

D-ikäisten harjoitukset

Sisällysluettelossa on mainittu yksittäisen harjoitteen päätavoite eli mitä taitoja harjoite pääosin harjoituttaa. Jos siis harjoitteen perässä on maininta heitto, tämän harjoituksen päätavoite on kehittää heittämistä. Usea harjoitus on monipuolinen ja harjoitteen vaikutus on monipuolinen. Esimerkiksi motoriset taidot voivat pitää sisällään samalla ketteryyttä, tasapainoa tai vaikka kehonhallintaa. Moni leikki kasvattaa myös sosiaalisuuteen.

Lisäksi sisällysluettelossa käytetään kolmea väriä kertomaan harjoitteen laadun, mikä helpottaa lukijaa etsimään haluamansa tyyppistä tehtävää. Perusmustan harjoitteen lisäksi **leikki löytyy sinisellä värillä** ja **leikki löytyy vihreällä värillä**.

Antoisia hetkiä D-ikäisten harjoitusten parissa!

nro	HARJOITTEET	TAVOITE
1	Kaikki pelaa, kaikki palaa pompotustehtävin Heittoja eri asennoista Peruslyönti omasta syötöstä Pihapelikiertue Etsi ja tuo	➤ motoriset taidot ➤ heitto ➤ lyönti, syöttö ➤ pelivälineen hallinta ➤ nopeus
2	Monipuolisuusrata Näppiharjoittelu omasta syötöstä Näpäyksen haku Paikallaan olevasta pallosta näpäyksen haku Tunnelipesis syöttötehtävin	➤ motoriset taidot ➤ näpy ➤ kiinniotto, heitto ➤ kiinniotto, heitto ➤ syöttö
3	Metsästäjä – kettu – kana Pidä puolesi puhtaana heittäen Rystykiinniotto Syöttö- ja kauhaisutehtäviä merkillä Voimarivit	➤ motoriset taidot ➤ heitto ➤ kiinniotto ➤ kiinniotto, syöttö ➤ lihaskunto
4	Konkkaushippa Heittohitteri Pallo pois nopeasti räpylästä Kovat kakkosrajalyönnit Taitorata	➤ motoriset taidot ➤ heitto, kiinniotto ➤ heitto, kiinniotto ➤ lyönti ➤ motoriset taidot
5	Liikkumisharjoitus Kopittelu taitotehtävillä Tolppasyöttö Lyönnit kakkospesän päälle Hyppelyharjoituksia	➤ motoriset taidot ➤ heitto, kiinniotto ➤ syöttö ➤ lyönti ➤ lihaskunto
6	Starttipallo Neljän tulen välissä Peruslyönnin kehittely Rentoja pitkiä lyönnejä Taakkaviesti – ratsastusviesti	➤ heitto ➤ heitto ➤ lyönti ➤ lyönti ➤ lihaskunto

7	Seuraa johtajaa pallotemppuilla mailalla Seinäpallo pareittain Varsilyönti Aitahyppely Syötön säännöt	➤ pallonhallinta ➤ heitto, kiinniotto ➤ lyönti ➤ motoriset taidot ➤ syöttö
8	Ketteryysviesti Vastaantulojonot paikkoja vaihtaen Maapallot kiinni Kierrenäpäys Lihaskunto-osa	➤ motoriset taidot ➤ kiinniotto ➤ kiinniotto ➤ näpy ➤ lihaskunto
9	Valikoiva reaktio Päätypallo Pesävahdin ja polttajan yhteistoiminta Videokuvaus Kuulan moniottelu	➤ eteneminen ➤ heitto, kiinniotto ➤ heitto, kiinniotto ➤ heitto, lyönti ➤ heitto
10	Kuljetushippa kauhoen Amerikkalainen palloleikki Väärä pois – aavistuslähtö Kärkkymis- ja merkkiharjoitus Tuhat kappaletta	➤ kiinniotto ➤ peli-idea ➤ eteneminen ➤ eteneminen ➤ heitto, kiinniotto
11	Liikkeessä pallolla temppuilla Näppilyönti porttiin Istumasta vastaanotot Palaute videoharjoituksesta Palaveri sisäpelitaktiikasta	➤ pallon hallinta ➤ näpy ➤ kiinniotto ➤ heitto, lyönti ➤ taktiikka
12	Sairaaleikki Näppilyönti kaverin heitosta 0-tilanteen opettaminen 0-tilanneharjoitus Lajitaitorata	➤ lihaskunto ➤ näpy ➤ peli-idea ➤ peli-idea ➤ kaikki lajitaidot
13	Nopeusharjoitus Hakaneula 1-tilanteen opettaminen 1-tilanneharjoitus Pikkukuntopiiri	➤ nopeus ➤ heitto ➤ peli-idea ➤ peli-idea ➤ lihaskunto
14	Kaveri pois neliöstä 40 heittoa 2-tilanteen opettaminen 2-tilanneharjoitus Maalivahdin harjoitus	➤ pallon hallinta ➤ heitto ➤ peli-idea ➤ peli-idea ➤ kiinniotto

