisään kotitehtävää tarkkuusheittotehtävän. Kuka saa heitettyä kauimpaa kävyn sankoon?

Milloin tulee onnistumisia?

Kun yrittäminen on kunnossa, niin onnistumisia tulee.

Miten toistoja?

Oppilaiden osallistaminen, sovimme yhdessä op- pilaiden kanssa koulussa, montako heittoa kaikkien pitää vähintään heittää.

Miten eriytän?

Tarkkuusheittotehtävä toimii lisätehtävänä innok- kaammille heittäjille.

Miten vaihtelua?

Annan tehtävän myös talviaikana lumipalloilla tehtäväksi.

31.

PALLON (HERNEPUSSIN) HEITTÄMINEN ERILAISISTA HEITTOASENNOISTA

Tavoite: Heittäminen
Tila: Liikuntasali
Välineet: Useampia palloja (hernepusseja)/ oppilaspari

Mitä tehdään?

Harjoitellaan parin kanssa seinää vasten heitto-tekniikkaa. Opettaja näyttää ja korostaa heittämisessä seuraavia asioita:

Heitetään yhteensä 40 - 60 heittoa /oppilas. Oppilaat heittävät vuorotellen viiden heiton sarjoissa, jolloin toinen parista toimii avustaja keräämässä hernepusseja tai kiinniottamassa seinästä kimmahtavia palloja.

Heitetään myös kontaltaan, korkeasta polviasenosta sekä istualtaan, jolloin korostuu käden oikeaoppinen liikerata.

Mitä opetan?

Heittämistä kyynärpää ylhäällä yläviistoon.

Korostetaan heittämisen harjoittelussa seuraavia asioita:

- rento ote pallost, pallo sormilla, ei kämmenessä
- vastakkainen jalka edessä
- kylki edellä heittosuuntaan
- käsillä t-asento, paino takajalalla, edessä oleva käsi osoittaa heittokohteeseen
- käsi liikkeelle kyynärpää ylhäällä ja edellä

Mitä ohjeita?

Kannustan rentoihin heittoihin. Käyn tarvittaessa asettamassa toimivan heittoasennon ja liikutan kättä oppilaan takaa oikeaoppisen heittoliikkeen aikaansaamiseksi.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden keskittymistä ja kärsivällisyyttä sekä toimivan heittotekniikan toteutumista.

Milloin sujuu?

Kun heitot suuntautuvat yläviistoon ja jokainen oppilaspari työskentelee aktiivisesti.

Milloin ei suju?

Oppilaat heitot kimpoilevat sattumanvaraisesti salissa. Oppilaat eivät kykene oikeaoppisesti toteuttamaan heittokäden liikettä.

Miten lisään aktiivisuutta?

Lisään heittotehtävään kiinniottotavoitteen ilmas- ta tai yhdestä pompusta.

Milloin tulee onnistumisia?

Oppilaat jaksavat heittää paljon heittoja ja seurata sekä antaa palautetta myös kaverin heitoista.

Miten toistoja?

Vaatimustasosta pidetään kiinni. Motivoidaan oppilaat laskemaan, montako heittoa koko ryhmä ehtii heittämään.

Miten eriytän?

Osa oppilaspareista heittää hernepusseilla, toiset palloilla. Lisään heittotehtävään kiinniottotavoitteen ilmasta tai yhdestä pompusta.

Miten vaihtelua?

Heittotehtävä suoritetaan myös heikommalla kädellä.

32.

HEITTOTEKNIIKAN HAVAINNOINTI-TEHTÄVÄT

Tavoite: Heittäminen
Tila: Liikuntasali, kenttä tai areena
Välineet: Palloja (tennispallo tai tenavapallo)

Mitä tehdään?

Harjoitellaan havainnoimaan heittotekniikkaa. Opettaja näyttää virheellisiä suorituksia ja korostaa aina yhtä virhettä kerrallaan. Oppilaiden tehtävänä on seurata, mikä on heittotekniikassa vikana.

Virheitä:

- väärä jalka edessä
- kyynärpää alhaalla
- rintamasuunta heiton suuntaisesti > kylki edellä heittosuuntaan puuttuu
- etummainen käsi ei ohjaa heiton suuntaa > t-asento puuttuu
- palloa puristetaan liiaksi ja pallo kämmenessä

Opettaja heittää yhtä virhettä 2-3 kertaa, jotta jokaiselle oppilaalle jää aikaa oivaltaa, mistä virheestä on kyse. Oppilaat kirjaavat virheet paperille.

Mitä opetan?

Havainnointia, koska sen taidon, minkä kykenee havainnoimaan, kykenee helpommin myös itse oppimaan.

Mitä ohjeita?

Kannustan oppilaita seuraamaan suorituksia tarkasti. Vaadin jokaiselta oppilaalta itsenäistä työskentelyä, ettei äänekkäimmät oppilaat pääse dominoimaan opetustilannetta.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden eleitä ja ilmeitä. Heittotekniikan keskeisimmät asiat on pitänyt käydä useamman kerran yhdessä läpi ennen kuin havainnointitehtäviä voidaan toteuttaa.

Milloin sujuu?

Oppilaat seuraavat kiinnostuneina, mitä opettaja seuraavaksi tekee. Oppilaat tunnistavat eri virheitä.

Milloin ei suju?

Tehtävä on liian haastava ja oppilaat joutuvat arvaamaan, mitä heittotekniikassa on vikana.

Miten lisään aktiivisuutta?

Vaadin oppilaita seuraamaan tehtäviä pareittain ja keskustelemaan virheistä ennen vastausten kirjoittamista.

Milloin tulee onnistumisia?

Heittotekniikka on käyty useamman kerran läpi ennen tätä tehtävää.

Miten toistoja?

Jokaiselle oppilasparille annetaan virhe, joka heidän täytyy tehdä. Oppilaspari harjoittelee heittoa määrättyllä virheellä, jonka jälkeen kaikki oppilasparit vuorollaan esittävät toisille yhden virheen sisältävän heiton. Toisten tehtävä on arvata, mistä virheestä on kysymys.

Miten eriytän?

Opettajan suorittaessa heittoja ei ole tarvetta eriyttämiseen. Oppilaiden suorituksissa annan eritasoisia tehtäviä suoritettavaksi riippuen heidän omasta taitotasosta.

Miten vaihtelua?

Katso "Miten toistoja?"



33.

PALLON HEITTÄMINEN
YLÄVIISTOON JA KIINNI-
OTTAMINEN

Tavoite: Heittäminen ja kiinniottaminen
Tila: Piha (talon viistekatto)
Välineet: Tennispallo ja pesäpalloräpylä

Mitä tehdään?

Kotitehtävänä on harjoitella heittämistä ja kiinniottamista tenavapallolla ja räpylällä. Leikkijät heittävät vuorollaan palloa katolle. Toisen tehtävänä on saada pallo mahdollisimman nopeasti kiinni.

Kiinniottetuista palloista saa pisteitä:

- ilmasta 10 pistettä
- yhdestä pompusta 5 pistettä
- kahdesta tai kolmesta pompusta 3 pistettä
- vierivästä pallosta 1 piste

Leikkiä jatketaan yhdessä sovittuun pistemäärään asti.

Mitä opetan?

Kannustan oppilaita harjoittelemaan heittämistä ja kiinniottamista kotioloissa. Painotan oppilaille, että vain harjoittelu tekee mestarin.

Mitä ohjeita?

Kannustan oppilaita harjoittelemaan yhdessä kotijoukkojen kanssa.

Mitä havainnoin?

Kotitehtävä on hyvä käydä koulussa yhteisesti läpi. Oppilaiden innokkuudesta kertoa omista onnistumisista / epäonnistumisista paljastuu, miten tehtävä on kotona suoritettu.

Milloin sujuu?

Oppilas haluaa leikkiä esim. välitunnilla.

Milloin ei suju?

Tehtävää ei ole muistettu tehdä, jolloin se voidaan mennä suorittamaan yhdessä vaikka välitunnilla.

Miten lisään aktiivisuutta?

Aikuisen mukana olo leikissä parantaa sen sujuvuutta.

Milloin tulee onnistumisia?

Kun katto on sopiva heittäjien taitotasoon nähden.

Miten toistoja?

Lisään oppilaiden motivaatiota kyselemällä, oliko leikin leikkiminen kivaa.

Miten eriytän?

Oppilaat voivat suorittaa tehtäviä isommilla palloilla ilman räpylää.

Miten vaihtelua?

Monen leikkijän voimin leikittynä leikin kulku muuttuu.

34.

PESISHIPPA TARKKUUS-
HEITTOTEHTÄVÄLLÄ

Tavoite: Heittäminen ja suunnanmuutokset
Välineet: Pehmopalloja 5 kpl, tarkkuusheittoon tennispalloja / sulkapalloja 10-20 kpl

Mitä tehdään?

Leikitään hippaa merkatulla alueella. Kun hippa saa leikkijän kiinni, siirtyy kiinni jäänyt heittämään tarkkuusheittoja, (esim. sulkapallolla korilevyyn tai tennispallolla seinäpalkkiin). Ennakolta sovitaan, montako osumaa täytyy saada ennen kuin voi palata takaisin hippaleikkiin. Hippa vaihdetaan opettajan toimesta.

Mitä opetan?

Opetan aktiivista toimintaan osallistumista ja "heittäytymistä" mukaan toimintaan.

Mitä ohjeita?

Korostan jatkuvaa liikettä hippaleikissä. Heittämisessä näytän kyynärpää ylhäällä rentoja heittoja yläviistoon ja vaadin sitä myös tarkkuusheittehtävässä.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden aktiivisuutta ja heittotekniikkaa.

Milloin sujuu?

Useampi oppilas haluaa olla hippana, hipat saavat kiinni eri oppilaita sekä heittämisessä tulee onnistumisia.

Milloin ei suju?

Oppilaat seisovat, hippa ei saa ketään kiinni, heittotehtävä on liian hankala ja osa oppilaista "jumittuu" tarkkuusheittopaikalle.

Miten lisään aktiivisuutta?

Teen pienryhmiä 8-10 /oppilasta hippaleikissä. Pienennän hipassa leikkialuetta tai lisään hippoja. Lisään tarkkuusheiton suorituspaikkoja.

Milloin tulee onnistumisia?

Hipassa alue on sopiva ryhmäkokoön nähden. Tarkkuusheiton maali on riittävän iso oppilaiden taitotasoon nähden.

Miten toistoja?

Vaadin tarkkuusheittopaikalla useampia onnistumisia ennen kuin pääsee takaisin leikkiin, jolloin hipoilla on aito mahdollisuus saada kaikki kiinni.

Miten eriytän?

Muodostan tarvittaessa kaksi eri hippaleikkiä. Käytän erilaisia tarkkuusheittopaikkoja, joista oppilas voi valita tasolleen sopivan. Annan oppilaille seuraamistehtäviä, miten heitot onnistuvat. Onko kyynärpää ylhäällä?

Miten vaihtelua?

Hipassa vaihdetaan liikkumistapaa (yhdellä jalalla hyppien, kävellen, kontaten tms.). Heittotehtävä täytyy suorittaa heikommalla kädellä.

35.

PESÄNRYÖSTÖLEIKKI HEITTOTEHTÄVILLÄ

Tavoite: Heittäminen
Tila: Liikuntasali
Välineet: Erilaisia palloja (20 – 30 kpl)
sekä hernepusseja (10 – 20 kpl)

Mitä tehdään?

Leikitään kahdella joukkueella pesäryöstöleikkiä, jossa joukkueilla on tehtävänä ryöstää palloja vastustajan pesästä omalle pesälle. Salin molempiin päätyihin sijoitetaan yhtä paljon palloja sekä hernepusseja. Ennen kuin pallon saa jättää omaan pesään, täytyy matkalla suorittaa kaksi eri heittotehtävää. Pesien väliin on kartioilla merkityt heittotehtäväpaikat, pallolle ja hernepussille eri tehtävät. Aina pallon tai hernepussin pesään jättämisen jälkeen, saa juosta suoraan vastustajan pesälle.

Toisella (pallo) heittotehtäväpaikalla täytyy onnistua heittämään pallo ennakolta sovittuun heittokohteeseen. Sopiva heittokohde on yläviistoon suuntautuvaa heittoa vaativa paikka. Toisella (hernepusi) heittotehtäväpaikalla täytyy onnistua heittämään hernepusi polviltaan seinään siten, että hernepusi tippuu seinän viereen asetetulle patjalle.

Leikin päätyttyä lasketaan, montako palloa on omassa pesässä. Enemmän palloja kerännyt joukkue on voittanut.

Mitä opetan?

Korostan tarvittaessa pesäryöstöleikin aikana myös heittämistä kyynärpää ylhäällä yläviistoon heittokäden vastakkainen jalka edessä.

Mitä ohjeita?

Kannustan rentoihin ja huolellisiin heittoihin. Käyn tarvittaessa asettamassa toimivan heittoaasen. Korostan, että liikkuminen pesäryöstöleikissä kannattaa tehdä ripeästi mutta välitehtävä huolellisesti.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden keskittymistä ja kärsivällisyyttä sekä toimivan heittotekniikan toteutumista.

Milloin sujuu?

Heittotehtäväpaikkoja on riittävästi ja kun oppilaat onnistuvat heittotehtävissä keskimäärin joka toisella heitolla, eikä kukaan oppilas jumitu heittopaikalle.

Milloin ei suju?

Palloja on liian vähän, jolloin leikki kestää vain vähän aikaa tai pesällä joutuu odottamaan ryöstettävää palloa. Heittotehtävät ovat joko liian helppoja tai vaikeita.

Miten lisään aktiivisuutta?

Lisään esim. hyppäämis- tai kuperkeikkatehtävän ennen kuin voi ottaa pallon vastustajan pesästä.

Milloin tulee onnistumisia?

Kun heittotehtävä on sopivan vaativa, että onnistuminen heittotehtävässä "maistuu" mukavalle, eikä se ole itsestäänselvyys.

Miten toistoja?

Lisään suoritusten määrää heittopaikoilla. Etene- miseen vaaditaan kaksi peräkkäistä onnistunutta heittosuoritusta.

Miten eriytän?

Hernepusi- ja pallotehtävien vaikeusaste on eri, jolloin tehtävät eriyttävät automaattisesti. Ohjeistan joukkueita taktikoinnissa ja yhteistyössä.

Miten vaihtelua?

Keksitään yhdessä oppilaiden kanssa erilaisia tehtäviä pesien väliin, mitä ryöstömatkalla pitää tehdä.



36.

PESISJAFFAPALLO TARK- KUUSHEITTO PELASTU- MISTEHTÄVÄNÄ

Tavoite: Heittäminen ja suunnanmuutokset
Tila: Liikuntasali, areena tai kenttä
Välineet: Pehmopalloja 5 kpl, tarkkuusheittoon tennispalloja / sulkapalloja 10-20 kpl

Mitä tehdään?

Leikitään pesisjaffapalloa merkatulla alueella. Jaffapallossa on yhtäaikaaisesti pelialueella 3-5 pehmopalloa, joilla jokainen leikkijä voi yrittää heittämällä osua toista leikkijää hartialinjan alapuolelle. Pallo kädessä ei saa liikkua. Osuman saanut leikkijä joutuu pelialueelta pois heittämään tarkkuusheittoja, (esim. sulkapallolla korilevyyn tai tennispallolla seinäpalkkiin). Ennakolta sovitaan, montako osumaa täytyy saada ennen kuin voi palata takaisin jaffapalloon.

Mitä opetan?

Oppilaiden aktiivista osallistumista. Heittämistä kyynärpää ylhäällä yläviistoon, jossa heittokäden vastakkainen jalka on edessä.

Mitä ohjeita?

Korostan, että jaffapallossa ei saa liikkua pallo kädessä. Heittämässä näytän kyynärpää ylhäällä rentoja heittoa yläviistoon ja vaadin sitä myös tarkkuusheittehtävässä.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden aktiivisuutta ja heittotekniikkaa.

Milloin sujuu?

Jokainen oppilas uskaltautuu polttamaan toisia oppilaita ja heittämisessä tulee onnistumisia.

Milloin ei suju?

Oppilaat seisovat, vain yksittäiset oppilaat tulittavat toisia oppilaita, osa antautuu tahallaan ja jää kiinni, heittotehtävä on liian hankala ja oppilaat jumittuvat tarkkuusheittehtävälle.

Miten lisään aktiivisuutta?

Teen pienryhmiä 8-10 /oppilasta jaffapallossa. Pienennän jaffapallossa leikkialuetta ja lisään palloja. Tarkkuusheittehtävälle lisään toisen vaihtoehdon.

Milloin tulee onnistumisia?

Jaffapallon pelialue on sopiva ryhmäkokoön nähden. Tarkkuusheiton maali on riittävän iso oppilaiden taitotasoon nähden.

Miten toistoja?

Vaadin tarkkuusheittehtävällä useampia onnistumisia ennen kuin pääsee takaisin leikkiin.

Miten eriytän?

Muodostan tarvittaessa kaksi eri jaffapallopeliä. Käytän erilaisia tarkkuusheittehtäviä, joista oppilas voi valita tasolleen sopivan. Annan oppilaille seuraamistehtäviä, miten heitot onnistuvat. Onko kyynärpää ylhäällä?

Miten vaihtelua?

Jaffapallossa pienennetään aluetta ja heitetään palloa ainoastaan heikommalla kädellä. Heittotehtävä täytyy suorittaa heikommalla kädellä.

37.

PITUUSHEITOT PAREITTAINEN

Tavoite: Heittäminen
Tila: Kenttä, areena tai liikuntasali
Välineet: Tennispalloja vähintään yksi jokaiselle oppilaalle

Mitä tehdään?

Harjoitellaan parin kanssa oikeanlaista heittotekniikkaa heittämällä palloa mahdollisimman pitkälle. Ennen tehtävän käynnistämistä opettaja näyttää oikeanlaisen suorituksen.

1. Heitetään ennakolta määritetty matka parin kanssa palloa vuorotellen heittäen.
2. Vaihetaan pareja ja toistetaan tehtävä uudelleen.
3. Asetutaan parin kanssa vastakkain kentän keskelle, johon merkitään viiva. Tältä viivalta heittää ensin toinen parista, pallon laskeutuskohdasta toinen pareista heittää takaisin päin. Ja niin edelleen... Sovitun heittomäärän jälkeen tarkastellaan, kumpi parista on saanut kuljetettua toista kohti kentän reunaa.

Mitä opetan?

Heittämisen tekniikkaa.

Korostetaan heittämisen harjoittelussa seuraavia asioita:

- rento ote pallost, pallo sormilla, ei kämmissä
- vastakkainen jalka edessä
- kylki edellä heittosuuntaan
- käsillä t-asento, paino takajalalla, edessä oleva käsi osoittaa heittokohteeseen
- käsi liikkeelle kyynärpää ylhäällä ja edellä

Mitä ohjeita?

Kannustan pitkiin, mutta rentoihin heittoihin. Käyn tarvittaessa asettamassa toimivan heittoasennon ja liikutan kättä oppilaan takaa oikeaoppisen heittoliikkeen aikaansaamiseksi.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden asennoitumista kilpailemiseen, sopivan tasavahvojen parien toteutumista (kohta 3.) sekä toimivan heittotekniikan toteutumista.

Milloin sujuu?

Kun heitot suuntautuvat yläviistoon ja oppilaat heittävät innokkaasti palloja eteenpäin.

Milloin ei suju?

Oppilaat eivät saa lentämään tennispalloa juuri minnekään.

Miten lisään aktiivisuutta?

Välimatkat liikutaan juoksemalla tai jollain muulla liikkumistavalla.

Milloin tulee onnistumisia?

Kun parit ovat tasavahvoja ja vaihtuvat säännöllisesti.

Miten toistoja?

Sovimme yhdessä oppilaiden kanssa matkan, mikä pitää kulkea heittäen. Laskemme, monellako heitolla matka taittui, kun seuraava heitto suoritettiin siitä mihin edellinen jäi.

Miten eriytän?

Annan osalle oppilaista tehtävän, jossa heidän täytyy heittää matka myös kyynärpää alhaalla. Lasketaan erilaisista heittotyyleistä muodostuva erotus.

Miten vaihtelua?

Aloitetaan tehtävä esimerkiksi sanomalehtipallolla. Heittotehtävä suoritetaan pienestä juoksuvaudesta.

38.

HEIKOMMALLA KÄDELLÄ HEITTELYT

Tavoite: Heittäminen
Tila: Kenttä, areena tai liikuntasali
Välineet: Sulkapalloja, tennispalloja ja tenavapalloja / oppilaspari

Mitä tehdään?

Harjoitellaan parin kanssa vastakkain heikommalla kädellä heittotekniikkaa. Opettaja näyttää ennen harjoittelun käynnistämistä oikeanlaisen suorituksen.

Heitetään yhteensä 20 - 30 heittoa /oppilas. Muistetaan, ettei heitot tarvitsekaan onnistua välittömästi.

Mitä opetan?

Korostan, että taitojen harjoittelu vaatii kärsivällisyyttä sekä "pilkettä silmäkulmassa". Korostetaan heittämisen harjoittelussa seuraavia asioita:

- rento ote pallost, pallo sormilla, ei kämmissä
- vastakkainen jalka edessä
- kylki edellä heittosuuntaan
- käsillä t-asento, paino takajalalla, edessä oleva käsi osoittaa heittokohteeseen
- käsi liikkeelle kyynärpää ylhäällä ja edellä

Mitä ohjeita?

Kannustan yrittämään uudelleen ja uudelleen. Korostan, ettei taitoa voi oppia saman tien, vaan se vaatii toistoja. Käyn tarvittaessa liikuttamassa kättä oppilaan takaa oikeaoppisessa heittoliikkeessä.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden keskittymistä ja kärsivällisyyttä sekä tekemisen iloa.

Milloin sujuu?

Oppilaat hymyilevät ja iloitsevat, vaikei onnistumisia meinaa tullakaan. Oppilaat saavat heitettyä yläkautta.

Milloin ei suju?

Tehtävä on liian haastava ja puuduttava, eikä oppilaat jaksaa yrittää.

Miten lisään aktiivisuutta?

Aina heiton jälkeen oppilaan täytyy pyrkiä hyppäämään 360 asteen hyppy vaihdellen pyörimissuuntaa.

Milloin tulee onnistumisia?

Oppilaat jaksavat heittää paljon heittoja ja osa heitoista suuntautuu myös yläviistoon.

Miten toistoja?

Kisaillaan leikkimielisesti siten, että sovitaan heittomäärä ja aika, esim. 10 heittoa ja 2 min. Voittajapari on se, joka täsmällisimmin on heittänyt yhteensä kymmenen heittoa, kun aikaa on kulunut kaksi minuuttia.

Miten eriytän?

Vaihdan heitettäviä palloja. Annan mahdollisuuden heittää välillä myös vahvemmalla kädellä ja vuorotellen molemmilla käsillä.

Miten vaihtelua?

Lisään heittoharjoitukseen palloja siten, että molemmat heittävät yhtä aikaa. Myös heittomatkaa voidaan lisätä esimerkiksi kun molemmat ovat onnistuneet viisi kertaa suorituksessaan.

39.

PISTEIDEN KERÄYS HEITTÄEN

Tavoite: Heittäminen, kiinniottaminen
Tila: Kenttä, areena tai liikuntasali
Välineet: Tenava – ja/tai tennispallot ja pesäpalloräpylät, kartiot

Mitä tehdään?

Harjoitellaan heittämistä pareittain siten, että tavoitteena on saada heitettyä ilmaheittona paikallaan olevalle kaverille. Kiinniottajalle merkitään kartioilla kolme eri arvoista tasoa. Ensimmäinen taso on n. 10 metrin päässä, toinen taso 15 metrin päässä ja kolmas sijaitsee 20 metrin päässä heittäjästä. Ensimmäisellä tasolta pari saa onnistuneesta heitosta ja kiinniottosta kaksi pistettä, toiselta kolme pistettä ja kauimmalta viisi pistettä. Yhden pisteen pari saa aina, kun heitto suuntautuu paikallaan olevalle parille, mutta kiinniottaminen epäonnistuu tai kun kiinniottaminen onnistuu ilmasta, mutta vaatii liikkumista.

Kumpikin parista heittää viisi kertaa, jonka jälkeen vaihdetaan rooleja. Eniten pisteitä kerännyt pari voittaa. Pisteiden keräämiskisoja otetaan uudeleen ja uudelleen pareja vaihtaan.

Tarvittaessa voidaan kisailuiden välissä harjoitella myös heittämistä parin kanssa, jolloin voidaan keskittyä vielä huolellisemmin heittotekniikan sujumiseen toivotulla tavalla.

Mitä opetan?

Heittämisen tekniikkaa, heittämistä yläviistoon.

Korostetaan heittämisen harjoittelussa seuraavia asioita:

- rento ote pallostä, pallo sormilla, ei kämmenessä
- vastakkainen jalka edessä
- kylki edellä heittosuuntaan
- käsillä t-asento, paino takajalalla, edessä oleva käsi osoittaa heittokohteeseen
- käsi liikkeelle kyynärpää ylhäällä ja edellä

Mitä ohjeita?

Kannustan rentoihin heittoihin. Käyn tarvittaessa

asettamassa toimivan heittoasennon ja liikutan oppilaan kättä takaa oikeaoppisen heittoliikkeen aikaansaamiseksi.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden taktiikan onnistumista. Yritetäänkö liian vaikeita suorituksia, jolloin ei tule onnistumisia.

Milloin sujuu?

Kun kiinniottajat saavat heitoista koppeja.

Milloin ei suju?

Kun heittäminen menee "darts -tikan" heitoksi, on välimatka liian lyhyt. Oppilaat yrittävät omalle taitotasolle heittoja liian pitkälle etäisyydelle.

Miten lisään aktiivisuutta?

Tehtävän suorittamiseen annetaan aika, jolla voidaan heitellä viiden heiton sarjoissa, niin monta kertaa kuin pari ehtii.

Milloin tulee onnistumisia?

Oppilaat malttavat heittää tasolle, jolla myös kaverin kiinniottaminen onnistuu.

Miten toistoja?

Ollaan useampia kisoja vaihdellen pareja.

Miten eriytän?

Tehtävä voidaan suorittaa myös isommalla pallolla joko sivurajaheittoa tai jalkojen välistä tapahtuvaa heittoa käyttäen.

Miten vaihtelua?

Lähdetään laskemaan pisteitä alaspäin. Kaikki aloittavat luvusta 35 ja tavoitteen on päästä täsmälleen nollaan.

40.

PIDÄ PUOLESI PUHTAANA YLÄVIISTOON SUUNTAUTUVALLA HEITTO- TEHTÄVÄLLÄ

Tavoite: Heittäminen ja kiinniottaminen
Tila: Liikuntasali
Välineet: Pehmopalloja 30 kpl tai vastaavia heittämiseen soveltuvia välineitä, jotka eivät satuta osuessaan toiseen ryhmäläiseen

Mitä tehdään?

