

Kaikki pelaa, kaikki palaa pomputustehtävin

Leikitään kaikki pelaa, kaikki palaa -leikkiä rajatulla alueella. Kuka tahansa voi polttaa heittämällä kenet tahansa. Pelialueella on yhtäaikaaisesti viisi pehmopalloa. Osuman saanut pelaaja joutuu pelialueelta pois pomputtelemaan palloa joko tennis- tai pesäpallomailalla. Ennakolta sovitaan, montako onnistunutta pomputusta (10-30) täytyy saada ennen kuin voi palata takaisin leikkiin. Ennen leikin aloittamista on hyvä sopia, mihin kohtaa toista leikkijää saa pallolla heittää.

105

Heittoja eri asennoista

Kopitellaan parin kanssa yhteensä 40 - 60 heittoa /pelaaja. Normaalin kopittelun lisäksi heitetään myös jalat yhdessä, väärä jalka edessä, korkeasta polviasennosta sekä istualtaan, jolloin korostuu käden oikeaoppinen liikerata. Heitellään myös heikommalla kädellä.

Peruslyönti omasta syötöstä

Harjoitellaan lyömistä pareittain. Lyöjä lyö omasta syötöstä pallon kiinniottajalle (ei täyttä lyöntiä). Mikäli käytössä on kolme palloa, niin lyöjä lyö kaikki peräkkäin, minkä jälkeen vaihdetaan lyöjää. Tavoitteena on harjoitella siten, että jokainen pelaaja saa käydä lyömässä ainakin viisi kertaa eli yhteensä 15 lyöntiä. Anna tavoitteeksi lyödä koppeja ja maalyöntejä vuoron perään. Vaihdetaan pareja tai kisaillaan koppien ottamisessa.

105

Pihapelikiertue

Pareittain pelataan pienet hetket seuraavia pelejä:

Sulkapallo: verkkoa ei välttämättä tarvita, ideana on saada palloa ”elämään” mahdollisimman pitkään

Pelkkis: esimerkiksi tennismailoin pyritään pelaamaan pehmopalloa penkin yli

Frisbee: heitellen koppien hakua, esimerkiksi pudotuksesta virhepiste

Etsi ja tuo

Muodostetaan 2-3 pelaajan joukkueet. Kootaan kaikki ennen leikkiä sokin sokin kentälle jaetut välineet ohjaajan merkin mukaisesti. Ohjaaja sanoo välineen (maila, pallo räpylä tms.) tai värin tms. ja nopeimmin ko. esineen omalle joukkueelleen tuonut saa pisteen joukkueelleen. Etenemistapoja voi muuttaa eli tavallisen juoksun sijasta voidaan välillä hakea yhdellä jalalla hyppien, rapukäynnillä, loikkien jne.

Monipuolisuusrata

Kenttäolosuhteisiin soveltuen rakennetaan rata, jota kierretään. Ohjelmassa voi olla esimerkiksi penkin ylitystä ja alitusta, portaiden nousua katsomoon, tasapainoilua kaiteella/penkillä, aidan yli kiipeämistä, ruohikolla kuperkeikkoja tms. Lopuksi venyttelyt pelaajien johdolla piirissä eli kukin vuorollaan toimii ohjaajana näyttäen liikkeen.

Näppiharjoittelu omasta syötöstä

Harjoitellaan näpin lyömistä pareittain 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 näpin ilmasta kiinni. Lyödään viisi lyöntiä ja vaihdetaan rooleja. Tarkoituksena on harjoitella siten, että jokainen ehtii lyödä ainakin 20 kertaa.

105

Näpäyksen haku

Painota näpäyksen hausta seuraavat asiat:

- Terävä liikkeelle lähtö, kun havaitset, että tulee näpäys/hidastettu.
- Pallon luokse kannattaa tulla siten, että kiinniottohetkellä jalat ovat valmiina heittoasennossa - turhat askeleet jäävät pois.
- Kiinniottohetkellä ylimääräinen hosuminen ja hätäily pois - tulee vain ylimääräisiä pallon pudotuksia.
- Jos pallo vierii niin hiljaa, että pystyt ottamaan sen paljaaseen käteen niin ota se. Jos pallo vieri kovaa, on varmempaa ottaa räpylän kautta.
- Pyri heittämään matalalta, että aikaa ei kulu pystyyn nousemiseen.

Harjoitellaan kolmen pelaajan ryhmissä näpäyksen hakua. Yksi vierittää hiljaisen heiton ja toinen tulee heittoa vastaan ja heittää kääntyen taaksepäin kolmannelle pelaajalle, joka heittää pallon takaisin vierittäjälle. Toistetaan kuusi kertaa ja sitten vaihdetaan paikat.

Paikallaan olevasta pallosta näpäyksen haku

Harjoitellaan kolmen pelaajan ryhmissä, joissa yksi pelaaja on keskellä ja kummassakin päädyssä on kiinniottajat. Keskimmäisen pelaajan edessä ja takana on kolmen metrin päässä pallot maassa. Keskimmäinen pelaaja juoksee etummaisen pallon luokse ja heittää sen takanaan olevalle kiinniottajalle, joka heittää pallon heti takaisin. Keskimmäinen laittaa pallon takaisin maahan ja juoksee toisen pallon luokse ja heittää sen taakseen toiseen pätyyn, josta pallo palautetaan takaisin. Sama lähtee alusta. Kun sama pelaaja on heittänyt molemmat pallot kolme kertaa, vaihdetaan tehtäviä.

Tunnelipesis syöttötehtävin

105

Pelataan tunnelipesistä. Toinen joukkue on kiinniottamassa, toinen sisäpelissä keräämässä pisteitä syöttäen. 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 syöttölautasia. Kiinniottavan joukkueen on ennen palautusta tehtävä jono sen pelaajan taakse, kuka saa maaheiton kiinni. Pallo on vieritettävä jalkojen välistä jonon viimeiselle pelaajalle, joka suorittaa palautusheiton kotipesässä olevalle pelaajalle. Kun kaikki sisäpelijoukkueen pelaajat ovat heittäneet pallon, vuoro vaihtuu. Joukkueen syöttämistä oikeista syötöistä muodostuu koko joukkueen tulos.

Metsästäjä – kettu – kana

Yksi pelaajista on metsästäjä, yksi on kettu ja yksi on kana. Muut muodostavat ison piirin. Merkistä ryhtyy kettu tavoittamaan kanaa, metsästäjä ajamaan takaa kettua ja kana pyrkii tavoittamaan metsästäjän. Kaikki kolme voivat juosta esteettä ulos ja sisään piiristä. Kun joku on saatu kiinni, vaihdetaan henkilöitä ja aloitetaan alusta.

Pidä puolesi puhtaana heittäen

105

Pelataan Pidä puolesi puhtaana- leikkiä, jossa pelialueelle on levitelty paljon erilaisia palloja (esim. tennis- ja pehmopalloja) pitkin poikin. Pelialue on jaettu kahtia esim. pesiskenttä poikittain tai pituussuunnassa polttolinja jakaa etu- ja takakenttään. Pelin ollessa käynnissä molempien joukkueiden tehtävänä on poistaa omalle pelialueelle olevat ja sinne tulevat pallot. Poistaminen tapahtuu heittämällä pallo vastustajajoukkueen alueelle mahdollisimman kauas (pituusheitto palkitaan). Pelaajilla tulee olla räpylät kiinniotta helpottamaan. Peliajan loputtua lasketaan pallot ja se joukkue, jonka pelialueelta löytyy vähemmän palloja, on voittaja.

Rystykiinniotto

Opeta rystykiinniottosta seuraavat asiat:

- Seuraa katseella palloa tarkasti: älä käännä viime hetkellä katsetta pois
- Liiku niin, että pääset mahdollisimman lähelle palloa, räpyläkäden puoleinen jalka lähempänä palloa.
- Vältä turhia äkkinäisiä liikkeitä ja liian voimakasta kauhaisua - pallo putoaa helposti ja räpylän sulkemisen ajoitus vaikeutuu.

Heittely tapahtuu siten, että mahdollisuuksien mukaan toisen kiinniottajan takana on seinä, aita, katsomo, mainostaulu tai muu este johon pallo pysähtyy hyvin.

- Ensin heittoja koko ajan kämmenpuolelle jalkoihin
- Sitten heittoja koko ajan rystypuolelle jalkoihin
- Viimeisenä heittoja vuorotellen kämmen- ja rystypuolelle jalkoihin

Syöttö- ja kauhaisutehtävä merkillä

Harjoitellaan syöttämistä ja kauhaisua omatoimisesti ohjaajan merkkien mukaan tehtävää vaihdellen. Ensimmäisenä tehtävänä on syöttää oikeaoppisia syöttöjä syöttölaudaseen. Sovitusta merkistä tehtäväksi vaihtuu kauhaisu, jossa pallo pudotetaan maahan ja kauhaistaan pallo räpylään heti, kun pallon on pompannut ylöspäin. Toisesta merkistä palataan syöttelyyn. Merkeillä voidaan myös sopia syötettäväksi tolppaa tai kauhaisun tapahtuvan rystypuolelta. Merkkejä voi olla esim. yksi, kaksi, kolme vihellystä tai käsimerkit ylös, sivuille jne.

105

Voimarivit

Rivien työntö: Muodostetaan kaksi selin toisiinsa olevaa riviä. Päät lomittain kädet kynkässä oman joukkueen kesken työnnetään takana olevaa riviä. Tavoitteena on joko murtaa vastustajan rivi tai työntää se merkkiviivan yli. Voidaan tehdä sekä seisten että istuen maassa. Toistetaan useita kertoja.



Konkkaushippa

Leikitään tavallista hippaa, mutta pelaajien on liikuttava yhdellä jalalla hyppien. Toinen jalka nostetaan taakse ja siitä pidetään toisella kädellä kiinni. Jalan vaihtaminen tapahtuu sovituin väliajoin ohjaajan merkistä. Merkistä myös vaihto tavalliseen juoksuhippaan ja takaisin konkkaushippaan.

Heittohitteri

105

Pelataan Heittohitteriä 3-4 pelaajan 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. Kiinniottajajoukkue saa pisteen kopiksi napatusta vastustajan heitosta.

Pallo pois nopeasti räpylästä

Heittely tapahtuu neljän pelaajan ryhmissä. Kolmen pelaajan rivi, jossa jokaisella on pallo ja heidän edessään on pelaaja valmiina ottamaan heittoja kiinni. Pallolliset pelaajat heittävät vuorotellen sovitussa järjestyksessä edessä olevalle pelaajalle. Hän ottaa kiinni ja palauttaa pallot mahdollisimman nopeasti takaisin heittäjälle. Kun alkaa sujumaan, pallolliset pelaajat voivat lisätä tasaisesti tempoa. Joka pelaajalle tulee noin 20 kiinniottoa, jonka jälkeen tehtävien vaihto. Tehtävä vaikeutuu myös kierroksittain vaihtamalla heittoja: ilmaheittoja, maaheittoja, jalkoihin, heittoja sekaisin.

Kovat kakkosrajalyönnit

Lyödään neljän pelaajan ryhmissä. Kiinniottajat ovat sijoittuneet niin, että joka ryhmässä lyödään kovaa kakkosrajalyöntiä. Lyöntimäärä on nyt iso 20 lyöntiä ja vaihto. Kiinnitä huomiota, että lyönnit ovat todellisia rajalyöntejä eikä pesän vierestä tai 2-3 metriä rajasta kentälle.

Taitorata

Rakennetaan rata, jota kierretään. Radassa mm.

