

Viivahippa palloa mailan päällä pitäen

Leikitään viivahippaa palloa tennismailan päällä kuljettaen. Kaikki pelaajat liikkuvat kentällä/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.

105

Tasapainoilua

1. Kävellään kentällä olevia viivoja pitkin horjahtelematta.
2. Edetään jokin viiva yhdellä jalalla kevyesti hyppien - vaihda jalkaa ja toista.
3. Koko ryhmä seisoo jollakin viivalla yhdellä jalalla. Ohjaajan merkistä suljetaan silmät ja kokeillaan kenellä on paras tasapaino.
4. Kuljetaan kentällä olevia viivoja pitkin takaperin.
5. Edetään viivaa taaksepäin lyhyin kevein hyppin.

Yksin taiteilu pallolla

Jokaisella on oma tenava- tai tennispallo, jota heitetään ja otetaan kiinni eri tavoin. Aluksi yksinkertaisia tehtäviä, vaikeuta niitä vähitellen ja anna pelaajien keksiä itse lisää temppuja.

- A. Heitä pallo ala- tai yläkautta ylös ja ota kiinni kahdella kädellä.
- B. Heitä pallo ylös ja taputa käsiä ja ota kiinni.
- C. Heitä pallo ja käy kyykyssä ja ota kiinni.
- D. Heitä pallo jalan alta, kyljen ja selän takaa ja ota kiinni.
- E. Kokeile samoja temppuja ja ota yhdellä kädellä kiinni.
- F. Pomputtele palloa kämmenellä paikallasi ja liikkuen.
- G. Etsi erilaisia pallon kuljetustapoja.

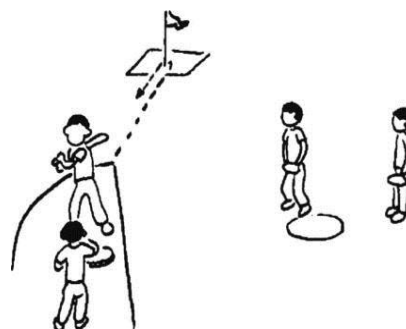
Esim. pomputus maata vasten heittokädellä, pallon räpylästä pudotus ja kauhausu. Korosta kaikissa tehtävissä pallon seuraamisen merkitystä.

Juoksijaiset

Jokaisella pelaajalla on kolme lyöntiyritystä. Viimeistään kolmannella lyöjän on lähdettävä juoksemaan juoksupesän ja lyöntipesän väliä niin monta kertaa kuin ehtii, ennen kuin ulkopelaajat ovat toimittaneet pallon jollekin polttopesässä olevalle pelaajalle.

Kun kaikki ovat lyöneet, suoritetaan puolten vaihto.

Pistelasku: Jokaisesta juoksuvälistä saa pisteen ts. sisäpelaaja saa kaksi pistettä, jos ehtii juosta edestakaisin.



Seinäpallo

Pelataan seinäpalloa pareittain heitellen palloa ennakolta määrättyyn kohtaan seinästä.

Myös maahan on merkitty alue, jossa pallon täytyy pompata. Pelin tarkoituksena on saada heitettyä pallo seinään siten, ettei pari saa otettua palloa ilmasta tai yhdestä pompusta kiinni. Ennen pelin aloittamista on hyvä kerrata, miten on sallittua suorittaa heitto seinään. Peli voi päättyä esimerkiksi kymmeneen pisteeseen tai siten, että voittaja on se pelaaja, joka voittaa peräkkäin kolme palloa. Voidaan pelata isolla pallolla tai tenavapallolla (räpylä kiinniottajalla).

105

Ultimate frisbee

Pelikenttänä on rajattu alue. Ryhmä jaetaan kahteen joukkueeseen. Kiekkoa heitellään oman joukkueen pelaajalta toiselle - kiekko kädessä ei saa juosta. Maali syntyy kun hyökkäävän joukkueen pelaaja voi painaa kiekon maahan vastustajan päätyyn merkityllä maalialueella. Kiekko tulee vastustajalle, jos syöttö katkaistaan, kiekko putoaa maahan tai hyökkääjä menee rajojen ulkopuolelle.

Kopittelu hyppytehtävällä

105

Harjoitellaan kiinniottamista pareittain alakautta heitellen. Pelaajat asettautuvat kolmen metrin etäisyydelle toisistaan. Parit kopittelevat heittämällä palloa alakautta ja tähtäämällä heitto räpylän puolelle vartalosta. 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 hyppääminen siten, että aina heiton jälkeen täytyy hypätä tasahyppy eteen – tai taaksepäin ja takaisin. Hyppääminen voidaan suorittaa myös molemmille sivuille.