Pelataan Pidä puolesi puhtaana – leikkiä, jossa pelialueelle on levitetty paljon palloja pitkin poikin. Pelialue on jaettu kahtia lentopalloverkolla. Pelin ollessa käynnissä molempien joukkueiden tehtävänä on poistaa omalle pelialueella olevat ja sinne tulevat pallot. Poistaminen tapahtuu heittämällä pallo verkon ylitse. Peliajan loputtua lasketaan pallot ja se joukkue, jonka pelialueelta löytyy vähemmän palloja, on voittaja.

Mitä opetan?

Heittämistä kyynärpää ylhäällä yläviistoon sekä jatkuvaa pallojen seuraamista.

Mitä ohjeita?

Heittämisessä näytän kyynärpää ylhäällä rentoja heittoja yläviistoon. Lisäksi sovimme yhdessä, mitä tapahtuu, jos heitto ei menekään lentopalloverkon ylitse.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden aktiivisuutta ja heittotekniikkaa.

Milloin sujuu?

Jokainen oppilas on jatkuvassa liikkeessä ja heittämisessä tulee onnistumisia.

Milloin ei suju?

Vain osa oppilaista heittää palloja verkon yli. Peli-aika on ollut liian pitkä ja leikistä on tullut pitkäveinen.

Miten lisään aktiivisuutta?

Toteutan lyhyitä pelejä, vaihdan joukkueiden koostumuksia jokaisen pelin jälkeen. Lisään pelialueelle maalin, mistä palloa ei saa ottaa pois, jos toinen joukkue on sen sinne saanut toimitettua.

Milloin tulee onnistumisia?

Verkko on haastavan korkealla (väh. 220 cm), jolloin oppilaat tuntevat ylittävän oman suorituskykynsä.

Miten toistoja?

Leikissä on paljon erilaisia ja erikokoisia palloja.

Miten eriytän?

Leikissä ei ole tarvetta eriyttämiseen, kun järjestelyt toteutetaan oppilasystävällisesti (pallot, verkon korkeus, pelialueen koko).

Miten vaihtelua?

Sovitaan erilaisia tapoja toimittaa pallo verkon ylitse, esim. heittämällä, lentopallon sormilyönnillä, päällä pukkaamalla. Toimitustapa on sidonnainen palloon eli leikkiin otetaan mukaan pehmopallojen lisäksi myös lentopalloja – ja salijalkapalloja (isoja pehmopalloja).

41.

PIDÄ PUOLESI PUHTAANA PITUUSHEITTO-TEHTÄVÄLLÄ

Tavoite: Heittäminen
Tila: Liikuntasali
Välineet: Pehmopalloja 30 kpl tai vastaavia heittämiseen soveltuvia välineitä, jotka eivät satuta osuessaan toiseen ryhmäläiseen

Mitä tehdään?

Pelataan Pidä puolesi puhtaana -leikkiä, jossa pelialueelle on levitetty paljon palloja pitkin poikin. Pelialue on jaettu kahtia. Sali voidaan jakaa myös poikittain, jos oppilaiden heittovoima ei riitä. Pelin ollessa käynnissä molempien joukkueiden tehtävänä on poistaa omalle pelialueella olevat ja sinne tulevat pallot. Poistaminen tapahtuu heittämällä pallo vastustajajoukkueen ylitse ilmaan takaseinään. Peliajan loputtua lasketaan pallot ja se joukkue, jonka pelialueelta löytyy vähemmän palloja, on voittaja.

Mitä opetan?

Heittämistä kyynärpää ylhäällä yläviistoon sekä jatkuvaa pallojen seuraamista.

Mitä ohjeita?

Heittämisessä näytän heittoa kyynärpää ylhäällä rentoja heittoa yläviistoon. Korostan kovaa heittoa vastustajan yli.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden aktiivisuutta ja heittotekniikkaa.

Milloin sujuu?

Jokainen oppilas on jatkuvassa liikkeessä ja heittämisessä tulee onnistumisia.

Milloin ei suju?

Vain osan heittovoima riittää vaadittuun heittoon. Peli aika on ollut liian pitkä ja leikistä on tullut pitkä-veteinen.

Miten lisään aktiivisuutta?

Toteutan lyhyitä pelejä, vaihdan joukkueiden koostumuksia jokaisen pelin jälkeen. Lisään pelialueelle maalin, mistä palloa ei saa ottaa pois, jos toinen joukkue on sen sinne saanut toimitettua seinän kautta.

Milloin tulee onnistumisia?

Heittomatka on sopivan pitkä, jolloin oppilaat tuntevat ylittävän oman suorituskykynsä.

Miten toistoja?

Leikissä on paljon erilaisia ja erikokoisia palloja.

Miten eriytän?

Leikissä ei ole tarvetta eriyttämiseen, kun järjestelyt toteutetaan oppilasystävällisesti (pallot, pelialueen koko).

Miten vaihtelua?

Oppilaan pitää tehdä jokin pallotemppu (esim. heitto ilmaan ja käsien läpsäytys) ennen varsinaista heittoa.

42.

VIERITYSPALLO

Tavoite: Heittäminen
Tila: Liikuntasali tai areena
Välineet: Tennis- tai pehmopalloja tai vastaavia 30 kpl, koripallo tai jalkapallo

Mitä tehdään?

Pelataan vierityspalloa kahdella joukkueella. Joukkueet sijoittuvat esimerkiksi lentopallo- tai koripallokentän päätyrajojen taakse, toinen toiseen päähän. Joukkueiden tehtävänä on heittää palloilla keskiympyrään asetettua isompaa palloa (esim. koripallo) siten, että se vierii toisen joukkueen takarajan ylitse.

Mitä opetan?

Heiton suuntaamista.

Mitä ohjeita?

Heittämisessä korostan oikeaoppista heittoa kyynärpää ylhäällä, vaikka leikissä heitetäänkin alaviistoon.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden aktiivisuutta ja heittotekniikkaa.

Milloin sujuu?

Molemmat joukkueet saavat pallon vierimään toisen joukkueen puolelle.

Milloin ei suju?

Vain osa oppilaista heittää palloja ja isompi pallo ei liiku.

Miten lisään aktiivisuutta?

Toteutan lyhyitä pelejä, vaihdan joukkueiden koostumuksia jokaisen pelin jälkeen.

Milloin tulee onnistumisia?

Keskellä oleva pallo on tarpeeksi suuri ja kevyt.

Miten toistoja?

Leikissä on paljon erilaisia ja erikokoisia palloja.

Miten eriytän?

Osa oppilaista saa heittää vain heikommalla kädellä.

Miten vaihtelua?

Vaihdetaan vieriväksi palloksi ilmapallo.

Tavoite: Heittäminen, kiinniottaminen
Tila: Kenttä
Välineet: Tenavapallot ja pesäpalloräpylät, kartiot

Mitä tehdään?

Pelataan Heittohitteriä neljän hengen joukkueilla siten, että kentällä on useampia kahden joukkueen välisiä pelejä käynnissä. Kussakin pelissä kartioilla merkitty noin kuusi metriä leveä portti on noin 20 metrin päässä pelaavista joukkueista (heittopaikkojen väli noin 40 m). Tavoitteena on heittää pallo portista läpi maata pitkin. Kiinniottaja toisesta joukkueesta on portilla torjumassa heittoja. Jokaisella heittäjällä on käytössään yksi heitto, minkä jälkeen vuoro vaihtuu toiselle joukkueelle.

Heittäjästä tulee heti heittonsa jälkeen kiinniottaja. Kiinniottajan tehtävä on torjua vastustajan heitto ja heittää pallo taittoheitolla oman joukkueen pelaajan kautta seuraavalle heittäjälle. Heittäjä saa heittää heti, kun pallo on hänellä taittoheiton kautta.

Heittäjäjoukkue saa pisteen jokaisesta portin läpi maata pitkin menneestä heitosta. Kiinniottaja-joukkue saa pisteen kopiksi napatusta vastustajan heitosta.

Mitä opetan?

Maaheittojen heittämistä ja kiinniottamista.

Korostetaan kiinniottamisen harjoittelussa seuraavia asioita:

- katse pallossa
- heittokäsi lähellä räpylää
- liikkuminen pallon taakse ja kiinniotto lähellä vartaloa

Korostetaan heittämisen harjoittelussa seuraavia asioita:

- rento ote pallosta
- vastakkainen jalka edessä
- käsillä t-asento, paino takajalalla
- kylki edellä heittosuuntaan
- käsi liikkeelle kyynärpää ylhäällä ja edellä

Mitä ohjeita?

Tärkeintä on pysäyttää pallo ennen porttia. Korostan kaikkien pelaajien tarvetta pelin onnistumiselle. Kiinniottavan joukkueen muut pelaajat ottavat kiinni ne pallot, mitä portilla oleva ei kiinni saa sekä osallistuvat taittoheittoon.

Mitä havainnoin?

Kiinniottavan pelaajan liikkumista pallon taakse.

Milloin sujuu?

Portin koko ja etäisyys ovat silloin hyvät, kun noin joka kolmas heitto menee portista.

Milloin ei suju?

Taittoheitot lentelevät sinne tänne.

Miten lisään aktiivisuutta?

Pelin sujussa se on aktiivinen. Korostan pallojen huolellista, mutta nopeaa palautusta varsinaiselle heittäjälle.

Milloin tulee onnistumisia?

Oppilaat osaavat suunnata heittojaan lähelle kartiota. Portin koko ja portin etäisyys sekä koko ovat sopivat oppilaiden taitotasoon nähden. Jos kiinniottaja ei ehdi portille lainkaan, lisätään taittoheiton yhteyteen esimerkiksi syöttö tai muu tehtävä.

Miten toistoja?

Opettajalla on varapalloja, mitkä hän heittää peliin jos pallo karkaa kauas. Pallot haetaan pelin päättyttyä.

Miten eriytän?

Teen eri vauhtisia pelejä, rauhallisempia ja räväkempiä.

Miten vaihtelua?

Otetaan käyttöön erilaisia palloja ja lisätään tehtäviä palautusheiton yhteyteen.



3



SYÖTTÄMINEN

44.

SYÖTTÄMISEN HARJOITTELU PAREITTAIN

Tavoite: Syöttäminen
Tila: Kenttä, areena tai liikuntasali
Välineet: Tenavapallot ja pesäpalloräpylät

Mitä tehdään?

Harjoitellaan syöttämistä pareittain. Jokaisella parilla on yhteinen pallo ja heille on merkitty maahan syöttörinki (piirtäen, sanomalehti, tennismaila). Parit harjoittelevat syöttämistä syöttäen vuorotellen.

Harjoittelun jälkeen kisaillaan syöttämisessä siten, että oppilaiden täytyy vuorotellen syötellen saada kymmenen oikeaa syöttöä mahdollisimman nopeasti. Kisailussa oppilaat laskevat oikeat syötöt ääneen. Opettaja toimii erityisesti syöttäjien korkeuksien valvojana.

Mitä opetan?

Syöttämisen tekniikkaa sekä rauhallista touhua- mista myös kisailutilanteissa.

Korostetaan syöttämisen harjoittelussa seuraavia asioita:

- syöttö lähtee lautasen päältä räpylökäden alta
- syöttöliike lähtee jaloista, ei siis pelkästään kädellä
- syötön korkeus on vähintään metrin lukkarin pään yli
- syötön jälkeen väistöliike

Mitä ohjeita?

Kertaan tarvittaessa myös kesken harjoittelun syöttämisen keskeisimmät asiat. Kannustan oppilaita seuraamaan kaverin syöttämistä. Korostan kisailussa syötön oikeaa korkeutta.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden kärsivällisyyttä harjoitella syöttämistä sekä oppilaiden ilmeitä onnistumisen hetkellä, tuottaako tehtävä onnistumisen iloa?

Milloin sujuu?

Oppilaat iloitsevat onnistuneista syötöistä. Oppilaat eivät kiskaise syöttöä jatkuvasti itseensä päin.

Milloin ei suju?

Oppilaiden syöttöliike on hätäinen ja tapahtuu pelkästään kädellä, jolloin syöttö suuntautuu pääsääntöisesti itseä päin.

Miten lisään aktiivisuutta?

Käynnistän kisailut ja vaihtelen kisailuissa pareja.

Milloin tulee onnistumisia?

Syöttörinki on sopivan kokoinen oppilaiden taitotasoon nähden.

Miten toistoja?

Kisaillaan leikkimielisesti myös siinä, kuka yksittäinen oppilas tai pari saa eniten oikeita peräkkäisiä syöttöjä.

Miten eriytän?

Kokeillaan tolppasyöttöä, mikä erityisesti pitää lähteä jaloista!

Miten vaihtelua?

Lisään syöttämisen yhteyteen pallonhallintatehtäviä. Pallon pyörittäminen vartalon ympäri tai kauhaisu ennen jokaista syöttöä.

45.

SYÖTTÖ- JA KAUHAISU- TEHTÄVÄ MERKISTÄ

Tavoite: Syöttäminen, kiinniottaminen, kauhaisun harjoittelu
Tila: Kenttä, areena tai liikuntasali
Välineet: Tenavapallot ja pesäpalloräpylät

Mitä tehdään?

Harjoitellaan syöttämistä ja kauhaisua omatoimisesti opettajan merkien mukaan tehtävää vaihdellen. Ensimmäisenä tehtävänä on syöttää oikeaoppisia syöttöjä maahan piirrettyyn syöttö-lautaseen, salin viivaan tms. Sovitusta merkistä tehtäväksi vaihtuu kauhaisu, jossa pallo pudotetaan maahan ja kauhaistaan pallo räpylään heti, kun pallon on pompannut ylöspäin. Toisesta merkistä palataan syöttelyyn.

Opettajan merkkejä:

- yksi, kaksi, kolme, vihellystä
- käsimerkit ylös, sivuille
- tuomarin merkkivihellykset

Mitä opetan?

Syöttämistä sekä kiinniottamisen harjoittelua vartalonlinjan edessä.

Korostetaan syöttämisen harjoittelussa seuraavia asioita:

- syöttö lähtee lautasen päältä räpyläkäden alta
- syöttöliike lähtee jaloista, ei siis pelkästään kädellä
- syötön korkeus on vähintään metrin lukkarin pään yli
- syötön jälkeen väistöliike

Korostetaan kauhaisun harjoittelussa seuraavia asioita:

- painopiste alhaalla (peliasento)
- räpylän nokka alaspäin
- räpylän rauhallinen liike lähtee vartalonlinjan takapuolelta
- kauhaisu tapahtuu vartalon etupuolella lähellä vartaloa

Mitä ohjeita?

Korostan syötön lähtemistä jaloista saakka. Korostan rauhallista kauhaisuliikettä, jolloin pallon voi pudottaa alempaa.

Mitä havainnoin?

Syöttäjien korkeutta sekä oppilaiden kykyä suorittaa kauhaisu lähellä maan pintaa.

Milloin sujuu?

Oppilaat jaksavat kärsivällisesti harjoitella syöttöä ja kauhaisuliikettä.

Milloin ei suju?

Oppilaiden taidot eivät riitä kiinniottamiseen räpylällä.

Miten lisään aktiivisuutta?

Tehtävä voidaan toteuttaa myös siten, että liikutaan vapaasti kauhaisua tehden. Syöttötehtäväsä ollaan tietenkin paikallaan.

Milloin tulee onnistumisia?

Oppilaat suorittavat tehtävää riittävän rauhallisesti.

Miten toistoja?

Kaikki saavat toistoja, jos oppilaiden taitotaso riittää kauhaisun suorittamiseen.

Miten eriytän?

Kauhaisu suoritetaan vain joko helpommalta kämmen- tai vaikeammalta rystyapuolelta. Myös syötön korkeutta voi nostaa taitavilla syöttäjillä.

Miten vaihtelua?

Oppilaat keksivät itse uuden merkin, millä pallo heitetäänkin seinän kautta kauhaistavaksi.

46.

PESISHIPPA SYÖTTÄMIS- JA KAUHAISU- TEHTÄVÄLLÄ

Tavoite: Syöttäminen, suunnanmuutokset, kiinniottaminen
Tila: Kenttä, areena tai liikuntasali
Välineet: Tenavapallot ja pesäpalloräpylät, kartiot

Mitä tehdään?

Leikitään hippaa merkatulla alueella. Kun hippa saa leikkijän kiinni, siirtyy kiinni jäänyt suorittamaan kauhaisu – ja syöttötehtävää. Hipa vaihdetaan opettajan toimesta. Hippaleikin ryhmäkoosta riippuen voi hippoja olla useampia.

Ennakolta sovitaan, montako kauhaisua ja syöttöä täytyy tehdä ennen kuin voi palata hippaleikkiin. Toimiva määrä on kolme kauhaisua sekä kaksi oikeaa syöttöä.

Kauhaisutehtävässä oppilas pudottaa pallon heitokädellä maahan ja kauhaisee pallon heti nousevasta pompusta kiinni.

Syötön harjoittelua varten maahan merkataan erikokoisia ympyröitä.

Mitä opetan?

Oppilaiden aktiivista osallistumista sekä tarvittaessa korostetaan syöttämisen ja kauhaisun harjoittelussa seuraavia asioita:

- Syöttäminen
- syöttö lähtee lautasen päältä räpyläkäden alta
 - syöttöliike lähtee jaloista, ei siis pelkästään kädellä
 - syötön korkeus on vähintään metrin lukkarin pään yli
 - syötön jälkeen väistöliike

Kauhaisu

- painopiste alhaalla (peliasento)
- räpylän nokka alaspäin
- räpylän rauhallinen liike lähtee vartalonlinjan takapuolelta
- kauhaisu tapahtuu vartalon etupuolella lähellä vartaloa

Mitä ohjeita?

Korostan jatkuvaa liikettä hippaleikissä. Kauhaisutehtävässä näytän sekä virheellisen että onnistuneen suorituksen.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden aktiivisuutta ja räpylän liikettä kauhaisutehtävässä.

Milloin sujuu?

Useampi oppilas haluaa olla hippana, hipat saavat kiinni eri oppilaita ja kauhaisutehtävässä pallo tarttuu myös räpylään.

Milloin ei suju?

Oppilaat seisovat, hipa ei saa ketään kiinni tai kauhaisu – sekä syöttötehtävissä ei jakseta keskitä oikeaoppisiin suorituksiin.

Miten lisään aktiivisuutta?

Teen pienryhmiä 8-10 /oppilasta hippaleikissä. Pienennän hipassa leikkialuetta ja lisään hippoja.

Milloin tulee onnistumisia?

Hipassa alue on sopiva ryhmäkokoön nähden. Syöttörinki on riittävän iso oppilaiden taitotasoon nähden.

Miten toistoja?

Vaadin kauhaisutehtävässä useampia onnistumisia ennen kuin pääsee takaisin leikkiin, jolloin hipoilla on aito mahdollisuus saada kaikki kiinni.

Miten eriytän?

Muodostan tarvittaessa kaksi eri hippaleikkiä. Piirrän maahan erikokoisia syöttörinkejä, joista oppilas voi valita tasolleen sopivan. Annan oppilaille seuraamistehtäviä, miten syöttäminen onnistuu? Liikkuuko pelkästään käsi?

Miten vaihtelua?

Hipassa vaihdetaan liikkumistapaa (yhdeällä jalalla hyppien, kävellen, kontaten tms.).

PESISJAFFAPALLO, SYÖTTÄMINEN PELASTU- MISTEHTÄVÄNÄ

Tavoite: Syöttäminen, heittäminen, suunnanmuutokset
Tila: Liikuntasali tai areena
Välineet: Pehmopalloja 5 kpl, tenavapallot ja pesäpalloräpylät

Mitä tehdään?

Leikitään pesisjaffapalloa merkatulla alueella. Jaffapallossa on yhtäaikaaisesti pelialueella 3-5 pehmopalloa, joilla jokainen leikkijä yrittää heittämällä osua toista hartialinjan alapuolelle. Pallo kädessä ei saa liikkua pelialueella. Osuman saanut leikkijä joutuu pelialueelta pois syöttötehtävään.

Ennakolta sovitaan, montako oikeaa syöttöä täytyy saada ennen kuin saa palata takaisin jaffapalloon.

Mitä opetan?

Korostan jokaisen oppilaan aktiivista roolia heittäjänä jaffapallossa sekä tarvittaessa myös syöttämisessä seuraavia asioita:

- syöttö lähtee lautasen päältä räpyläkäden alta
- syöttöliike lähtee jaloista, ei siis pelkästään kädellä
- syötön korkeus on vähintään metrin lukkarin pään yli
- syötön jälkeen väistöliike

Mitä ohjeita?

Korostan, että jaffapallossa ei saa liikkua pallo kädessä. Syöttämisessä näytän sekä sopivan kor-
kuisia että liian matalia syöttöjä.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden aktiivisuutta ja syöttötekniikkaa.

Milloin sujuu?

Jokainen oppilas uskaltautuu polttamaan toisia oppilaita ja oppilaat jaksavat keskittyä syöttötehtävään.

Milloin ei suju?

Oppilaat seisovat, vain yksittäiset oppilaat tulittavat toisia oppilaita, osa antautuu tahallaan ja jää kiinni, syöttötehtävä on liian hankala.

Miten lisään aktiivisuutta?

Teen pienryhmiä 8- 10 /oppilasta jaffapallossa. Pienennän jaffapallossa leikkialuetta ja lisään palloja. Syöttöpaikalle lisään erilaisia palloja, jotta motivaatio syöttämiseen säilyy.

Milloin tulee onnistumisia?

Jaffapallon pelialue on sopiva ryhmäkokoon nähden. Maahan piirretty syöttörinki on riittävän iso oppilaiden taitotasoon nähden.

Miten toistoja?

Katso "Miten tulee onnistumisia?"

Miten eriytän?

Muodostan tarvittaessa kaksi eri jaffapallopeliä. Käytän erilaisia syöttöpaikkoja, joista oppilas voi valita tasolleen sopivan. Annan oppilaille seuraamistehtäviä, miten syötöt onnistuvat. Liikkuuko syötössä pelkästään käsi?

Miten vaihtelua?

Jaffapallossa pienennetään aluetta ja heitetään palloa ainoastaan heikommalla kädellä. Myös syötötehtävä täytyy suorittaa heikommalla kädellä.

PIDÄ PUOLESI PUHTAANA SYÖTTÄMISELLÄ

Tavoite: Syöttäminen, heittäminen ja kiinniottaminen
Tila: Liikuntasali
Välineet: Tennis- tai/sekä vastaavia palloja vähintään 30 kpl

Mitä tehdään?

Pelataan Pidä puolesi puhtaana -leikkiä, jossa pelialueelle on levitelty paljon palloja pitkin poikin. Pelialue on jaettu kahtia ja kummallakin joukkueella on omat puoliskonsa. Pelin ollessa käynnissä molempien joukkueiden tehtävänä on poistaa omalle pelialueelle olevat ja sinne tulevat pallot. Poistaminen tapahtuu vierittämällä pallo alakautta toisen puolelle. Poistamista ennen pelaajan on syötettävä oikea syöttö kenttäalueella oleviin merkkeihin (esim. lattiaviivat). Peli-ajan loputtua lasketaan pallot ja se joukkue, jonka pelialueelta löytyy vähemmän palloja, on voittaja.

Mitä opetan?

Oppilaiden aktiivista osallistumista sekä rauhallista syöttöliikettä myös kilpailutilanteessa.

Mitä ohjeita?

Korostan oikeaa syötön korkeutta (väh. 1 m).

Mitä havainnoin?

Oppilaiden aktiivisuutta ja syöttöjen osumista lattiaviivoihin.

Milloin sujuu?

Jokainen oppilas on jatkuvassa liikkeessä. Syötön syöttäminen lattiamerkkiin ei ole liian vaikeaa.

Milloin ei suju?

Peliaika on ollut liian pitkä ja leikistä on tullut pitkä-
veteinen.

Miten lisään aktiivisuutta?

Toteutan lyhyitä pelejä, vaihdan joukkueiden koostumuksia jokaisen pelin jälkeen. Lisään pelialueelle maalin, mistä palloa ei saa ottaa pois, jos toinen joukkue on sen sinne saanut toimitettua.

Milloin tulee onnistumisia?

Jos lattiaviivat ovat liian hankalia syöttää, lattialle voi levitellä esimerkiksi renkaita syöttöalustaksi.

Miten toistoja?

Leikissä on paljon erilaisia ja erikokoisia palloja.

Miten eriytän?

Leikissä ei ole tarvetta eriyttämiseen, kun järjestelyt toteutetaan oppilasystävällisesti (pallot, syöttöpaikka, pelialueen koko).

Miten vaihtelua?

Ennen syöttöä on tehtävä pallotemppu. Esim. pallon heitto ylöspäin ja käsien läpsäytys.

PESISVIESTI SYÖTTÖ- JA KAUHAISUTEHTÄVÄLLÄ

Tavoite: Syöttäminen, kiinniottaminen
Tila: Areena, kenttä tai liikuntasali
Välineet: Tenavapallot, pesäpalloräpylät, kartiot



Mitä tehdään?

Kisaillaan kolmen hengen joukkueilla pesisviestissä, jossa joukkue kiertää 10 metrin etäisyydellä olevan kartion kukin oppilas vuorollaan. Jokaisella oppilaalla on räpylä ja joukkueella yhteinen pallo. Molempiin suuntiin juostaessa jokaisen oppilaan täytyy pudottaa pallo kaksi kertaa maahan ja napata se kauhaisten kiinni (yhteensä neljä kertaa). Kääntöpaikalla oppilaan pitää syöttää maahan merkittyyn syöttölaudaseen kaksi oikeaa syöttöä ennen paluuta ja viestin viejän vaihtoa. Yhdessä viestissä on hyvä juosta kaksi kierrosta.

Viestejä kannattaa ottaa useita ja joukkueita voi tarvittaessa myös vaihdella jokaisen kisailun jälkeen.

Mitä opetan?

Kauhaistehtävässä oppilas pudottaa pallon heitokädellä maahan ja kauhaisee pallon heti nousevasta pompusta kiinni. Korostetaan syöttämisen harjoittelussa seuraavia asioita:

- syöttö lähtee lautasen päältä räpyläkäden alta
 - syöttöliike lähtee jaloista, ei siis pelkästään kädellä
 - syötön korkeus on vähintään metrin lukkarin pään yli
 - syötön jälkeen väistöliike
- Korostetaan kauhaisten harjoittelussa seuraavia asioita:
- painopiste alhaalla (peliasento)
 - räpylän nokka alaspäin
 - räpylän rauhallinen liike lähtee vartalonlinjan takapuolelta
 - kauhaisu tapahtuu vartalon etupuolella lähellä vartaloa

Mitä ohjeita?

Korostan oppilaiden keskinäistä kannustusta sekä näytän oikeaoppisen suorituksen (kauhaisu – ja syöttäminen) ennen ensimmäistä viestiä.

Mitä havainnoin?

Joukkueiden tasavertaisuutta, ettei yksittäinen oppilas toistuvasti epäonnistu. Tarvittaessa lisään erittäin helppoja tehtäviä / vaihtelen juoksumatkoja, että jokainen oppilas tuntee varmasti onnistuvansa.

Milloin sujuu?

Jokainen oppilas yrittää parhaansa ja viestien voitot jakaantuvat useamman eri joukkueen välillä.

Milloin ei suju?