- kartioiden pujottelua etu- ja takaperin
- kyykkyhyppyjä
- pallojen siirtoa viivalta viivalle
- loikkia "ojien" yli
- tasaponnistuksella hyppy esteen yli ja nopea pujahdus ali
- käynti päinmakuulla ja ylösnousu ja pyrähdys ja uudelleen käynti päinmakuulla

Liikkumisharjoitus

Kartioilla on merkitty neliö, jonka sivut ovat noin 15 metriä. Kierretään neliötä useampia kierroksia siten, että kasvot ovat koko ajan samaan suuntaan. Etuperin - sivuttain oikealla - takaperin - sivuttain vasemmalle. Välillä vaihdetaan suuntaa.

Kopittelu taitotehtävillä

Kopitellaan pareittain. Heiton ja kiinniottamisen välissä tehdään erilaisia taitotemppeja. Kiinnioton ja heiton välissä tehtäviä pallonhallintatehtäviä:

105

- 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 heittokäteen
- kosketetaan pallolla maata ennen heittoa
- kosketetaan pallolla maata yhdellä jalalla seisoessa

Tolppasyöttö

Opetta korkeasta tolppasyötöstä seuraavat asiat

- tärkeätä on missä vaiheessa syöttöliikettä pallon päästää kädestä irti
 - jos liian aikaisin - syöttö lähtee lyöjään päin
 - jos liian myöhään - syöttö lähtee itseensä päin
- pyri vakioimaan syöttöliike: rauhallinen ja rento suoritus, paljon samanlaisia toistoja
- vaikka syötät korkeita, älä pyri ylikorkeisiin syöttöihin, vaan sen korkuisia, joita pystyt nostamaan väkisin yrittämättä
- jousta jaloista

Jokainen kokeilee syöttämistä, ainakin 30 syöttöä syöttölautasiin tai maahan piirrettyyn syöttölautaan.

Lyönnit kakkospesän päälle

Lyödään neljän pelaajan ryhmissä. Kiinniottajat ovat sijoittuneet niin, että joka ryhmässä lyödään kovaa kakkospesän päälle. Lyöntimäärä on nyt iso 20 lyöntiä ja vaihto.

Käy läpi tilanteet, joissa on hyvä lyödä kakkospesän päälle: kakkostilanne, kun 2-vahti ja 2-polttaja leikkaavat keskelle tai ykköstilanteessa läpilyöntiyritys.

Hyppelyharjoituksia

Viisi hyppyrastia, jotka suoritetaan parin kanssa:

- Tasaponnistus ilmaan, ponnistus oikealla jalalla, tasaponnistus, ponnistus vasemmalla jalalla jne.
- Takaperin hyppyjä tasaponnistuksella
- Penkkihyppely - tasaponnistus matalalle penkille - pudottautuminen alas ja välittömästi hyppy takaisin
- Laukka hyppyjä sivusuuntaan parit vastakkain - samalla pallon heittelyä
- Juoksuloikat

Joka rastilla on sovittu toistomäärä tai esimerkiksi yksi minuutti ja kaksi kierrosta.

Starttipallo

Leikissä on kaksi joukkuetta, yksi molemmissa päissä rajattua aluetta. Kentän keskirajalla on lento-, jalka- tai voimistelupalloja (useita, mutta vähemmän kuin pelaajia). Ohjaajan merkistä kaikki juoksevat kohti palloja, se kuka ehtii ottaa pallon ja osua sillä vastapuolen pelaajaa saa joukkueelleen pisteen. Vastapäisessä pelialueen päässä on turva, jossa olevaa pelaajaa ei saa heittää. Heittäjä ei saa liikkua pallon kanssa. Pelataan sovittuun pistemäärään esimerkiksi 10 pisteeseen saakka.

Neljän tulen välissä

105

Pelataan kahdella joukkueella Neljän tulen välissä -peliä, 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.

Pelissä 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.

Peruslyönnin kehittäminen

Tehdään kuivalyöntiharjoitteita, jotka tähtäävät peruslyönnin oikeiden liikeratojen hakemiseen. Pelaajat ovat sijoittuneet niin, että kaikilla on reilusti tilaa heiluttaa turvallisesti mailaa ja hyvä näköyhteys ohjaajaan.

1. Lyöntejä siten, että maila heilahtaa olkapäältä olkapäälle.
2. Sama kuin edellä, mutta otetaan painonsiirto takimmaiselta jalalta etummaiselle
3. Vauhtiaskeleiden harjoittelu
4. Vartalon käytön tehostaminen hartialinjan vastakierron harjoittamisella
5. Kokonainen lyöntisuoritus – lyödään mielikuviin onnistuneita lyöntejä

Rentoja pitkiä lyöntejä

Lyödään viiden pelaajan ryhmissä (lyöjä, syöttäjä ja kolme kiinniottajaa) rentoja pitkiä lyöntejä hyvistä syötöistä. Kiinniottajat ovat sijoittuneet niin, että yksi on edessä (1v) ja kaksi kiinniottajaa takana ikään kuin kopparit pelissä. Pelaaja lyö 10 lyöntiä vuorollaan. Korosta lyöjän keskittymistä tyylipuhtaaseen suoritukseen, jossa käytetään koko vartaloa ja mailan liikerata on suora.

Taakka – ratsastusviesti

Taakkaviesti: Jaetaan ryhmä 3-5 pelaajan joukkueisiin. Joukkue kantaa aina yhden jäsenen kerrallaan merkille ja takaisin, kunnes jokainen on vuorollaan ollut kannettavana. Nopein joukkue voittaa.

Ratsastusviesti: Parit etenevät merkille ja takaisin siten, että toinen on ratsuna ja toinen reppuselässä. Tämän jälkeen vaihdetaan tehtäviä ja sama toistetaan.



Seuraa johtajaa pallotemppuilla mailalla

Leikitään seuraa johtajaa -leikkiä mailojen ja pallojen kanssa. Pelaajat jaetaan kolmen hengen ryhmiin, jotka liikkuvat vapaasti palloa tennismailan päällä pitäen. Yksi vuorollaan on johtaja, joka näyttää mitä temppuja muu ryhmä tekee matkan varrella. Ohjaajan merkistä vaihtuu johtaja.

Hyviä temppuja ovat pallon pomputtelu, istumassa käynti, mailan pyöräytys vartalon ympäri, jalkojen välistä, pompautus seinään ja pallo mailan päälle, pomputtelu maan kautta jne.

105

Seinäpallo pareittain

Pelataan seinäpalloa pareittain heitellen palloa ennakolta määrättyyn kohtaan seinästä.

Myös maahan on merkitty kartioilla alue, jossa pallon täytyy pompata. Pelin tarkoituksena on saada heitettyä pallo seinään siten, ettei pari saa otettua palloa yhdestä pompusta kiinni. Yksi peli voi päättyä esimerkiksi kymmeneen pisteeseen tai siten, että voittaja on se pelaaja, joka voittaa peräkkäin kolme palloa. Pelataan useampia eriä tai pelejä pareja vaihtaen.

Varsilyönti

Painota varsilyönnistä seuraavat asiat:

- Ote, alkuasento ja vauhti samanlaiset kuin peruslyönnissä
- Sijoitu lyöntihetkellä lähelle syöttöä
- Pallon osumakohta tulee mailan varteen, mahdollisimman lähelle käsiä
- Lyönti on täysivoimainen
- Palloa katsottava tarkkaan, koska osumakohta on kapea.

Varsilyöntejä lyödään kolmen pelaajan ryhmissä 10 lyöntiä / pelaaja ja 2-3 kierrosta. Kiinniottajan tulee olla riittävän kaukana ja koko ajan hyvin tarkkana.

Aitahyppely

Aitojen sijasta käytetään pesismailoja. Lepovuorossa olevat pelaajat pitävät mailoja noin 50 cm:n korkeudella. Opetetaan pelaajille aitahyppelyn suorittaminen

aluksi: Hyppely paikallaan polvet rintaan

sitten: Aitahyppely pienellä välihyppyllä

lopuksi: Oikea aitahyppely suoraan ilman välihyppyä

Syötön säännöt

Käy lyhyesti pelaajien kanssa läpi, mitä säännöt sanovat syötön teknisestä suorituksesta.

1. Sijoittuminen

- Lukkari seisoo lautasen oikealla puolella kotipuolelta katsottuna. (poikkeus vasemmalta lyövä)

2. Alkuasento

- Lukkari pitää ennen syöttöliikkeen alkua palloa selvästi havaittavan hetken paikoillaan lautasen päällä.

3. Syöttöliike

- Lukkari suorittaa syötön yhdellä edestakaisella jatkuvalla alemman räpylättömän käden ja käsivarren nykäyksettömällä liikkeellä, joka tapahtuu lautasen päällä räpyläkäden alitse.

4. Väistäminen

- Lukkarin on väistytävä välittömästi lyöjästä poispäin siten, että lyöjä voi suorittaa lyönnin haluamaansa sallittuun suuntaan.

Harjoitus: Lukkari syöttelevät tahallaan joitakin virheitä tehden ja muiden pelaajien on ne havaittava.

Ketteryysviesti

Suoritetaan 3-4 pelaajan joukkueissa. Jonon ensimmäinen lähtee ja käy puolivälissä päinmakuulla, juoksee kääntöpaikalle, jossa käy selinmakuulla ja paluumatkalla puolivälissä käy uudelleen päinmakuulla, jonka jälkeen lähettää omasta jonosta seuraavan liikkeelle.

Vastaantulojonot paikkoja vaihtaen

105

Harjoitellaan kiinniottamista ja heittämistä liikkeestä. Pelaajat asettautuvat kahteen vastakkaiseen 4-5 pelaajan jonoon noin 15 metrin etäisyydelle toisistaan. Toisen jonon ensimmäisen pelaajan tehtävänä on heittää maaheitto, toisen jonon ensimmäisen pelaajan tehtävänä on palauttaa pallo ilmaheitolla. Jokaisen heiton jälkeen pelaaja vaihtaa paikkaa hölkäten toisen jonon viimeiseksi, siirtyminen tapahtuu oikean käden puolelta. Ilmaheiton ottaa kiinni seuraava jonossa oleva pelaaja. Voidaan kisailla jonojen välillä mikä saa ensin sovittun määrän onnistuneita suorituksia (esim. 12 tai 20).

Maapallot kiinni

Heittely tapahtuu siten, että mahdollisuuksien mukaan toisen kiinniottajan takana on seinä, aita, katsomo, mainostaulu tai muu este johon pallo pysähtyy hyvin.

- heittoja koko ajan kämmenpuolelle jalkoihin
 - heittoja koko ajan rystypuolelle jalkoihin
 - heittoja vuorotellen kämmen- ja rystypuolelle jalkoihin
 - epämääräisessä järjestyksessä heittoja kämmen- ja rystypuolelle jalkoihin
 - vaihtelevia heittoja: kohti, yli, jalkoihin kämmen- ja rystypuolelle
- Tavoitteena yhteensä ainakin 100 kiinniottoa.

Kierrenäpäys

Painota vaakamailan kierrenäpäyksestä seuraavat asiat: Samat periaatteet ovat tärkeitä kuin normaalissa vaakamailanäpäyksessäkin.

- Siirry riittävän lähelle syöttöä
- Katse tiukasti pallossa
- Lisäksi 2-rajanäpissä osumahetkellä käsillä terävä veto ja nosto, joilla saadaan kierre palloon
- 1-rajanäpissä osumahetkellä käsillä terävä työntö ja nosto, joilla saadaan kierre palloon

Kierrenäpäyksiä lyödään kolmen pelaajan ryhmissä molempiin rajoihin 10 lyöntiä ja kaksi kierrosta.