Kauhaisu

Näytä ensin itse maapallon ja jalkoihin tulevan pallon kauhaisu. Opeta kauhaisusta seuraavaa:

- Seuraa katseella palloa tarkasti, älä käännä viime hetkellä katsetta pois.
- Liiku niin, että pallo tulee maahan jalkojen viereen → mitä lähemmäksi palloa pääset sen hallitumpi on kiinniotto
- Jatka räpylädäden liikettä yhtäjaksoisesti kohti vastakkaista olkapäätä → pallon vienti heittokäteeseen nopeutuu ja automatisoituu
- Vältä turhia äkkinäisiä liikkeitä ja liian voimakasta kauhaisua → pallo putoaa helposti ja räpylän sulkemisen ajoitus vaikeutuu.

Harjoitellaan pareittain, palloa voi aluksi jopa vierittää, jotta saadaan riittävästi onnistuneita toistoja.

Heitot kolmen pelaajan ryhmissä

Harjoitellaan kolmen pelaajan ryhmissä, pelaajien paikat vaihtuvat tasaisin välein.

- Vaikeita heittoa jalkoihin yhdellä pallolla: heitot molemmista päädyistä keskipelaajalle jalkoihin räpylädäden puolelle, keskipelaaja ottaa pallon kiinni, kääntyy ja heittää pallon aina kiinnioton jälkeen toiseen päätyyn.
- Vastaantuloharjoitus kahdella pallolla: heitot vuorotellen molemmista päistä, kiinnioton ja palautusheiton jälkeen keskipelaaja kääntyy ympäri ja liikkuu vastaan ja ottaa toisesta päädyistä tulevan heiton kiinni ja palauttaa sen samaan päätyyn mistä se on tullut.

Keskipelaajan tulee harjoitella molemmissa harjoitteissa kauhaisua.

Pikajuna

3-4 pelaajan joukkueet ovat jonossa. Jonon ensimmäinen kiertää merkin, tulee takaisin ja seuraava ottaa ensimmäistä vyötäisiltä kiinni. He kiertävät merkin yhdessä ja hakevat seuraavan, jne.

Kun viimeinenkin on juossut muiden mukana yhden kierroksen, johtaa jonon etummainen jononsa omalle paikalle. Ensin valmiiksi tullut joukkue on voittaja.

HUOM. Katkennut juna on kytkettävä uudelleen ennen kuin matkaa jatketaan.

Viesti uusitaan päinvastaisessa suoritusjärjestyksessä.



Heittotennis

Peli on aivan samanlainen kuin tennis, mutta lyönnin asemasta suoritetaan kiinniotto ja heitto. Pallo kädessä ei saa ottaa askelia. Kentän mitat (pesiskenttä poikittain) ja verkon korkeus (penkit, reput tms.) on pyrittävä saamaan kokeilemalla oikeaksi ja sopivaksi nelinpeliä varten.

Lyöntiaskeleiden opetus

Vaikka pelaajat olisivatkin jo lyöneet ottamalla askeleet, opeta ja painota tärkeitä asioita peruslyönnin vauhdista: Vauhdin on oltava tasapainoinen, rytmikäs ja kiihtyvä suoritus. Askelet eivät saa olla liian pitkiä. Painopiste pysyy tukijalan maahanlyöntiin asti hivenen takana.

1-askel: vasemman jalan pieni siirto eteen, huomioidaan syötön korkeus ja suunta

2-askel: oikea jalka astuu taakse ristiin, jolla haetaan vartalon vastakiertoa, ristiaskel ei saa olla liian pitkä

3-askel: lyöntiaskelel, jolloin tukijalka asetetaan lyönnin kannalta optimaaliseen paikkaan, tukijalan koskettaessa maata alkaa varsinainen lyöntisuoritus.

<http://www.pesisnet.fi/lajitaito/sisapeli/peruslyonti/peruslyonnistavideoita>

Aluksi tehdään askelien kuivaharjoittelua ilman lyöntisuoritusta. Sitten askeliin liitetään lyöntisuoritus ilman palloa. Lyödään muutamia lyöntejä hyviin syöttöihin joko verkkoon tai perusjonolyöntinä.

Kopittelukisailut pistetehtävillä

Parit kopittelevat noin 2 metrin etäisyydellä tähtäämällä heitto räpylän puolelle vartalosta.

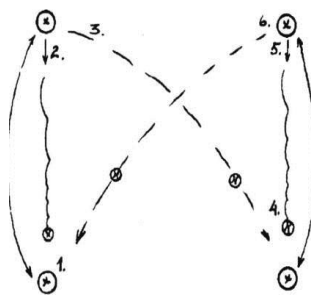
105

a) Lämmittelyn jälkeen kisaillaan kopittelussa siten, että sovitaan kiinniottojen määrä, jonka jälkeen pari pääsee syöttötehtävään yrittämään kisailun voittoa. Sopiva koppien määrä on 5-10 kiinniottoa /pelaaja. Syöttötehtävässä pelaajien täytyy onnistua syöttämään oikeaoppisesti (1m pään yläpuolelle) kaksi oikeaa syöttöä.

b) Edellisen tavoin kopitellaan 5-10 kiinniottoa /pelaaja. Tämän jälkeen tarkkuusheitossa pelaajien 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.