Ryhmässä on oppilaita, joille tehtävät ovat liian hankalia ja he omalle heikkoudellaan mokaavat näkyvästi oman joukkueen viestin.

Miten lisään aktiivisuutta?

Lisään viestissä tehtävien suoritusten määriä.

Milloin tulee onnistumisia?

Viestijuoksun matkat ja tehtävät vaihtelevat siten, että jokaiselle löytyy omalle taitotasolle ja juoksunopeudelle soveltuvia tehtäviä.

Miten toistoja?

Kannustan oppilaita kehittämään erilaisia tehtäviä ja juoksupaikoja, jolloin viestejä voidaan olla vaikka kuinka paljon.

Miten eriytän?

Lisätään kartiot lyhyemmän juoksumatkan merkiksi (5 m). Viestissä yhden juoksijan täytyy juosta lyhyempi matka ja kahden pidempi matka. Joukkueen jäsenet sopivat juoksumatkat itsenäisesti.

Miten vaihtelua?

Matkalla heitellään koppeja itselle. Tehdään kauhaista rystypuolelta eli heitokäden puolelta.

PESISVIESTI USEAMMALLA TEHTÄVÄLLÄ

Tavoite: Syöttäminen, pallon pomputtelu, kiinniottaminen, eteneminen
Tila: Kenttä, areena tai sali
Välineet: Tenavapallot ja pesäpalloräpylät, tennispallot, tennismailat tms., kartiot

Mitä tehdään?

Kisaillaan kolmen hengen joukkueilla pesisviestissä, jossa joukkue kiertää 15 metrin etäisyydellä olevan kartion kukin oppilas vuorollaan. Molempiin suuntiin juostaessa sekä kääntöpaikalla jokaisen oppilaan täytyy tehdä ennalta sovittuja tehtäviä. Tehtävät vaihtuvat eri oppilailla. Joukkueen jäsenet saavat päättää keskenään, miten tehtävät suoritetaan. Yhdessä viestissä on hyvä juosta kaksi kierrosta.

ERILAISIA TEHTÄVIÄ:

1. Kääntöpaikalla on pallo, joka pitää heittää ilmaan 1 m korkeudelle ja ottaa ilmasta kiinni, jättää paikoillaan ja juosta vapauttamaan seuraavan osuuden juoksija. Välissä voidaan läpäyttää käsiä yhteen sovittu määrä.
2. Kääntöpaikalla on pallo, jolla pitää syöttää kaksi oikeaa syöttöä. Syötön korkeutta voidaan vaihdella.
3. Kääntöpaikalle lisätään pallon lisäksi maila. Yhden joukkueesta pitää tehdä heitto-/ syöttötehtävä, yhden pompauttaa palloa mailalla ja ottaa koppi sekä yhden pomputella mailalla palloa yhteensä kolme kertaa.
4. Matkalla heitellään palloa ilmaan, pomputellaan palloa maahan, kauhaistaan, pyöritellään palloa vartalon ympäri tms.
5. Lisätään kartiot lyhyemmän juoksureitin merkiksi (5 m). Muuten sama kuin tehtävä 2, mutta jokaisessa pallotehtävän välissä jonkun joukkueen jäsenen täytyy käydä kiertämässä lähempi kartio.
6. Keksitään yhdessä oppilaiden kanssa erilaisia tehtäviä.

Mitä opetan?

Kisailua reilussa hengessä siten, että jokaisen panos on tärkeä, kun yhteistyö onnistuu.

Mitä ohjeita?

Korostan oppilaiden keskinäistä kannustusta sekä näytän oikeaoppiset suorituksen kääntöpaikalla.

Mitä havainnoin?

Joukkueiden tasavertaisuutta, ettei yksittäinen oppilas toistuvasti epäonnistu. Tarvittaessa lisään erittäin helppoja tehtäviä / vaihtelen juoksumatkoja, että jokainen oppilas tuntee varmasti onnistuvansa.

Milloin sujuu?

Jokainen oppilas yrittää parhaansa ja viestien voitot jakaantuvat useamman eri joukkueen välillä.

Milloin ei suju?

Ryhmässä on oppilaita, joille tehtävät ovat liian hankalia ja he omalle heikkoudellaan mokaavat näkyvästi oman joukkueen viestin.

Miten lisään aktiivisuutta?

Lisään paritehtäviä, jossa kahden oppilaan pitää liikkua käsi kädessä yhtäaikaaisesti.

Milloin tulee onnistumisia?

Viestijuoksun matkat ja tehtävät vaihtelevat siten, että jokaiselle löytyy omalle taitotasolle ja juoksunopeudelle soveltuvia tehtäviä.

Miten toistoja?

Kannustan oppilaita kehittämään erilaisia tehtäviä ja juoksupaikoja, jolloin viestejä voidaan olla vaikka kuinka paljon.

Miten eriytän?

Lisäämällä viestijuoksuun eri matkoja sekä erilaisia tehtäviä.

Miten vaihtelua?

Katso "Miten eriytän?"

51.

TUNNELIPALLO SYÖTTÖTEHTÄVILLÄ

Tavoite: Heittäminen ja kiinniottaminen, syöttäminen
Tila: Kenttä, areena, liikuntasali
Välineet: Tenavapallot ja pesäpalloräpylät, kartiot

Mitä tehdään?

Pelataan tunnelipalloa. Tunnelipallossa on kaksi joukkuetta, toinen kiinni ottamassa, toinen sisäpelissä keräämässä pisteitä. Sisäpelijoukkueesta yksi kerrallaan heittää pallon maata pitkin 20 metrin päähän noin 10 metriä leveää kartioilla merkattua porttia kohti. Heiton lähtiessä muut joukkueen jäsenet syöttävät mahdollisimman monta oikeaa syöttöä itsekseen ennen kuin kiinniottava joukkue palauttaa pallon kotipesään. Syötön harjoittelua varten merkitään maahan erikokoisia syöttölau-tasia.

Kiinniottavan joukkueen on ennen palautusta tehtävä jono sen pelaajan taakse, kuka saa maahaiton kiinni. Pallo on vieritettävä jalkojen välistä jonon viimeiselle pelaajalle, joka suorittaa palautusheiton kotipesässä olevalle oppilaalle.

Kun kaikki sisäpelijoukkueen pelaajat ovat heittä-neet pallon, vuoro vaihtuu. Joukkueen syöttämistä oikeista syötöistä muodostuu koko joukkueen tulos.

Mitä opetan?

Kannustan kisailuun reilun pelin hengessä. Tarvit-taessa syöttämisessä korostan vielä, että

- syöttö lähtee lautasen päältä räpyläkäden alta
- syöttöliike lähtee jaloista, ei siis pelkästään kädellä
- syötön korkeus on vähintään metrin lukkarin pään yli
- syötön jälkeen väistöliike

Mitä ohjeita?

Korostan, että maapallon kiinni ottanut pelaaja ei saa enää liikkua ja muut liikkuvat reippaasti tehdäkseen tunnelin. Korostan myös rehellistä oikeiden syöttöjen (1 m pään päällä) laskemista.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden aktiivisuutta tunnelin teossa sekä syötöjen korkeutta.

Milloin sujuu?

Jokainen oppilas liikkuu ulkokentällä ja syötöt onnistuvat.

Milloin ei suju?

Oppilaat seisovat, eivätkä jaksa juosta. Oppilaat huijaavat oikeiden syöttöjen määrässä.

Miten lisään aktiivisuutta?

Teen kaksi eri peliä, lisään syöttöjen väliin kosketuk-sen maahan tai 360 asteen hyppäämisen.

Milloin tulee onnistumisia?

Portti on sopivalla etäisyydellä heittovoimaan suhteutettuna ja syöttöringit ovat tarpeeksi isoja oppilaiden taitotasoon nähden.

Miten toistoja?

Pelataan pienemmillä joukkueilla useampaa peliä ja suoritetaan useampi heittokierros.

Miten eriytän?

Muodostan eri taseisia pelejä. Tällöin heittomatkat voivat olla eri peleissä erilaisia.

Miten vaihtelua?

Oppilaat syöttelevät pareittain yhden lautasen ääressä vuorotellen.

52.

KIMBLE, SYÖTTÄMINEN TEHTÄVÄNÄ

Tavoite: Syöttäminen, kiinniottaminen
Tila: Kenttä, areena tai liikuntasali
Välineet: Tenavapallot, pesäpalloräpylät, isoja palloja, hernepussit, voimisteluvanteet (2 kpl), kartiot

Mitä tehdään?

Oppilaat jaetaan 3-4 hengen joukkueiksi. Jokainen joukkue saa oman kotipesän, jossa he suorittavat vuoroin syöttötehtävää ja alakautta ylöspäin suuntautuvaa heittotehtävää. Syöttötehtävässä täytyy oppilaan saada kaksi peräkkäistä onnis-tunutta syöttöä ja alakautta ylöspäin heitetystä pallosta yhteensä kolme koppia. Onnistuneiden suoritusten jälkeen oppilas saa juosta pelialueen keskelle yrittämään pistettä omalle joukkueelle. Pisteiden saa, kun onnistuu heittämään alakautta hernepussin siten, että hernepussi jää vanteen sisälle. Sopiva heittomatka on n. 5 metriä.

Pisteiden tekemistä saa yrittää ainoastaan yhden kerran, jonka jälkeen on palattava omaan kotipe-sään tekemään toista tehtävää. Syöttämistä ja pallon heittotehtävä tehdään siis vuorotellen.

Peli päättyy, kun jokin joukkue on saanut kerättyä viisi pistettä. Pisteet voidaan laskea opettajan toimesta tai merkitä esim. kartioita siirtämällä näkyvällä paikalla salissa.

Mitä opetan?

Rauhallista toimintaa kaikissa eri tehtävissä, vaikka kisaillaan. Oppilaan omaa vastuuta suoritusten onnistuneiden suoritusten laskemisessa.

Mitä ohjeita?

Näytän pelin etenemisen rauhallisesti. Painotan suoritusten oikeaoppisuutta, erityisesti syötön (1 m) ja ylöspäin heiton korkeutta (2 m) pään päältä.

Mitä havainnoin?

Suoritusten puhtautta ja oppilaiden yksilöllistä aktiivisuutta.

Milloin sujuu?

Siirtymät kotipesästä tapahtuu juosten. Jokainen oppilas pääsee yrittämään omalle joukkueelle pistettä. Myöskään pisteiden tekijät eivät ole aina samat.

Milloin ei suju?

Oppilaat syöttävät miten sattuu. Lisäksi herne-pusseja ei haeta vanteista takaisin tai niitä heitel-lään useampia /kerta.

Miten lisään aktiivisuutta?

Tehtävä vaatii jokaisen jatkuvaa aktiivisuutta. Kat-so myös Miten eriytän?

Milloin tulee onnistumisia?

Hernepussin heitossa välimatka on sopivan kokoi-nen oppilaiden heittotaitoon nähden.

Miten toistoja?

Vaihdetaan suorituspaikkoja ja ollaan useampia pelejä peräkkäin. Mikäli kaksi peräkkäistä syöttöä on liian helppo, niin lisätään syöttöjen määrää. Samoin kiinniottotehtävässä.

Miten eriytän?

Lisään toisen vanteen, joka on selkeäsi kauem-pana kuin edellinen. Tästä vanteesta saa kaksi pistettä.

Miten vaihtelua?

Sovitetaan, että välimatkalla kotipesästä herne-pussien heittopaikalle pitää hypätä tasahyppy ja huutaa hepulis.

4



LYÖMINEN

53.

LYÖMINEN KÄDELLÄ VARTALON SIVUSTA

Tavoite: Lyöminen, kiinniottaminen
Tila: Liikuntasali, areena
Välineet: Isoja ja pieniä pehmopalloja

Mitä tehdään?

Harjoitellaan lyömistä vartalon sivusta kädellä siten, että tavoitteena on saada lyötyä parille koppi. Lyönti tapahtuu omasta syötöstä. Kiinniottaja on noin kolmen metrin päässä lyöjästä, josta hän liikkuu siten, että voi ottaa pallon ilmasta kiinni.

Lyödään viisi lyöntiä ja vaihdetaan rooleja. Tarkoituksena on harjoitella siten, että jokainen ehtii lyödä ainakin 20 kertaa.

Mitä opetan?

Rauhallista toimintaa kaikissa eri tehtävissä, vaikka kisaillaan. Oppilaan omaa vastuuta suoritusten onnistuneiden suoritusten laskemisessa.

Mitä ohjeita?

Opetan rauhallista lyöntiliikettä. Opettaja näyttää ja korostaa seuraavia asioita:

- lyönnissä liikkuu koko vartalo
- katse pallossa
- lyöntikäsi suoristuu osumahetkellä
- rauhallinen käden liike ja saatto

Mitä havainnoin?

Oppilaiden syöttämistä sekä rauhallista vartalon sivusta tapahtuvaa lyöntiliikettä.

Milloin sujuu?

Kiinniottajat saavat lyönneistä koppeja.

Milloin ei suju?

Pallot lentelevät pitkin poikin, lyönnit ovat pääsääntöisesti liian lujia tai ne lyödään suorilla jaloilla pelkästään kättä liikuttaen.

Miten lisään aktiivisuutta?

Harjoittelun loppuun voidaan kisailla siitä, mikä pari saa nopeiten lyötyä viisi koppi. Parit saavat päättää itsenäisesti, kumpi on lyöjä ja kumpi kiinniottaja.

Milloin tulee onnistumisia?

Pallon koko ja kimmoisuus ovat sopivia lyöjän taitotasoon nähden.

Miten toistoja?

Tehtävässä voidaan vaihdella kiinniottajan etäisyyttä.

Miten eriytän?

Tehtävää voi vaikeuttaa siten, että kiinniottajan täytyy lähteä liikkeelle vatsaltaan.

Miten vaihtelua?

Kokeillaan tehtävän tekemistä toiselta puolelta vartaloa.

54.

LYÖNTILIIKKEEN HARJOITTELU SEISTEN, ISTUALTAAN JA POLVILTAAN

Tavoite: Lyöminen, lyöntiliikkeen hallinta
Tila: Liikuntasali, kenttä tai areena
Välineet: Mailoja tai keppejä/ salibandymailoja jokaiselle ryhmäläiselle oma

Mitä tehdään?

Harjoitellaan opettajajohtoisesti oikeaoppista mailan liikerataa. Ryhmittäydytään siten, että jokaisella oppilaalla on riittävästi tilaa harjoitella lyöntiliikettä. Ennen lyöntiliikkeen harjoittelua käydään läpi ote mailasta. Otteessa olennaista on rentous sekä se, että ranteet pääsevät liikkumaan samansuuntaisesti (otteessa rystyset eivät saa olla samassa linjassa).

Lyöntiliikkeet tehdään molempiin suuntiin eli mailaa liikutellaan edestakaisin. Tehdään aina viisi lyöntiliikettä peräkkäin, jonka jälkeen levähdetään. Lyöntiliikettä harjoitellaan seisten, istualtaan ja polviltaan. Samasta asennosta voidaan harjoitella useampi viiden heilautuksen sarja.

Mitä opetan?

Opetan mailan hallintaa lyöntiliikkeessä sekä sitä, että lyöntiliike lähtee kyynärpää edellä.

Lyöntiliikkeessä opettaja korostaa seuraavia asioita:

- ote mailasta rento
- maila liikkeelle kyynärpää edellä
- kädet suoristuvat kuvitellulla osumahetkellä
- maila pysyy vaaka-asennossa koko ajan
- saatto vastakkaiselle olkapäälle

Mitä ohjeita?

Korostan rauhallista mailan liikettä. Välillä voin kannustaa oppilaita nopeampaan mailan heilautukseen.

Mitä havainnoin?

Korostan rauhallista mailan liikettä. Välillä voin kannustaa oppilaita nopeampaan mailan heilautukseen.

Milloin sujuu?

Lyöntiliike tapahtuu samalla tasolle molempiin suuntaan. Jos mailan kärjessä olisi kynä, se piirtäisi paperiin lähestulkoon suoraa viivaa.

Milloin ei suju?

Mailat kolahtelevat esim. istualtaan heilautettaessa omiin jalkoihin. Oppilaat eivät jaksu keskittyä rauhallisiin lyöntiliikkeisiin, vaan tehtävä menee mailalla huitomiseksi.

Miten lisään aktiivisuutta?

Lisään tasahyppytehtäviä kahdella jalalla ponnistaen osaksi harjoitusta. Aina viiden lyöntiliikkeen jälkeen asetetaan maila maahan/lattialle ja hypätään mailan yli puolelta toiselle mahdollisimman nopeasti. Hyppyjä kannattaa tehdä etu – ja takaperin sekä sivuttain kylki edellä mailan yli hyppien.

Milloin tulee onnistumisia?

Mailat eivät ole liian painavia oppilaille.

Miten toistoja?

Lisään lyöntiliikkeiden tekemisen yhteyteen erilaisia tehtäviä kuten hyppäminen.

Miten eriytän?

Vaihtelen lyöntiasentoja. Lyöntiliikkeen tekeminen istualtaan on kaikista haastavin.

Miten vaihtelua?

Oppilaat työskentelevät pareittain ja toisen tehtävänä on seurata mailan liikerataa, kun kaveri suorittaa tehtävää.

55.

PEILILEIKKI PALLOA MAILAN PÄÄLLÄ PITÄEN

Tavoite: Pallon hallinta, silmä – ja käsikoordinaatio
Tila: Areena, liikuntasali, piha
Välineet: Erilaisia palloja, tennismailoja ja ”tarjoilualustoja” maila, kirja, lattiamerkkilaatta tms.) jokaiselle ryhmäläiselle oma

Mitä tehdään?

Pelileikki käynnistyy, kun yksi oppilaista asettuu salin (tilan) toiselle puolelle katse seinään päin. Muut ryhmäläiset ovat valmiina liikkumaan kohti peiliä. Liikkuessa heidän täytyy kyetä hallitsemaan pallo mailan päällä. Mikäli pallo tippuu tai peili havaitsee kääntyessään liikettä, täytyy sen oppilaan palata takaisin lähtöpaikkaan. Uudeksi peiliksi pääsee se oppilas, joka on onnistunut liikkumaan peiliin viereen ilman pudotuksia tai sitä, että peili on huomannut hänet liikkeessä.

Aina uuden pelin käynnistyessä vaihdetaan mailaa ja palloa, jota täytyy hallita pelileikissä.

Mitä opetan?

Silmä-käsikoordinaatiota ja keskittymiskykyä.

Mitä ohjeita?

Korostan, että palloa ei tarvitse saada pysäytettyä, vaikka peili kääntyykin katsomaan. Olennaista on se, että pallo pysyy mailan päällä ja ettei peili havaitse jalkojen liikettä.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden taitotasoa ja heidän maila sekä pallo valintoja. Käyn tarvittaessa ohjeistamassa oppilaita, joilla ei pallo meinaa pysyä mailan päällä.

Milloin sujuu?

Moni oppilas pääsee liikkumalla lähelle peiliä ja myös peiliin toimii useat eri oppilaat.

Milloin ei suju?

Oppilaat eivät jaksu keskittyä, pallot putoilevat, kun liikkuminen yritetään suorittaa liian nopeasti omaan taitotasoon nähden.

Miten lisään aktiivisuutta?

Teen pienryhmiä (5-6 oppilasta/ryhmä) eri puolelle käytössä olevaa tilaa.

Milloin tulee onnistumisia?

Mailan koko ja pallon koko ovat sopivia oppilaiden taitotasoon nähden.

Miten toistoja?

Vaihtelemme erilaisia kuljetusotteita, kahdella kädellä, vahvemmalla kädellä tai heikommalla kädellä mailaa pitäen.

Miten eriytän?

Vaihtelemalla mailoja ja palloja, mitä pienempi maila ja pallo, sen hankalampaa tehtävän suorittaminen on.

Miten vaihtelua?

Peilileikin alueelle voidaan lisätä patjoja, joilla kulkiessaan täytyy käydä kontallaan.



56.

NÄPPILYÖNNIN HARJOITTE-
LU OMASTA SYÖTÖSTÄ

Tavoite: Lyöminen, kiinniottaminen
Tila: Areena, liikuntasali, kenttä
Välineet: Tenavapallot ja pesäpallomailat, pesäpalloräpylät

Mitä tehdään?

Harjoitellaan lyömistä pesäpallo-mailalla siten, että tavoitteenä on saada lyötyä parille koppi. Lyönti tapahtuu omasta syötöstä. Kiinniottaja on noin kolmen metrin päässä lyöjästä, josta hän liikkuu siten, että voi ottaa löynnin ilmasta kiinni.

Lyödään viisi lyöntiä ja vaihdetaan rooleja. Tarkoituksena on harjoitella siten, että jokainen ehtii lyödä ainakin 20 kertaa.

Mitä opetan?

Opettaja näyttää ja korostaa vaakamailanäppilyönissä seuraavia asioita:

- katse pallossa
- käden siirto mailan keskivaiheille
- toinen käsi jää mailan nuppipäähän
- jalat koukistuvat hieman
- osumakohta käden lähelle ja lähellä rinnan tasoa
- rauhallinen työntö molemmilla käsillä

Mitä ohjeita?

Korostan katsetta pallossa sekä tehtävän tavoitetta; lyönti on onnistunut, kun kaveri saa sen kopiksi.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden syöttämistä sekä rauhallisen lyöntiliikkeen onnistumista.

**Milloin sujuu?**

Kiinniottajat saavat lyönneistä koppeja.

Milloin ei suju?

Pallot lentelevät pitkin poikin, pääsääntöisesti lyönnit ovat liian luja. Syötöt itselle eivät onnistu.

Miten lisää aktiivisuutta?

Harjoittelun lopuksi voidaan kisailla siitä, kuka pari saa nopeiten lyötyä kolme koppi. Molemmat lyövät ja ottavat kiinni.

Milloin tulee onnistumisia?

Pallon kimmoisuus ja koko ovat sopivia lyöjän taitotasoon nähden. Oppilaat ovat harjaantuneita kiinniottajia.

Miten toistoja?

Parityöskentelynä toteutettuna tehtävässä tulee paljon välineen käsittelytaitoon liittyvää tekemistä.

Miten eriytän?

Helpotettuna tehtävä voidaan suorittaa isommalalla pallolla lyöden.

Miten vaihtelua?

Helpotettuna tehtävä voidaan suorittaa isommalalla pallolla lyöden.

57.

LYÖMISEN KYMPIT

Tavoite: Lyöminen, silmä-käsi koordinaation vahvistaminen
Tila: Kenttä, areena
Välineet: Tenavapallot, pesäpallomailat, tennispallot ja -mailat, pesäpalloräpylät

Mitä tehdään?

Tehtävänä on harjoitella lyömistä ja pallon hallintaa Lyömiseen kymppit -tehtävien avulla. Tehtävät tehdään kolmen hengen ryhmissä ja suorittaja vaihtuu jokaisen suoritettua tason jälkeen. Tehtävälaput voidaan monistaa ryhmille ja ryhmät etenevät omaa tahtiaan.

Oppilas pääsee tasolta toiselle, kun hän onnistuu vaadittavan suorituksen. Lyöntitehtävissä voi olla välissä kaksi epäonnistunutta suoritusta eli kymmenen onnistumista pitää saada 12 yrityksestä.

Mitä opetan?

Oppilaiden omien taitojen kehittymisen tunnistamista. Tehtäviä voidaan antaa myös kotitehtäviksi.

Mitä ohjeita?

Kannustan oppilaita yrittämään parhaansa. Myös avustajien rooli on tärkeä (esim. lukkari).

Mitä havainnoin?

Jos jollekin oppilaalle tietty taso on liian vaikea, vaihdan suorittajaa, jotta kymppien tekeminen ei seisahdu koko ryhmältä.

Milloin sujuu?

Oppilaat suorittavat innokkaasti tehtäviä ja pääsevät tasolta toiselle.

Milloin ei suju?

Yhdellä suorittajalla tulee paljon yrityksiä ja muut joutuvat odottelemaan vuoroaan.

Miten lisää aktiivisuutta?

Yksi ryhmä kerrallaan suorittaa lyömiseen kympejä. Muut suorittavat muita harjoitteita tai pelejä.

Milloin tulee onnistumisia?

Kun yrittäminen on kunnossa, niin onnistumisia tulee.

Miten toistoja?

Vaihtelemalla mailoja ja palloja, mitä pienempi maila ja pallo, sen hankalampaa tehtävän suorittaminen on.

Miten eriytän?

Oppilaille annetaan enemmän yrityksiä tavoitteena olevan määrän saavuttamiseksi (esim. 10 onnistumista 15/20 yrityksestä).

Miten vaihtelua?

Käytetään tehtävissä erilaisia palloja.

LYÖMISEN KYMPIT

1. Pomputtelu 20 kertaa tennismailalla ja pallolla
2. Vaakamailanäppi tennismailalla kentän rajojen sisäpuolelle 10 kertaa
3. Vaakamailalyönti 15 metrin päässä olevaan 5 metrin porttiin tennismailalla 10 kertaa
4. Pomputtelu tennismailalla ja istumassa käynti kymmenen kertaa
5. Pomputtelu 10 kertaa pesäpallomailalla
6. Vaakamailanäppi pesäpallomailalla kentän rajojen sisäpuolelle 10 kertaa
7. Vaakamailalyönti pesäpallomailalla omasta syötöstä 10 osumaa
8. Vaakamailanäppi pesäpallomailalla kolmen metrin päähän kakkospuolelle asetettuun 2 metriä leveään porttiin 10 kertaa
9. Vaakamailalyönti pesäpallomailalla 15 metrin päässä olevaan 5 metrin porttiin 10 kertaa
10. Vaakamailalyönti pesäpallomailalla ilmaan 10 kertaa



Tavoite: Silmä-käsi koordinaation vahvistaminen ja oppilaiden oman luovuuden kehittyminen
Tila: Liikuntasali, areena, piha
Välineet: Tennismailat ja -pallot, erikokoisia palloja

Mitä tehdään?

Leikitään seuraa johtajaa -leikkiä mailojen ja pallojen kanssa. Oppilaat jaetaan kolmen hengen ryhmiin, jotka liikkuvat vapaasti salissa ja sen ympäristössä palloa tennismailan päällä pitäen. Oppilaat voivat liikkua salin viivoja pitkin, laval-la, portaissa jne. Yksi vuorollaan on johtaja, joka näyttää mitä temppuja muu ryhmä tekee matkan varrella. Opettajan merkistä vaihtuu johtaja.

Hyviä temppuja ovat:

- pallon pomputtelu
- istumassa käynti
- mailan pyöräytys vartalon ympäri, jalkojen välistä jne.
- pompautus seinään ja pallo mailan päälle
- pomputtelu lattian kautta

Opettajan merkit, joilla johtaja vaihtuu:

- yksi, kaksi, kolme, vihellystä
- käsimerkit ylös, sivuille
- tuomarin merkkivihellykset

Mitä opetan?

Oppilaiden oma-aloitteisuutta sekä luovuutta.

Mitä ohjeita?

Korostan oppilaiden omaa kekseliäisyyttä sekä havainnointia, mitä toiset ryhmät tekevät. Pysäytän tehtävän tarvittaessa ja näytän erilaisia tehtäviä tukemaan oppilaiden omia ideoita.