Lihaskunto-osa

- Etunojapunnerrus (8-12 krt)
 - Linkkuveitsiliike (8-12 krt)
 - selinmakuulta nostetaan yhtä aikaa suorana jalat ja ylävartalo ylös niin, että käsillä kosketetaan varpasiin
 3. Tasahyppyjä penkin (tai muun esteen) ylitse (10-15 krt)
 4. Selinmakuulla jalat koukussa - toisen jalan ojennuksia suoraan eteen ylös. (10-15 krt/jalka)
 5. Päinmakuulla kädet edessä vuorotellen kätten ja jalkojen nostoja ilmaan venyttäen (10-15 krt)
- Suoritetaan 3-4 kierrosta.

Valikoiva reaktio

Pelaajat ovat peräkkäin yhdessä jonossa. Ohjaaja seisoo korokkeella jonon edessä ja näyttää kädellä mihin suuntaan pelaajien on otettava 15 metrin pyrähdys.

1. Liikkuminen ohjaajan käden suuntaan.
2. Jos ohjaajalla on näyttäessä käsi nyrkissä, lähdetään vastakkaiseen suuntaan, mitä käsi näyttää. Jos kämmen on auki, lähdetään käden suuntaan.

Päätypallo

105

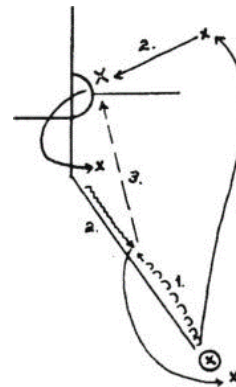
Pelataan päätypalloa kahdella joukkueella vastakkain. Sopiva määrä pelaajia/joukkue on 4-5, tarvittaessa voidaan pelata useampaa peliä yhtäaikaaisesti. Pelialue on sopiva esimerkiksi silloin, kun peliä pelataan kentällä poikittain. Pelin tarkoituksena on saada pelattua pallo syötellen vastustajan päätyyn. Maali syntyy, kun pallolla kosketetaan vastustajan päätyä kädessä pitäen. Pesiskentällä maalit voivat olla esimerkiksi 2- ja 3-pesä. Pelissä ei saa liikkua pallo kädessä, vaan sitä täytyy syötellä oman joukkueen kesken toisen joukkueen estellessä. Mikäli pallo putoaa maahan, siirtyy pallo toiselle joukkueelle.

Pesävahdin ja polttajan yhteistoiminta

Heittodrilli 4-6 pelaajan ryhmässä, jossa

1. Maaheitto
2. Pesävahdin vastaanotto ja samanaikaisesti polttaja ottaa pesän
3. Heitto polttajalle pesälle
4. Paikan vaihdot ja palautus etukentällä olevalle pelaajalle

Voidaan tehdä kuvan mukaan kolmospuolen harjoituksena tai yhtä hyvin kakkospuolen harjoituksena.



Videokuvaus

Teetä harjoitus, jossa on pareittain heittelyä ja jonoon peruslyöntiä.

Kuvaa (pyydä kaveri kuvaamaan) videokameralla pelaajien heitto-, kiinniotto- ja lyöntisuorituksia eri suunnasta.

Varaa itsellesi aikaa, jolloin katsot pelaajien suoritukset nauhalta. Kirjaa jokaisen pelaajan suorituksista tärkeimmät havainnot muistiin. Katsokaa joskus yhdessä suoritukset.

Kuulan moniottelu

Välineenä on esimerkiksi 1½ kilon kuntopallo tai muovikuula. Suoritetaan erilaisia heittoja.

1. Kaksin käsin alakautta heitto eteen
2. Kaksin käsin pään yli heitto taakse
3. Kaksin käsin jalkojen välistä eteenpäin
4. Kaksin käsin työntö rinnankorkeudelta eteenpäin
5. Normaali kuulantyöntö

Kuljetushippa kauhoen

Kaikilla pelaajilla on pallo ja räpylä. Hippaa pelataan siten, että pelaajat koko ajan pudottavat pallon räpylästä maahan ja kauhaisevat maanrajapompusta kiinni. Pallo räpylässä ei saa juosta.

Amerikkalainen palloleikki

Pelikenttä on noin 30-50 m pitkä ja 10-15 m leveä. Kummallakin joukkueella on maaleissa maalivahdit. Muut pelaajat kokoontuvat keskelle kenttää. Tuomari heittää pallon ilmaan ja pelaajat koettavat saada sen haltuunsa ja kuljettaa sen millä tavoin tahansa paitsi pallo sylissä juoksemalla omalle maalivahdille. Voidaan sopia, että pallon on käytävä sovitulla määrällä pelaajia ennen maalin tekoa. Pisteiden jälkeen aloitus tapahtuu keskeltä.

Väärä pois – aavistuslähtö

Opeta pelaajille lyöjän, etenijän ja kotipesän kaarella olijoiden toiminta erilaisilla pesältä lähtötavoilla.

Väärä pois lähtö

- Jätä lyömättä, jos väärä huuto kuuluu.
- Jos itse otat väärän (esim. matalan) huuda riittävän kovaa.
- Etenijänä älä lähde ennen kuin olet varma, että lyöjä lyö - syötön lakipiste on usein hyvä merkki. Älä odota osumahetkeä, mutta älä myöskään ahnehdi liikaa.
- Kaaripelaajien on huudettava väärä riittävän aikaisin ja kovasti.

Aavistuslähtö

- Lyö, vaikka syöttö olisi kuinka väärä.
- Etenijänä lähde heti kun pallo irtoaa lukkarilta. Et saa kuitenkaan paljastaa merkkiä nytkähtämällä lähtösuuntaan syöttöharhautuksesta.
- Kaaripelaajat voivat huutaa väärää hämätäkseen vastustajan ulkokenttää.

Harjoitellaan molempia lähtöjä syötöistä, myös väärän huutoa.

Kärkkymis- ja merkkiharjoitus

Lukkari, 1-vahti ja 3-vahti menevät 2-tilanteen ulkopelipaikoilleen. Muut pelaajat menevät etenijöiksi kakkospesän luokse tarvittaessa neljän pelaajan jonoihin. Kun pallo on lukkarilla, he voivat kärkkyä pitkään ja pallon ollessa ykkösvahdilla vähemmän. Kun pallo on kolmosella, on kaikkien oltava pesässä. Ulkopelaajat yrittävät heittelemällä saada etenijöiden kakkoselta kärkkymisen pysymään kurissa ja etenijät pyrkivät saamaan mahdollisimman hyvän lähdön, kun lukkari syöttää. Kun lukkari syöttää, kaikki etenijät ottavat n. 10 metrin vedon kohti kolmospesää.

Lisätään edelliseen merkki: Ohjaaja sopii etenijöiden kanssa merkin, jonka hän näyttää kotipesästä. Etenijät toimivat syötön tapahduttua merkin ilmoittamalla tavalla. Väärä pois lähdöllä ohjaajan on muistettava itse huutaa väärä.

Tuhat koppia

Kopitellaan hetki pareittain laskien koppien määrä. Annetaan Tuhat koppia kisailu kotitehtäväksi. Tehtävässä pelaajan tulee kerätä vähintään tuhat koppia päivän aikana. Kopittelun voi suorittaa yksin seinää vasten heittelemällä tai kaverin kanssa heitellen. Seuraavassa harjoituksessa lasketaan koko ryhmän yhteisten koppien määrä.

Liikkeessä pallolla temppuilu

Jokaisella pelaajalla on pallo. Pelaajat juoksevat kenttää päästä päähän siten, että koko ajan edetessään tekevät pallolla jotakin esim. pyörittävät vartalon ympäri, heittelevät ylös ja ottavat kiinni, pomputtavat maahan, vierittävät itselle eteen jne.

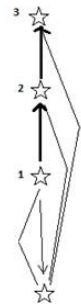
Näppilyönti porttiin

Harjoitellaan näpin lyömistä kolmen hengen ryhmissä siten, että näppi suuntautuu maalyöntinä kartioilla merkittyyn porttiin. Kiinniottaja on portin takana. Portti on n. 3-5 metrin päässä lyöjästä ja leveydeltään noin metrin. Portteja voi olla kaksikin. Lyödään kolme lyöntiä ja vaihdetaan rooleja. Tarkoituksena on harjoitella siten, että jokainen ehtii käydä lyömässä ainakin neljä kertaa. Harjoittelun lopuksi voidaan kisailla siitä, mikä joukkue saa ensimmäisenä viisi osumaa porttiin. Lyöjää vaihdetaan lennosta aina kahden lyöntiyrityksen jälkeen.

105

Istumasta vastaantulot

Pareittain suoritetaan maapallon vastaantuloa. Pelaajalle on merkitty kolme viivaa noin 5 m välein. Ensimmäinen viiva on noin 15 metrin päässä. Pelaaja aloittaa istuen ensimmäiseltä viivalta. Jakaja heittää maapallon, pelaaja nousee ylös, tulee vastaan ja suorittaa tappoheiton jakajalle ja rientää toiselle viivalle. Jakaja jakaa heti uuden maaheiton, kun pelaaja on ehtinyt istumaan toiselle viivalle. Jälleen ylösnousu, vastaantulo, tappoheitto jne. samoin kolmannelle viivalle. Jakaja ja vastaantulija vaihtavat paikkoja. Molemmat pelaajat suorittavat kolme kierrosta.



Palaute videoharjoituksesta

Kun olette aikaisemmissa harjoituksissa kuvanneet pelaajien heitto-, kiinniotto- ja lyöntisuorituksia, varaa paikka ja aika missä voitte katsoa koko ryhmällä nauhan läpi. Katso itse ensin nauha huolella läpi ja anna muistiinpanojen perusteella pelaajille palautetta suorituksista ja tietoa kehittämiskohteista.

Kiinnitä erityistä huomiota lyönnissä

- Askeleisiin: rytmikäs ja kiihtyvä vauhti
- Vartalon kiertoon: ennen lyöntiliikkeen alkamista vartalon vastakierto
- Mailan liikerataan: liikerata on suora - kaikki koukkaukset karsittava pois
- Osumakohta: Osumahetkellä kädet ojentuvat suoraksi ja maila kiihtynyt täyteen nopeuteen

Videopalautteen onnistuminen riippuu hyvin paljon omasta valmistautumisestasi.

Palaveri sisäpelitaktiikasta

Käy sisäpelitaktiikasta läpi lyöntien sijoittelu eri tilanteissa. Vinkkejä JPVT-pelinjohto-osion oppaassa.

Sairaalaleikki

Rajatulla alueella hippaa siten, että kun ”bakteeri” eli hippa koskettaa pelaajaa, tulee hänen jäädä maahan ”potilaaksi” selin makuulle jalat ja kädet ylöspäin. Toiset pelaajat voivat pelastaa siten, että pari ottaa potilaan käsistä ja jaloista ja kantaa hänet sovittuun alueeseen eli ”sairaalaan”. Pelastajat ovat kantaessaan immuuneja eli heitä ei bakteeri voi koskea. Kun potilas on kuljetettu sairaalaan, hän pääsee taas liikkeelle. Hippoja tulee vaihdella tasaisin väliajoin.

Näppilyönti kaverin heitosta

105

Harjoitellaan pareittain näpäyksien lyömistä. 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 on valmiina joko vaakamaila- tai pystymailanäppiasennossa. Roolit vaihtuvat aina kolmen onnistumisen jälkeen.