Maapallodrilli neljällä pelaajalla

1. Maaheitto + paikanvaihto
2. Vastaantulo ja kiinniotto
3. Heitto ristiin + paikanvaihto
4. Maaheitto + paikanvaihto
5. Vastaantulo + kiinniotto
6. Heitto ristiin + paikanvaihto



Voimainkoetus

Muodostetaan 2-3 pelaajan joukkueet. Joukkueiden ensimmäiset tarttuvat samaan vaaka-asennossa olevaan mailaan kahdella kädellä kiinni ja seuraavat tarttuvat aina edessä olevan oman joukkueen pelaajan vyötärölle.

Tavoitteena on vetää aloitusmerkin jälkeen vastapuolen joukkue maahan piirretyn merkkiviivan yli.



Seuraa johtajaa pallotemppuilu

Leikitään seuraa johtajaa –leikkiä räpylöiden ja pallojen kanssa. Pelaajat jaetaan 3-4 hengen ryhmiin, jotka liikkuvat palloa itselle ilmaan heitellen. Kiinniottaminen tapahtuu räpylällä. Yksi vuorollaan on johtaja, joka näyttää mitä temppuja muu ryhmä tekee matkan varrella. Ohjaajan merkistä (esim. vihellykset) johtaja vaihtuu ja toisesta merkistä aloitetaan tehtävän suorittaminen.

105

Hyviä temppuja ovat pallon heittäminen 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.

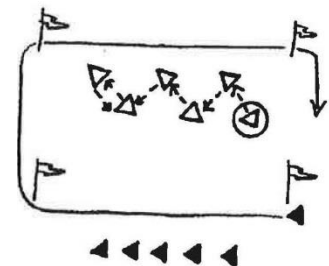
Kärkkymisen opettaminen

Opeta pelaajille kärkkymisestä ja pesältä lähdöstä seuraavat asiat: Koko ajan on oltava valmius liikkua kumpaan suuntaan tahansa, pidä kosketus maahan – ei ylös-alas liikettä, katse seuraa pelitapahtumia ja kuuntele tarkkaan huudot ja vihellykset, käy sen verran mistä ehdit takaisin pesään, jos lukkari heittää.

Lukkari, 1-vahti ja 3-vahti menevät 2-tilanteen ulkopelipaikoilleen. Muut pelaajat menevät etenijöiksi 2-pesän luokse. Kun pallo on lukkarilla tai 1-vahdilla, he voivat kärkkyä. Ulkopelaajat yrittävät heittelemällä saada etenijöiden kakkoselta kärkkymisen pysymään kurissa ja etenijät pyrkivät saamaan mahdollisimman hyvän lähdön, kun lukkari syöttää. Syötöstä etenijät ottavat n. 10 metrin vedon kohti kolmospesää. Voit lisätä harjoitukseen laitton vihellyksen. Jos lukkarin syötön jälkeen kuuluu laitton vihellys, etenijät palaavat takaisin ja heittäminen alkaa uudestaan. Vaihda myös ulkopelaajat etenemään.

Pistepeli

Pelaajat jaetaan kahdeksi joukkueeksi. Kumpikin joukkue toimii vuoron perään näpäys- ja juoksuvuorossa. Näpäysvuorossa olevista jokainen lyö omasta syötöstä näpäyksen joukkueensa seuraavalle pelaajalle, joka jatkaa samoin seuraavalle jne. Kun viimeinen on näpäyttänyt takaisin ensimmäiselle, on joukkue valmis. Juoksija yrittää sinä aikana kiertää pesät ja juosta maaliviivan yli. Ensiksi valmiina oleva joukkue saa pisteen. Kun kaikki juoksijat ovat vuorollaan juosseet, vaihdetaan tehtäviä. Juoksumatka tulee määritellä sopivaksi ryhmän koon mukaan.



Yhden jalan juoksu

Kolmen pelaajan ryhmät ovat jonoittain viivan takana. Kakkonen pitää oikealla kädellään ykkösen oikeata jalkaa ylhäällä, kolmonen kakkosen. Tässä asennossa koko ryhmä hyppii n. 10 m matkan. Kääntöpaikalla jokainen suorittaa yhden oikean syötön. Tämän jälkeen paikat vaihtuvat ja ryhmä hyppii takaisin maaliin. Jos joku irrottaa otteen, pitää ryhmän aloittaa juoksu uudelleen alusta. Toista sama toisella jalalla.