Mitä havainnoin?

Jos tehtävien tekeminen ei onnistu, vaihdan johtajaa nopeammin.

Milloin sujuu?

Ryhmät keskittyvät omaan toimintaansa ja tekevät monipuolisesti erilaisia tehtäviä.

Milloin ei suju?

Oppilaat yrittävät liian vaikeita tehtäviä tai osa oppilaista ei halua/kykene toimimaan johtajana.

Miten lisään aktiivisuutta?

Liikkumismuodoksi valitaan juokseminen.

Milloin tulee onnistumisia?

Oppilaiden vauhti etenemisessä ja tehtävien suorittamisessa ei kasva liian suureksi.

Miten toistoja?

Muodostetaan oppilaista uusia ryhmiä, jolloin oppilaat voivat tuoda vanhasta ryhmästä eri tehtäviä uusille ryhmäkavereille.

Miten eriytän?

Tehtävä suoritetaan erilaisilla palloilla.

Miten vaihtelua?

Opettaja muuttaa merkkejä, joilla ryhmän johtaja vaihtuu. Ryhmä joutuu seuraamaan välillä ääni-, välillä käsimerkkejä.

Tavoite: Silmä – käsikoordinaation vahvistaminen
Tila: Liikuntasali
Välineet: Tennispallot (pehmopallot), tennismailat (lattiamerkit, kirjat tms.)

Mitä tehdään?

Leikitään viivahippaa palloa tennismailan päällä kuljettaen. Oppilaat liikkuvat salissa viivoja pitkin pitäen koko ajan palloa mailan päällä. Hipan tavoitteena on koskettaa jotakin leikkijöistä, jolloin hippa vaihtuu. Jos jonkun pallo tippuu, hänen pitää pomputella palloa viisi kertaa paikoillaan ennen kun saa lähteä karkuun.

Mitä opetan?

Oppilaiden aktiivista ja reilua osallistumista leikkiin.

Mitä ohjeita?

Korostan jatkuvaa liikettä hippaleikissä. Kun hippa saa toisen leikkijän kiinni, uusi hippa ei saa ottaa heti entistä kiinni. Uusi hippa huutaa kovalla äänellä: Hippana... (oma nimi).

Mitä havainnoin?

Oppilaiden aktiivisuutta.

Milloin sujuu?

Hipoiksi vaihtuu aina eri oppilaita.

Milloin ei suju?

Oppilaat seisovat ja hipat ottavat kiinni vain tiettyjä oppilaita.

Miten lisään aktiivisuutta?

Lisään peliin toisen hipan ja isossa tilassa tarvittaessa myös kolmannen.

Milloin tulee onnistumisia?

Hippojen määrä on sopiva ryhmäkokoon ja viivojen määrään suhteutettuna.

Miten toistoja?

Asettelen viivoille hulasvanteita, jossa oppilaiden täytyy aina pysähtyä pomputtelemaan palloa viisi kertaa.

Miten eriytän?

Jaan alueen kahteen osaan, joilla leikitään kahta erivauhtista leikkiä.

Miten vaihtelua?

Mailasta pidetään kiinni vain vasemmalla kädellä.

Tavoite: Lyöminen
Tila: Kenttä, areena
Välineet: Tenavapallot, pesäpalloräpylät, lyöntitelineet, pesäpallomailat

Mitä tehdään?

Harjoitellaan lyömistä kolmen hengen ryhmissä. Mikäli lyöntitelineitä ei riitä jokaiselle ryhmällä, voidaan samanaikaisesti tehdä toisia harjoitteita, joissa ei tarvitse lyöntitelinettä. Lyöjän lisäksi ryhmäläisistä yksi toimii kiinniottaja ja toinen lyöjälle pallojen asettelijana. Mikäli käytössä on kolme palloa, niin lyöjä lyö kaikki peräkkäin, jonka jälkeen vaihdetaan lyöjää. Kiinniottaja ei täten palauta heittämällä palloja lyöjän avustajalle.

Tarkoituksena on harjoitella siten, että jokainen oppilas saa käydä lyömässä ainakin viisi kertaa eli yhteensä 15 lyöntiä.

Mitä opetan?

Opetan rauhallista lyöntiliikettä, joka ei tapahdu pelkästään käsillä. Lyöntitelineen päältä lyötäessä opettaja korostaa seuraavia asioita:

- ote mailasta rento, sormien keskinivelet ovat suurin piirtein samassa tasossa
- rentoheilautus, maila liikkeelle kyynärpää edellä
- katse pallossa
- kädet suoristuvat osumahetkellä

Mitä ohjeita?

Ohjeistan oppilaat lyöntitelineen korkeuden oikeaoppiseen asettamiseen. Sopiva korkeus on 5-10 senttiä kainalon alapuolella. Korostan, että aina ei tarvitse heilauttaa mailaa täysillä.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden kykyä hallita mailan heilautusta.

Milloin sujuu?

Oppilaat vaihtavat innokkaasti paikkoja kolmen lyönnin jälkeen.

Milloin ei suju?

Maila osuu useammin lyöntitelineeseen kuin palloon. Oppilaat eivät jaksu keskittyä lyömiseen.

Miten lisään aktiivisuutta?

Asetan oppilaille tavoitteeksi kopin ottamisen lyönnistä. Lasketaan, mikä ryhmä onnistuu useimmin kopin ottamisessa.

Milloin tulee onnistumisia?

Oppilaiden kanssa on harjoiteltu mailan hallintaa eli lyöntiliikettä eri asennoissa.

Miten toistoja?

Mitä useampi pallo pystytään lyömään peräkkäin, sitä vähemmän menee aikaa pallojen keräämiseen.

Miten eriytän?

Laitan lyönnin suuntaamiseen yksilöllisiä tavoitteita, esim. kartioista portin, mihin lyönti täytyy suunnata.

Miten vaihtelua?

Kokeillaan lyömistä omasta tai kaverin syötöstä.



Tavoite: Lyöminen, kiinniottaminen
Tila: Kenttä
Välineet: Tennis- ja tenavapallot, isommat pallo, pesäpallomailat, pesäpalloräpylät

Mitä tehdään?

Harjoitellaan lyömistä pareittain. Lyöjä lyö omasta syötöstä pallon kiinniottajalle, joka palauttaa pallon maahettona takaisin lyöjälle. Mikäli käytössä on kolme palloa, niin lyöjä lyö kaikki peräkkäin, jonka jälkeen vaihdetaan lyöjää. Kiinniottaja ei täten palauta heittämällä palloja lyöjälle.

Tavoitteena on harjoitella siten, että jokainen oppilas saa käydä lyömässä ainakin viisi kertaa eli yhteensä 15 lyöntiä.

Mitä opetan?

Opetan lyöntiliikkeen ajoitusta syöttöön. Omasta syötöstä lyötäessä opettaja korostaa seuraavia asioita:

- ote mailasta rento, sormien keskinivelet ovat suurin piirtein samassa tasossa
- rento heilautus, maila liikkeelle kyynärpää edellä
- katse pallossa
- kädet suoristuvat osumahetkellä

Mitä ohjeita?

Ohjeistan oppilaita syöttämään matalan syötön kentän puoleisella kädellä.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden kykyä hallita mailan heilautus sekä syötön korkeus.

Milloin sujuu?

Oppilaat saavat pallon lähtemään kiinniottajaa kohti.

Milloin ei suju?

Oppilaat eivät osaa syöttää sopivan korkeus syöttäjä, mistä on hyvä lyödä. Mailan liike-rata putoaa lähelle maan pintaa, jolloin he eivät osu palloon tai ne lentelevät minne sattuu.

Miten lisään aktiivisuutta?

Tarvittaessa annan käyttöön isompia palloja, jotta oppilaat osuvat palloon.

Milloin tulee onnistumisia?

Oppilaiden kanssa on harjoiteltu mailan hallintaa eli lyöntiliikettä eri asennoissa sekä syöttämistä.

Miten toistoja?

Mitä useampi pallo pystytään lyömään peräkkäin, sitä vähemmän menee aikaa pallojen keräämiseen.

Miten eriytän?

Annan tavoitteeksi lyödä koppeja ja maalyöntejä vuoron perään.

Miten vaihtelua?

Vaihdetaan pareja tai kisaillaan koppien ottamisessa.



NÄPPILYÖNNIN VIIVALYÖNTIPELI

Tavoite: Lyöminen, silmä – käsikoordinaation vahvistaminen, kiinniottaminen
Tila: Kenttä, areena, liikuntasali
Välineet: Tennis- ja tenavapallot, pesäpallo- ja tennismailat, kartiot, pesäpalloräpylät

Mitä tehdään?

Kisaillaan näppien lyömisessä siten, että tavoitteena on saada lyötyä kaverille koppi. Lyönti tapahtuu omasta syötöstä. Kiinniottajalle on merkitty kartioilla kolme eri tasoa, mistä hänen täytyy lähteä liikkeelle ennen kopinottamista. Kisassa täytyy saada otettua kaksi koppiä jokaisella tasolla, minkä jälkeen vaihdetaan rooleja. Myös toisen parista täytyy onnistua nappaamaan kaksi koppiä jokaiselta tasolta. Kiinniottotasot ovat kahden, kolmen ja viiden metrin etäisyydellä lyöjästä.

Ennen kisailun aloittamista parit kokeilevat omaa tahdissa suorittaa tehtävät.

Mitä opetan?

Opetan mailan hallintaa. Kisailu voidaan olla tennis- tai pesismailalla lyöden. Opettaja näyttää ja korostaa ennen kisailun aloittamisessa lyömisessä seuraavia asioita:

- Tennismailalla:
- katse pallossa
 - jalat koukistuvat hieman
 - rauhallinen käden liike ja saatto

Pesäpallomailalla:

- katse pallossa
- käden siirto mailan keskivaiheille
- toinen käsi jää mailan nuppipäähän
- jalat koukistuvat hieman
- osumakohta käden lähelle ja lähellä rinnan tasoa
- rauhallinen työntö molemmilla käsillä ja saatto

Mitä ohjeita?

Korostan kiinniottajan vastuuta. Kiinniottajan täytyy lähteä liikkeelle viivan takaa, minkä jälkeen hänen saa liikkua lyönnin mukaan. Näin hänellä on mahdollisuus omalla aktiivisuudella auttaa paljon lyöjää.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden innokkuutta kisailuun sekä ryhmän heikoimpien oppilaiden suoriutumista kisailussa.

Milloin sujuu?

Jokainen oppilas onnistuu lyönneissä ja kiinniotoissa ainakin osittain.

Milloin ei suju?

Kaikkien oppilaiden taitotaso ei riitä tehtävän suorittamiseen edes rauhallisessa harjoitteluvaiheessa.

Miten lisää aktiivisuutta?

Tehtävä voidaan suorittaa myös siten, että kiinniottaja on esimerkiksi katsomossa. Lyöjä lyö kentän tasolta ja kiinniottaja siirtyy aina penkkirivillä yhden ylemmäs onnistuneiden suoritusten jälkeen.

Milloin tulee onnistumisia?

Oppilaat voivat valita omalle taitotasollensa sopivat pelivälineet. Tarvittaessa opettaja auttaa valinnassa oppilaita.

Miten toistoja?

Kisoja voidaan ottaa useampia vaihtoen joka kisailun jälkeen pareja.

Miten eriytän?

Tehtävän voi tehdä myös pesäpallomailalla lyöden, mikäli tehtävä tuntuu liian helpolta tennismailalla. Helpotettuna tehtävä voidaan suorittaa isolla pallolla ja kädellä lyöden.

Miten vaihtelua?

Lisään vielä pidemmän etäisyyden (esim. 6 m), jonka yhden kerran suorittamalla onnistuneesti voi korvata aina haluamansa tason. Eli kolmen kopin jälkeen voi vaihtaa jo lyöjää ja kiinniottajaa. Näin oppilaille tulee mahdollisuus taktikoida.

PESISHIPPA POMPUTTELUTEHTÄVÄLLÄ

Tavoite: Silmä – käsikoordinaation vahvistaminen ja suunnanmuutokset
Tila: Areena, liikuntasali, kenttä
Välineet: Tenavapallot, pesäpallomailat, tennispallot, tennismailat

Mitä tehdään?

Leikitään hippaa merkatulla alueella. Kun hippa saa leikkijän kiinni, siirtyy kiinni jäänyt pomputtelemaan palloa pelialueen ulkopuolelle tennis- tai pesäpallomailalla. Ennakolta sovitaan, montako pomputusta täytyy saada ennen kuin voi palata takaisin hippaleikkiin. Hippa vaihdetaan opettajan toimesta.

Sopiva määrä pomputuksia riippuu oppilaiden taitotasosta. Määrä voidaan päättää myös yhdessä oppilaiden kanssa.

Mitä opetan?

Oppilaiden aktiivista osallistumista leikkiin sekä pallon hallintaa mailalla.

Mitä ohjeita?

Korostan jatkuvaa liikettä hippaleikissä. Pomputtelussa korostetaan rauhallista mailan liikettä ja pieniä pomppuja.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden aktiivisuutta ja pomputtelun onnistumista.

Milloin sujuu?

Useampi oppilas haluaa olla hippana, hipat saavat kiinni eri oppilaita sekä pomputtelu onnistuu.

Milloin ei suju?

Oppilaat seisovat, hippa ei saa ketään kiinni, pomputtelutehtävä on liian hankala ja osa oppilaista ”jumittuu” pomputtelupaikalle.

Miten lisää aktiivisuutta?

Teen pienryhmiä 8-10 /oppilasta hippaleikissä. Pienennän hipassa leikkialuetta ja lisään hippoja. Lisään pomputtelun suorituspaikkoja.

Milloin tulee onnistumisia?

Hipassa alue on sopiva ryhmäkokoon nähden. Pomputtelussa oppilaat valitsevat tennismailan ja -pallon, jos eivät onnistu pesäpallomailalla.

Miten toistoja?

Lisään toistojen määrää pomputtelupaikalla ennen kuin pääsee takaisin leikkiin, jolloin hipoilla on aito mahdollisuus saada kaikki kiinni.

Miten eriytän?

Muodostan tarvittaessa kaksi eri hippaleikkiä. Käytän erilaisia pomputtelupaikkoja, joista oppilas voi valita tasolleen sopivan. Taitavimmat voivat kokeilla pomputtelua pesäpallomailan kapealla osalla tai pomputtelua haastavammalla pallolla (salibandy tai pingis).

Miten vaihtelua?

Hipassa vaihdetaan liikkumistapaa (yhdellä jalalla hyppien, kävellen, kontaten tms.). Pomputtelu tehdään istualtaan.

64.

PESISJAFFAPALLO POM-
PUTTELUTEHTÄVÄLLÄ

Tavoite: Heittäminen ja suunnanmuutokset, silmä – käsikoordinaation vahvistaminen
Tila: Areena, liikuntasali
Välineet: Pehmopalloja 5 kpl, pomputteluun tennismailat ja -pallot, pesäpallomailat ja -pallot

Mitä tehdään?

Leikitään pesisjaffapalloa merkatulla alueella. Jaffapallossa on yhtäaikaaisesti pelialueella viisi pehmopalloa, joilla leikkijät yrittävät heittää toisia leikkijöitä. Osuman saanut leikkijä joutuu pelialueelta pois pomputtelemaan palloa joko tennis- tai pesäpallomailalla. Ennakolta sovitaan, montako onnistunutta pomputusta täytyy saada ennen kuin voi palata takaisin leikkiin.

Ennen leikin aloittamista, on hyvä sopia, mihin kohdasta toista leikkijää saa pallolla heittää.

Mitä opetan?

Oppilaiden aktiivista osallistumista leikkijänä sekä rohkeutta heittää jaffapallossa.

Mitä ohjeita?

Korostan, että jaffapallossa ei saa liikkua pallo kädessä. Pomputtelussa korostetaan rauhallista mailan liikettä ja pieniä pomppuja.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden aktiivisuutta ja pomputtelun onnistumista.

Milloin sujuu?

Jokainen oppilas uskaltautuu polttamaan toisia oppilaita ja pomputtelussa tulee onnistumisia.

Milloin ei suju?

Oppilaat seisovat, vain yksittäiset oppilaat tulittavat toisia oppilaita, osa antautuu tahallaan ja jää kiinni, pomputtelutehtävässä oppilaat valitsevat joko liian helpon tai liian vaikean välineen.

Miten lisää aktiivisuutta?

Teen pienryhmiä 8-10 /oppilasta jaffapallossa. Pienennän jaffapallossa leikkialuetta ja lisään palloja. Lisään pomputtelun suorituspaikkoja.

Milloin tulee onnistumisia?

Jaffapallon pelialue on sopiva ryhmäkokoön nähden. Pomputtelussa oppilaat valitsevat tennismailan ja -pallon, jos eivät onnistu pesäpallomailalla.

Miten toistoja?

Vaadin pomputtelupaikalla useampia onnistumisia ennen kuin pääsee takaisin leikkiin, jolloin hipoilla on aito mahdollisuus saada kaikki kiinni.

Miten eriytän?

Muodostan tarvittaessa kaksi eri jaffapallopeliä. Käytän erilaisia pomputtelupaikkoja, joista oppilas voi valita tasolleen sopivan. Taitavimmat voivat kokeilla pomputtelua pesäpallomailan kapealla osalla tai pallon pomputtelua eri asennoissa (istualtaan penkillä, istualtaan lattialla, vatsallaan maaten).

Miten vaihtelua?

Jaffapallossa pienennetään aluetta ja heitetään palloa ainoastaan heikommalla kädellä. Pomputtelutehtävään otetaan erilaisia palloja.

65.

TUNNELIPALLO POM-
PUTTELUTEHTÄVÄLLÄ

Tavoite: Heittäminen ja kiinniottaminen, silmä – käsikoordinaation vahvistaminen
Tila: Areena, kenttä, liikuntasali
Välineet: Tenavapallot, pesäpalloräpylät, kartiot, tennismailat ja -pallot, pesäpallomailat ja -pallot

Mitä tehdään?

Pelataan tunnelipalloa kahdella joukkueella. Toinen joukkueista on kiinniottamassa ja toinen sisäpelissä keräämässä pisteitä. Sisäpelijoukkueesta yksi kerrallaan heittää pallon maata pitkin kohti kartioilla merkattua porttia. Heiton lähdettyä toisten sisäpelijoukkueen pelaajien tehtävänä on pomputella mahdollisimman monta kertaa ennen kuin kiinniottovuorossa oleva joukkue palauttaa pallon kotipesään.

Kiinniottavan joukkueen on tehtävä jono sen oppilaan taakse, kuka saa maahiton kiinni. Pallo on vieritettävä jaloista muodostuneesta tunnelista jonon viimeiselle oppilaalle, joka heittää pallon kotipesässä olevalle oppilaalle. Kun kotipesässä oleva oppilas saa pallon kiinni, päättyy sisäpelijoukkueen pomputteluaika.

Kun kaikki sisäpelijoukkueen oppilaat ovat heittäneet, vuoro vaihtuu. Joukkueet laskevat pomputelusta yhteistuloksen. Tunnelipalloa kannattaa olla 4-5 oppilaan joukkueilla.

Mitä opetan?

Oppilaiden aktiivista osallistumista kisailutilanteessa sekä tarvittaessa myös kärsivällisyyttä pallon pomputtelussa.

Mitä ohjeita?

Korostan, että maapallon kiinni ottanut pelaaja ei saa enää liikkua ja muut liikkuvat reippaasti tehdäkseen tunnelin. Tennismailalla pomputeltaessa pallon on pompattava vähintään 10 cm.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden aktiivisuutta tunnelin teossa sekä pomputtelun onnistumista.

Milloin sujuu?

Jokainen oppilas liikkuu ulkokentällä ja pomputte-lut onnistuvat.

Milloin ei suju?

Oppilaat seisovat, eivätkä jaksa liikkua. Pomputtelussa pallot karkailevat.

Miten lisää aktiivisuutta?

Teen kaksi eri peliä, lisään pomputteluun (tennismailalla) kaksi kartiota, mitkä pitää kiertää pomputeltaessa, jolloin lasketaan, montako kierrosta ehdittiin kiertää.

Milloin tulee onnistumisia?

Portti on sopivalla etäisyydellä heittovoimaan suhteutettuna ja oppilaat valitsevat oikean mailan ja pallon pomputtelutaitoonsa nähden.

Miten toistoja?

Kun pelataan pienemmillä joukkueilla, niin voidaan vaihdella keskenään pelaavia joukkueita.

Miten eriytän?

Muodostan eri tasoisia pelejä. Tällöin heittomatkat voivat olla eri peleissä erilaisia. Annan pomputteluun erilaisia palloja.

Miten vaihtelua?

Oppilaat pomputtelevat pareittain toisilleen.

NÄPPILYÖNNIN LYÖMINEN PORTTIIN

Tavoite: Lyöminen, kiinniottaminen, syöttäminen
Tila: Areena, kenttä
Välineet: Tenava- ja tennispallot, pesäpalloräpylät, pesis – ja/tai tennismailat, kartiot

Mitä tehdään?

Harjoitellaan näpin lyömistä pesis- tai tennismailalla siten, että näppi suuntautuu maalyöntinä kartioilla merkittyyn porttiin. Lyönti tapahtuu kaverin syötöstä. Kiinniottaja on portin takana. Portti on n. 3-5 metrin päässä lyöjästä ja leveydeltään noin metrin.

Lyödään kolme lyöntiä ja vaihdetaan rooleja. Tarjoituksena on harjoitella siten, että jokainen ehtii käydä lyömässä ainakin neljä kertaa.

Mitä opetan?

Opetan erityisesti rauhallista lyöntiliikettä, jossa lyönti tapahtuu työntämällä ja lähellä rintaa. Opettaja näyttää ja korostaa vaakamailanäppi-lyönnissä seuraavia asioita:

- katse pallossa
- käden siirto mailan keskivaiheille
- toinen käsi jää mailan nuppipäähän
- jalat koukistuvat hieman
- osumakohta käden lähelle ja lähellä rinnan tasoa
- rauhallinen työntö molemmilla käsillä

Mitä ohjeita?

Korostan katsetta pallossa sekä lyönnin suuntaamista. Lisäksi painotan hyvien syöttöjen merkitystä osana onnistumista.

Mitä havainnoin?

Mailan rauhallista liikettä sekä lyöntiä lähellä omaa vartaloa.

Milloin sujuu?

Lyönnit suuntautuvat maata pitkin porttia kohti.

Milloin ei suju?

Pallot lentelevät pitkin poikin. Lyönnit ovat liian lujia tai ne lyödään suorilla jaloilla pelkästään käsiä voimakkaasti heilauttaen.

Miten lisään aktiivisuutta?

Harjoittelun lopuksi voidaan kisailla siitä, mikä joukkue saa ensimmäisenä viisi osumaa porttiin. Lyöjää vaihdetaan lennosta aina kahden lyöntiyrityksen jälkeen.

Milloin tulee onnistumisia?

Maila sekä portin koko ovat sopivia oppilaiden taitotasoon nähden.

Miten toistoja?

Tehtävä voidaan tehdä myös pareittain, jolloin lyöjä lyö omista syötöistä.

Miten eriytän?

Tehtävän voi suorittaa erilaisilla mailoilla ja palloilla sekä portin kokoa muuntelemalla, mikä muuttaa tehtävän vaikeusastetta.

Miten vaihtelua?

Kokeillaan lyödä joka toinen lyönti portista ja joka toinen kiinniottajalle kopiksi.

LYÖJEN KIERTO NÄPPILYÖNTIEN HARJOITTELUSSA

Tavoite: Lyöminen, kiinniottaminen, syöttäminen
Tila: Kenttä, areena, liikuntasali
Välineet: Tenavapallot, pesäpallomailat, pesäpalloräpylät, kartiot

Mitä tehdään?

Harjoitellaan näppien lyömistä pesäpallomailalla siten, että lyöntipaikka vaihtuu aina kahden lyönnin jälkeen. Oppilaat jaetaan kolmen hengen ryhmiin. Yksi on lukkari, toinen kiinniottaja ja kolmas lyöjä. Kun lyöjä on lyönyt kaksi näppilyöntiä, hän siirtyy lyömään seuraavaan ryhmään. Kiinniottaja ja lukkari jäävät toimimaan uuden lyöjän kanssa. Roolit vaihtuvat, kun lyöjä on käynyt lyömässä jokaisessa ryhmässä. Lukkarit siirtyvät lyöjiksi, kiinniottajat lukkareiksi ja lyöjät kiinniottajiksi.

Mitä opetan?

Opetan näppilyöntiä erilaisesta syötöstä. Opettaja näyttää ja korostaa vaakamailanäpin lyönnissä seuraavia asioita:

- katse pallossa
- käden siirto mailan keskivaiheille
- toinen käsi jää mailan nuppipäähän
- jalat koukistuvat hieman
- osumakohta käden lähelle ja lähellä rinnan tasoa
- rauhallinen työntö molemmilla käsillä

Mitä ohjeita?

Korostan katsetta pallossa ja rauhallista työntöä sekä huolellista keskittymistä.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden syöttämistä sekä rauhallisen lyöntiliikkeen onnistumista.

Milloin sujuu?

Oppilaiden lyönnit pääsääntöisesti onnistuvat.

Milloin ei suju?

Lyönnit ovat liian lujia tai tulee paljon huteja. Osan lukkareista syöttöihin on mahdoton lyödä.

Miten lisään aktiivisuutta?

Kiinniottajan ja lukkarin pitää ehtiä kopitella kolme kertaa ennen kun lyöjä vaihtuu.

Milloin tulee onnistumisia?

Lukkarit osaavat syöttää oikeita syöttöjä.

Miten toistoja?

Tehtävässä tulee paljon välineen käsittelytaitoon liittyvää tekemistä.

Miten eriytän?

Helpotettuna tehtävä voidaan suorittaa isommalta pallolla lyöden.

Miten vaihtelua?

Lyöntipaikoilla näppilyönnit suunnataan eri suuntiin. Yhdellä paikalla lyödään ykkösrajalla olevaan porttiin, toisella keskellä kenttää sijaitsevaan porttiin ja kolmannessa paikassa kakkosrajalla olevaan porttiin.

68.

KAVERI POIS NELIÖSTÄ - LEIKKI PALLOA MAILAN PÄÄLLÄ PITÄEN

Tavoite: Silmä – käsikoordinaation vahvistaminen
Tila: Areena, kenttä, piha, liikuntasali
Välineet: Tennispallot, -mailat, kartiot sekä tarvittaessa erilaisia mailoja sekä palloja

Mitä tehdään?

Pyritään saamaan oma pari pois pieneltä kartioilla merkityltä alueelta (noin 3m x 3m). Molemmilla pelaajilla on tennismailat, joiden päällä he pitävät tennispalloa. Peli loppuu, kun jommankumman pallo tipahtaa tai hän joutuu ulos alueelta.

Ennen leikin aloittamista, sovitaan, montako erävoittoa tarvitaan ennen kuin voi julistautua alueen valtiaaksi.

Mitä opetan?

Opetan silmäkäsikoordinaatiota sekä reilua sääntöjenmukaista yrittämistä kaveria kunnioittaen.