0-tilanteen opettaminen

Käy lyhyesti läpi 0-tilanteesta

- ulkopelaajien sijoittumisen ja liikkumisen pääkohdat
- sisäpelaajan erilaiset kentälle menolönnnit

Em. vinkit löytyvät JPVT-oppaasta. Jos mahdollista, käytä apuna taktiikkataulua tai isoa paperia, johon on piirretty kenttä. Älä käytä teoriaan kovin paljon aikaa, vaan pyri, että asiat täsmentyvät seuraavan käytännön harjoituksen aikana.

0-tilanneharjoitus

Aseta ulkopelaajat kaikille pelipaikoille ja loput lyöjäksi. Ulkopelaajat sijoittuvat 0-tilanteen mukaisille pelipaikoille. Lyöjällä on käytettävissä kolme lyöntiä, jolla pyrkivät juoksemaan. Ulkopelaajien tehtävänä on polttaa kentälle yrittävä lyöjä. Huolehdi, että harjoitteessa tulee kaikille toimintaa:

- Vaihda sopivin väliajoin ulkopelaajia: esim. kolmen lyöjän jälkeen.
- Korosta ulkopelaajien nopeita ja tarkkoja heittoja - saat harjoitukseen tempoa.
- Ohjaa aktiivisesti ulkopelaajien sijoittumista ja liikkumista sekä sisäpelaajien lyöntien sijoittelua.

HUOM. Jos pelaajia on vähemmän kuin kaksitoista, vähennä ulkopelaajia, mutta rajaa kartioilla alueita, joille ei voi lyödä.

Lajitatorata

Taitoradalla on esimerkiksi viisi kohdetta, jotka suoritetaan pareittain.

1. viivojen välillä juokseminen (viivat 5 m:n välein, ajanotto)
2. pallon pomputtelu mailalla (ennätyskokeilu)
3. montako suoraa syöttöä (20 syöttöä)
4. kiinniottoja pahoista jalkoihin heitoista (20 heittoa)
5. montako näpäystä ruutuun (20 lyöntiä)

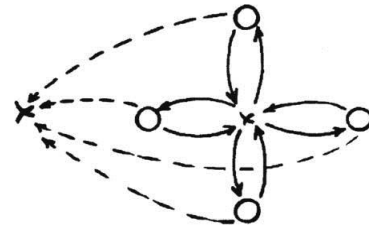
Nopeusharjoitus

Juostaan alkuun kevyttä verryttelyjuoksua pesät ympäri pariin kertaan. Sitten juostaan:

- 4 x 60 m / n. 85 % nopeudella / kävelypalautus
- sarjan jälkeen 4 minuutin palautus aktiivisesti venytellen
- 4 x 30 m / 95 - 100 % nopeudella / täydellinen palautus

Hakaneula

Pallot on asetettu ristin muotoon 4-6 metriä keskipisteestä. Lähtö keskipisteestä ja juoksu pallon luokse ja heitto kiinniottajalle (20 metriä keskeltä). Jokaisen heiton jälkeen käydään kääntymässä keskipisteessä.



1-tilanteen opettaminen

Käy lyhyesti läpi 1-tilanteesta

- ulkopelaajien sijoittumisen ja liikkumisen pääkohdat
- sisäpelaajan erilaiset vaihtolyönnit 1-tilanteessa

Em. vinkit löytyvät JPVT-oppaasta. Jos mahdollista, käytä apuna taktiikkataulua tai isoa paperia, johon on piirretty kenttä. Älä käytä teoriaan kovin paljon aikaa, vaan pyri, että asiat täsmentyvät seuraavan käytännön harjoituksen aikana.

1-tilanneharjoitus

Aseta ulkopelaajat 1-tilanteen mukaisille pelipaikoille. Sisäpelaajat asettuvat siten, että ykköspesälle menee kaksi pelaajaa ja loput lyömään.

Lyöjä lyö vaihtolyönnin, jolla aina toinen ykköseltä etenee kakkospesälle. Ulkopelaajat yrittävät polttaa etenijän kakkoselle. Etenijä siirtyy välittömästi kakkoselta kotipesään odottamaan omaa lyöntivuoroa ja lyöjä lähtee pelin omaisesti vaihtolyönnin jälkeen ykköselle.

Huolehdi, että harjoitteessa tulee kalkille toimintaa

- Vaihda sopivin väliajoin ulkopelaajia: esim. kolmen lyöjän jälkeen.
- Korosta ulkopelaajien nopeita ja tarkkoja heittoja - saat harjoitukseen tempoa.
- Anna lyöjien välillä lyödä vapaita lyöntejä pelaajille, jotka eivät ole pitkään aikaan saaneet lyöntiä.

Pikkukuntopiiri

Muodostetaan kolme pikkukuntopiiriä, jossa jokaisessa tehdään kolmea eri liikettä.

- 1.piiri: vatsalihasliike + istualta pyöräily jalat ilmassa + peruslankku
- 2.piiri: etunojapunnerrus + dippiliike + päinmakuulta kaarijännitys
- 3.piiri: kyykkyyt ylös + askelkyykky + leveässä haara-asennossa painonsiirto jalalta toiselle

Joka pikkupiiri tekee kutakin suoritusta 20-40 sekuntia, vaihtaa saman tien seuraavan oman piirin liikkeeseen ja piirissä mennään kaksi kierrosta. Vasta sitten vaihdetaan seuraavaan piiriin.

Kaveri pois neliöstä

Leikin tavoitteena on saada oman ryhmän jäsenet (4-5 pelaajaa) pois pieneltä kartioilla merkityltä alueelta (noin 4m x 4m). Jokaisella ryhmäläisellä on tennismailla, joiden päällä he pitävät tennispalloa. Mikäli pallo putoaa tai pelaaja liikkuu alueen ulkopuolelle, putoaa hän pelistä pois. Peli loppuu, kun alueella on jäljellä enää yksi kisailija. Paria saa työntää ja ahdistaa vartalolla. Käsillä ei saa huitoa tai lyödä, eikä jaloilla potkia.

Toinen tapa: Jaetaan ryhmä kahdeksi joukkueeksi ja joukkueet kisailevat siitä, kumman joukkueen pelaaja on viimeisenä pelialueella.

105

40 heittoa

Lämmitellään kädet kopittelemalla pareittain. Suoritetaan parien välinen kisa siitä, mikä pari heittää palloa pisimmälle. Pari heittää vuorotellen palloa (voi olla muukin kuin pesäpallo), niin että seuraava jatkaa aina siitä, mihin edellinen on jäänyt. Heitetään yhteensä 40 heittoa joko kotipesästä takarajalle ja takaisin jne. tai esimerkiksi urheilukentän 400 metrin rataa ympäri. Voidaan sopia, että jos pallo vierii pois juoksuradalta, siirretään palloa 5 m taaksepäin ja heitto jatkuu ko. paikasta.

2-tilanteen opettaminen

Käy lyhyesti läpi 2-tilanteesta

- ulkopelaajien sijoittumisen ja liikkumisen pääkohdat
- sisäpelaajan erilaiset vaihtolyönnit 2-tilanteessa

Em. vinkit löytyvät JPV-oppaasta. Jos mahdollista, käytä apuna taktiikkataulua tai isoa paperia, johon on piirretty kenttä. Älä käytä teoriaan kovin paljon aikaa, vaan pyri, että asiat täsmentyvät seuraavan käytännön harjoituksen aikana.

2-tilanneharjoitus

Aseta ulkopelaajat 2-tilanteen mukaisille pelipaikoille. Sisäpelaajat asettuvat siten, että kakkospesälle menee kolme pelaajaa ja kolme pelaajaa lyömään.

Lyöjä lyö kolme vaihtolyöntiä, ja jokaisella etenijä vuorollaan etenee kakkoselta kolmoselle. Ulkopelaajat yrittävät polttaa etenijän kakkoselle. Etenijä siirtyy välittömästi kolmoselta takaisin kakkospesään, josta vaihtavat taas seuraavan lyöjän lyönneillä kolmoselle. Etenijät ja lyöjät vaihtavat paikkoja kolmen kierroksen jälkeen.

Huolehdi, että harjoitteessa tulee kalkille toimintaa

- Vaihda sopivin väliajoin ulkopelaajia ja juoksijoita / lyöjiä.
- Korosta ulkopelaajien nopeita ja tarkkoja heittoa - saat harjoitukseen tempoa.
- Ohjaa aktiivisesti ulkopelaajien liikkumista ja opasta sisäpelaajia lyöntien sijoittelussa.

Maalivahdin harjoitus

Pelaajat ovat pareittain noin 10 metrin päässä toisistaan. Kiinniottajan takana on hyvä olla maali tai seinä. Maali voidaan merkitä kartioilla, puukepeillä tai piirtää seinään. Heittäjä pyrkii heittämään mahdollisimman vaikeita alanurkkiin. Kiinniottaja on koko ajan valppaana tavoitteena torjua heitot kuin maalivahti. Tehtäviä vaihdetaan 10 tai 20 heiton jälkeen.

Heittely ja liikkuminen neliössä

Pelaajat muodostavat neliön (sivut n. 15 metriä) siten, että joka kulmaan tulee kaksi pelaajaa. Pallo laitetaan kiertämään neliössä siten, että joka toinen heitto on maaheitto ja joka toinen heitto on ilmaheitto. Pelaajat juoksevat aina heiton perässä samaan kulmaan, mihin ovat heittäneet. Alussa kannattaa tehdä rauhallisesti. Vähitellen heitetään kovempaa ja tullaan maapalloja terävämmin vastaan sekä lisätään juoksuun vauhtia ja otetaan toinen pallo käyttöön.

3-tilanteen opettaminen

Käy lyhyesti läpi 3-tilanteesta

- ulkopelaajien sijoittumisen ja liikkumisen pääkohdat
- sisäpelaajan erilaiset vaihtolyönnit 3-tilanteessa

Em. vinkit löytyvät JPVT-oppaasta. Jos mahdollista, käytä apuna taktiikkataulua tai isoa paperia, johon on piirretty kenttä. Pyri jälleen täsmentämään asiat seuraavan käytännön harjoituksen aikana.

3-tilanneharjoitus

Aseta ulkopelaajat 3-tilanteen mukaisille pelipaikoille. Sisäpelaajat siten, että jokainen on valinnut parin itselleen. Toinen parista menee kolmoselle ja toinen jää lyömään. Lyöjällä on käytettävissä kolme lyöntiä, joilla tavoitteena on kotiuttaa oma pari kolmoselta (lyöjä ja etenijä voivat sopia keskenään merkin). Kolmannen lyönnin jälkeen lyöjä menee etenijäksi kolmoselle. Seuraava lyöjä yrittää kotiuttaa oman parinsa. Sisä- ja ulkopelaajat vaihtavat paikkoja, kun jokainen sisäpelaaja on lyönyt ja juossut.

Huolehdi, että harjoitteessa tulee kalkille toimintaa

- Ohjaa aktiivisesti ulkopelaajien liikkumista ja opasta sisäpelaajia lyöntien sijoittelussa.
- Korosta ulkopelaajien nopeita ja tarkkoja heittoja - saat harjoitukseen tempoa.
- Anna lyöjien välillä lyödä vapaita lyöntejä pelaajille, jotka eivät ole pitkään aikaan saaneet lyöntiä.