Räpylän ryöstö

Rajattu alue on jaettu kahteen osaan. Kummallekin puolelle alueen taka-osaan on asetettu yksi räpylä. Tarkoituksena on ryöstää räpylä vastustajan puolelta omalle puolelle ja toisaalta puolustaa omaa räpylää. Kun puolustaja saa hyökkääjän kiinni hippakosketuksella, vie hän tämän vankilaan. Oma pelaaja voi hippakosketuksella vapauttaa vangin. Omalla puolella on aina turvassa. Tarkkaile pystyykö joukkue sopimaan "taktiikkaa": kuka hyökkää ja kuka jää puolustamaan räpylää ja vartioimaan vankeja.

Erilaisia verryttelyjuoksua

Juostaan pesien välejä vaihdellen etenemistapaa esim. hölkkää, takaperin juoksua, sivuttaislaukkaa, vuorohyppelyä, käsien pyöritystä juostessa, ristiaskeljuoksua jne. + lopuksi venytyksiä.

Heittoja neliössä

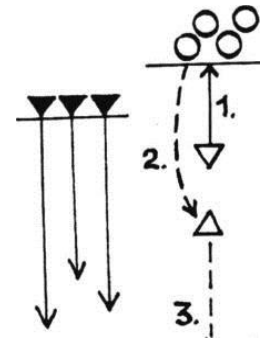
Heitetään neliössä riittävän pitkin välimatkoin. Perusheiton lisäksi tehdään esimerkiksi maapallojen kiinniottaja ja kiinnioton jälkeen pallon pudotus eteen ja kauhausu, jonka jälkeen heitto seuraavalle. Jos toimii hyvin, niin tehdään kahdella pallolla, jotka lähtevät liikkeelle vastakkaisista kulmista.

Pistepeli

Pelaajat jaetaan kahdeksi joukkueeksi. Vuoron perään kumpikin joukkue toimii näpäys- ja juoksuvuorossa. Näpäysvuorossa olevat lyövät näpyn. Jokainen lyö näpyn omasta syötöstä ja seuraava pyrkii saamaan siitä kopin. Lasketaan koppien määrä ja ryhmä huutaa, kun sovittu määrä (esim. 10) on valmis. Juoksijaryhmä juoksee vastaavan määrän esim. pesien välejä ja huutaa kun on valmis. Ensin valmiina oleva (huutava) ryhmä on voittaja. Tehtäviä vaihdetaan.

Taittoheitto- ja kotinjuoksuharjoite

Pelaajat toimivat kuuden hengen ryhmissä. Kolme pelaajaa muodostaa taittoheittoujoukkueen ja toiset juoksujoukkueen. Pallot ovat takimmaisten pelaajien takana maassa noin kolmen metrin päässä. Ohjaajan merkistä takimmainen pelaaja lähtee noutamaan pallon ja heittää sen taittoheittoryhmän keskimmaiselle. Samalla merkillä juoksijat lähtevät juoksemaan kohti "maaliviivaa". Tehtäviä vaihdetaan 2-6 taittoheiton jälkeen. Juoksumatkana noin 25-30 m ja heittomatkana pelaajien taidon mukaisesti 30-50 m.



Kiinniottamisen kympit

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

PIENEN PALLON KIINNIOTTAMINEN RÄPYLÄLLÄ (ellei seinää ole käytössä, tehtäviä voi tehdä parin kanssa)

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

Kahden tornin peli

Ryhmä on jaettu kahdeksi joukkueeksi. Molemmista joukkueista on yksi pelaaja tornipelaajana vastapuolen alueella esim. maahan piirretyllä alueella tai penkillä. Joukkue yrittää toimittaa pallon oman joukkueen tornipelaajalle. Palloa syötellään heitellen. Pallon kanssa ei saa liikkua. Vastapuoli yrittää katkaista syöttöjä ja estää hyökkäyksen etenemisen.

Koppi tennismailalyönnistä

105

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 pelaajien taitotason mukaan.

Neliössä heittotesti

Neliössä joka toinen heitto ilmassa ja joka toinen heitto maata pitkin. Heittosuunta vaihdetaan välillä. Jos samassa ryhmässä kahdeksan pelaaja (= 2 pelaajaa / kulma), lisää harjoitukseen siirtyminen heiton perään.

Testi: Laske peräkkäiset onnistuneet suoritukset. Aina pallon pudotuksen, ohiheiton tai hitaan heiton jälkeen lasku alkaa alusta. Tehdään niin kauan kunnes on tullut 12 onnistunutta suoritusta.