- | | | |
|----|--|---|
| 15 | Heittely ja liikkuminen neliössä
3-tilanteen opettaminen
3-tilanneharjoitus
Näppilyönnin porttipeli kahdella portilla
Jalkojen vahvistaminen | ➤ heitto
➤ peli-idea
➤ peli-idea
➤ näpy
➤ lihaskunto |
| 16 | Omasta syötöstä näpäys ja perään
Vaikeita heittoja pareittain
Lyönnit kakkospesän taustaan
Näppihitteri
Lisää liikkumista | ➤ näpy
➤ heitto, kiinniottot
➤ lyönti
➤ näpy
➤ motoriset taidot |
| 17 | Taaksepäin liikkuminen ja kiinniottot
Näpäyksen perään
Lyönnit kolmospesän taustaan
Näppihitteri kahdella portilla
Pallonhakukisa | ➤ kiinniottot
➤ kiinniottot
➤ lyönti
➤ näpy
➤ ketteryys |
| 18 | Pesisgolf
Kopitteluviesti
Lyönnit kolmospesän päälle
Hitteri
Jumppa pareittain | ➤ näpy
➤ heitto, kiinniottot
➤ lyönti
➤ pelaaminen
➤ lihaskunto |
| 19 | Vastakkaisen jonon ympäri
Sivuttaisliikkuminen kahdella pallolla
Reaktio maapallon haku
Kovat kolmosrajalyönnit
Yhdistetty taito- ja kestävyysharjoitus | ➤ heitto, kiinniottot
➤ kiinniottot
➤ kiinniottot
➤ lyönti
➤ näpy, kiinniottot, nopeus |
| 20 | Piirissä erilaisia juoksuja
Etenemisharjoitus pienryhmässä
Alaheitto
Maalyönnit pussin pohjaan
Juoksijan jumppa | ➤ motoriset taidot
➤ eteneminen
➤ heitto, kiinniottot
➤ lyönti
➤ lihaskunto |
| 21 | Pikkuvuorohyppelylämmittely
Pelaajien viestikisa
Näpäyksen hakudrilli
Kakkospuolen lyönnit eri tilanteisiin
Pidä puolesi puhtaana näpein | ➤ motoriset taidot
➤ motoriset taidot
➤ heitto, kiinniottot
➤ lyönti
➤ näpy |
| 22 | Aktivoivat askellukset
Näppien porttipeli lisätehtävillä
Pukkihyppy
Hidastetut lyönnit
Idols-hippa | ➤ motoriset taidot
➤ näpy, syöttö
➤ kiinniottot
➤ lyönti
➤ motoriset taidot |

- | | |
|--|---|
| <p>23 Eläinliikkeitä
Ketterästi pallot
Kuusikko
Maa- ja koppilyönti bonuksella
Kimble syöttäminen tehtävänä</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ motoriset taidot ➤ heitto ➤ heitto, kiinniotto ➤ lyönti ➤ syöttö, heitto |
| <p>24 Pujottelurata
Syöksy
Kentällemenolyönti
Maapallo ja taittoheitto
Punnerrussetti</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ motoriset taidot ➤ syöksy ➤ lyönti ➤ heitto, kiinniotto ➤ lihaskunto |
| <p>25 Liiketaitorata
Pahoja heittoja pesävahdille
Näpäykset ruutuihin
Kumpi voittaa pallo vai etenijä?
Lankkusetti</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ motoriset taidot ➤ kiinniotto ➤ näpy ➤ heitto, kiinniotto, eteneminen ➤ lihaskunto |
| <p>26 Koordinaatiolämmittely
Etupeleajan reaktioharjoite
Kolmen lyönnin sarjat
0-tilanneharjoitus
Kengurupallo</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ motoriset taidot ➤ kiinniotto ➤ lyönti ➤ peli-idea ➤ heitto, kiinniotto |
| <p>27 Tornipallo
Peilikärkkyminen
1-tilanneharjoitus
Kovaa etupeleajan ohi
Yleisurheilupistepesis</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ heitto, kiinniotto ➤ eteneminen ➤ peli-idea ➤ lyönti ➤ pelaaminen, motoriset taidot |
| <p>28 Räpsänsiirtopeli
Reaktiokärkkyminen mailasta
Kiinniotto etenijän takaa
Kakkospuolen lyönnit
2-tilanneharjoitus</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ heitto, kiinniotto ➤ eteneminen ➤ kiinniotto ➤ lyönti ➤ peli-idea |
| <p>29 Työntökamppailu
Näpynhaku ja polttajan vastaantulo
Kolmospuolen lyönnit
Kotiutuskisa
Lihaskuntoviestit</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ motoriset taidot ➤ heitto, kiinniotto ➤ lyönti ➤ peli-idea ➤ lihaskunto |
| <p>30 Peruslämmittely
Pesistä</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ kaikki lajitaidot ➤ pelaaminen |