Mitä ohjeita?

Paria saa työntää ja ahdistaa vartalolla. Käsillä ei saa huitoa tai lyödä, eikä jaloilla potkia.

Mitä havainnoin?

Peli ei saa mennä liian rajuksi. Keskeistä on oman pallon hallinta.

Milloin sujuu?

Pallot pysyvät pelaajilla vähintään viisi sekuntia ja molemmat saavat erävoittoa.

Milloin ei suju?

Oppilaat eivät keskity pallon pitämiseen, vaan ainoa kiinnostava tekijä on fyysisen kontaktin ottaminen kaveriin.

Miten lisään aktiivisuutta?

Suurennan aluetta ja otan mukaan kolmannen kisailijan.

Milloin tulee onnistumisia?

Parit ovat tasaväkisiä ja sääntöjä noudatetaan.

Miten toistoja?

Otetaan useampi kisa ja vaihdellaan pareja.

Miten eriytän?

Vaihdetaan pallojen kokoa taitotason mukaan. Heikommille suurempi pallo, vahvemmille pienempi. Tehtävään soveltuu myös erilaiset mailat, esim. sulkapallo tai pingismaila.

Miten vaihtelua?

Tehtävä voidaan suorittaa siten, että kahden erävoiton jälkeen jää oppilas alueen valtiaaksi, jolloin hävinneet etsivät itselleen uuden vastustajan.

69.

KAVERI POIS NELIÖSTÄ - LEIKKI PIENRYHMISSÄ

Tavoite: Silmä – käsikoordinaation vahvistaminen
Tila: Areena, kenttä, piha, liikuntasali
Välineet: Tennispallot ja -mailat, kartiot sekä tarvittaessa erilaisia mailoja ja palloja

Mitä tehdään?

Leikin tavoitteena on saada oman ryhmän jäsenet (4-5) pois pieneltä kartioilla merkityltä alueelta (noin 4m x 4m). Jokaisella ryhmäläisellä on tennismaila, joiden päällä he pitävät tennispalloa. Mikäli pallo putoaa tai oppilas liikkuu alueen ulkopuolelle, putoaa hän pelistä pois. Peli loppuu, kun alueella on jäljellä enää yksi kisailija.

Ennen leikin aloittamista, sovitaan, montako erävoittoa tarvitaan ennen kuin voi julistautua alueen valtiaaksi.

Mitä opetan?

Opetan havainnointitaitoa osana välineenkäsittelyä eli kuinka löydän tyhjää tilaa peli-alueelta.

Mitä ohjeita?

Paria saa työntää ja ahdistaa vartalolla. Käsillä ei saa huitoa tai lyödä, eikä jaloilla potkia.

Mitä havainnoin?

Peli ei saa mennä liian rajuksi. Keskeistä on oman pallon hallinta.

Milloin sujuu?

Pallot pysyvät pelaajilla vähintään viisi sekuntia ja pelissä on mukana myös taktikointia.

Milloin ei suju?

Pelaajat seisoskelevat alueella eikä kukaan pyri häiritsemään toista.

Miten lisään aktiivisuutta?

Opettajan merkistä palloa täytyy pomputella.

Milloin tulee onnistumisia?

Kisailut ovat tasaväkisiä ja sääntöjä noudatetaan.

Miten toistoja?

Jaetaan liikuntaryhmä kahdeksi joukkueeksi ja joukkueet kisailevat siitä, kumman joukkueen oppilas on viimeisenä pelialueella. Joukkueiden välisenä leikkinä voidaan myös leikkiä "lipunryöstöperiaatteella". Katso Miten vaihtelua?

Miten eriytän?

Vaihdetaan pallojen kokoa taitotason mukaan. Heikommille suurempi pallo, vahvemmille pienempi.

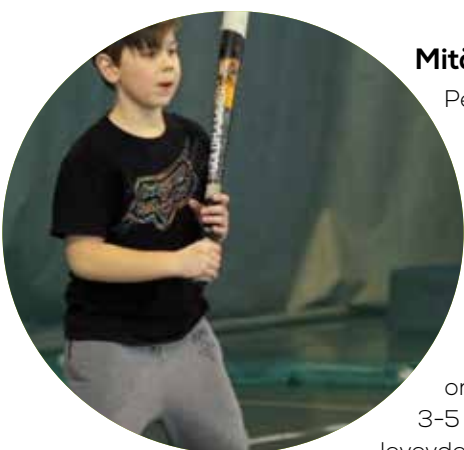
Miten vaihtelua?

Kosketuksen sijaan voidaan leikkiä myös siten, että jokaisella oppilaalla on vyötäröllä joukkueeliivi, joita leikkijät yrittävät viedä toisiltaan.

70.

NÄPPILYÖNTIEN PORTTIPELI

Tavoite: Lyöminen, kiinniottaminen
Tila: Areena, kenttä
Välineet: Tenava- ja tennispallot, pesäpalloräpylät, pesismailat- ja/tai tennismailat, kartiot



Mitä tehdään?

Pelataan näppien porttilyöntipeliä 3-4 hengen joukkueella pesis- tai tennismailalla siten, että näppi suuntautuu maalyöntinä kartioilla merkittyyn porttiin. Lyöjällä on käytössään yksi lyönti, mikä tapahtuu lukkarin syötöstä. Kiinniottaja on portin takana. Portti on n. 3-5 metrin päässä lyöjästä ja leveydeltään noin metrin.

Kolmen oppilaan ryhmällä pelattaessa lyöjästä tulee heti lyöntinsä jälkeen kiinniottaja, kiinniottajasta lukkari ja lukkarista syöttönsä jälkeen seuraava lyöjä. Neljällä oppilaalla pelattaessa lukkarista tulee aina vuoroaan odottava oppilas.

Lasketaan, mikä joukkue saa nopeiten ennakolta sovitun määrän onnistumisia.

Mitä opetan?

Näppilyönnin suuntaamista ja rauhallista keskittymistä yhteen suoritukseen kerrallaan.

Opettaja näyttää ja korostaa vaakamailanäppilyönnissä seuraavia asioita:

- katse pallossa
- käden siirto mailan keskivaiheille
- toinen käsi jää mailan nuppipäähän
- jalat koukistuvat hieman
- osumakohta käden lähelle ja lähellä rinnan tasoa
- rauhallinen työntö molemmilla käsillä

Mitä ohjeita?

Korostan katsetta pallossa sekä lyönnin suuntaamista. Painotan lyönnin olevan näppilyönti, ei kova huiskaisu.

Mitä havainnoin?

Näppilyöntien tekniikkaa.

Milloin sujuu?

Oppilaat liikkuvat reippaasti ja useat eri oppilaat onnistuvat näppilyönneissä.

Milloin ei suju?

Pallot lentelevät pitkin poikin, kun lyönnit ovat liian lujia tai ne lyödään suorilla jaloilla pelkästään käsiä voimakkaasti heilauttaen.

Miten lisään aktiivisuutta?

Neljän hengen ryhmässä toimittaessa voidaan sopia, että odotusvuorossa olevan oppilaan täytyy tehdä kolme haara-perushyppyä.

Milloin tulee onnistumisia?

Onnistumisia tulee, kun syöttö on hyvä ja välineet sopivia oppilaiden taitotasoon nähden.

Miten toistoja?

Vaadittavien onnistumisten määrää kasvatetaan.

Miten eriytän?

Muodostan eritasoisia pelejä. Tällöin etäisyydet voivat olla eri peleissä erilaisia.

Miten vaihtelua?

Kokeillaan lyömistä toiselta puolelta.



71.

NÄPPILYÖNNIN PORTTIPELI KAHDELLA PORTILLA

Tavoite: Lyöminen, kiinniottaminen, syöttäminen
Tila: Areena, kenttä
Välineet: Tenava- ja tennispallot, pesäpalloräpylät, pesis- ja/tai tennismailat, kartiot

Mitä tehdään?

Pelataan porttipeliä pesis- tai tennismailalla lyöden niin, että jokaisella joukkueella on kaksi metrin levyistä porttia 4-5 metrin päässä lyöntipaikasta. Portit merkitään kartioilla ja ne sijaitsevat kahden metrin etäisyydellä toisistaan.

Yhdessä joukkueessa kannattaa olla 3-4 oppilasta. Porttipelissä joukkueiden tavoitteena on saada lyötyä eri portista vuorotellen vaakamailanäppi. Eli onnistuneen suorituksen jälkeen täytyy seuraavan lyöjän suunnata lyönti toiseen porttiin. Jokaisella lyöjällä on käytössään yksi lyönti. Oppilaat vaihtavat rooleja lyönnin jälkeen siten, että lukkarista tulee lyöjä, lyöjästä kiinniottaja ja kiinniottajasta lukkari.

Peli päättyy, kun yksi joukkueista on saanut kerättyä sovitun pistemäärän (esim. 5 pistettä eli onnistunut viidesti lyömään pallon portin läpi). Pisteet voidaan äänekkäästi oppilaiden toimesta tai merkitä kartioita siirtämällä näkyvällä paikalla.

Mitä opetan?

Opettaja näyttää ja korostaa tarvittaessa ennen kisailun aloittamista vaakamailanäppilyönnissä seuraavia asioita:

- katse pallossa
- käden siirto mailan keskivaiheille
- toinen käsi jää mailan nuppipäähän
- jalat koukistuvat hieman
- osumakohta käden lähelle ja lähellä rinnan tasoa
- rauhallinen työntö molemmilla käsillä

Mitä ohjeita?

Korostan katsetta pallossa sekä lyönnin suuntaamista. Painotan lyönnin olevan näppilyönti, ei kova huiskaisu.

Mitä havainnoin?

Näppilyöntien tekniikkaa.

Milloin sujuu?

Porttien koko ja etäisyys ovat silloin hyvät, kun noin joka toinen lyönti menee portista oikean kovuisena.

Milloin ei suju?

Pallot lentelevät pitkin poikin, pääsääntöisesti lyönnit ovat liian lujia tai ne lyödään suorilla jaloilla pelkästään käsiä voimakkaasti heilauttaen.

Miten lisään aktiivisuutta?

Neljän hengen ryhmässä toimittaessa voidaan sopia, että odotusvuorossa olevan oppilaan täytyy tehdä kolme haara-perushyppyä.

Milloin tulee onnistumisia?

Oppilaat eivät hätäile lyönnissä tai syöttämisessä.

Miten toistoja?

Oppilailla on varapallo, jonka he voivat ottaa peliin, jos pallo karkaa kauas. Pallot haetaan pelin päätyttyä. Pelataan useampi peli.

Miten eriytän?

Muodostan eritasoisia pelejä. Tällöin porttien etäisyyksiä voidaan vaihdella huomioiden oppilaiden taitotaso.

Miten vaihtelua?

Kokeillaan kisailla eri kokoisilla palloilla.

72.

PERUSLYÖNNIN LYÖMINEN
VERKKOON

Tavoite: Lyöminen, syöttäminen
Tila: Kenttä, liikuntasali
Välineet: Tenavamailat ja -pallot, pesäpalloräpylät

Mitä tehdään?

Harjoitellaan lyömistä pareittain lyöntiverkoon. Pareittain lyötäessä vaihdetaan lyöjää aina kolmen lyöntiyrityksen jälkeen, joista viimeinen on ollut osuma.

Mitä opetan?

Havainnollistan oppilaille, että lyöntisuoritus lähtee liikkeelle vasta, kun pallo on irronnut lukkarin kädestä. Lyömisessä korostan seuraavia asioita:

- ote mailasta rento, sormien keskinivelet ovat suurin piirtein samassa tasossa
- rento heilautus, maila liikkeelle kyynärpää edellä
- katse pallossa
- kädet suoristuvat osumahetkellä

Mitä ohjeita?

Korostan, että lukkari pyrkii syöttämään metrin lyöjän päälle nousevia syöttöjä ja erityisesti rauhallista syöttöliikettä.

Mitä havainnoin?

Lukkarin syöttämistä sekä lyöjien mailan heilautusta.

Milloin sujuu?

Lukkarin syötöt onnistuvat ja osumat suuntautuvat verkkoon laakalyönteinä.

Milloin ei suju?

Oppilaille tulee pitkiä hutilyöntien putkia tai lukkarin syötöt menevät sinne tänne.

Miten lisään aktiivisuutta?

Vaihdan tarvittaessa lyöntipalloiksi isompikokoisia palloja.

Milloin tulee onnistumisia?

Oppilaat osaavat syöttää ja käytössä on sopivan kokoinen pallo lyöjän taitotasoon nähden.

Miten toistoja?

Lyönnit tapahtuvat läheltä verkkoa.

Miten eriytän?

Laitan lyönnin suuntaamiseen yksilöllisiä tavoitteita, esim. taitavat voivat lyödä eri rajojen suuntaan.

Miten vaihtelua?

Kokeillaan lyödä eri lyöntejä eri suuntiin ja koppi-lyöntinä vuorotellen.

73.

PERUSLYÖNNIN HARJOIT-
TELU PIENRYHMISSÄ

Tavoite: Lyöminen, syöttäminen, kiinniottaminen
Tila: Kenttä, arena
Välineet: Tennis- ja tenavapallot, pesäpalloräpylät ja -mailat

Mitä tehdään?

Harjoitellaan lyömistä 3-4 hengen ryhmissä. Mikäli kentän vieressä on lyöntiverkko, kannattaa lyömistä harjoitella pareittain siihen toistojen lisäämiseksi. Pareittain lyötäessä vaihdetaan lyöjää aina kolmen lyöntiyrityksen jälkeen, joista viimeinen on ollut osuma.

Lyötäessä ryhmässä on lyöjä, lukkari ja 1-2 kiinniottajaa. Lyöjällä on yhteensä viisi lyöntiyritystä, joista kaksi viimeistä täytyy osua ennen kuin lyöjää vaihdetaan.

Harjoituksessa lyödään ainakin kaksi lyöntikierrosta.

Mitä opetan?

Opetan lyömistä kaverin syötöstä. Havainnollistan, että lyöntisuoritus lähtee liikkeelle vasta, kun pallo on irronnut lukkarin kädestä.

Lyömisessä opettaja korostaa seuraavia asioita:

- ote mailasta rento, sormien keskinivelet ovat suurin piirtein samassa tasossa
- rento heilautus, maila liikkeelle kyynärpää edellä
- katse pallossa
- kädet suoristuvat osumahetkellä

Mitä ohjeita?

Korostan, että lukkari pyrkii syöttämään koko ajan samankorkuisia syöttöjä ja erityisesti rauhallista syöttöliikettä.

Mitä havainnoin?

Lukkarin syöttämistä sekä lyöjien mailan heilautusta.

Milloin sujuu?

Jokaisessa lyöntiryhmässä on vähintään yksi hyvä lukkari, joka toimii tarvittaessa kaikille lyöjille lukkarina. Oppilaat osuvat pääsääntöisesti palloon, eikä lyömisestä aiheudu vaaratilanteita pelikentällä.

Milloin ei suju?

Oppilaille tulee pitkiä hutilyöntien putkia, kiinniottajat pääsääntöisesti seisovat kentällä.

Miten lisään aktiivisuutta?

Vaihdan harjoittelun aikana tarvittaessa isompikokoisia palloja, että oppilaiden olisi helpompaa onnistua lyönneissä.

Milloin tulee onnistumisia?

Jokaisessa lyöntiryhmässä on hyvä lukkari sekä sopivan kokoinen pallo lyöjän taitotasoon nähden.

Miten toistoja?

Lyödään tennismailoilla tennispalloja siten, että lyöjä lyö kolme peräkkäistä lyöntiä ilman, että kiinniottajat palauttavat välissä palloja takaisin.

Miten eriytän?

Laitan lyönnin suuntaamiseen yksilöllisiä tavoitteita, esim. kartioista portin, mihin lyönti täytyy suunnata.

Miten vaihtelua?

Kokeillaan tennismailalla erilaisia lyöntejä, korkeita koholyöntejä, kovia pomppuja ja tiukkoja laakalyöntejä lähimmälle kiinniottajalle kopiksi.

Tavoite: Lyöminen
Tila: Areena, kenttä, sali, piha
Välineet: Pesäpallomailat, isot pallot

Mitä tehdään?

Harjoitellaan pareittain pesismailalla näpäksi- en lyömistä isolla pallolla. Tavoitteena on saada lyötyä kaverille koppi. Parit asettuvat kasvokkain kahden metrin etäisyydelle toisistaan; toinen lyöjäksi ja toinen heittäjäksi sekä kiinniottajaksi. Lyönti tapahtuu baseball – lyöntinä parin alakautta heitosta. Lyöjä hyppää aina sivuhypyn ja palaa takaisin jokaisen lyöntinsä välissä. Samoin kiinniottaja heittonsa jälkeen.

Roolit vaihtuvat aina kolmen onnistumisen jälkeen.

Mitä opetan?

Opetan lyönnin voimakkuuden säätelyä vastaan tulevasta pallosta. Lyönnissä korostetaan seuraavia asioita:

- katse pallossa
- käden siirto mailan keskivaiheille
- toinen käsi jää mailan nuppipäähän
- jalat koukistuvat hieman
- osumakohta käden lähelle ja lähellä silmien tasoa
- rauhallinen työntö molemmilla käsillä

Mitä ohjeita?

Korostan katsetta pallossa sekä tehtävän tavoitetta; lyönti on onnistunut, kun pari saa sen kopiksi.

Mitä havainnoin?

Heittojen suuntautumista oikealle korkeudelle.

Milloin sujuu?

Kiinniottajat saavat lyönneistä koppeja.

Milloin ei suju?

Heitot ovat liian kovia tai pallot liian pieniä oppilaiden taitotasoon nähden.

Miten lisään aktiivisuutta?

Tehtävässä voidaan kisailla, mikä pareista saa ensimmäisenä ennakolta sovitun määrän koppeja.

Milloin tulee onnistumisia?

Heitot suuntautuvat kohtaan, mistä vaakamailanäppi on helppo suorittaa.

Miten toistoja?

Parityöskentelynä toteutettuna tehtävässä tulee paljon välineen käsittelytaitoon liittyvää tekemistä.

Miten eriytän?

Vaikeutettuna tehtävä voidaan suorittaa pesäpallolla.

Miten vaihtelua?

Kokeillaan tehtävän tekemistä toiselta puolelta.

Tavoite: Lyöminen , kiinniottaminen
Tila: Kenttä, areena
Välineet: Tenava- ja tennispallot, pesäpalloräpylät, pesäpallo- ja/tai tennismailat, kartiot

Mitä tehdään?

Pelataan näppihitteriä 4-5 oppilaan joukkueilla pesis- tai tennismailalla lyöden siten, että kentällä on useampia kahden joukkueen välisiä pelejä käynnissä. Pelialueen keskelle sijoitetaan kartioilla merkitty portti. Portti on n. 5-7 metrin päässä kummastakin joukkueesta (syöttöpaikkojen väli 10-14 m) ja leveydeltään noin neljä metriä.

Näppihitterissä lyödään lukkarin syötöstä ja tavoitteena on lyödä näppi maalyöntinä portista. Kiinniottaja toisesta joukkueesta on portilla torjumassa lyöntejä. Jokaisella lyöjällä on käytössään yksi lyönti, minkä jälkeen vuoro vaihtuu toiselle joukkueelle.

Lyöjästä tulee lyönnin jälkeen kiinniottaja, kiinniottajasta lukkari ja lukkarista syöttönsä jälkeen seuraava lyöjä. Kiinniottajajoukkue saa suorittaa oman seuraavan lyöntinsä heti, kun oma lukkari on saanut pallon.

Lyöjäjoukkue saa pisteen portin läpi maata pitkin menneestä näpistä. Ennen pelin käynnistymistä kokeillaan yhdessä, mikä on sopivan kovuinen näppilyönti sekä sovitaan pistemäärä, mihin asti peliä pelataan.

Mitä opetan?

Näppilyönnin suuntaamista ja syöttämistä. Vaakamailanäppilyönnissä korostetaan seuraavia asioita:

- katse pallossa
- käden siirto mailan keskivaiheille
- toinen käsi jää mailan nuppipäähän
- jalat koukistuvat hieman
- osumakohta käden lähelle ja lähellä rinnan tasoa
- rauhallinen työntö molemmilla käsillä

Mitä ohjeita?

Korostan katsetta pallossa sekä lyönnin suuntaamista. Painotan lyönnin olevan näppilyönti, ei kova huiskaisu.

Mitä havainnoin?

Näppilyöntien suuntaamisen onnistumista sekä sitä, osaavatko oppilaat mennä seuraavaan tehtäväänsä.

Milloin sujuu?

Portin koko ja etäisyys ovat silloin hyvät, kun noin joka kolmas lyönti menee portista oikean kovuise-na.

Milloin ei suju?

Oppilaat eivät tiedä mitä tehdä milloinkin. Oppilaiden taitotaso tai keskittymiskyky ei riitä ja pelissä tulee jatkuvasti huti – tai liian kovia lyöntejä.

Miten lisään aktiivisuutta?

Pelin sujuessa se on aktiivinen. Korostan pallojen nopeaa palautusta syöttäjälle.

Milloin tulee onnistumisia?

Oppilaat osaavat suunnata lyöntejään lähelle kartiota. Portille voidaan liikkua myös eri liikkumistavoilla (esim. kärkkyminen, hyppiminen), jolloin lyöjälle jää enemmän aikaa lyödä lyönti tyhjiin porttiin.

Miten toistoja?

Opettajalla on varapalloja, mitkä hän heittää peliin, jos pallo karkaa kauas. Pallot haetaan pelin päättyttyä.

Miten eriytän?

Otan tennismailat ja -pallot peliin.

Miten vaihtelua?

Vaihdan joukkueita, jotka pelaavat vastakkain.



Tavoite: Lyöminen, kiinniottaminen, syöttäminen
Tila: Kenttä, areena
Välineet: Tenava- ja tennispallot, pesäpalloräpylät, pesis- ja/tai tennismailat, kartiot

Mitä tehdään?

Pelataan Näppihitteriä 4-5 oppilaan joukkueilla pesis- tai tennismailalla lyöden siten, että kentällä on useampia kahden joukkueen välisiä pelejä yhtäaikaan käynnissä. Pelialueiden keskelle sijoitetaan kaksi kartioilla merkittyä porttia. Portit on n. 5-7 metrin päässä kummastakin joukkueesta (syöttöpaikkojen väli 10-14 m) ja leveydeltään noin kaksi metriä ja ovat samalla tasolla kolmen metrin päässä toisistaan.

Näppihitterissä lyödään lukkarin syötöstä ja tavoitteena on lyödä näppi maalyöntinä portista. Kiinniottaja toisesta joukkueesta on portilla torjumassa lyöntejä. Kiinniottajan tehtävänä on pyrkiä aavistamaan, kumpaan porteista lyöjä suuntaa lyöntinsä. Lyöjä yrittää suunnata lyöntinsä porttiin, jota kiinniottaja ei ehdi puolustamaan. Lyönnin jälkeen vaihtuu aina lyöntivuoro toiselle joukkueelle.

Lyöjästä tulee heti lyöntinsä jälkeen kiinniottaja, kiinniottajasta lukkari ja lukkarista syöttönsä jälkeen seuraava lyöjä. Kiinniottajajoukkue saa suorittaa oman seuraavan lyöntinsä heti, kun oma lukkari on saanut pallon.

Lyöjäjoukkue saa pisteen portin läpi maata pitkin menneestä näpistä. Ennen pelin käynnistymistä kokeillaan yhdessä, mikä on sopivan kovuinen näppilyönti sekä sovitaan pistemäärä, mihin asti peliä pelataan.

Mitä opetan?

Näppilyönnin suuntaamista ja kiinniottajan liikumista. Vaakamailanäppilyönnissä korostetaan seuraavia asioita:

- katse pallossa
- käden siirto mailan keskivaiheille
- toinen käsi jää mailan nuppipäähän
- osumakohta käden lähelle ja lähellä rinnan tasoa
- rauhallinen työntö molemmilla käsillä

Mitä ohjeita?

Korostan katsetta pallossa sekä lyönnin suuntaamista. Painotan lyönnin olevan näppilyönti, ei kova huiskaisu.

Mitä havainnoin?

Näppilyöntien suuntaamisen onnistumista. Kiinniottajan liikumista.

Milloin sujuu?

Porttien koko ja etäisyys ovat silloin hyvät, kun noin joka kolmas lyönti menee portista oikean kovuise-na.

Milloin ei suju?

Oppilaiden taitotaso tai keskittymiskyky ei riitä ja pelissä tulee jatkuvasti hut - tai liian kovia lyöntejä.

Miten lisään aktiivisuutta?

Korostan pallon nopeaa toimittamista lukkarille.

Milloin tulee onnistumisia?

Oppilaat osaavat suunnata lyöntejään. Portille voidaan liikkua myös eri liikkumistavoilla (esim. kärkeäminen, hyppiminen), jolloin lyöjälle jää enemmän aikaa lyödä lyönti tyhjään porttiin.

Miten toistoja?

Opettajalla on varapalloja, mitkä hän heittää peliin, jos pallo karkaa kauas. Pallot haetaan pelin päättyttyä.

Miten eriytän?

Muodostan eritasoisia pelejä. Tällöin etäisyydet voivat olla eri peleissä erilaisia.

Miten vaihtelua?

Vaihdan joukkueita, jotka pelaavat vastakkain.

Tavoite: Lyöminen, kiinniottaminen
Tila: Kenttä, areena
Välineet: Tenavapallot, pesäpalloräpylät ja -mailat, kartiot

Mitä tehdään?

Pelataan Hitteriä siten, että kaksi 4-6 hengen joukkuetta pelaa vastakkain. Kentällä voi olla useampia pelejä käynnissä yhtä aikaa. Pelialueiden keskelle merkitään portti kartioilla. Portti on noin 15-20 metrin päässä kummastakin joukkueesta (syöttöpaikkojen väli noin 30-40 m) ja leveydeltään noin kuusi metriä.

Lyönti tapahtuu lukkarin syötöstä ja tavoitteena on lyödä maalyönti porttiin. Kiinniottaja toisesta joukkueesta on portilla torjumassa lyöntejä. Jokaisella lyöjällä on käytössään yksi lyönti, minkä jälkeen vuoro vaihtuu toiselle joukkueelle. Lyöjästä tulee heti lyöntinsä jälkeen kiinniottaja. Jos lyöjä lyö hudin, lukkari heittää pallon vastapuolen lukkarille. Kiinniottajajoukkue saa suorittaa oman seuraavan lyöntinsä heti, kun oma lukkari on saanut pallon.

Lyöjäjoukkue saa pisteen jokaisesta portin läpi maata pitkin menneestä lyönnistä. Kiinniottajajoukkue saa pisteen kopiksi napatusta vastustajan lyönnistä.

Ennen pelin aloittamista sovitaan pistemäärä, mihin peli päättyy.

Mitä opetan?

Oppilaiden kärsivällisyyttä yrittää uudestaan ja uudestaan sekä "heittäytyä" aktiivisesti peliin mukaan.

Mitä ohjeita?