Kartion alta tehtävä

105

Leikitään Kartion alta – pesistä siten, että pelaajat etsivät kartioiden alle piilotettuja palloja. Pelialueella on myös kartioita, joiden alle ei ole piilotettu palloja. Joukkue muodostuu 2-3 pelaajasta ja ne ryhmittyvät noin 15 metrin päähän kartioista. Jokaisella pelaajalla on leikin aikana räpylä kädessä. Leikin käynnistyessä jokaisesta joukkueesta lähtee yksi oppilas kääntämään kartiota. Mikäli hän aukaisee kartion, jonka alla ei ole palloa, hän juoksee oman joukkueen kotipesään vapauttamaan toisen kartion kääntäjän. Mikäli kartion sisältä löytyy pallo, täytyy hänen kotipesään siirryttyä myös tehdä tietty tehtävä.

- Tennispalloa pitää pyörittää 3 kertaa oman vartalon ympäri.
- Sulkapallo toimittaa kotipesään yläkautta suoritetuilla 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.

Naruviesti

Muodostetaan 3-6 pelaajan joukkueet, jotka asettuvat jonoihin lähtöviivalle. Kunkin joukkueen ensimmäisellä viestinviejällä on naru. Ensimmäiset viestinviejät lähtevät esim. juosten tai tasahyppäin narua hypäten etenemään kääntöpaikalle ja takaisin. Joukkueiden seuraavat jäsenet jatkavat samalla tavalla. Nopein joukkue on viestin voittaja. Useita kierroksia.

Seuraa johtajaa

Pelaajat liikkuvat pareittain peräkkäin. Jäljessä tuleva toistaa samat liikkeet ja tehtävät kuin etummainen tekee. Ohjaajan merkistä suoritetaan johtajan ja parien vaihdot. Ryhmän koosta riippuen pyritään kohtaamaan mahdollisimman monta eri paria harjoitteen aikana.

Sinistä vai valkoista

Pelaajat seisovat / istuvat / makaavat samalla viivalla. Ohjaaja seisoo jonon edessä muutaman metrin päässä. Kun ohjaaja huutaa HEP ja näyttää sinistä tai valkoista, niin juostaan kohti sinistä tai valkoista päätyä (merkit voivat olla mitä vaan). Juostava matka on vain noin 10 m.

Lyönnin suuntaaminen

Opetetaan lyönnin suuntaamisesta seuraavaa:

- Lyödessä kakkosrajalle: lähdetään lyömään lähempää kotipesän kentänpuoleista rajaa.
- Lyödessä kolmosrajalle: lähdetään lyömään enemmän syöttölautasen takaa.

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

1. kierros kakkosrajalyöntejä 10 lyöntiä/pelaaja
2. kierros kolmosrajalyöntejä 10 lyöntiä/pelaaja

Pituusheitot pareittain

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

<http://www.pesisnet.fi/lajitaito/ulkopeli/heittaminen>

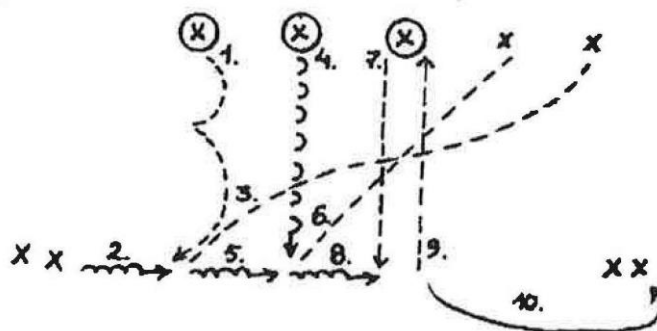
105

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

Erilaisia kiinniottoja ja nopea palautusheitto

6-8 pelaajan ryhmissä kolmella jakajalla:

1. Pomppuheitto
2. Liikkuminen + kiinniotto
3. Heitto rivin päähän
4. Maaheitto
5. Liikkuminen + kiinniotto
6. Heitto toiseksi viimeiselle
7. Ilmaheitto
8. Liikkuminen + kiinniotto
9. Palautusheitto
10. Siirtyminen toisen jonon päähän ja sama lähtee toiselta puolelta



Kahden tulen välissä

Rajattu alue jaetaan kahdeksi pelikentäksi. Joukkueet asettuvat omille kenttäpuoliskoilleen ja asettavat yhden pelaajan vastapuolen kentän taakse polttajaksi. Pehmopalloa heittämällä yritetään osua vastapuolen pelaajia jalkoihin, jolloin osuman saanut pelaaja siirtyy polttajaksi. Pelissä voi olla kaksikin palloa. Joukkue, jonka pelaaja on jäänyt viimeiseksi pelikentälle, on voittaja.