Näppilyönnin porttipeli kahdella portilla

Pelataan porttipeliä 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 pelaajaa. 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. Pelaajat 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. 10 pistettä eli onnistunut 10 kertaa lyömään pallon portin läpi). Pisteet voidaan huutaa äänekkäästi pelaajien toimesta tai merkitä kartioita siirtämällä näkyvällä paikalla.

105

Jalkojen vahvistaminen

Tehdään seuraavat jalkoja vahvistavat liikkeet.

1. Varpaille nousu (40 krt)
2. Pitkä askel eteen kyykkynojaan ja joustava nousu takaisin perusasentoon (40 krt)
3. Käsillä nojataan seinään tai katsomon reunaan - polven nostoja rintaan (40 x / jalka)
4. Penkille nousu (40 krt)

Omasta syötöstä näpäys ja perään

Jokaisella pelaajalla on pallo ja maila. Pelaajat etenevät kenttää päästä päähän siten, että lyövät omasta syötöstä pysty- tai vaakamailanäpin ja juoksevat pallon kiinni ja tekevät saman uudestaan.

Vaikeita heittoja pareittain

Heitellään parin kanssa. Heittely niin, että jos mahdollista toisella takana seinä, katsomo, aita tai muu este, johon pallo pysähtyy. Vaikeita heittoja heitetään räpyläkäden puolelle alas, räpyläkäden puolelle ylös, keskelle ylös, heittokäden puolelle ylös ja heittokäden puolelle alas.

Lyönnit kakkospesän taustaan

Lyödään neljän pelaajan ryhmissä (lyöjä, syöttäjä ja kaksi kiinniottajaa). Kiinniottajat ovat sijoittuneet niin kuin 2-polttaja ja 2-koppari pelaavat 3-tilanteessa. Lyöjä lyö 20 lyöntiä, jonka jälkeen vaihdetaan paikkoja. Merkitse kakkospesän taustaan laitonrajan tuntumaan kartioilla tai piirtämällä alue, johon on tarkoitus saada pallo putoamaan.

Näppihitteri

Pelataan näppihitteriä 3-4 pelaajan joukkueilla 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.

105

Lisää liikkumista

Tehdään rata, jossa on

1. Pujottelu
 2. Tasajalkahyppely
 3. Sik-sak juoksu merkiltä merkille
 4. Pallon siirrot viivalta viivalle
 5. Spurtti - pysähdys - kääntyminen takaisin - spurtti...
- Kierretään useampia kierroksia.



Taaksepäin liikkuminen ja kiinniotto

Pelaajat liikkuvat pareittain kenttää päästä päähän. Jokaisella parilla on räpylät ja pallo. Toinen pelaajista liikkuu etuperin ja toinen takaperin - kasvot vastakkain. Etuperin etenevä pelaaja heittää korkean kaaripallon takaperin etenevän pelaajan yli. Takaperin etenevä pelaaja kiihdyttää vauhtia ja pyrkii hakemaan heiton kopiksi ja palauttaa pallon takaisin.

Näpäyksen perään

Kolmen pelaajan ryhmissä, joissa kaksi on ihan peräkkäin ja kolmas heitä vastassa kauempana. Takimmainen pelaaja heittää edessään olevan yli tai vierittää ohi lyhyen heiton. Etummainen lähtee heti havaittuaan pallon heiton perään ja ottaa pallon suoraan heittokäteen ja heittää edessä olevalle kiinniottajalle, joka palauttaa pallon takaisin jonon takimmaiselle.



Lyönnit kolmospesän taustaan

Lyödään neljän pelaajan ryhmissä (lyöjä, syöttäjä ja kaksi kiinniottajaa). Kiinniottajat ovat sijoittuneet niin kuin 3-polttaja ja 3-koppari pelaavat 3-tilanteessa. Lyöjä lyö 20 lyöntiä, jonka jälkeen vaihdetaan paikkoja. Merkitse kolmospesän taustaan laitonrajan tuntumaan kartioilla tai piirtämällä alue, johon on tarkoitus saada pallo putoamaan.

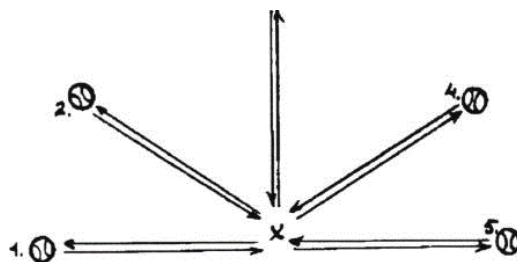
Näppihitteri kahdella portilla

105

Pelataan näppihitteriä 3-4 oppilaan joukkueilla pesis- tai tennismailalla lyöden siten, että kentällä on useampia kahden joukkueen välisiä pelejä yhtä aikaa käynnissä. Pelialueiden keskelle sijoitetaan kaksi kartioilla merkittyä porttia. Portit ovat 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.

Pallonhakukisa

Viisi palloa on puolikaaressa 5 metrin säteellä lähtöpisteestä. Haetaan pallot mahdollisimman nopeasti lähtöpaikalle. Pallot painetaan lähtöpaikalle noin metrin leveälle alueelle, pallon heittämistä alueelle ei hyväksytä. Pallojen hakujärjestys on vapaa. Jokainen suorittaa kolme kertaa ja ajat voidaan merkitä muistiin.



Pesisgolf

Tehdään jalalla kentän reuna-alueille 6-10 kuoppaa, jotka ovat sen kokoisia ja syviä, että hitaasti vierivä pallo pudotessaan pysähtyy niihin. Jokaisella pelaajalla on oma pallo. Pelaajat lyövät omasta syötöstä lyöntejä / näpyjä tavoitteenaan saada pallo mahdollisimman vähillä lyönneillä reikään. Kilpailun on voittanut pelaaja, joka pienimmällä lyöntimäärällä kiertää koko radan.

Kopitteluviesti

Jonossa on peräkkäin 2-4 pelaajaa. Jonon toisella pelaajalla on pallo. Jonon ensimmäinen lähtee ja juoksee ensimmäiselle merkille, jonka kohdalla kääntyy ympäri. Pallollinen pelaaja heittää hänelle niin, että heti kääntymisen jälkeen tulee kiinniotto ja pallon palautus. Sen jälkeen uusi juoksu toiselle merkille, jonne tulee uusi heitto. Sama toistetaan vielä kolmannelle merkille, jonka jälkeen paluu jonoon ja seuraavan pelaajan lähettäminen. Merkkien väli on noin viisi metriä.

Lyönnit kolmospesän päälle

Lyödään neljän pelaajan ryhmissä (lyöjä, syöttäjä ja kaksi kiinniottajaa). Kiinniottajat ovat sijoittuneet niin, että lyöjä voi lyödä suoraan 3-pesän päälle lyöntinsä. Lyöjä lyö 20 lyöntiä, jonka jälkeen vaihdetaan paikkoja.

Hitteri

Kaksi 4-6 pelaajan 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.

Jumppa pareittain

Heiluriliike: kasvatusten ote hartioista jalkojen heiluriliike sivulle.

Reiden takaosat: päinmakuulla kantapäisen veto pakaraan, pari vastustaa liikettä

Etunojapiiri: Etunojassa ympäri pyöriminen, pari pitää jaloista kiinni

Vartalonkierrot: Etunojassa nostetaan toinen käsi maasta ja kierretään ylävartalo käden suuntaan mahdollisimman kauaksi

Vatsaliike: selinmakuulla istumaan nousuja samaan aikaan, jalat "pitävät" parit yhdessä



Vastakkaisen jonon ympäri

Kaksi vastakkaista jonoa, joissa molemmissa on 3-4 pelaajaa. Jonon ensimmäinen heittää pallon edessään olevan jonon ensimmäiselle ja juoksee heti nopeasti heiton jälkeen vastakkaisen jonon ympäri takaisin oman jonon viimeiseksi.

Sivuittaisliikkuminen kahdella pallolla

Heitellään pareittain. Parit eivät ole kohtisuorassa vastakkain - vaan 3-10 askelta sivussa toisistaan. Kummallakin on pallo. Kumpikin vierittää pallon yhtä aikaa kohtisuoraan eteenpäin, jolloin molempien täytyy liikkua sivulle ottamaan vieritetty pallo kiinni. Kiinnioton jälkeen kiinniottopaikalta suoritetaan taas vieritys kohtisuoraan eteenpäin jne. Toistoja ainakin 30.

Reaktio maapallon haku

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 maaheiton. Kiinniottaja nousee ylös peliasentoon ja liikkuu vastaan, ottaa pallon kiinni ja heittää sen takaisin. 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/selältään kädet vartalon vieressä pää/jalat lähtösuuntaan, istualta katse eteenpäin tai normaali lähtöasento.

105

Kovat kolmosrajalyönnit

Lyödään neljän pelaajan ryhmissä (lyöjä, syöttäjä ja kaksi kiinniottajaa). Kiinniottajat ovat sijoittuneet niin, että lyödään suoraan kolmosrajaan. Lyöjä lyö 20 lyöntiä, jonka jälkeen vaihdetaan paikkoja. Kiinnitä huomiota, että lyönnit ovat todella rajalyöntejä, ei pesän päälle tai 2-3 metriä irti rajasta.

Yhdistetty taito- ja kestävyysharjoitus

Suoritetaan kolmen pelaajan ryhmissä:

1. Näppimylly
 - näpäyksen jälkeen lyöjä menee kiinniottajaksi, kiinniottaja syöttäjäksi ja syöttäjä lyöjäksi.
2. Näpäyksen haku
 - Keskellä maassa on kaksi palloa 5 metrin välein ja kummassakin päädyssä kiinniottaja
 - Keskimmäinen pelaaja juoksee vuorotellen kummankin pallon luokse ja heittää selkensä takana olevalle kauimmaiselle kiinniottajalle, joka heittää välittömästi palautusheiton takaisin, keskipelaaja laittaa pallon maahan ja juoksee toisen pallon luokse. Keskipelaaja vaihtuu kuuden heiton jälkeen.
3. Porttivahti
 - Heitetään keskimmaiselle vaikeita heittoja kummastakin päästä vuorotellen, 8-10 heiton jälkeen vaihdetaan kiinniottajaa
4. Haitarijuoksuviesti
 - Yksi kerrallaan pelaaja käy kaikilla neljällä viivalla (käsikosketus).



Esim. 3 minuuttia / suorituspaikka, jonka jälkeen pilliin vihellys ja suorituspaikkojen vaihto. Tavoitteena on, että suorituksia jaksetaan tehdä koko ajan.

Piirissä erilaisia juoksujä

Ryhmä asettuu piiriin tasaisin välein. Joka toinen pelaaja lähtee liikkeelle ja juoksee piiriin ympäri suorittaen erilaisia tehtäviä.

1. kierros pujottelu

- Paikallaan olevien pelaajien pujottelu - vuorotellen pelaajan takaa ja edestä ohi.

2. kierros - harhautusjuoksu

- Juostaan paikallaan olevan pelaajan ohi ja peruutus takaperin sitten kierto toiselta puolelta ohi

3. kierros - sivulaukkaa

- Sivulaukkaa siten, että aina paikallaan olevan pelaajan kohdalla vaihdetaan toinen kylki eteen.



Etenemisharjoitus pienryhmässä

Harjoitellaan etenemistä, syöttämistä ja kiinniottamista kolmen pelaajan ryhmissä. Yksi pelaajista 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 hämäyksiä/harhautussyöttöjä ja yrittää ottaa karpästä etenijästä. Kahden palon jälkeen osia vaihdetaan.