Korostan kaikkien pelaajien vastuuta, että peli onnistuu. Kiinniottavan joukkueen toisten pelaajien pitää pyrkiä kiinniottamaan ne lyönnit, joita portilla ollut oppilas ei ole saanut.

Mitä havainnoin?

Lyöntiliikettä sekä kiinniottamisen onnistumista.

Milloin sujuu?

Portin koko ja etäisyys ovat silloin hyvät, kun noin joka kolmas lyönti menee portista oikean kovuise-na.

Milloin ei suju?

Pelissä tulee paljon huteja, jolloin peli seisahtuu. Tällöin vauhti on yleensä liian kova ja suorituksiin ei keskitytä.

Miten lisään aktiivisuutta?

Korostan nopeaa palautusheittoa lukkarille.

Milloin tulee onnistumisia?

Oppilaat osaavat suunnata lyöntejään lähelle kartiota. Portille voidaan liikkua myös eri liikkumistavoilla (esim. kärkeäminen, hyppiminen), jolloin lyöjälle jää enemmän aikaa lyödä lyönti tyhjään porttiin.

Miten toistoja?

Opettajalla on varapalloja, mitkä hän heittää peliin, jos pallo karkaa kauas. Pallot haetaan pelin päättyttyä.

Miten eriytän?

Pelataan peliä tennispallolla ja tennismailalla lyöden.

Miten vaihtelua?

Vaihdan joukkueita, jotka pelaavat vastakkain.

Tavoite: Silmä-käsi koordinaation vahvistaminen
Tila: Kenttä, piha, liikuntasali, areena
Välineet: Erilaisia palloja, tennis- ja pesäpallomailat

Mitä tehdään?

Tehtävänä on harjoitella pallon hallintaa pomputtelun kympit -tehtävien avulla. Tehtävissä pitää onnistua 3 kertaa jokaisella tasolla, jotta voi siirtyä seuraavaan kohtaan. Tehtävälaput voidaan monistaa esimerkiksi kolmen hengen ryhmille. Oppilaat voivat edetä tehtävissä omaa tahtiaan.

Mitä opetan?

Pallon hallintaa sekä omien taitojen kehittymisen tunnistamista. Tehtäviä voidaan antaa myös koti-tehtäviksi.

Mitä ohjeita?

Kannustan oppilaita yrittämään parhaansa. Kaikkea tehtäviä ei tarvitse tehdä yhdellä kerralla.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden etenemistä tasoilla.

Milloin sujuu?

Oppilaat suorittavat innokkaasti tehtäviä ja pääsevät tasolta toiselle.

Milloin ei suju?

Oppilaiden taitotaso ei riitä alkua pidemmälle.

Miten lisään aktiivisuutta?

Oppilaat voivat leikkiä tehtävän aikana (välipalana) esimerkiksi hippaa, mikäli omat taidot eivät yrittämisestä huolimatta riitä enää seuraavalle tasolle.

Milloin tulee onnistumisia?

Kun yrittäminen on kunnossa, niin onnistumisia tulee.

Miten toistoja?

Kannustan oppilaita kehittämään ja kokeilemaan omia pomputtelutehtäviä helposta hankalampaan.

Miten eriytän?

Oppilaille annetaan tietty yritysmäärä vaadittavan määrän saavuttamiseksi (esim. 10 onnistumista 15 yrityksestä).

Miten vaihtelua?

Tehtävät tehdään eri välineillä, mitä alunperin on suunniteltu (esim. pesäpallomailan tilalla salibandy-maila)

POMPUTTELUN KYMPIT

1. Pomputtelu tennismailalla ja -pallolla 20 kertaa
2. Pomputtelu tennismailalla ja pingispallolla 10 kertaa
3. Pomputtelu tennismailalla ja istumassa käynti 3 kertaa
4. Pomputtelu pesäpallomailalla ja isolla pallolla 20 kertaa
5. Pomputtelu pesäpallomailalla ja -pallolla 10 kertaa
6. Pomputtelu istuallaan pesäpallomailalla ja -pallolla 10 kertaa
7. Pesäpallomailan väärällä päällä pomputtelu 10 kertaa
8. Pesäpallomailalla pomputellen käynti istuallaan
9. Tennismailalla pomputtelu 360 astetta pyörähtämällä (onnistunut suoritus: pyörähtäminen molempiin suuntiin peräkkäin palloa pudottamatta)
10. Pesäpallomailalla pomputtelu pingispallolla 10 kertaa



5



ETENEMINEN

79.

MITEN JUOKSEN?

Tavoite: Eteneminen
Tila: Kenttä, piha, areena
Välineet: -

Mitä tehdään?

Harjoitellaan erilaisilla tavoilla juoksemista kotitehtävänä. Pihat, kentät ja metsät ovat hyviä paikkoja juosta. Mittaa askelilla ainakin 20 metrin juoksumatka.

Juokse matka:

- lyhyillä askelilla
- pitkällä askelilla
- varpaillaan
- kantapäillä
- kädet kiinni kyljissä
- kädet suorina sivuilla
- takaperin
- kylki edellä kärkkyen
- kevyesti
- raskaasti
- mahdollisimman nopeasti

Mitä opetan?

Juoksemista eri tavoilla.

Mitä ohjeita?

Liikkumistavat kannattaa kirjoittaa jo koulussa paperille, jotta ne muistetaan kotona. Jokainen juoksutapa tehdään ainakin kolme kertaa.

Mitä havainnoin?

Kotitehtävän tehtävät voidaan toistaa seuraavalla oppitunnilla. Näin nähdään, ovatko oppilaat suorittaneet tehtävät ja ovatko ne oppilaille tuttuja.

Milloin sujuu?

Oppilaat juoksevat eri tavoilla myös välitunnilla tai puhuvat kotitehtävän hauskuudesta.

Milloin ei suju?

Tehtävää ei ole suoritettu kotona.

Miten lisään aktiivisuutta?

Oppilaat voivat kehittää omia uusia liikumistapojaan valmiiksi suunniteltujen lisäksi.

Milloin tulee onnistumisia?

Kun yrittäminen on kunnossa, niin onnistumisia tulee.

Miten toistoja?

Kannustan oppilaita suorittamaan kotitehtävän kaverin tai kavereiden kanssa, jolloin tehtävää voidaan kehittää kavereiden kanssa.

Miten eriytän?

Lisätehtävänä juoksuja voi suorittaa myös palloa tennismailan päällä kuljettaen.

Miten vaihtelua?

Tehtäviä kannattaa kokeilla myös alamäkeen juosten.

80.

KOORDINAATIOLOIKKEITA JA MERKISTÄ JUOKSUTEHTÄVIÄ

Tavoite: Eteneminen
Tila: Kenttä, piha, areena
Välineet: Kartiot, pilli

Mitä tehdään?

Harjoitellaan juoksemisen tekniikka koordinaatio-
liikkeiden avulla. Merkataan kartioilla kaksi viivaa 15
metrin etäisyydelle toisistaan. Oppilaat asettuvat
riviin toiselle viivoista ja toistavat opettajan näyt-
tämän liikkeen.

Ennakolta sovitun äänimerkin kuullessaan, op-
pilaat juoksevat mahdollisimman nopeasti joko
edessä olevalle viivalle tai taaksepäin lähtöpaik-
kaan.

Koordinaatioliikkeitä:

- takaperinjuoksu
- polvennostokävely (kävellään nostaen polvi
aina vähintään 90 asteen kulmaan)
- polvennostajuoksu (juostaan nostaen polvi
aina vähintään 90 asteen kulmaan)
- pakarajuoksu (kantapää osuu takapuoleen)
- askelkyykkäkävely suoraan (otetaan pitkiä
askelia siten, että takajalan polvi hipaisee
maata)
- askelkyykkäkävely ristiin (otetaan pitkiä askelia
siten, että takajalan polvi hipaisee maata,
etummainen jalka nostetaan aina ristiin toisen
yli)
- pikkuvuorohyppely (hypellään vuorotahtiin,
sama jalka osuu kaksi kertaa peräkkäin maa-
han ja vastakkainen polvi nousee 90 asteen
kulmaan)
- kuopaisujuoksu (juostaan lähes paikoillaan
siten, että jalkapohja pyyhkäisee maan pintaa)
- saksijuoksu (juostaan jalat suorina)

Hyviä äänimerkkejä ovat:

- äänimerkit: yksi tai kaksi vihellystä
- pesäpallovihellys: palo tai koppi

Mitä opetan?

Oman vartalon hallintaa ja havainnointia.

Mitä ohjeita?

Korostan, että vauhti ei saa kasvaa suureksi. Kaikki
tehtävät tehdään hitaasti edeten, vaikka jalat
toimivat nopeasti.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden tehtävän suoritusten onnistumista.

Milloin sujuu?

Oppilaat tekevät tehtäviä innokkaasti ohjeiden
mukaan.

Milloin ei suju?

Mitään liikettä ei tehdä riittävästi, vaan kokeillaan
vähän kaikkea, jolloin mikään liike ei oikein onnistu
laadukkaasti.

Miten lisään aktiivisuutta?

Käytän äänimerkkejä säännöllisesti.

Milloin tulee onnistumisia?

Tehtävän tekemisessä painotetaan rauhallista
koordinaatioliikkeiden suorittamista.

Miten toistoja?

Vaihdetaan tehtäviä ja merkkejä. Tällöin mielen-
kiinto säilyy paremmin.

Miten eriytän?

Annan jokaiselle lapselle yksilöllistä palautetta.

Miten vaihtelua?

Tehdään tehtäviä takaperin edeten.

81.

MAA, MERI, METSÄ ERI MERKEILLÄ

Tavoite: Eteneminen
Tila: Kenttä, areena, liikuntasali
Välineet: Kartiot

Mitä tehdään?

Leikitään maa, meri, metsä -leikkiä. Pelialueelle
merkitään kartioilla kolme eri tasoa noin kymme-
nen metrin päähän toisistaan. Oppilaat asettuvat
keskimmaiselle viivalle. Opettaja näyttää eri merk-
kejä. Sovitaan yhteisesti mikä merkki tarkoittaa
juoksemista millekin viivalle.

Hyviä merkkejä ovat:

- äänimerkit: maa, meri, metsä
- äänimerkit: yksi vihellys, kaksi vihellystä, kolme
vihellystä
- äänimerkit: pesäpallovihellykset palo, koppi ja
vuoronvaihto
- käsimerkit: sivulle, ylös, sivulle, molemmat
kädet sivulle -> ei liikuta minnekään
- käsimerkit: sivulle käsi nyrkissä kääntää suun-
nan, ylös nyrkissä -> istutaan maahan

Mitä opetan?

Reagointia eri merkkeihin ja etenemistä sen mu-
kaan.

Mitä ohjeita?

Korostan merkin huolellista kuuntelemista ja seu-
raamista.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden innokkuutta juosta viivalta toiselle.

Milloin sujuu?

Kukaan oppilas ei lähde toistuvasti väärään suun-
taan.

Milloin ei suju?

Samat oppilaat ovat aina viimeisiä juoksussa.
Muut oppilaat nauravat väärään suuntaan juokse-
ville oppilaille.

Miten lisään aktiivisuutta?

Leikin sujuessa se on aktiivinen. Kukaan ei tipu
leikistä pois.

Milloin tulee onnistumisia?

Merkit ovat sopivan vaikeita suhteessa oppilaiden
havainnointikykyyn.

Miten toistoja?

Oppilaita motivoi se, että he saavat itse päättää
siitä, millä merkillä juostaan millekin viivalle.

Miten eriytän?

Käytän sekä käsi- että äänimerkkejä yhtäaikaaisesti
eli oppilaan täytyy kyetä havainnoida sekä näkö -
että ääniärsykeitä. Eli merkki voi olla joko ääni- tai
- näköärsyke.

Miten vaihtelua?

Otetaan merkkien antajaksi joku oppilaista.

82.

REAKTIOLÄHDÖT ERI ASENNOISTA

Tavoite: Eteneminen
Tila: Liikuntasali, areena, kenttä, piha
Välineet: Kartiot, pilli

Mitä tehdään?

Harjoitellaan juoksun lähtöä eri asennoista. Maahan merkitään kartioilla noin kymmenen metrin matka, minkä oppilaat juoksevat. Oppilaat asettuvat lähtöviivalle sovittuun lähtöasentoon ja opettaja lähettää oppilaat matkaan eri ääni-, ja näköhavaintoihin perustuvilla merkeillä.

Hyviä lähtöasentoja ovat:

- vatsaltaan kädet vartalon vieressä pää lähtösuuntaan
- selältäään kädet vartalon vieressä pää lähtösuuntaan
- vatsaltaan kädet vartalon vieressä jalat lähtösuuntaan
- selältäään kädet vartalon vieressä jalat lähtösuuntaan
- istualtaan katse eteenpäin
- istualtaan selkä menosuuntaan päin
- normaali lähtöasento

Hyviä merkkejä ovat:

- käsien läpsäytys
- pillin vihellys
- syöttö
- mailan pudotus

Opettaja voi vaihdella merkkejä ja lähtöasentoja seuraten oppilaiden innostuneisuutta sekä jaksamista.

Mitä opetan?

Juoksemisen kiihdytysvaihetta ja merkkiin reagointia.

Mitä ohjeita?

Selältäään lähdetessä pyörähtäminen tapahtuu kaikilla samalta puolelta.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden keskittymistä merkin seuraamiseen.

Milloin sujuu?

Oppilaat juoksevat innokkaasti koko matkan.

Milloin ei suju?

Jotkut oppilaat jäävät lähdössä aina viimeiseksi.

Miten lisään aktiivisuutta?

Lähtöjä ottaessa kaikki liikkuvat aktiivisesti, jos mielenkiinto säilyy.

Milloin tulee onnistumisia?

Katso Miten eriytän?

Miten toistoja?

Lähtöasentoja vaihdellessa mielenkiinto säilyy paremmin.

Miten eriytän?

Ketterimmät oppilaat lähtevät vaikeammista lähtöasennoista. Lähdöt voidaan ottaa useammassa porukassa siten, että nopeimmat ovat omana ryhmänään.

Miten vaihtelua?

Merkkiäntä kuunnellaan silmät kiinni.

83.

PALLOHIPPA LIKKUMIS- TAPAA MUUNNELLEN

Tavoite: Heittäminen, suunnanmuutokset
Tila: Areena, liikuntasali, piha, kenttä
Välineet: Pehmopallo (-t)

Mitä tehdään?

Leikitään pallohippaa merkatulla alueella. Pallohippassa on yksi pallo, jolla yritetään heittämällä osua toista leikkijää. Pelialueen koosta riippuen sovitaan, saako pallo kädessä liikkua vai ei. Peli kannattaa aloittaa niin, että pallo kädessä saa myös liikkua. Osuman saanut leikkijä on aina seuraava heittäjä. Leikkijöiden liikkumistapa muuttuu opettajan merkien mukaisesti. Esim. yksi vihellys – juokseminen, kaksi vihellystä – tasahyppely ja kolme vihellystä – laukkaaminen.

Hyviä liikkumistapoja ovat:

- juokseminen
- tasahyppely
- kärkeäminen (sivuttain juoksu)
- laukkaaminen
- kinkkaaminen
- rapukävely

Opettajan merkkejä:

- yksi, kaksi, kolme, vihellystä
- käsimerkit ylös, sivuille
- tuomarin merkkivihellykset

Mitä opetan?

Oppilaiden aktiivista osallistumista leikkiin ja vartalon hallintaa eri liikkumismuodoissa.

Mitä ohjeita?

Korostan, että liikkuminen pitää suorittaa täsmällisesti ohjeiden mukaisesti – ei vähän sinnepäin.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden aktiivisuutta.

Milloin sujuu?

Jokainen oppilas uskaltautuu polttamaan toisia oppilaita.

Milloin ei suju?

Oppilaat seisovat, kun pelialue on liian suuri. Liikkumistapa on liian hankala tai rankka.

Miten lisään aktiivisuutta?

Teen 8-10 oppilaan pienryhmiä, jotka pelaavat omaa peliä.

Milloin tulee onnistumisia?

Pelialue on sopiva ryhmäkoko nähdessä.

Miten toistoja?

Pienennän pelialuetta ja lisään palloja.

Miten eriytän?

Muodostan tarvittaessa kaksi eri vauhtista peliä, rauhallisemman ja vauhdikkaamman.

Miten vaihtelua?

Liikkumistavan ollessa hidas, heitetään palloa vain heikommalla kädellä.

84.

TUNNELIPALLO JUOKSU- TEHTÄVILLÄ

Tavoite: Heittäminen ja kiinniottaminen, suunnanmuutokset
Tila: Kenttä, areena, piha, liikuntasali
Välineet: Tenavapallot, pesäpalloräpylät, kartiot

Mitä tehdään?

Pelataan tunnelipalloa kahdella joukkueella. Toinen joukkueista on kiinniottamassa ja toinen sisäpelissä keräämässä juoksua. Sisäpelijoukkueesta yksi kerrallaan heittää pallon maata pitkin kohti 15 metrin etäisyydellä heittopaikasta sijaitsevaa kartiolla merkattua porttia. Heiton lähdettyä toisten sisäpelijoukkueen pelaajien tehtävänä on juosta kartioilla merkattua väliä yrittäen ehtiä juosta mahdollisimman monta ennen kuin kiinniottovuorossa oleva joukkue palauttaa pallon kotipesään.

Kiinniottavan joukkueen on tehtävä jono sen oppilaan taakse, kuka saa maahiton kiinni. Pallo on vieritettävä jaloista muodostuneesta tunnelista jonon viimeiselle oppilaalle, joka heittää pallon kotipesässä olevalle oppilaalle. Kun kotipesässä oleva oppilas saa pallon kiinni, päättyy sisäpelijoukkueen pomputteluaika.

Kun kaikki sisäpelijoukkueen oppilaat ovat heittäneet, vuoro vaihtuu. Joukkueet laskevat juoksuista yhteistuloksen. Tunnelipalloa kannattaa olla 4-5 oppilaan joukkueilla.

Mitä opetan?

Oppilaiden aktiivista osallistumista leikkiin sekä yhteistyötä, jossa jokaisen panos on merkityksellinen.

Mitä ohjeita?

Korostan, että maapallon kiinni ottanut pelaaja ei saa enää liikkua ja muut liikkuvat reippaasti tehdäkseen tunnelin.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden aktiivisuutta sisäpelin juoksemisessa ja tunnelin teossa.

Milloin sujuu?

Jokainen oppilas juoksee aktiivisesti väliä ja liikkuu ulkokentällä.

Milloin ei suju?

Oppilaat seisovat, eivätkä jaksu juosta.

Miten lisään aktiivisuutta?

Juoksutehtävä suoritetaan pareittain kädestä kiinni pitäen.

Milloin tulee onnistumisia?

Juoksutehtävän välimatka on sopivan mittainen ja portti on sopivalla etäisyydellä heittovoimaan suhteutettuna.

Miten toistoja?

Pelataan pienemmillä joukkueilla useampaa peliä ja suoritetaan useampi heittokierros.

Miten eriytän?

Muodostan eritasoisia pelejä. Tällöin heittomatkat voivat olla eri peleissä erilaisia.

Miten vaihtelua?

Laitetaan juoksutehtävään eri arvoisia välejä. Tällöin osa voi yrittää kerätä esimerkiksi pidemmästä välistä kaksinkertaiset pisteet.

85.

KETTERYYSRATA

Tavoite: Eteneminen, suunnanmuutokset
Tila: Liikuntasali, areena, kenttä, piha
Välineet: Kartiot

Mitä tehdään?

Tehdään saliin ketteryyttä harjoittavia suorituspaikkoja. Suorituspaikka rakennetaan kuudella kartiolla. Kartioista muodostuu suorakulmio, jonka pidemmän sivun keskellä on kaksi kartiota (3 ja 4.). Suorakulmion pidemmät sivut ovat n. 5 metriä ja lyhyemmät n. 3 metriä. Kartiot voidaan numeroida 1-6 kartioiksi, 1-2, 3-4 sekä 5-6 kartiot ovat samalla tasolla.

Yhdessä ryhmässä on 4-5 oppilasta ja jokainen oppilas lähtee vuorotellen radalle kentän päästä ja koskettaa kädellään kartiota numerjärjestyksessä. Rata suoritetaan viisi kertaa, jonka jälkeen oppilaat itse miettivät numerjärjestyksen, jossa rata täytyy liikkua.

Mitä opetan?

Suunnanmuutoksia peliasennossa.

Mitä ohjeita?

Radan suorittaminen kannattaa näyttää useamman kerran oppilaille, jotta he tietävät, miten se täytyy suorittaa.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden liikkumista peliasennossa (polvet koukussa takapuoli alempana)

Milloin sujuu?

Oppilaat yrittävät suoriutua radasta mahdollisimman nopeasti ja seuraava lähtee liikkeelle heti, kun edellinen on koskettanut viimeistä kartiota.

Milloin ei suju?

Oppilaat eivät yritä tosissaan ja tekeminen on vastenmielistä.

Miten lisään aktiivisuutta?

Suorituspaikkoja kannattaa olla sopivasti suhteessa ryhmäkoko.

Milloin tulee onnistumisia?

Oppilaat osaavat innokkaina liikkua kartiolle peliasennossa.

Miten toistoja?

Radan suorittamisesta voidaan ottaa aikaa.

Miten eriytän?

Välimatkoja voi muuttaa eri tehtävien suorituspaikoissa.

Miten vaihtelua?

Kartiolle voidaan laittaa palloja, joita siirretään paikasta toiseen.



86.

JUOSTAAN KOPITTELUSSA VÄLIÄ

Tavoite: Eteneminen, kiinniottaminen, heittäminen
Tila: Kenttä, areena, liikuntasali
Välineet: Tenavapallot ja pesäpalloräpylät

Mitä tehdään?

Oppilaista muodostetaan 3-6 oppilaan ryhmiä. Ryhmästä kaksi oppilasta asettautuu 6-8 metrin etäisyydelle toisistaan. Oppilaat aloittavat kopittelun heittämällä palloa yläkautta toisilleen. Riippuen ryhmän koosta yksi tai useampi oppilas pyrkii juoksemaan kopittelijalta toiselle ennen kuin pallo ehtii takaisin. Eli juoksija lähtee liikkeelle, kun kopittelija, jonka luokse juoksija yrittää ehtiä, heittää pallon.

Onnistuneet välit lasketaan. Aina kun pallo ehtii ennen juoksijaa, niin juoksijan juoksut nollaantuvat. Ennen käynnistämistä voidaan sopia, montako juoksua pitää saada, että pääsee kopittelijaksi.

Mitä opetan?

Oppilaiden oman oivalluksen kehittymistä, milloin kannattaa juosta ja milloin ei.

Mitä ohjeita?

Juoksijoiden pitää ennakoida oma lähtönsä. Heittelijöillä on tärkeämpää onnistunut suoritus kuin hätäily.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden kiinniotto-heittoyhdistelmän onnistumista.

Milloin sujuu?

Juoksijat yrittävät innokkaasti ja kopittelijat vaihtuvat säännöllisesti.

Milloin ei suju?

Parit ovat liian kaukana toisistaan, jolloin kopittelu ei onnistu.

Miten lisään aktiivisuutta?

Oppilaat eivät saa tehdä kuin enintään kaksi hämäysheittoa ennen heittoaan.

Milloin tulee onnistumisia?

Kopitteluväli on sopiva oppilaiden taitotasoon nähden.

Miten toistoja?

Vaihdetaan säännöllisesti kopittelijoita. Tarvittaessa voidaan vaihdella myös kopittelijoiden etäisyyttä.

Miten eriytän?

Kopittelu voidaan suorittaa myös lyhyemmällä välillä ilman räpylöitä esimerkiksi jalkapallolla.

Miten vaihtelua?

Juoksijoille merkataan kartioilla tai hyppynaruilla väli, minkä yli täytyy hypätä edettäessä kopittelijalta toiselle.



87.

KÄRKKYMISHARJOITUS OPETTAJAJOHTOISESTI

Tavoite: Eteneminen
Tila: Kenttä, areena, piha, liikuntasali
Välineet: Tenavapallot, kartiot, pesäpalloräpylät

Mitä tehdään?

Harjoitellaan pesältä lähtöä lukkarin tehdessä harhautussyöttöjä ja heittoja pesälle. Tarvittaessa opettaja toimii lukkarina ja oppilas kiinniottajana. Etenijät asettuvat viivalle, kiinniottaja viivan päähän ensimmäiseksi. Lukkari asettuu noin kymmen metrin päähän siten, että kaikki oppilaat näkevät lukkarin ja hän on kiinniottajan kanssa samassa linjassa. Etenijöiden tehtävänä on lähteä viivalta mahdollisimman hyvin kärkkymällä ja juosta kartioilla merkattu matka (noin 20 m). Lukkari tekee välillä hämäysyöttöjä ja heittelee palloa kiinniottajan kanssa.

Etenijät voidaan jakaa kahdeksi ryhmäksi, mikäli heillä on hankala seurata lukkarin ja kiinniottajan heittelyä.

Mitä opetan?

Etenemistaitoa, erityisesti ykköspesältä kakkospesälle.

Mitä ohjeita?

Korostan etenijän hyviä lähtöjä pesältä (kärkkymistä), mutta myös etenijän ehtimistä lukkarin hämäysyöttön jälkeen heiton aikana takaisin viivalle.

Mitä havainnoin?

Kärkkyvätkö oppilaat peliasennossa jalat hieman koukussa.

Milloin sujuu?

Oppilaat ymmärtävät sen, miten kaukaa he ehtivät takaisin.

Milloin ei suju?

Oppilaat hötkyilevät ja eivät pääsääntöisesti ehti viivalle.

Miten lisään aktiivisuutta?

Lukkari pelaa nopeata peliä ja syöttää melkein heti, yhden tai kahden hämäysyöttön jälkeen.

Milloin tulee onnistumisia?

Lukkari tekee rauhallisia syöttöjä ja hämäysliikkeitä.

Miten toistoja?

Lyhennän juoksumatkan kymmeneen metriin.

Miten eriytän?

Teen kaksi erillistä harjoituspaikkaa taitotason mukaan.

Miten vaihtelua?

Vaihdetaan liikkumistapaa kärkkymisen jälkeen; juoksu korvataan yhden jalan hypyillä.

88.

REAKTIOLÄHDÖT JA SELÄN TAKAA VIERIVÄN PALLON KIINNIOTTAMINEN

Tavoite: Juokseminen, kiinniottaminen, heittäminen
Tila: Areena, liikuntasali, kenttä
Välineet: Tenavapallot ja pesäpalloräpylät

Mitä tehdään?

Harjoitellaan nopeaa reagointia ja juoksun lähtövaihetta sekä samaan suuntaan vierivän pallon poimimista maasta ja heittämistä. Oppilaat toimivat kolmen hengen ryhmissä; yksi kiinniottajana, yksi juoksijana ja yksi vierivän pallon heittäjänä. Juoksija asettuu määritettyyn asentoon. Kiinniottaja asettuu 15 metrin päähän vastapäätä juoksijasta. Pallon heittäjä asettuu juoksijan taakse ja laittaa palon vierimään hänen vierestään jommaltakummalta puolelta. Juoksija sää lähteä liikkeelle heti pallon nähtyään, kun juoksija saa pallon kiinni, heittää hän pallon kiinniottajalle. Suoritus toistetaan viisi kertaa ennen roolien vaihtamista.