Koppilyönnin opettaminen

Opeta kopinlyönnistä seuraavaa

- Pesäpallon perussuoritus, joka pitää pystyä toistamaan varmasti pelissä
- Ote, alkuasento ja vauhti eivät poikkea peruslyönnistä
- Lyöntisuoritus:
 - vartalo kallistuu ennen sivallusta takimmaisena jalan päälle ("pylly alas – pallo ylös")
 - lyöntiliike on rauhallinen ja suuntautuu yläviistoon
 - vältä koukkausta tai nopeaa riuhtaisua suorilta jaloilta

Lyödään neljän pelaajan ryhmissä (lyöjä, syöttäjä ja kaksi kiinniottajaa) kierros (10 lyöntiä) koppilyöntejä. Bonus: jos viimeinen (10.) lyönti nousee koppilyönniksi, saa lyöjä lyödä kaksi lyöntiä lisää.

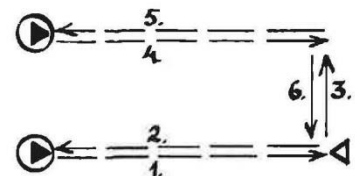
Koppi ja kauhausu

105

Harjoitellaan ilmaheittojen kiinniottamista sekä kauhausua pareittain. Sopiva parien etäisyys on noin 5-8 metriä. Jokaisen kiinnioton jälkeen tehtävänä on pudottaa pallo maahan ja yrittää kauhaista pallo räpylään heti, kun pallon on pompannut ylöspäin. Onnistuneessa suorituksessa räpylän nokka hipaisee maata. Tavoite on heittää, ottaa kiinni ja kauhaista yhteensä 30 – 40 kertaa.

Höykytys

Pelaajat toimivat kolmen hengen ryhmissä. Ryhmän kahdella pelaajalla on pallo. Pallolliset heittävät vuoron perään pallottomalle, joka palauttaa pallon heittäjälle. Palloton liikkuu mahdollisimman nopeasti heiton vastaanotto paikasta toiseen. Tehtäviä vaihdetaan, kun höykyttävänä oleva pelaaja on ottanut kymmenen kertaa pallon kiinni.



Pujotteluviesti

Pelaajat ovat 2-3 pelaajan jonoissa. Viestikilpailu suoritetaan siten, että edessä olevat kartiot (4-5 kpl) pujotellaan mennessä ja tullessa.

- Juostessa pomputetaan palloa maahan kolme kertaa mennessä tullessa.
- Juostessa pudotetaan pallo räpylästä maahan ja kauhaistaan räpylään kolme kertaa mennessä tullessa.

Viivaliikkuminen

Hippaa niin, että liikkua saa vain kentällä olevia viivoja pitkin.

Räpylän sieppaaminen

Kaksi joukkuetta seisoo rivissä sopivan välimatkan päässä toisistaan. Rivien keskelle on asetettu räpylä. Ohjaajan merkistä rivien ensimmäiset lähtevät liikkeelle ja yrittävät siepata räpylän itselleen. Jos toisen joukkueen jäsen ehtii koskettaa räpylän ottanutta ennen kuin hän on ehtinyt oman joukkueen puolelle, joutuu räpylän siepannut vastajoukkueen puolelle. Mikäli räpylän siepannut ehtii omalle alueelleen ennen kosketusta, joutuu vastustaja sieppaajan puolelle. Näin jatketaan, kunnes kaikki ovat yrittäneet siepata räpylän tai kunnes toisesta joukkueesta loppuvat jäsenet.

Vinkki: neuvo harhauttelemaan ennen sieppausta.

Heikomman käden heittelyt

Opetta heitosta, että

- ote pallosta on sormissa oikea
- räpyläkäden puoleinen jalka on edessä
- heittokäden kyynärpäähän tulee nousta olkapään korkeudelle ja kyynärvarren kulma on suora
- heiton aikana paino siirtyy takimmaiselta jalalta etummaiselle
- heiton loppuvaiheessa suoritetaan ranteella ja sormilla terävä saattovetäisy

Harjoitellaan parin kanssa vastakkain heikommalla kädellä heittotekniikkaa. Välimatka riittävästi, jotta saa heittää tarpeeksi pitkälle, räpylöitä ei välttämättä tarvita. Heitetään useita heittoja ja muistetaan, ettei heittojen tarvitsekaan onnistua välittömästi.

105

Keilojen kaatokisa

Parit ovat sijoittuneet n. 30 metrin päähän toisistaan. Kunkin parin välissä on maassa 3–6 keilaa tai muovikartiota rivissä. Kisaillaan siitä mikä pari kaataa nopeimmin keilansa. Heitot tapahtuvat aina viivan takaa.

Keskeltä kulmiin

Neljä ryhmää ovat sijoittuneet neliön kulmiin. Neliön keskelle on piirretty ympyrä, jossa on kaikki pallot. Ohjaajan merkistä ryhmien ensimmäiset lähtevät ja juoksevat keskelle. He heittävät keskiympyrästä pallon oman ryhmän seuraavalle, joka otettuaan pallon kiinni asettaa pallon maahan ja juoksee keskiympyrään heittämään pallon seuraavalle. Voittaja on ryhmä, joka kokoaa eniten palloja.