105

Alaheitto

Pareittain vieritetään palloa toiselle ja toinen parista tulee palloa vastaan, ottaa sen kiinni paljaaseen käteen ja suorittaa nopean alaheiton takaisin parilleen. Tehdään noin 20 toistoa ennen osien vaihtamista.

Maalyönnit pussin pohjaan

Lyödään neljän pelaajan ryhmissä (lyöjä, syöttäjä ja kaksi kiinniottajaa).

Kiinniottajat ovat sijoittuneet kakkos- ja kolmospuolelle polttolinjan etäisyydelle lyöntipaikasta. Lyöjä lyö hitaan maalyönnin vuorotellen kummallekin kiinniottajalle, jotka tulevat vastaan ja suorittavat tappoheiton syöttäjälle. Lyöjä lyö 20 lyöntiä ja sen jälkeen paikkojen vaihto.

Juoksijan jumppa

- Haaraperushyppyjä (40 kpl)
- Seisaalta viedään vasen käsi oikeaan nilkkaan ja päinvastoin (20 krt)
- Selin makuulta istumaan nousuja (20 krt)
- Hartiaseisonnassa jalkojen saksauksia (30 krt)
- Selin makuulta jalat nostetaan pään yli ja tuodaan takaisin (30 krt)
- Etunojapunnerruksia (40 kpl)
- Etunojassa jalkojen saksauksia rinnan alle (20 krt)

Pikkuvuorohyppelylämmittely

Aluksi hiljaista juoksua eri suuntaan, eteen – taakse – vasemmalle – oikealle ja samalla pyöritetään käsiä ympäri etu- ja takakautta sekä eri tahdissa.

Pikkuvuorohyppelyä eri suuntiin, eteen – taakse – vasen – oikea

- samalla kosketetaan kädellä nilkkaan edessä, takana, vuorotellen edessä takana
- polvi edessä sivulle, kosketa nilkkaan eri tahdissa
- korkea pikkuvuorohyppely eteen ja taakse
- kuopaisten edessä, toinen jalka kuopaisee – toinen pakaraan

Pelaajien viestikisa

Muodostetaan 3-4 pelaajan joukkueet. Jokainen joukkue keksii vuorollaan etenemistavan, jolla käydään kääntöpaikalla ja takaisin.

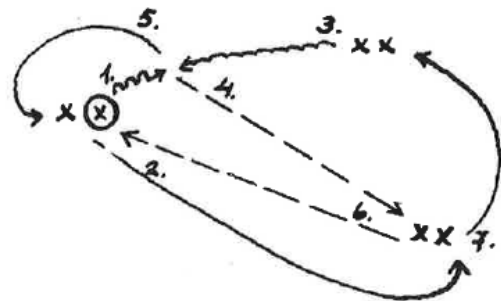
Näpäyksen hakudrilli

Ryhmä jaetaan kolmeen jonoon.

1. Lyhyt maaheitto ("näpäys")
2. Juoksu edessä olevan jonon viimeiseksi
3. Vastaantulo + kiinniottot
4. Heitto
5. Juoksu "näpäysjonon" viimeiseksi
6. Heitto "näpäysjonon" ensimmäiselle
7. Juoksu näpäyksen hakijoiden jonon viimeiseksi

Kiinnitä huomiota erityisesti näpäyksen hakuun.

Juoksu pallolle tapahtuu terävästi ja heitto lähtee nopeasti ja matalalta, jalat ovat valmiina heittoasennossa. Vaihda välillä puolia siten, että näpäykset tulevat kakkos- ja kolmospesän suuntaan.



Kakkospuolen lyönnit eri tilanteisiin

Sijoitetaan ulkokentälle lukkari, sieppari, 2-vahti, 2-polttaja ja 2-koppari. Muut pelaajat ovat lyömässä. Jokainen lyö kolme lyöntiä peräkkäin samaan tilanteeseen.

- Kentällemenolyönti 0-tilanteeseen: lyöjä voi lyödä maalyönnin 2-puolelle, näpyn tai kovaa saumaan tai 2-pesän taakse
- vaihtolyönti 1-tilanteeseen: lyöjä voi lyödä kakkosrajanäpin, ohituksen kakkosrajaan pitkin, kovan 2-pesän taakse tai vierestä
- Läpilyöntiyritys 2-tilanteeseen: lyöjä voi lyödä kovan rajaan, rajaleikkurin, 2-pesän taakse tai pesän päälle

Ulkopelaajat ja sisäpelaajat vaihtavat paikkoja.

Pidä puolesi puhtaana näpein

Pelataan Pidä puolesi puhtaana -leikkiä, jossa pelialueelle on levitelty paljon palloja pitkin poikin. Pelialue on jaettu kahtia siten, että keskellä on noin 5 metriä leveä alue, jolle ei saa mennä. Pelin ollessa käynnissä molempien joukkueiden tehtävänä on poistaa omalle pelialueella olevat ja sinne tulevat pallot. Molemmilla joukkueilla on kolme lyöntipaikkaa, josta he lyövät lukkarin syötöstä palloja vakaamailanäpäyksellä toiselle puolelle. Pelaajan loputtua lasketaan pallot ja se joukkue, jonka pelialueelta löytyy vähemmän palloja, on voittaja.

Aktivoivat askellukset

- Otetaan askelluksia eri suuntiin, eteen – taakse – vasemmalle – oikealle ja samalla
- viedään käsiä eri suuntiin, ylös – alas – vasemmalle – oikealle
 - ylävartalon kierto vasemmalle – oikealle, käsiä samaan ja toiseen suuntaan vieden
 - sivuttaisaskel kädet edessä, jalkaterät samansuuntaisena, maassa
 - sivuttaisaskel, vastakkainen käsi etupolveen, toinen ylös
 - toinen käsi takajalan nilkkaan, toinen suoraan ylös
 - askel eteen, kyynärpäät maahan jalkaterän viereen
 - piikkilangan ylityskävely takaperin

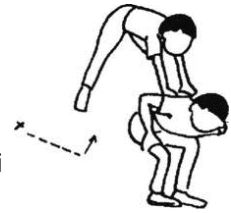
Näppien porttipeli lisätehtävillä

Pelataan näppien porttipeliä siten, että jokaisella joukkueella on oma noin kaksi metriä leveä kartioilla merkattu portti noin neljän metrin päässä lyöntipaikasta. Yhdessä joukkueessa on 3-4 pelaajaa. Lyönti tapahtuu lukkarin syötöstä ja tavoitteena on saada näppi menemään maalyöntinä portista. Jokaisella lyöjällä on käytössään yksi lyönti. Onnistuneen suorituksen jälkeen pelaaja saa juosta pelialueen laitaan yrittämään pistettä omalle joukkueelle. Pisteen saa, kun onnistuu syöttämään oikean syötön syöttölaudaseen. Pelaajat vaihtavat rooleja jokaisen suorituksen jälkeen siten, että lyöjästä tulee kiinniottaja, kiinniottajasta lukkari ja lukkarista lyöjä. Peli päättyy, kun yksi joukkueista on saanut kerättyä viisi pistettä.

105

Pukkihyppy

Muodostetaan kolmen pelaajan ryhmät. Toisesta päädyistä pelaaja lähtee ja hyppää edessään olevan pelaajan yli pukkihyppyllä. Samanaikaisesti vastakkaisesta päädyistä heitetään maaheitto. Pukkihyppyn tehnyt pelaaja ottaa maaheiton kiinni ja heittää pallon takaisin ilmassa. Pelaaja kääntyy ympäri ja palaa lähtöpaikalle, josta alkaa uusi suoritus. Kuuden suorituksen jälkeen suoritetaan tehtävien vaihto. Seuraavalla kierroksella voidaan pukkihyppyn sijasta pujahtaa jalkojen välistä.



Hidastetut lyönnit

Lyödään kolmen pelaajan ryhmissä. Lyöjä lyö 12 lyöntiä eli neljä kolmen lyönnin sarjaa (4 x 3) ja sitten vaihto.

- kolmosrajaan
- kolmospuolelle etupelaajien välistä (kartioista voi tehdä portin)
- kakkospuolelle etupelaajien välistä
- kakkosrajaan

Idols-hippa

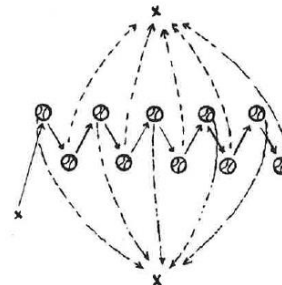
Valitaan yksi tai useampi hippa. Tehdään estradi penkistä tms. Hippa ottaa pelaajia kiinni. Kun pelaaja on jäänyt kiinni, menee hän itse estradille seisomaan, laittaa käden suun eteen mikrofoniksi ja alkaa laulaa (kovalla äänellä) itse valitsemaansa laulua. Estradilla lauletaan niin kauan kunnes kaksi pelastajaa eli fania saapuu laulajan eteen. Fanit nostavat kätensä ylös ja heiluttavat niitä puolelta toiselle. Nyt kiinnijäänyt on pelastettu ja hän saa lähteä uudestaan leikkiin. Pelastajana olevia ei saa ottaa kiinni.

Eläinliikkeitä

Aluksi juostaan hiljaista juoksentelua kentän ympäri ja sitten piikkilangan ylityskävely takaperin, liskokävelyä etu- ja takaperin sekä mittarimato etu- ja takaperin.

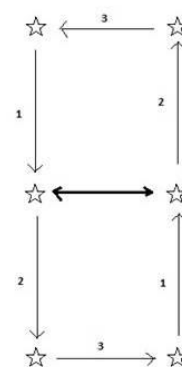
Ketterästi pallot

Muodostetaan kolmen pelaajan ryhmät. Kaksi kiinniottajaa on eri päädyissä. Kymmenen palloa on keskellä kahdessa rivissä tasaisin välein. Juostaan vuorotellen eri rivissä olevan pallon luokse ja heitto suoritetaan aina kauempana olevalle kiinniottajalle. Suoritetaan useita kertoja. Myös aika voidaan merkitä ylös.



Kuusikko

Taittoheittodrilli suoritetaan kuudella pelaajalla ja kahdella pallolla. Vastakkaisista kulmista lähtee heitot samaan aikaan keskipelaajille. Nämä taittavat heiton eteenpäin ja heiton jälkeen vaihtavat juosten keskenään paikkoja. Keskipelaajat siis vaihtavat jokaisen heittonsa jälkeen paikkoja, muut pelaajat pysyvät samassa paikassa. Esimerkiksi 10 kierroksen jälkeen vaihdetaan keskimmäistä paria. Toisella kierroksella heitot keskelle taittajille voivat olla maata pitkin ja muut heitot normaalisti ilmaheittona. Korosta huolellisia tarkkoja heittoja, vaikka vauhti kiihtyykin.



Maa- ja koppilyönti bonuksella

Lyödään neljän pelaajan ryhmissä. Lyöjä lyö yhteensä kymmenen lyöntiä vuorotellen kahta erilaista lyöntiä:

1. varma maalyönti eli lyönnin tulee pudota maahan ennen etummaista kiinniottajaa
2. varma koppilyönti eli pallo menee ilmassa etummaisen pelaajan yli joko takimmaisen pelaajan eteen tai hänelle kopiksi.

Bonus: Jos lyöjän viimeinen lyönti on onnistunut koppilyönti, saa hän lyödä vielä yhden maalyönnin ja yhden koppilyönnin lisää.