Hyviä lähtöasentoja ovat:

- vatsaltaan kädet vartalon vieressä pää lähtösuuntaan
- selältään kädet vartalon vieressä pää lähtösuuntaan
- vatsaltaan kädet vartalon vieressä jalat lähtösuuntaan
- selältään kädet vartalon vieressä jalat lähtösuuntaan
- istualtaan katse eteenpäin
- normaali lähtöasento

Mitä opetan?

Juoksun lähtökiihdytystä sekä heittämistä eri asennoista.

Mitä ohjeita?

Korostan, että jakaja heittää aluksi lyhyitä, noin 2 m vieriviä palloja, jotta juoksumatka ei kasva liian pitkäksi.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden yrittämisen tasoa. Tärkeintä on saada heitettyä heitto kiinniottajalle.

Milloin sujuu?

Juoksijat saavat napattua pallon maasta ja heitot suuntautuvat kiinniottajaa kohti. Vierivät pallot ovat sopivan pituisia, ei liian lyhyitä eikä pitkiä.

Milloin ei suju?

Pallot lentelevät sinne tänne.

Miten lisään aktiivisuutta?

Oppilaiden paikka vaihtuu jokaisen suorituksen jälkeen.

Milloin tulee onnistumisia?

Kun oppilaat eivät hätäile, tulee onnistumisia.

Miten toistoja?

Kiinniottaja tulee viiden metrin päähän ja heitto hänelle suoritetaan alakautta.

Miten eriytän?

Ketterimmät oppilaat lähtevät vaikeammista lähtöasennoista.

Miten vaihtelua?

Oppilaat keksivät omia lähtöasentoja ja pallo voidaan heittää välillä juoksijan haarojen välistä tai pään yli.

89.

REAKTIOLÄHDÖT JA MAAHEITON KIINNIOTTAMINEN

Tavoite: Ketteryyden harjoittelu, kiinniottaminen ja heittäminen
Tila: Areena, liikuntasali, kenttä
Välineet: Tenavapallot, pesäpalloräpylät

Mitä tehdään?

Harjoitellaan vastaan tulevan maata pitkin vierivän pallon kiinniottamista ja heittämistä pareittain. Parit asettuvat noin 15 metrin päähän toisistaan. Toinen pareista asettuu sovittuun lähtöasentoon. Toinen pareista heittää maahetton. Kiinniottaja nousee ylös peliasentoon ja liikkuu vastaan, ottaa pallon kiinni ja heittää sen takaisin ilmaheittona. Jos lähtöasento on sellainen, että kiinniottaja ei näe heiton lähtemistä, heittäjä huutaa sovitun merkin, kun heitto lähtee. Suoritus toistetaan viisi kertaa ennen roolien vaihtamista.

Hyviä lähtöasentoja ovat:

- vatsaltaan kädet vartalon vieressä pää lähtösuuntaan
- selältään kädet vartalon vieressä pää lähtösuuntaan
- vatsaltaan kädet vartalon vieressä jalat lähtösuuntaan
- selältään kädet vartalon vieressä jalat lähtösuuntaan
- istualtaan katse eteenpäin
- normaali lähtöasento

Mitä opetan?

Reagoimista sekä ketteryyttä, kiinniottamista ja heittämistä.

Mitä ohjeita?

Korostan, että maapallon heittäjän täytyy heittää sopivan kovuisia heittoja ja antaa äänimerkki ajoissa.

Mitä havainnoin?

Kiinniottajan rauhallista suoritusta. Hänelle täytyy jäädä aika suorituksen tekemiselle.

Milloin sujuu?

Lähtöasennosta kiinniottoasentoon vaihtaminen onnistuu ja pallot saadaan kiinni sekä heitettyä parille.

Milloin ei suju?

Heitot ovat liian kovia tai hiljaisia, jolloin tehtävä ei ole mukava kiinniottajalle.

Miten lisään aktiivisuutta?

Parien välimatka on viisi metriä ja heitot tapahtuvat alakautta.

Milloin tulee onnistumisia?

Kun maapallon heittäjä osaa toimia sujuvasti.

Miten toistoja?

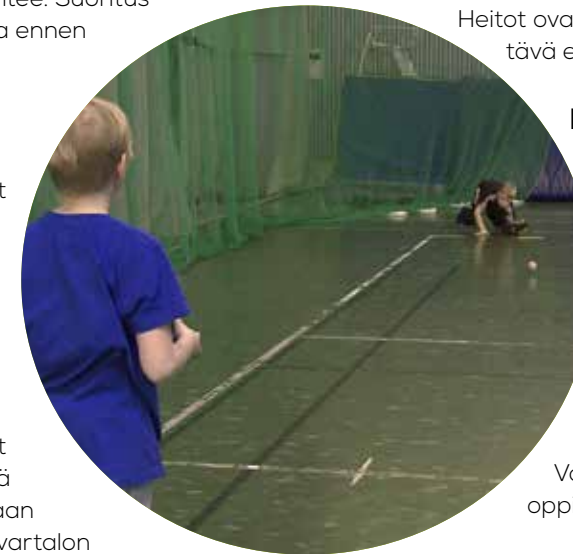
Vaihdellaan erilaisia lähtöasentoja oppilaiden toiveiden mukaisesti.

Miten eriytän?

Ketterimmät oppilaat lähtevät vaikeammista lähtöasennoista.

Miten vaihtelua?

Suoritetaan tehtävä kolmen hengen ryhmissä, jolloin kiinniottajia on kaksi kappaletta ja tekevät vuorotellen.



ETENEMISHARJOITUS PIENRYHMISSÄ

Tavoite: Eteneminen, syöttäminen ja kiinniottaminen
Tila: Kenttä, areena, liikuntasali
Välineet: Tenavapallot, pesäpalloräpylät, kartiot

Mitä tehdään?

Harjoitellaan etenemistä, syöttämistä ja kiinniottamista kolmen hengen ryhmissä. Yksi oppilaista on lukkari, yksi kiinniottaja ja yksi etenijä. Etenijä ja kiinniottaja ovat ykköspesällä kuten oikeassa pelissä, mutta pesän etäisyys lukkariin on vain 3-5 metriä. Lukkarin syötettyä etenijän tehtävä on kiertää 2-3 metrin päässä kakkospesälle päin oleva kartio ja palata ykköspesään. Lukkari yrittää polttaa etenijän syöttönsä jälkeen. Lukkari voi tehdä harhautussyöttöjä ("nykiä") ja yrittää ottaa karpästä etenijästä. Heitot tapahtuvat alakautta.

Kahden palon jälkeen osia vaihdetaan.

Mitä opetan?

Etenemistaitoa sekä lukkarina toimimista.

Mitä ohjeita?

Korostan, että etenijän on yritettävä ottaa hyvät lähdöt pesältä, jotta ehtii kiertää kartion. Lukkari ei saa syöttää väärä ja hämäyssyöttöjen jälkeen on aina käytettävä pallo kiinniottajalla. Korostan myös heittojen suorittamista alakautta.

Mitä havainnoin?

Välimatkojen sopivuutta oppilaiden taitotasoon nähden.

Milloin sujuu?

Jokainen oppilas ehtii kiertää kartion noin joka toisella kertaa.

Milloin ei suju?

Oppilas ei ehdi kertaakaan kiertää kartiota tai lukkari ei saa poltettua etenijää kertaakaan. Lukkari nykii koko ajan ja peli ei etene.

Miten lisään aktiivisuutta?

Rajoitan lukkarin hämäyssyöttöjen määrää enintään kahteen.

Milloin tulee onnistumisia?

Välimatkat ovat sopivat ja kiinniottaminen onnistuu.

Miten toistoja?

Katso "Milloin tulee onnistumisia?"

Miten eriytän?

Säädän välimatkoja eri mittaisiksi riippuen oppilaiden taitotasosta.

Miten vaihtelua?

Juoksumatkan tilalla keksitään oppilaiden kanssa tehtävä, esim. kuperkeikka ja juoksu takaisin pesälle.



6



LEIKIT JA PELIT

91.

PESISTAITORATA 1

Tavoite: Heittäminen, kiinniottaminen
Tila: Liikuntasali, areena
Välineet: Erilaisia palloja, pesis- ja tennismailat, hyppynarut, lattiamerkit, hernepussit

Mitä tehdään?

Tehdään saliin pesistaitoja harjoittava rata, jota oppilaat saavat kiertää omaa vauhtia. Tehtäväradan suorituspaikkojen välille asetetaan hyppynaruja, lattiamerkkejä sekä tasapainopuomi, joita pitkin oppilaiden pitää kulkea seuraavalle suorituspaikalle. Siirtymä lattiamerkkejä pitkin pitää tehdä yhdellä jalalla hyppien.

Tehtäväradalla on viisi eri suorituspaikkaa, joissa on erilaisia tehtäviä välineen käsittelyyn liittyen. Tehtäväradan suorituspaikkojen tehtävät ovat:

- | | |
|--|--------------------------------|
| 1. isolla pallolla heitto seinään + kiinniottaminen ilmasta | x 3 onnistumista |
| 2. syöttäminen vanteeseen | x 3 onnistumista |
| 3. pallon kiinniottaminen heitosta trampetilla pomppien (Trampettipaikalla on avustaja, joka heittää trampetilla pomppivalle oppilaalle palloja. Avustajana toimivaa pallojen heittäjää kannattaa vaihdella tasaisin väliajoin.) | x 2 yritystä |
| 4. hernepussin tarkkuusheitto molemmilla käsillä alakautta sähkömaalin | x 2 heittoa molemmilla käsillä |
| 5. pallon kuljettaminen mailan päällä erilaisilla alustoilla | x kierros |

Mitä opetan?

Rauhallista toimintaa tehtäväradalla.

Mitä ohjeita?

Kannustan oppilaita tekemään suoritukset huolellisesti.

Mitä havainnoin?

Tehtävien onnistumista jokaisella oppilaalla.

Milloin sujuu?

Oppilaat kiertävät innokkaasti rataa omaan tahtiinsa ja tehtävät onnistuvat mukavasti. Tehtäväradalle ei synny mihinkään paikkaan ruuhkia.

Milloin ei suju?

Tehdään vain mieluisat tehtävät ja kiirehditään radalla eteenpäin.

Miten lisään aktiivisuutta?

Lisään suorituspaikkoja, joita on kehitelty yhdessä oppilaiden kanssa.

Milloin tulee onnistumisia?

Kun tehtävien pallot ja heittoetäisyydet ovat sopivia oppilaiden taitotasoon nähden.

Miten toistoja?

Kierretään useampia kierroksia. Pidetään välillä tauko, jossa käydään tehtävien oikeaoppisia suorituksia läpi, jonka jälkeen jatketaan.

Miten eriytän?

Suorituspaikoilla on tarjolla aina erilaisia välineitä (eri kokoisia palloja ja eri mailoja).

Miten vaihtelua?

Uusia tehtäviä eri paikoille kannattaa kehitellä oppilaiden kanssa.

Tavoite: Heittäminen, kiinniottaminen, lyöminen
Tila: Liikuntasali, areena
Välineet: Erilaisia palloja, pesis- ja tennismailat, hyppynarut, lattiamerkit, hernepussit

Mitä tehdään?

Tehdään saliin pesistaitoja harjoittava rata, jota oppilaat saavat kiertää omaan tahtiin. Tehtäväradalle asetetaan siirtymien hyppynaruja, lattiamerkkejä sekä tasapainopuomi, joita pitkin oppilaiden pitää kulkea. Siirtymä lattiamerkkejä pitkin pitää tehdä yhdellä jalalla hyppien.

Tehtäväradalla on viisi eri suorituspaikkaa, joissa on erilaisia tehtäviä välineen käsittelyyn liittyen. Tehtäväradan suorituspaikkojen tehtävät ovat:

1. Heitto alakautta seinään + x 3 onnistunutta
kiinniottaminen räpylällä kiinniotta

2. Pallon kuljettaminen mailan päällä erilaisilla alustoilla x kierros
(patjat, penkit yms.)

3. Kuperkeikka ja pallon kiinni- x 3 kuperkeikkaa
ottaminen räpylällä

(Kuperkeikkapaikalla on heittäjä, joka heittää pallon kuperkeikan tekijälle ennen kuperkeikkaa ja heti kuperkeikan tekemisen jälkeen, jolloin kiinniottaminen tapahtuu istualtaan. Heittäjää kannattaa vaihdella tasaisin väliajoin.)

4. Lentopallolla lyöminen x 3 syöttöä
kädellä alakautta seinään + kopinottaminen seinästä kimpoavasta pallosta (lentopallon alakautta syöttäminen)

5. Hernepussin tarkkuusheitto x 2 heittoa mo-
alakautta vanteeseen lemmilla käsillä

Mitä opetan?

Rauhallista toimintaa tehtäväradalla.

Mitä ohjeita?

Kannustan oppilaita tekemään suoritukset huolellisesti. Korostan oppilaita jättämään välineet paikoilleen oman suorituksen jälkeen.

Mitä havainnoin?

Tehtävien onnistumista jokaisella oppilaalla.

Milloin sujuu?

Oppilaat kiertävät innokkaasti rataa omaan tahtiinsa ja tehtävät onnistuvat mukavasti. Tehtäväradalle ei synny mihinkään paikkaan ruuhkia.

Milloin ei suju?

Tehdään vain mieluisat tehtävät ja kiirehditään radalla eteenpäin. Tehtävät ovat liian helppoja tai haastavia.

Miten lisään aktiivisuutta?

Jokaisella oppilaalla on maila, kirja tai vastaava sekä pallo, jota heidän täytyy pomputtaa siirtyessään tehtäväradan suorituspaikasta toiseen.

Milloin tulee onnistumisia?

Kun pallot ja suoritusetäisyydet tehtävissä ovat sopivia oppilaiden taitotasoon nähden.

Miten toistoja?

Kierretään useampia kierroksia. Pidetään välillä taukoja, jossa käydään tehtävien oikeaoppisia suorituksia läpi, jonka jälkeen jatketaan.

Miten eriytän?

Suorituspaikoilla on tarjolla aina erilaisia välineitä (erikokoisia palloja ja eri mailoja).

Miten vaihtelua?

Uusia tehtäviä voidaan kehittää yhdessä oppilaiden kanssa.

Tavoite: Heittäminen, kiinniottaminen
Tila: Liikuntasali, areena
Välineet: Erilaisia palloja, hernepussit, pesäpalloräpylät, lento-pallot

Mitä tehdään?

Tehdään saliin pesistaitoja harjoittava rata, jota oppilaat saavat kiertää omaan tahtiin. Tehtäväradalle asetetaan siirtymien kohdalle hyppynaruja, lattiamerkkejä sekä tasapainopuomi, joita pitkin oppilaiden pitää kulkea. Osa siirtymistä pitää tehdä yhdellä jalalla hyppien.

Tehtäväradalla on viisi eri suorituspaikkaa, joissa on erilaisia tehtäviä välineen käsittelyyn liittyen. Tehtäväradan suorituspaikkojen tehtävät ovat:

1. Pesäpallon syöttäminen x 3 onnistunutta
siten, että pallo osuu lattialla syöttöä
olevaan viivaan

2. Pallon pomputtaminen x kierros
erilaisilla alustoilla liikku-
(Kuljetaan patjoista ja pen-
keistä tehdyllä radalla palloa
pomputtaen. Tehtävä kan-
nattaa aloittaa tennismailalla
tennispalloa pomputtaen ja
vaikeuttaa tai helpottaa pom-
puttamistehtävää oppilaan
taitotason mukaisesti.)

3. Pallon kiinniottaminen pat- x 2 yritystä
jalle syöksyen (hypäten)

4. Heittäminen tennispallolla x 3 onnistunutta
korilevyyn heittoa

5. Hernepussin tarkkuusheitto x 2 heittoa mo-
alakautta koriin lemmilla käsillä

6. Lentopallon heittäminen x 2 yritystä
seinään ja kiinniottaminen
istualtaan

Mitä opetan?

Rauhallista toimintaa tehtäväradalla.

Mitä ohjeita?

Kannustan oppilaita tekemään suoritukset huolellisesti. Korostan oppilaita jättämään välineet paikoilleen oman suorituksen jälkeen.

Mitä havainnoin?

Tehtävien vaikeustasoa ja oppilaiden osaamista. Tuleeko onnistumisia ja epäonnistumisia sopivassa suhteessa?

Milloin sujuu?

Oppilaat kiertävät innokkaasti rataa omaan tahtiinsa ja tehtävät onnistuvat mukavasti. Tehtäväradalle ei synny mihinkään paikkaan ruuhkia.

Milloin ei suju?

Tehdään vain mieluisat tehtävät ja kiirehditään radalla eteenpäin. Tehtävät ovat liian helppoja tai haastavia.

Miten lisään aktiivisuutta?

Jokaisella oppilaalla on maila, kirja tai vastaava sekä pallo, jota heidän täytyy pomputtaa siirtyessään tehtäväradan suorituspaikasta toiseen.

Milloin tulee onnistumisia?

Kun pallot ja suoritusetäisyydet tehtävissä ovat sopivia oppilaiden taitotasoon nähden.

Miten toistoja?

Kierretään useampia kierroksia. Pidetään välillä taukoja, jossa käydään tehtävien oikeaoppisia suorituksia läpi, jonka jälkeen jatketaan.

Miten eriytän?

Suorituspaikoilla on tarjolla aina erilaisia välineitä (erikokoisia palloja ja mailoja).

Miten vaihtelua?

Uusia tehtäviä voidaan kehittää yhdessä oppilaiden kanssa.

94.

POLTTOPALLO TEHTÄVILLÄ

Tavoite: Heittäminen, suunnanmuutokset, syöttäminen
Tila: Areena, kenttä, piha, liikuntasali
Välineet: Pehmopallo(t), tenavapallot, sulkapallot, mailat (tennis/pesäpallo)

Mitä tehdään?

Pelataan polttopalloa ympyrän muotoisella pesällä. Polttajiksi valitaan 3-4 polttajaa. Pelissä ringin ulkopuolella olevien polttajien tehtävänä on polttaa heittämällä pallolla pelialueella olevia pelaajia. Polttoalueen sisällä olevat pelaajat saavat suojautua liikkumalla pois pallon edestä tai ottamalla pallo kopiksi. Pelaaja palaa, kun pallo osuu häntä olkapäiden tasolta alaspäin. Poltetut pelaajat joutuvat pelialueen ulkopuolelle tekemään tehtävää. Tehtävän suoritettuaan pelaaja pääsee takaisin ringin sisälle.

Hyviä tehtäviä ovat esimerkiksi:
Kolme (3) oikeaa syöttöä
Kaksi (2) peräkkäistä onnistunutta sulkapallon tarkkuusheittoa koriin tai vastaavaan maaliin
Pallon pomputtelu mailalla yhteensä 10 kertaa ilman pallon putoamista (pallon voi napata kädellä kiinni ja jatkaa pomputtamista siitä kohtaa).

Mitä opetan?

Jatkuvaa pallon seuraamista sekä ennakkointia, miten olisi hyvä liikkua.

Mitä ohjeita?

Kannustan oppilaita laittamaan pallo nopeasti liikkeelle joko polttamalla tai syöttämällä pallo kaverille.

Mitä havainnoin?

Heittojen kovuutta suhteessa pallon pehmeyteen, kukaan oppilas ei saa pelätä pallon osumista.

Milloin sujuu?

Peli etenee vauhdikkaasti ja jokainen oppilas osallistuu leikkiin oman taitotasonsa mukaisesti.

Milloin ei suju?

Polttajat eivät saa poltettua pelaajia tai tehtäväpaikalle syntyy ruuhkaa, kun välineitä on liian vähän.

Miten lisään aktiivisuutta?

Palloa ei saa hautoa itsellä. Sovitaan sääntö, mikäli opettaja ehtii laskea viiteen, siirtyy pallo automaattisesti toiselle polttajalle.

Milloin tulee onnistumisia?

Pelialue (rinki) on sopivan kokoinen oppilaiden heittotaitoon nähden.

Miten toistoja?

Pelataan useampaa peliä yhtäaikaa. Yhdessä leikissä on 8-10 oppilasta eli oppilasryhmä on jaettu kahteen eri polttopallopeliin.

Miten eriytän?

Annetaan oppilaiden itse valita, haluaako osallistua rauhallisempaan vai vauhdikkaampaan peliin.

Miten vaihtelua?

Pelissä on monta eri pelastustehtävää ja palaneet saavat valita oman tehtävänsä.



95.

POLTTOPALLO KAHDELLA PESÄLLÄ

Tavoite: Heittäminen, suunnanmuutokset
Tila: Areena, kenttä, piha, liikuntasali
Välineet: Pehmopallo(t)

Mitä tehdään?

Pelataan polttopalloa kahdella noin viiden metrin päässä toisistaan sijaitsevalla pyöreällä pesällä. Polttajiksi valitaan aluksi 4-5 polttajaa. Peliä voidaan olla tarvittaessa kahdella pallolla.

Pelissä rinkien ulkopuolella olevien polttajien tehtävänä on polttaa heittämällä pallolla pelialueella olevia pelaajia. Polttoalueen sisällä olevat pelaajat saavat suojautua liikkumalla pois pallon edestä tai ottamalla pallo kopiksi. Pelaaja palaa, kun pallo osuu häntä olkapäiden tasolta alaspäin. Poltetut pelaajat joutuvat polttajiksi. Pelaajat voivat liikkua kahden pesän välillä eri liikkumismuodoilla. Liikuttaessa pesien välissä voidaan myös polttaa.

Hyviä liikkumismuotoja ovat esimerkiksi:
Hyppiminen kahdella jalalla
Hyppiminen yhdellä jalalla
Kärkkyminen

Mitä opetan?

Oppilaiden aktiivista osallistumista sekä jatkuvaa pallon seuraamista sekä ennakkointia, miten olisi hyvä liikkua.

Mitä ohjeita?

Kannustan oppilaita laittamaan pallo nopeasti liikkeelle joko polttamalla tai syöttämällä pallo kaverille.

Mitä havainnoin?

Heittojen kovuutta suhteessa pallon pehmeyteen, kukaan oppilas ei saa pelätä pallon osumista.

Milloin sujuu?

Peli etenee vauhdikkaasti ja jokainen oppilas osallistuu leikkiin oman taitotasonsa mukaisesti.

Milloin ei suju?

Polttajat eivät saa poltettua pelaajia.

Miten lisään aktiivisuutta?

Palloa ei saa hautoa itsellä. Sovitaan sääntö, mikäli opettaja ehtii laskea viiteen, siirtyy pallo automaattisesti toiselle polttajalle. Pesät ovat kauempana toisistaan, jolloin siirtymä on suurempi.

Milloin tulee onnistumisia?

Pelialue (rinki) on sopivan kokoinen oppilaiden heittotaitoon nähden.

Miten toistoja?

Palloja on useampia.

Miten eriytän?

Korostetaan, että pallon voi syöttää toiselle polttajalle.

Miten vaihtelua?

Sovitaan, että ensimmäisen osuman jälkeen voi vielä pelastautua pääsemällä toiseen pesään eli kaikki aloittavat samasta pesästä ja palaessaan on mahdollisuus siirtyä toiseen pesään.

96.

PESÄNRYÖSTÖLEIKKI TEHTÄVILLÄ

Tavoite: Syöttäminen, pallon pomputtelu, kiinniottaminen
Tila: Liikuntasali, areena, piha
Välineet: Erilaisia palloja (30 - 50 kpl) ja mailoja, vanteet tai patjat pesäksi, merkkikartiot tms. kuljetusreiteiksi

Mitä tehdään?

Leikitään kahdella joukkueella pesäryöstöleikkiä, jossa joukkueilla on tehtävänä ryöstää palloja vastustajan pesästä omalle pesälle. Salin molempiin päätyihin sijoitetaan yhtä paljon kaikenlaisia palloja. Ennen kuin pallon saa jättää omaan pesään, täytyy matkalla suorittaa kolme tehtävää. Pesien väliin on kartioilla merkitty pomputtelutehtäväpaikka, syöttöpaikka sekä kiinniottamispaikka. Aina pallon pesään jättämisen jälkeen, saa juosta suoraan vastustajan pesälle.

Pomputtelupaikalla pitää onnistua pomputtamaan palloa mailalla yhteensä kolme kertaa. Syöttöpaikalla pitää saada syötettyä siten, että pallo osuu pudotessaan lattialla olevan viivaan. Kiinniottopaikalla pitää onnistua saamaan ylöspäin heitetty pallo ilmasta kopiksi. Heiton ja kiinniottamisen välissä pitää vielä taputtaa kahdesti.

Leikin päätyttyä lasketaan, montako palloa on omassa pesässä. Enemmän palloja kerännyt joukkue on voittanut.

Mitä opetan?

Pallopelien yhtä keskeisimmistä taidoista, vaikka pitää toimia nopeasti, niin pidä huolellisesti ja rauhallisesti katse pallossa.

Mitä ohjeita?

Näytän mallisuorituksen, miten pallo ryöstetään kaverin pesästä. Korostan reilua peliä.

Mitä havainnoin?

Pomputtelu -, syöttö- ja kiinniottopaikkojen toimivuutta. Onhan mailoja riittävästi pomputtelupaikalla.

Milloin sujuu?

Kaikki voivat touhuta yhtäaikaisesti.

Milloin ei suju?

Oppilaat eivät suorita tehtäviä huolellisesti, palloja on liian vähän, jolloin leikki kestää vain vähän aikaa tai pesällä joutuu odottamaan ryöstettävää palloa.

Miten lisään aktiivisuutta?

Lisään esim. hyppäämis- tai kuperkeikkatehtävän ennen kuin voi ottaa pallon vastustajan pesästä.

Milloin tulee onnistumisia?

Pomputtelu, syöttö- ja kiinniottopaikan tehtävät ovat sopivan tasoisia, ettei kukaan oppilas jämähdä niihin pitkäksi aikaa.

Miten toistoja?

Lisään suorituksien määrää eri paikoilla, vaikka-kaan se ei ole itsetarkoitus.

Miten eriytän?

Paljon erilaisia palloja on paras tapa eriyttää tässä leikissä. Esim. syöttäminen isolla pallolla on helpompaa kuin pienellä.

Miten vaihtelua?

Keksitään yhdessä oppilaiden kanssa erilaisia tehtäviä pesien väliin, mitä ryöstömatkalla pitää tehdä.

97.

KARTION KÄÄNTÖ -PESIS

Tavoite: Heittäminen, kiinniottaminen
Tila: Areena, kenttä, liikuntasali
Välineet: Kartiot noin 30 kpl, tennis-, tenava- ja sulkapallot, pesäpalloräpylät jokaiselle oppilaalle

Mitä tehdään?