Jonossa pujottelu

Muodostetaan pelaajista pitkä jono. Pelaajat voivat seisoa, istua tai maata tasaisin 2-3 metrin välein. Kun viimeinen on tullut jonon ensimmäiseksi juosten, hyppien, pujotellen tai loikkien, hän asettuu 2-3 metrin päähän edellisestä. Lähetä jonon viimeinen matkaan kiihtyvällä nopeudella. Vaihtelee aina kierrosten jälkeen etenemistapaa.

Pallon pompottelua mailalla

1. Pompotuksia tavalliseen tapaan
2. Pompotuksia samalla liikkuen esim. pesien välejä
3. Pompotuksia mailan kapeammalla päällä
4. Pompotuksia niin, että joka viides pompautus korkeampi
5. Palloa pomputellaan 6-8 kertaa ja sitten pomputetaan parille
6. Pari heittää alakautta pallon ja toinen suorittaa kevyen pompotuksen takaisin

Heittopisteiden keräys

105

Harjoitellaan heittämistä pareittain siten, että tavoitteena on saada heitettyä ilmaheittona paikallaan olevalle kaverille. Kiinniottajalle merkitään kartioilla kolme eriarvoista 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 heitto suuntautuu paikallaan olevalle parille ja kiinniottaminen onnistuu ilmasta, mutta vaatii liikkumista. Kumpikin parista heittää viisi kertaa, jonka jälkeen vaihdetaan rooleja. Eniten pisteitä kerännyt pari voittaa. Pisteiden keräämiskisoja otetaan uudelleen ja uudelleen pareja vaihtaen. Tarvittaessa voidaan kisailuiden välissä harjoitella myös heittämistä parin kanssa, jolloin voidaan keskittyä vielä huolellisemmin heittotekniikan sujumiseen toivotulla tavalla.

Näpäksiä vastakkaisissa ryhmissä

Pysty- ja vaakänäpäyksen harjoittelu suoritetaan neljän pelaajan ryhmissä. Näpäys lyödään vastapuolen syöttäjälle, joka syöttää pallon omalle lyöjälle. Tämä näpäyttää takaisin vastapuolen syöttäjälle. Viisi peräkkäistä pystymailänäpäystä ja viisi vaakamailänäpäystä, jonka jälkeen tapahtuu syöttäjien ja lyöjien vaihto. Tarkkuuden kehittämiseksi välissä voi olla portti, josta näpäyksen tulisi mennä tai väliin on piirretty alue, johon näpäys pyritään lyömään.

Kuntorata

Tehtävät

1. 5 x perusasento - vatsallaan käynti - perusasento - selällään käynti
2. 10 x vatsalihasliike
3. 10 x etunojapunnerrus
4. 10 x selkälihasliike
5. 30 x haara-perushyppely

Pesishippa pompottelutehtävällä

Leikitään hippaa merkatulla alueella. Kun hipa saa pelaajan kiinni, siirtyy kiinni jäänyt pomputtelemaan palloa pelialueen ulkopuolelle tennis- tai pesäpallomailalla. Ennakolta sovitaan, montako pomputusta täytyy saada ennen kuin voi palata takaisin hippaleikkiin. Hipa vaihdetaan ohjaajan toimesta. Sopiva määrä pomputuksia riippuu pelaajien taitotasosta. Määrä voidaan päättää myös yhdessä pelaajien kanssa.

105

Kaksoskilpa

Pelaajat jaetaan pareihin ja parit asettuvat lähtöviivalle selät vastakkain käsikoukussa. Maaliviiva on noin 15 metrin päässä. Lähtömerkin saatuaan "kaksoset" lähtevät juoksemaan maaliviivaa kohti, toinen etu- ja toinen takaperin. Maaliviivalle pysähtytään ja palataan lähtöpaikalle, mutta äsken etuperin juossut saa nyt olla takaperin toisen perässä. Nopeimmat "kaksoset" voittavat. Vaihtelee pareja.

Lyöntiharjoitus porttiin

Suoritetaan neljän pelaajan (lyöjä, syöttäjä ja kaksi kiinniottajaa) ryhmissä lyöntejä. Keiloista on muodostettu portit siten, että 1. portti on 3 m leveä, 2. portti on 6 m leveä ja 3. portti on 9 m leveä. Syvyysuunnassa porttien väliset etäisyydet ovat noin 5 metriä. 1. portti on 25 metrin etäisyydellä lyöntipaikasta.