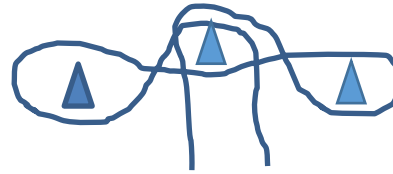
Kimble syöttäminen tehtävänä

Pelaajat jaetaan 3-4 hengen joukkueiksi. Jokainen joukkue saa oman kotipesän, jossa he suorittavat vuoroin syöttötehtävää ja heittotehtävää. Syöttötehtävässä täytyy pelaajan saada kaksi peräkkäistä onnistunutta syöttöä syöttölautaan ja heittotehtävässä kaksi osumaa sovittuun kohteeseen tai kaksi koppia omasta heitosta. Onnistuneiden suoritusten jälkeen pelaaja saa juosta pelialueen keskelle yrittämään pistettä omalle joukkueelle. Piste saa, kun onnistuu heittämään sulkapallon vanteen sisälle / sählymaaliin tms. Sopiva heittomatka on n. 5 metriä.

Pisteen tekemistä saa yrittää ainoastaan yhden kerran, jonka jälkeen on palattava omaan kotipesään tekemään toista tehtävää. Syöttämistä ja pallon heittotehtävä tehdään siis vuorotellen. Peli päättyy, kun jokin joukkue on saanut kerättyä viisi pistettä.

Pujottelurata

Juostaan ensin kartiot koskettaen ja toinen kierros kartiot kiertäen. Voidaan myös kokeilla viestinä.



Syöksy

Opeta syöksystä seuraavat asiat:

- Kädet ja rintakehä koskettavat ensimmäisenä maahan, liu'u pitkin maata, älä hyppää liian ylös.
- Pidä polvet ja lantio irti maasta sekä leuka ylhäällä.

Kehittele syöksyä:

- Kun pari pitää jaloista ylhäällä ns. kottikärryasennosta, lasketaan rinta kevyesti maahan.
- Toispolviseisonnasta ponnistetaan käsien ja rintakehän varaan eteen.
- Paikalta matalasta alkuasennosta syöksyjä matalan esteen yli.
- Juoksussa kallistetaan painopistettä eteenpäin niin, että lähdetään kaatumaan, sitten otetaan käsillä ja rintakehällä vastaan.

Kentällemenolyönti

Lyödään neljän pelaajan ryhmissä. Ulkopelaajat ovat sijoittuneet siepparin ja 2-polttajan paikoille. Lyödään vaakamailanäpäystä, varsilyöntiä keskelle ja maalyöntiä kohti 2-polttajaa. Kiinnitetään erityisesti huomiota, että lyöntisuorituksen saumattomaksi jatkoksi tapahtuu etenemään lähtö. Lyöjä lyö 10-15 lyöntiä, jonka jälkeen vaihdetaan paikkoja.

Maapallo ja taittoheitto

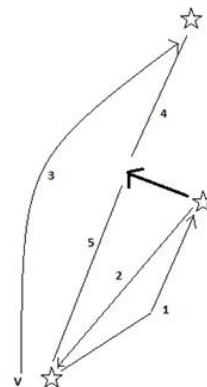
Kolmen pelaajan ryhmässä tehtävässä drillissä keskipelaaja torjuu ensin jakajan heittämän maaheiton ja polttaa siitä takaisin jakajalle.

Takapelaajan on muistettava varmistaa maaheitto.

Jakaja heittää seuraavaksi korkean kopin takapelaajalle, joka taittaa keskipelaajan kautta heiton takaisin jakajalle.

Jokainen suorittaa näiltä paikoilta 6-10 suoritusta, jonka jälkeen pelaajat vaihtavat keskenään paikkoja.

Ellei joku pelaaja jaks heittää kunnon koppiheittoa taakse, voi valmentajakin toimia tällaisen heiton jakajana.



Punnerrussetti

Tehdään kaikkia punnerruksia 10-15 kpl ja 2-3 kierrosta.

- Etunojapunnerrus polvet maassa
- Etunojapunnerrus varpaat maassa
- Etunojapunnerrus vuorotellen jalkaa nostaen
- Hämähäkipunnerrus

Liiketaitorata

Neliönmallisen radan kokonaismatka yleensä 10 -15 m.

- valmiusasennosta lähtö → sivuttaisjuoksu vasempaan 3 m ja STOP valmiusasentoon 2 sekuntia → lähtö eteenpäin → juoksu 4 m → suunnanmuutos oikealle → sivuttaisjuoksu oikealla 3 m → suunnanmuutos taaksepäin → juoksu takaperin 4 m ja STOP takaperin asennosta valmiusasentoon

Pahoja heittoja pesävahdille

Kopitellaan pareittain. Parit ovat levittäytyneet tasaisesti ympäri kenttää niin, että jokaisella parilla on hyvin tilaa. Toinen parista piirtää maahan pesän - 2 metriä halkaisijaltaan olevan puoliympyrän. Toinen parista heittää pesässä olevalle kiinniottajalle eri suunnista vaikeita heittoja - jalkoihin, vähän yli ja vähän ohi. Kiinniottajan tavoitteena on saada kaikki heitot kiinni ja samalla pysyä mahdollisimman hyvin pesässä ja kurottaa. Usein menetetään varmoja paloja, kun pesällä olevalta kiinniottajalta pallo putoaa tai jalka ei ole pesässä. Hyvän kuroituksen ansiosta etenijä voi palaa askeleen päähän.

Näpäykset ruutuihin

Lyödään kolmen pelaajan ryhmissä. Kumpaankin rajaon lyödään 10 peräkkäistä näpäystä. Rajoihin on piirretty noin 1m x 1m ruudut. Lasketaan onnistuneet lyönnit eli ruutuun putoavat. Ensimmäinen kierros lyödään vaakamailanäpäystä ja toinen koukkunäppiä. Lasketaan montako osumaa yhteensä 40 lyönnistä saadaan ruutuihin.

Kumpi voittaa pallo vai etenijä?

Drilli suoritetaan kuuden pelaajan ryhmissä (kolme heittäjää ja kolme juoksijaa). Keskipelaajalle heitetään maaheitto, jonka hän ottaa kiinni, kääntyy ja heittää polttoheiton kolmannelle ulkopelaajalle. Samalla, kun jakajan maaheitto lähti, lähtee etenijä juoksemaan yrittäen ehtiä pesälle ennen palloa. Juoksumatka on lyhyempi kuin heittomatka. Sama toistetaan toisesta päädyistä eli seuraava etenijä lähtee jälleen juoksemaan maaheittolla. Suoritetaan sovittu heittojen määrä tai sisä- ja ulkopelaajat vaihtavat paikkoja sovitun palomäärän jälkeen.



Lankkusetti

Tehdään kaikkia lankkuja vuorollaan 30 sekunnin ajan lyhyellä siirtymällä edellisestä uuteen. Tehdään 3-4 kierrosta. Kierrosten välissä on parin minuutin lepo.

- Peruslankku polviasennosta
- Peruslankku polvet ilmassa
- Peruslankusta käsien ja/tai jalkojen nostot
- Kylkilankku (molemmat puolet ja toinen käsi suoran ylös)
- Selin lantion kohotus alustasta (molemmat jalat maassa tai yksi jalka maassa)

Koordinaatiolämmittely

- koordinaatiokävelyt: polvennostokävely, polvennostajuoksu, apuva-kävely (saman puolen käsi+jalka)
- mittarimato, lisko, apina ym. eläinkäynnit
- polvennostajuoksua ja samalla kädet roikkuvat rentona
- polvennostajuoksua ja samalla kädet pyörivät (suoritetaan myös takaperin)

Etopelaajan reaktioharjoite

Kolmen pelaajan ryhmissä on kaksi heittäjää ja yksi kiinniottaja. Heittäjien etäisyydet kiinniottajasta noin 10-15 m ja heitot tapahtuvat vuorotellen kiinniottajan jalkoihin.

- porrastus, etummainen määrää räpyläkadella kumpi heittää, heittoliike tapahtuu molemmilla samaan aikaan, mutta vain toiselta lähtee pallo
- aloitus tennispalloilla tai muilla kevyillä palloilla
- jatkossa heittoa hieman sivuille, jotta tulee liikkuminen peliasennosta sivulle

Kolmen lyönnin sarjat

Lyödään viiden pelaajan ryhmissä. Keskimäinen kiinniottaja on selvästi sivussa kolmospuolella. Lyödään kolmen lyönnin sarjat seuraavasti:

- 1 x 3 kovaa etummaisen ja keskimäisen pelaajan saumaan (1v ja 3p sauma)
- 1 x 3 painuva taakse takimmaisen pelaajan eteen (3k)
- 1 x 3 hidas maalyönti polttajalle keskimäiselle pelaajalle (3p)

0-tilanneharjoitus

Harjoitus on kiertoharjoitus, jossa mukana on 9-12 pelaajaa. Ulkokenttä on normaali ilman kappareita. Lyödään kentällemenolyöntiä (3 yritystä) ja edetään ykköselle. Ulkopelaajat yrittävät polttaa etenevän ykköselle ja tämän jälkeen pallo heitetään lukkarille, jonka jälkeen ulkokenttä kiertää paikat: 3v – 3p – 1v – 2p – 2v – S – L. Lukkari siirtyy odottamaan lyöntivuoroaan, seuraava lyöjä lyöntivuoroon; ykköselle edennyt ottaa räpylän ja siirtyy 3-vahdiksi (huom: odottava etenijä ykkösellä, räpylä heitettävä valmiiksi 1-pesälle).

Kengurupallo

Muodostetaan kaksi joukkuetta, joiden tavoitteena on tehdä maaleja. Maalin voi tehdä kolmella tavalla: heittämällä ison pehmopallon maaliin, potkaisemalla pallon maaliin tai viemällä eli juoksemalla pallon maaliin. Kummassakin joukkueessa on yksi pelaaja, ns. kengurunmetsästäjä, jolla on räpylä, jolla hän voi koskettaa toisen joukkueen pelaajia. Tällöin välittömästi kosketuksen saatuaan pelaajan on käytävä hyppäämässä pelialueen reunalle tai ulkopuolelle asetetun penkin yli, minkä jälkeen hän voi jälleen osallistua peliin. Mikäli kosketuksen saaneella pelaajalla on pallo, on hänen luovuttava siitä heti, ennen kuin lähtee hyppäämään penkin yli. Kengurunmetsästäjä ei voi koskea toisen joukkueen kengurunmetsästäjää, eikä hän saa itse pelata palloa. Metsästäjiä vaihdellaan sopivin väliajoin. Penkkejä kannattaa olla 2–6 tasaisesti kentän reunoille asetettuina. Maalina voi olla sisällä sählymaali, ulkona jalkapallomaali tai jokin muu sovittu alue. Vaikka palloa voi pelata monella tapaa, fyysistä kontaktia tulee välttää. Aluksi on sovittava, että taklaaminen, kaataminen ym. ovat kiellettyjä.

Tornipallo

Pelataan kahdella joukkueella, jotka yrittävät toimittaa syöttelemällä / heittämällä pallon oman joukkueen tornipelaajalle, joka seisoo vastustajan kenttäpuolella syöttölaudaseen päällä. Pallo kädessä tai räpylässä ei saa liikkua. Puolustavan joukkueen pelaajat eivät saa koskea syöttölaudaseen. Jos vastustaja ehtii koskettamaan pallollista pelaajaa ennen kuin hän ehtii syöttämään pallon edelleen, joutuu kosketuksen saanut pelaaja luovuttamaan pallon ja tekemään kolme etunojapunnerrusta ennen kuin voi jatkaa peliä. Tornipelaajaa vaihdetaan tasaisin välein.