Leikitään Kartion kääntöä – pesistä siten, että oppilaat etsivät kartioiden alle piilotettuja palloja. Pelialueella on myös kartioita, joiden alle ei ole piilotettu palloja. Joukkue muodostuu 2-3 oppilasta ja ne ryhtyvät noin 15 metrin päähän kartioista. Jokaisella oppilaalla on leikin aikana räpylä kädessä. Leikin käynnistyessä jokaisesta joukkueesta lähtee yksi oppilas kääntämään kartiota. Mikäli oppilas aukaisee kartion, jonka alla ei ole palloa, hän juoksee oman joukkueen kotipesään vapauttamaan toisen kartion kääntäjän. Mikäli kartion sisältä löytyy pallo, täytyy hänen kotipesään siirtäessä myös tehdä tietty tehtävä.

Tennispalloa pitää pyörittää 3 kertaa oman vartalon ympäri. Sulkapallo toimittaa kotipesään yläkautta suorite-
tuilla heitoilla
 Tenavapallo pitää pudottaa itselle ja kauhaista maasta 3 kertaa matkan aikana

Tehtävät käydään yhdessä läpi ennen leikin aloittamista. Leikki jatkuu niin kauan, kun kaikki pallot on löydetty. Kisailun voittaa se joukkue, joka on kerännyt eniten palloja omalle joukkueelleen.

Mitä opetan?

Oppilaiden aktiivista osallistumista sekä reilua sääntöjen mukaista pelaamista.

Mitä ohjeita?

Korostan, että ainoastaan yhden kartion saa kääntää yhdellä kerralla ja sitä, että kartio täytyy jättää pystyyn palattaessa omaan kotipesään.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden tehtävien suorittamista. Tehdäänhän ne kiireessä huolellisesti?

Milloin sujuu?

Oppilaat kisailevat innokkaasti ja haluavat kisailla uudestaan ja uudestaan.

Milloin ei suju?

Joukkueet ovat liian isoja, jolloin oppilaat joutuvat liaksi odottamaan omaa vuoroaan.

Miten lisään aktiivisuutta?

Laitan mahdollisimman paljon kartioita ja palloja niiden alle. Keksin oppilaille mielekästä tekemistä sen ajaksi, kun piilotan pallot kartioiden sisälle.

Milloin tulee onnistumisia?

Kannustan lapsia aktiivisesti seuraamaan, mitä kartioita on jo käännetty, etteivät he käännä uudelleen samaa kartiota.

Miten toistoja?

Hakumatkan pidentämisen lisää pallotemppujen määrää.

Miten eriytän?

Leikkiä voidaan olla myös pareittain eli kartiolle liikutaan kösi kädessä juosten ja tehtävä suoritetaan yhdessä.

Miten vaihtelua?

Keksitään yhdessä oppilaiden kanssa, mitä tehtäviä täytyy tietyllä pallolla aina tehdä. Samoin tyhjän kartion löytymisen jälkeen voidaan vaatia tietty liikkumistapa, esim. hyppien.



KUNNARIPELI PIENRYHMÄSSÄ

Tavoite: Lyöminen, kiinniottaminen, eteneminen
Tila: Kenttä
Välineet: Tenavapallot, pesäpalloräpylät ja - mailat, kartiot

Mitä tehdään?

Pelataan kunnaripeliä neljän hengen lyöntiryhmissä. Lyöntisektoriksi rajataan noin kymmenen metrin levyinen alue. Ryhmässä on lyöjä, lukkari ja kaksi kiinniottajaa. Yhdellä lyöjällä on yhteensä viisi lyöntiyritystä, joista kaksi viimeistä täytyy osua ennen kuin lyöjää vaihdetaan. Lyöjän tavoitteena on saada kierrettyä n. 10 metrin etäisyydellä kotipesästä oleva merkkikartio ja palattava kotipesään lyöntinsä aikana ennen kuin kiinniottajat palauttavat pallon lukkarille. Kahdesta palosta lyöntivuoro vaihtuu jo ennen viittä lyöntiä. Lyönti voi suuntautua kartioiden väliin sekä ilmaan että maalyöntinä. Lyöjä voi itse harkita, millä lyönnillä yrittää juosta kunnarin.

Harjoituksessa lyödään ainakin kaksi lyöntikierrosta.

Mitä opetan?

Opetan lyömistä kaverin syötöstä ja lyönnin suunnastamista.

Lyömisessä opettaja korostaa seuraavia asioita:

- ote mailasta rento, sormien keskinivelet ovat suurin piirtein samassa tasossa
- rento heilautus, maila liikkeelle kyynärpää edellä
- katse pallossa
- kädet suoristuvat osumahetkellä

Mitä ohjeita?

Ohjaan kiinniottajia sijoittumaan kentällä eri tasoille sekä korostan lyöjälle, että kaikilla lyönneillä ei kannata lähteä yrittämään kunnaria.

Mitä havainnoin?

Pelin etenemistä. Tuleeko kunnareita?

Milloin sujuu?

Jokainen lyöjä saa lyötyä ainakin yhden kunnarin ja kukaan ei onnistu joka lyönnillä.

Milloin ei suju?

Lyöntisektori on liian kapea tai leveä. Kierrettävä kartio on väärällä etäisyydellä.

Miten lisään aktiivisuutta?

Lyönti lyödään tarvittaessa lyöntitelineen päältä. Pelataan peliä kolmen hengen ryhmissä kapeam- malla sektorilla.

Milloin tulee onnistumisia?

Lukkareiden syötöt onnistuvat sekä etäisyydet ovat sopivat pelaajien taitotasoon nähden.

Miten toistoja?

Tarvittaessa osa oppilaista lyö isommalla pallolla, että jokainen oppilas onnistuu varmasti lyönneis- sään.

Miten eriytän?

Muutan kartioiden sijoittelua ryhmien taitotason mukaan.

Miten vaihtelua?

Laitan eriarvoisia kunnarinjuoksukartioita eri mat- koille (1 pistettä lähikartiosta, 2 pistettä kauem- pa- na olevasta jne.)

KAUPUNKISOTA

Tavoite: Heittäminen, suunnanmuutokset, silmä-käsikoordi- naatio
Tila: Liikuntasali
Välineet: Paljon erilaisia pehmopalloja (esim. sanomalehtipal- lot), hernepussit, viirit (esim. sähkömailaan kiinnitetty peliliivi)

Mitä tehdään?

Leikitään kaupunkisotaa kahdella joukkueella, jossa joukkueiden tehtävänä on varastaa vastustajan viiri omalle kenttäpuoliskolle. Pelialue on jaettu keskeltä kahtia ja pelialueelle voidaan rakentaa eri- laisia suojamuureja penkeistä, maaleista, patjoista tms. Lisäksi pelialueelle ripotellaan paljon palloja.

Leikissä koetetaan polttaa heittämällä toisen joukkueen jäseniä. Heitot täytyy suunnata kaina- loista alaspäin. Osuman saanut leikkijä siirtyy pois pelialueelta suorittamaan tehtävää. Heitosta voi ottaa myös kopin, jolloin heittäjä siirtyy pesisteh- tävään pelialueen ulkopuolelle. Sopiva tehtävä on esimerkiksi pallon pomputtaminen pesis - tai ten- nismailalla. Oppilaiden taitotaso määrittää, mitkä ovat sopivia määriä pomputustehtävässä (pelistä pois noin 1 min).

Leikki päättyy, kun toinen joukkue onnistuu viirin anastamisessa. Tällöin viirit palautetaan oikeille paikoilleensa, palloja voidaan kerätä ammusvaras- toksi ja leikki käynnistetään uudelleen.

Mitä opetan?

Kykyä seurata palloa ja yhteistyökykyä oman joukkueen sisällä. Miten he voivat parhaiten tukea oman joukkueen edistymistä?

Mitä ohjeita?

Korostan malttia heittämisessä sekä sitä, että mikäli osuma tulee, kun viiri on kädessä, täytyy viiri jättää siihen kohtaan. Vaadin myös, ettei lähin puolustaja saa olla kolmea metriä lähempänä omaa viiriä.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden aktiivisuutta sekä sitä, että eihän kukaan oppilas ole kauhusta jäykkänä leikissä mukana.

Milloin sujuu?

Kun jokainen oppilas on aktiivisesti mukana leikissä.

Milloin ei suju?

Yksittäiset oppilaat heittävät palloa niin lujaa, ettei suurin osa uskaltaudu muuta kuin piileskelemään suojien takana.

Miten lisään aktiivisuutta?

Kannustan oppilaita rohkeisiin anastusyrityksiin kaverin puolelle.

Milloin tulee onnistumisia?

Pelisäännöt on kaikilla tiedossa ja oppilailla an- netaan välillä aikaa suunnitella erilaisia tapoja ryöstää viiri.

Miten toistoja?

Leikissä tulee paljon heittoja, kun palloja on riittä- västi käytössä.

Miten eriytän?

Vaadin molemmista joukkueista kahta heittäjää heittämään heikommalla kädellä.

Miten vaihtelua?

Vaihdan tehtävää pelialueen ulkopuolella (esim. hyppynarun hyppäminen).

NÄPPILYÖNNIN PORTTIPELI LISÄTEHTÄVÄLLÄ

Tavoite: Lyöminen, syöttäminen, kiinniottaminen
Tila: Kenttä, areena, liikuntasali
Välineet: Tenava- ja tennispallot, pesäpalloräpylät, pesäpallo- ja tennismailat, kartiot

Mitä tehdään?

Pelataan näppien porttipeliä pesis- tai tennismailalla siten, että jokaisella joukkueella on oma noin kaksi metriä leveä kartioilla merkattu portti noin neljän metrin päässä lyöntipaikasta. Yhdessä joukkueessa on 3-4 oppilasta. Lyönti tapahtuu lukkarin syötöstä ja tavoitteena on saada näppi mene- mään maalyöntinä portista. Jokaisella lyöjällä on käytössään yksi lyönti. Onnistuneen suorituksen jälkeen oppilas saa juosta pelialueen laitaan yrit- tämään pistettä omalle joukkueelle. Pisteen saa, kun onnistuu syöttämään oikean syötön syöttölau- taseen (maahan piirretty, tennismaila tms.).

Pelaajat vaihtavat rooleja jokaisen suorituksen jälkeen siten, että lyöjästä tulee kiinniottaja, kiinni- ottajasta lukkari ja lukkarista lyöjä. Peli päättyy, kun yksi joukkueista on saanut kerättyä viisi pistettä. Pistet voidaan laskea opettajan toimesta tai merkitä kartioita siirtämällä.

Mitä opetan?

Opettaja näyttää ja korostaa tarvittaessa ennen porttipelin käynnistymistä vaakamailanäppilyön- neissä seuraavia asioita:

- katse pallossa
- käden siirto mailan keskivaiheille
- toinen käsi jää mailan nuppipäähän
- jalat koukistuvat hieman
- osumakohta käden lähelle ja lähellä rinnan tasoa
- rauhallinen työntö molemmilla käsillä

Opettaja korostaa tarvittaessa ennen porttipelin käynnistymistä syöttämisessä seuraavia asioita:

- syöttö lähtee lautasen päältä räpyläkäden alta
- syöttöliike lähtee jaloista, ei siis pelkästään kädellä
- syötön korkeus on vähintään metrin lukkarin pään yli
- syötön jälkeen väistöliike

Mitä ohjeita?

Korostan jatkuvaa keskittymistä tekemiseen. Jokaisella oppilaalla pitää olla koko ajan tieto, mitä tapahtuu seuraavaksi.

Mitä havainnoin?

Näppilyöntien suuntaamisen onnistumista sekä sitä, osaavatko oppilaat mennä seuraavaan teh- tävänsä.

Milloin sujuu?

Portin koko ja etäisyys ovat silloin hyvät, kun noin joka kolmas lyönti onnistuu.

Milloin ei suju?

Oppilaat eivät tiedä, mitä tehdä milloinkin. Oppi- laat eivät jaksu keskittyä oikeaoppimiseen syöttä- miseen.

Miten lisään aktiivisuutta?

Pelataan porttipeliä neljän oppilaan joukkueilla ja huilivuorossa olevan oppilaan tehtävänä on pom- putella pesäpalloa, ainakin kolme kertaa ennen omaa lyöntivuoroa.

Milloin tulee onnistumisia?

Oppilailla on käytössään taitotasonsa mukainen maila (tennis- /pesäpallo). Syöttölautaset ovat oikeankokoisia.

Miten toistoja?

Oppilailla on varapallo, jonka he voivat ottaa peliin, jos pallo karkaa kauas. Pallot haetaan pelin pää- tyttyä. Pelataan useampi peli.

Miten eriytän?

Portit ovat erikokoisia ja eri etäisyydellä eri ryhmi- lä. Käytössä on erilaisia mailoja ja palloja (koko).

Miten vaihtelua?

Suoritetaan lyönnit molemmilta puolilta.

PIDÄ PUOLESY PUHTAANA NÄPÄYKSIÄ LYÖDEN

Tavoite: Lyöminen, syöttäminen
Tila: Liikuntasali tai areena
Välineet: Tenavapallot, pehmopalloja tai vastaavia vähintään 30 kpl, pesäpallomailat ja räpylät

Mitä tehdään?

Pelataan Pidä puolesi puhtaana – leikkiä, jossa pelialueelle on levitely paljon palloja pitkin poikin. Pelialue on jaettu kahtia siten, että keskellä on noin 5 metriä leveä alue jolle ei saa mennä. Pelin olles- sa käynnissä molempien joukkueiden tehtävänä on poistaa omalle pelialueella olevat ja sinne tulevat pallot. Molemmilla joukkueilla on kolme lyönti- paikkaa, josta he lyövät lukkarin syötöstä palloja vakaamailanäpäyksellä toiselle puolelle. Peli- ajan loputtua lasketaan pallot ja se joukkue, jonka peli- alueelta löytyy vähemmän palloja, on voittaja.

Mitä opetan?

Oppilaiden aktiivista osallistumista sekä kykyä toimia joukkueena.

Mitä ohjeita?

Kummankin joukkueen lyöjät lyövät rauhallisia näpäytyksiä vastustajan puolelle. Kiinniottajat tuovat palloja lukkareille tai lukkari vaihtuu siten että pallon tuojat myös syöttävät lyöjille. Heittoja ei ensivaiheessa heitetä.

Mitä havainnoin?

Lyöntien voimakkuutta ja tekniikkaa.

Milloin sujuu?

Oppilaat hakevat innokkaasti palloja lyöjille ja lyön- nit ovat tarkoituksenmukaisia.

Milloin ei suju?

Lyöjillä tulee paljon huteja tai he lyövät pallon liian lujaa kohti vastustajia.

Miten lisään aktiivisuutta?

Ryhmän taitotason salliessa annan erilaisia mailo- ja joukkueiden kaikille pelaajille. Jokainen saa lyödä omasta syötöstään näpäytyksen vastustajan puolelle.

Milloin tulee onnistumisia?

Kun pallot vaihtavat puolta jatkuvasti.

Miten toistoja?

Toistoja tulee, kun palloja ja mailoja on riittävästi sekä leikki toistetaan riittävän monta kertaa pe- räkkinä, jotta jokainen pelaaja saa olla lyöjänä.

Miten eriytän?

Annan näpäytyksen lyöntiin erilaisia mailoja (ten- nismailat) ja peliin erikokoisia palloja.

Miten vaihtelua?

Oppilaat vaihtavat rooleja jatkuvasti, lukkarista tulee lyöjä aina kahden onnistuneen näpäyksen jälkeen. Kaikki pääsevät olemaan lyöjinä, mahdolli- sesti lukkareina ja pallon kerääjinä.

Tavoite: Lyöminen, syöttäminen, eteneminen
Tila: Kenttä, areena, liikuntasali
Välineet: Pesäpalloräpylät, pehmo- tai tennispallot, kartiot

Mitä tehdään?

Pelataan räpyläpesistä kahdella pesällä no-peutetuin pelisäännöin. Pesiltä ei karky, lukkarit syöttää aina pallon saatuaan ja lyöjällä on kaksi lyöntiä käytössään. Kenttäalueesta rajataan vain sivurajat, minkä ulkopuolelle palloa ei voi lyödä. Rajojen merkit voivat olla samalla pesät. Kotipesästä edetään ykköselle, mistä kakkoselle ja sieltä kotipesään. Kaikilla pelaajilla on räpylät kädessään ja lyöminen suoritetaan räpylällä. Sopivan kokoinen joukkue on kolme pelaajaa/joukkue. Lyönti- ja kiinnittovuorot vaihtuvat kahden palon jälkeen.

Mitä opetan?

Koulupesiksen perusasioita, miten peli etenee sääntöjen mukaisesti.

Mitä ohjeita?

Korostan vauhdikasta pelaamista. Pallo kannattaa aina toimittaa mahdollisimman pikaisesti eteenpäin. Pysäytän tarvittaessa pelin, mikäli oppilaat eivät tiedä, miten pelissä pitäisi sääntöjen mukaisesti tilanteessa toimia.

Mitä havainnoin?

Kenttäalueen kokoa (raja/ pesien välit) suhteessa räpylälyönnin voimakkuuteen.

Milloin sujuu?

Pelissä tulee sekä juoksua että paloja.

Milloin ei suju?

Räpylälyöntien voimakkuus ei riitä saattamaan palloa paria metriä pidemmälle.

Miten lisään aktiivisuutta?

Varmistan, että lukkarit osaavat syöttää palloa oikein. Keksimme yhdessä oppilaiden kanssa etenemiseen lisätehtäviä, esim. ykköspesältä kakkospesälle hypitään yhdellä jalalla.

Milloin tulee onnistumisia?

Pesien etäisyydet ovat sopivat oppilaiden lyöntivoimaan nähden. Aluksi kannattaa sijoittaa pesät lähemmäs, että varmistetaan juoksujen syntyminen.

Miten toistoja?

Pelissä tulee paljon toistoja, kun joukkueet ovat sopivan kokoisia (2-3 oppilasta).

Miten eriytän?

Muodostan joukkueista vauhdikkaampaan ja rauhallisempaan peliin soveltuvat koostumukset.

Miten vaihtelua?

Peliä voi pelata myös ilman räpylöitä, jolloin pallo voi olla suurempi ja lyönti tapahtuu kädellä.

Tavoite: Heittäminen, kiinniottaminen, lyöminen, syöttäminen, eteneminen, suunnanmuutokset
Tila: Liikuntasali
Välineet: Topsumaila, pehmopallo (tenniksen pehmoharjoitus pallo), kartiot

Mitä tehdään?

Pelataan salipesistä kolmella pesällä no-peutetuin pelisäännöin. Pesiltä ei karky, lukkarit syöttää aina pallon saatua ja lyöjällä on kaksi lyöntiä käytössä. Kenttäalue on koko sali, johon merkitään kartioilla pesät. Lyöminen suoritetaan topsumailalla ja kiinnitto tapahtuu käsin. Pallon lentäessä suoraan kattoon lyönti laiton. Sopivan kokoinen joukkue on 5-6 pelaajaa/joukkue. Sisävuorossa käy aina kaikki pelaajat lyömässä ennen vuorovaihtoa. Loput ryhmäläiset voivat suorittaa muuta harjoitetta pelin aikana (esimerkiksi pallotemppuja lavalla) ja pelaavat joukkueet vaihtuvat yhden vuoroparin jälkeen.

Mitä opetan?

Opetan koulupesiksen perusasioita, miten peli etenee. Etenemistä voidaan opettaa juoksemalla yhdessä pesältä toiselle.

Mitä ohjeita?

Korostan vauhdikasta pelaamista. Pallo kannattaa aina toimittaa mahdollisimman pikaisesti eteenpäin. Pysäytän tarvittaessa pelin, mikäli oppilaat eivät tiedä, miten pelissä pitäisi sääntöjen mukaisesti tilanteessa toimia.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden sääntötuntemusta sekä lyöntisuorituksen onnistumista.

Milloin sujuu?

Jokainen oppilas osuu palloon sekä yrittää aktiivisesti ulkovuorossa.



Milloin ei suju?

Lyöntivuorossa tulee paljon huteja, kun syöttäminen ei onnistu. Oppilaat seisovat paikoillaan pelialueella ja seuraavat katseella pallon etenemistä.

Miten lisään aktiivisuutta?

Varmistan, että lukkarit osaavat syöttää palloa oikein. Keksimme yhdessä oppilaiden kanssa etenemiseen lisätehtäviä, esim. kakkospesältä kolmospesälle juostessa pitää tehdä kuperkeikka patjalla, mikä on sijoitettu keskelle pelialuetta.

Milloin tulee onnistumisia?

Pesien etäisyydet ovat sopivat oppilaiden heittotaitoon nähden. Aluksi kannattaa sijoittaa pesät lähemmäs, että varmistetaan juoksujen syntyminen.

Miten toistoja?

Pelaan salipesistä (esim. alkuverryttelypelinä) useamman kerran talven aikana.

Pelissä tulee paljon toistoja, kun joukkueet ovat sopivan kokoisia (5-6 oppilasta). Osa oppilaista voi olla pelialueen ulkopuolella leikkimässä toista leikkiä.

Miten eriytän?

Muodostan joukkueista vauhdikkaampaan ja rauhallisempaan peliin soveltuvat koostumukset.

Miten vaihtelua?

Salipesistä voi kokeilla pelata myös tennispallolla, jolloin kiinniottaminen täytyy tapahtua räpylöillä.

KOULUPESISTÄ AREENASSA

Tavoite: Heittäminen, kiinniottaminen, lyöminen, syöttäminen, eteneminen, suunnanmuutokset
Tila: Areena
Välineet: Pesäpalloräpylät ja -mailat, tennispallo, kartiot

Mitä tehdään?

Pelataan koulupesistä kahdella tai kolmella pesällä nopeutetuin pelisäännöin. Pesiltä ei kärkytä, lukkari syöttää aina pallon saatua ja lyöjällä on kaksi lyöntiä käytössä. Kenttäalue on areena, jossa laidan viereen merkitään kartioilla pesät. Lyöminen voidaan suorittaa tennismailalla. Pallon lentäessä suoraan areenan reunojen yli on lyönti laiton. Sopivan kokoinen joukkue on 5-6 pelaajaa/joukkue. Sisävuorossa käy aina kaikki pelaajat lyömässä ennen vuorovaihtoa. Loput ryhmäläiset voivat suorittaa muuta harjoitetta pelin aikana areenan ulkopuolella ja pelaavat joukkueet vaihtuvat yhden vuoroparin jälkeen.

Mitä opetan?

Opetan koulupesiksen sääntöjä, erityisesti etenemistä. Etenemistä voidaan harjoitella juoksemalla yhdessä pesältä toiselle.

Mitä ohjeita?

Korostan vauhdikasta pelaamista. Pallo kannattaa aina toimittaa mahdollisimman pikaisesti eteenpäin. Pysäytän tarvittaessa pelin, mikäli oppilaat eivät tiedä, miten pelissä pitäisi sääntöjen mukaisesti tilanteessa toimia.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden sääntötuntemusta sekä syöttöjen laatua. Oppilaiden lyöntisuoritusten onnistumista.

Milloin sujuu?

Jokainen oppilas osuu palloon sekä yrittää aktiivisesti ulkovuorossa.

Milloin ei suju?

Lyöntivuorossa tulee paljon huteja. Oppilaat seisovat paikoillaan pelialueella ja seuraavat katseella pallon etenemistä.

Miten lisään aktiivisuutta?

Valitsen pallon ja mailan oppilaiden taitotasolle sopivaksi. Varmistan, että lukkarit osaavat syöttää palloa oikein.

Milloin tulee onnistumisia?

Kun pallo ja maila on sopiva oppilaiden taitotasoon nähden.

Miten toistoja?

Pelissä tulee paljon toistoja, kun joukkueet ovat sopivan kokoisia (5-6 oppilasta). Osa oppilaista voi olla pelialueen ulkopuolella leikkimässä toista leikkiä.

Miten eriytän?

Muodostan joukkueista vauhdikkaampaan ja rauhallisempaan peliin soveltuvat koostumukset.

Miten vaihtelua?

Lisään ulkokentän yhdelle pelaajalle ylimääräisen pallon, jota hän voi käyttää ulkovuoron aikana kerran. Pallo täytyy heittää, että sillä saa tehtyä palon.

PESISTAITOKISAT

Tavoite: Heittäminen, kiinniottaminen, lyöminen
Tila: Kenttä
Välineet: Tenavapallot, pesäpallomailat ja -räpylät

Mitä tehdään?

Järjestetään luokan pesistaitokisat. Oppilaat jaetaan 3-4 hengen ryhmiin, mitkä kiertävät eri suorituspisteillä. Jokaisella pisteellä on kymmenen suoritusta. Oppilaat merkkavat paperille onnistuneiden suoritusten lukumäärän kullakin pisteellä. Jokainen suorittaa oman pisteensä ennen vaihtoa seuraavalle pisteelle.

1. Tarkkuusheitto

Yksi ryhmän jäsenistä seisoo 15 metrin päähän asetetun syöttölautasen päällä ja toinen on varmistamassa heittoja lautasen takana. Suorittajan tavoitteena heittää pallo ilmana lautasen päällä seisovalle kiinniottajalle siten, että hän saa sen kiinni poistumatta lautaselta.

2. Tarkkuuslyönti

Kartioilla merkataan noin 20 metrin päähän lyöntipaikasta noin kuusi metriä leveä portti, mistä oppilaiden on lyötävä maalyönti. Yksi ryhmäläisistä toimii lukkarina, yksi lyöjänä ja loput kiinniottajina portin takana.

Tarkkuuslyönti vie tehtävistä eniten aikaa, joten tarkkuuslyöntipaikkoja kannattaa olla käytössä heti alusta alkaen kaksi kappaletta.

3. Syöttö

Oppilaat syöttävät maahan merkattuihin syöttölautasiin oikeita syöttöjä. Yksi suorittaa syötöt kerrallaan, muut tuomitsevat syötön oikeellisuuden (väh. 1m pään yläpuolella syöttö merkattuun ympyrään/ lautaseen)

4. Pallon pomputtelu

Oppilaat pomputtelevat pesäpallo- tai tennismailalla mahdollisimman paljon pomputuksia. 10 onnistunutta pomputusta on yksi piste, 20 kaksi jne.

Mitä opetan?

Oppilaita yrittämään parhaansa ja keskittymään pesäpallon perussuoritusten tekemiseen mahdollisimman tarkasti.

Mitä ohjeita?

Kannustan oppilaita tekemään suoritukset huolellisesti. Kisailuissa oma tulos on tärkein.

Mitä havainnoin?

Oppilaiden toimintaa suorituspisteillä. Toimitaanko ohjeiden mukaan?

Milloin sujuu?

Oppilaat osaavat itsenäisesti hoitaa toimintapisteellä touhuamisen.

Milloin ei suju?

Oppilaat eivät saa lainkaan onnistumisia.

Miten lisään aktiivisuutta?

Kisailutilanteessa on sallittua pieni odottelu.

Milloin tulee onnistumisia?

Tehtäväpisteiden etäisyydet ovat taitotasoa vastaavat. Keskimäärin joka toinen suoritus onnistuu heitossa ja lyönnissä.

Miten toistoja?

Suorituksia voi harjoitella ennen ja jälkeen kisasuorituksen sen mukaan, miten kierto tapahtuu.

Miten eriytän?

Kisailussa pomputtelun voi suorittaa isommalla mailalla, jolloin saa vähemmän pisteitä.

Miten vaihtelua?

Keksitään oma taitopiste.