Peilikärkkyminen

Pelaajat ovat kahdessa vastakkaisessa jonossa pesäviivan takana. Sovitaan kumpi jono on ns. johtajajono. Pari eli kärkkyjä molemmista jonoista lähtee kärkkymään. Toisen kärkkyjän on seurattava johtajakärkkyjää. Johtaja voi kärkkymisen lisäksi ottaa askeleen takaisin pesään, jolloin myös seuraajan on ehdittävä pesään tai johtaja ottaa juoksuspurtin ja seuraaja tekee samoin. Etenemismatka on noin 15 metriä. Pari tulee kävelyपालautuksella takaisin samalla vaihtaen jonoa.

1-tilanneharjoitus

Harjoituksessa on neljä ulkopelaajaa (lukkari, sieppari, 1-vahti ja 2-vahti), neljä etenijää ja valmentaja jakajana. Lukkari syöttää ja heittelee ykköselle. Syötöllä valmentaja heittää pienen heiton (näpyn), jolloin etenijä lähtee ykköseltä kakkoselle. Etukenttäpelaajat yrittävät polttaa etenijän kakkoselle. Kotipesän etenijä lähtee heitosta ykköspesälle. 2-vahti tappaa takaisin ykköselle ja pallo heitetään lukkarille. Kakkoselle edennyt siirtyy takaisin koipesään uudelleen etenemään. Sama toistuu seuraavien pelaajien kanssa. Useamman kierroksen jälkeen vaihdetaan sisä- ja ulkopelaajien paikkoja. Valmentajan heitto korvataan oikealla näpäyksellä siinä aiheessa, kun osaamisen taso näpäyksissä on riittävän hyvä.

Kovaa etupelaajan ohi

Lyödään neljän pelaajan ryhmissä. Etummainen kiinniottaja on niin lähellä kuin vaihtotilanteessa pelaa sieppari tai 1-vahti. Lyöjä lyö etummaisen pelaajan ohi jommaltakummalta puolelta. Lyönti ei saa mennä 1-3 metriä pelaajan ohi, jotta se ei pelissä mene jo polttajia kohti. Etupelaajan yli lyöty pallo pitää pudota maahan ennen takimmaista pelaajaa, ettei se ole koppi. Lyödään 10-12 lyöntiä.

Yleisurheilupistepesis

Pelataan kuten pesäpalloa, mutta lyönnin sijaan heitetään palloa kotipesästä. Heiton jälkeen edetään normaaliin tapaan juosten ykköspesälle. Ykköseltä kakkoselle välissä on penkkejä tms. esteistä, jotka on ylitettävä kuten aitoja juosten. Kolmoselle edetään rytmirataa pitkin esim. tikapuut tai mailat rivissä. Kotipesään juostaan normaalisti, mutta kotipesässä on patja, jonne voi tehdä pituushypyn tms. kotiintulona. Palot syntyvät normaalisti pesille. Etenemispisteitä saa ykköspesältä yhden, kakkoselle päästessä kaksi, kolmoselle kolme ja kotiin päästyään neljä. Joukkueen pelaajien pisteet lasketaan yhteen. Kun joukkueesta kaikki ovat menneet kierroksen läpi, vaihdetaan sisä- ja ulkopelaajien paikkoja.

Räpsänsiirtopeli

Muodostetaan kaksi joukkuetta, joiden tavoitteena on tehdä maaleja. Maaleina toimivat patja/penkki tai maahan piirretty alue, johon pallo painetaan. Pelissä edetään heittämällä palloa pelaajalta toiselle. Pallon saa heittää ja ottaa kiinni vain seisomalla oman räpylänsä päällä. Pallo kädessä ei saa juosta. Pallottomat pelaajat voivat siis juosta kentällä hakemassa vapaata tilaa, ja asettamalla räpylänsä maahan he voivat räpylän päällä seisoessaan ottaa heitetyn pallon kiinni. Ellei palloa saa kiinni, siirtyy se toiselle joukkueelle. Jos pallon ottaa kiinni seisomatta räpylänsä päällä, pallo siirtyy toiselle joukkueelle.

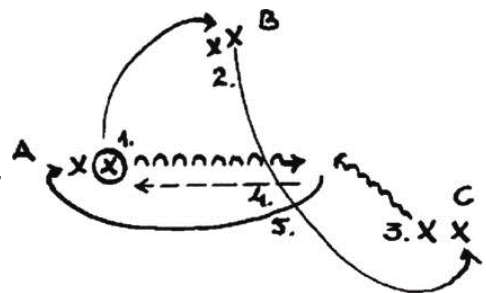
Reaktiokärkkyminen mailasta

Pelaajat ovat noin 4-6 pelaajan ryhmissä viivalla kärkkymisrivissä. Ohjaajan maila ohjaa kärkkymistä. Mailan kapeamman pään mukaan toimitaan. Kun se on ylöspäin, tulee kärkkyä, kun se osoittaa pesään, tulee olla pesässä ja kun se osoittaa menosuuntaan, otetaan nopea spurtti. Etenemismatka on noin 15 metriä ja sitten kävelypalautuksella takaisin riviin. Lähtö toistetaan 5-6 kertaa.

Kiinniotto etenijän takaa

Pelaajat jaetaan kolmeen ryhmään.

Ryhmästä A lähtee maaheitto ja heittäjä siirtyy heiton jälkeen ryhmän B viimeiseksi. Ryhmästä B lähti "häiritsijä" juoksemaan pallon yli ryhmän C viimeiseksi. Ryhmästä C tehdään vastaantulo, Kiinniotto ja heitto ryhmän A pelaajalle. Vastaantulon jälkeen pelaaja siirtyy A jonon viimeiseksi. Kiinniottoja tulee tehdä sekä kämmen- että rystypuolelta.



Kakkospuolen lyönnit

Lyödään kuuden pelaajan ryhmissä. Kiinniottajat ovat sijoittuneet kakkospuolelle (s, 2v, 2p ja 2k). Lyöjä lyö kolme lyöntiä sarjassa eli kovaa rajaan, kovaa pesän päälle ja pitkän kakkosnurkkaan. Tämä sarja lyödään kolme kertaa, jonka jälkeen vaihdetaan paikkoja.

2-tilanneharjoitus

Harjoituksessa on neljä ulkopelaajaa (lukkari, sieppari, 1-vahti ja 3-vahti), neljä etenijää ja valmentaja jakajana. Lukkari syöttää ja heittelee ykköselle. Syötöllä valmentaja heittää pienen heiton (näpyn), jolloin etenijä lähtee kakkoselta kolmoselle. Etukenttäpelaajat yrittävät polttaa etenijän kolmoselle. Kotipesän etenijä lähtee heitosta ykköspesälle. 3-vahti tappaa takaisin ykköselle ja pallo heitetään lukkarille. Ykköselle edennyt siirtyy nopeasti omatoimisesti kakkospesälle. Kolmoselle edennyt puolestaan siirtyy takaisin kotipesään uudelleen etenemään. Sama toistuu seuraavien pelaajien kanssa. Useamman kierroksen jälkeen vaihdetaan sisä- ja ulkopelaajien paikkoja. Valmentajan heitto korvataan oikealla näpäyksellä siinä aiheessa, kun osaamisen taso näpäyksissä on riittävän hyvä.

Työntökamppailu

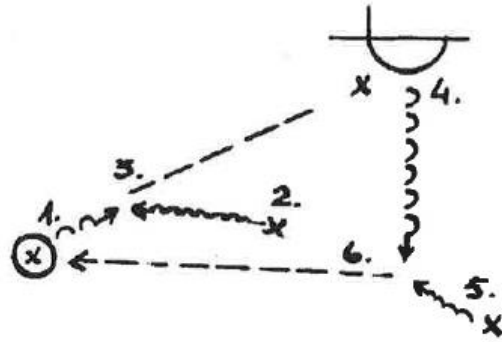
Parit seisovat vastakkain ja parilla on pesimaila, josta molemmat pitävät kaksin käsin kiinni. Molemmat työntävät mailaa yrittäen horjuttaa kaverin tasapainoa. Pareja vaihdetaan useasti. Tehtävänä voi olla myös vetää mailaa tai molempien ylittää maila sitä ilmassa päistä kiinni pitäen tms.

Näpynhaku ja polttajan vastaantulo

Muodostetaan neljän pelaajan ryhmät.

1. Näpäysvieritys
2. Näpäyksenhaku
3. Heitto 3-pesälle
4. Kova maaheitto
5. Vastaantulo ja kiinniotto
6. Tappoheitto kotipesään

Sama hyvä harjoitella pesävahdin toimintaa (kurotukset, jalka pesässä jne.)



Kolmospuolen lyönnit

Lyödään viiden pelaajan ryhmissä. Kiinniottajat ovat sijoittuneet kolmospuolelle (3v, 3p ja 3k). Lyöjä lyö kolme lyöntiä sarjassa eli kovaa rajaan, kovaa pesän päälle ja pitkän kolmosnurkkaan. Tämä sarja lyödään kolme kertaa, jonka jälkeen vaihdetaan paikkoja.

Kotiutuskisa

Muodostetaan kuuden pelaajan joukkueet. Sisäpelaajat toimivat pareittain (kolme lyöjää ja kolme etenijää kolmosella) ja ulkopelaajat asettuvat kentälle (L, 3v, 3p, 1v, 3k ja 2k) ryhmät.

Lyöjällä on käytettävissä kolme lyöntiä, joilla tavoitteena on kotiuttaa oma pari kolmoselta (lyöjä ja etenijä voivat sopia keskenään merkin). Kolmannen lyönnin jälkeen lyöjä siirtyy etenijäksi kolmoselle. Seuraava lyöjä yrittää kotiuttaa oman parinsa.

Käytettävissä olevat lyönnit: 1-rajanäppi, hidastetut keskelle ja kolmospuolelle, kovaa ykkösrajaan ja kolmospesän taakse, kovat saumalyönnit 3v-3p, 3p-1v ja 1v:n kakkospuolelta (merkkikeila keskellä kenttää) sekä välilyönti – vältetään siis kakkospuolen lyöntejä.

Lihaskuntoviestit

Muodostetaan 5-6 pelaajan joukkueet.

- Jonossa selin makuulla jonon viimeinen nousee vatsalihasliikkeellä istumaan ja antaa pallon seuraavan käsien väliin, joka jatkaa sitä jonon ensimmäiselle jne. Pallon saatuaan ensimmäinen juoksee viimeiseksi ja laittaa taas pallon eteenpäin. Mennään kierros läpi.
- Rivissä istutaan noin puolen metrin välein. Ensimmäisellä on pallo jalkojen välissä ja hän siitä jalkoja nostamalla antaa sen seuraavan jalkojen väliin. Pallo kulkee neljä kertaa edestakaisin.
- Päinmakuulla rivissä joukkueen ensimmäinen vierittää pallon punnerrusasentoon nousseen joukkueensa ali. Joukkueen viimeinen ottaa pallon ja juoksee ensimmäiseksi ja vierittää taas pallon muiden ali jne.

Peruslämmittely

Pelaajat tekevät yleisimmin käytetyn peliä edeltävän alkuverryttelyn.

- juoksua - selvästi lämmin ja hiki pintaan
- venyttely - liikkeitä kaikille nivelille ja lihasryhmille
- 2-4 juoksupyrähdystä
- pareittain kopittelua
- lyönnit 4 pelaajan ryhmissä - huomiota osumatarkkuuteen
- vaihtolyönnit

Pesistä

Pelataan pesistä.