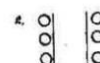
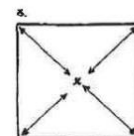
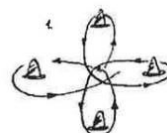
Tavoitteena lyödä mahdollisimman tarkasti niin, että pallo menee kaikista porteista läpi. Jos lyödään useampi kierros vaihtelee porttien sijoittelua 2-puolelle, keskelle ja 3-puolelle.

Testi: 10 lyöntiä ja porttien läpilyönneistä saa pisteitä seuraavasti
kapein portti = 5 pistettä, keskimäinen portti = 3 pistettä ja levein portti = 1 piste. Porttien ohi tai ilmassa porttien yli lyödessä ei saa yhtään pistettä.

Ketterystehtäviä

Tehdään 3-4 pelaajan ryhmissä rastitehtävinä seuraavat tehtävät noin 3 min / rasti. Aina kun edellinen pelaaja on tehnyt oman kierroksen, lähtee seuraava pelaaja.

1. hakaneula - lähtö keskeltä 5 metrin päässä olevien keilojen kierto
2. pallojen siirto viivalta viivalle - viivojen väli 5 metriä (6 siirtoa)
3. keskeltä neliön kulmiin - maahan piirretty neliö, jonka sivut ovat 5 metriä. Pelaaja asettuu neliön keskelle ja liikkuu vuorotellen kaikkiin neljään kulmaan ja takaisin keskelle. Kasvot on koko ajan samaan suuntaan = liikkuminen etu- ja takaperin.
4. pukkihyppy parin yli pujahdus jalkojen välistä (6 krt).



Temppuja piirissä

Muodostetaan piiri käsi kädessä kiinni. Ohjaaja on keskellä näyttämässä mitä tehdään: esim. laukkahyppy tai normaalia juoksua molempiin suuntiin, kyykkyhyppyjä, käyntejä istumassa, polvillaan, makuulla jne. Kaikki toiminta tapahtuu siis koko piirissä käsi kädessä.

Kaveri pois neliöstä

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. Pareja vaihdellaan.

Pujottelujuoksu ryhmissä

Muodostetaan 3-4 ryhmät, joiden edessä on 4-6 merkkikeilaa jonossa 3 metrin välein. Pelaajat kiertävät merkkikeilat

- etuperin juosten
- takaperin juosten
- vuorohyppelyä
- sivuttaisjuoksua
- palloa ilmaan heitellen
- palloa pomputellen.

Heitto kahdella pallolla

Kopitellaan parin kanssa kahdella pallolla.

- normaali heittäly, yhdellä pompulla tai vuorotellen/sekaisin (vaatii hyvää keskittymistä ja rytmiä)
- maapallon kiinniottoharjoitus siten, että kumpikin vierittää pallon samanaikaisesti hieman sivuun, vuorotellen kämmen- ja rystykiinniotto sivuttaisliikkumisesta
- molemmat heittävät pallon ylös (syöttö) samanaikaisesti, juostaan ottamaan kaverin syöttö kiinni yhdestä pompusta (lyhyt välimatka)
- sama kuin edellä, mutta otetaan koppi ilmasta

Lyö itsesi pesälle

Harjoitellaan 3-5 pelaajan ryhmissä. Pelaajalla on käytettävissä kolme lyöntiä, joista parhaaksi katsomallaan lyönnillä hän lähtee etenemään. Pelaaja kiertää merkkikeilan tarkoituksena ehtiä kotipesään ennen kuin ulkopelaajat ovat toimittaneet pallon sovitun polttopesän kautta kotipesään.

Kosketus maahan

Tehtävät tehdään pareittain ohjaajan antaman tehtävän mukaan, esimerkiksi parin pitää liikkua siten, että:

- maahan koskettaa vain kaksi jalkaa ja kaksi kättä
- maahan koskettaa vain neljä kättä ja yksi jalka
- juosten korva kiinni toisissaan
- pallon kauhaisua pelkällä räpylällä samalla kädestä kiinni pitäen
- pyörien toinen käsi parin polvessa ja toinen käsi parin korvalla ym.

Merkistä temppu

Aluksi juostaan vapaassa muodossa pari minuuttia. Sitten sovitaan ohjaajan erilaisiin vihellyksiin erilaiset tehtävät esim. vihellys palo = selällään käynti, laiton = etunojapunnerrus, peli poikki = istumassa käynti, koppi = jännehyppy tms.

Koordinaatioliikkeitä ja merkistä juoksutehtävä

Harjoitellaan juoksemisen tekniikkaa koordinaatioliikkeiden avulla. Merkataan kartioilla kaksi viivaa 15 metrin etäisyydelle toisistaan. Pelaajat asettuvat riviin toiselle viivoista ja toistavat ohjaajan näyttämän liikkeen. Ennakolta sovitun äänimerkin kuullessaan pelaajat juoksevat mahdollisimman nopeasti joko edessä olevalle viivalle tai taaksepäin lähtöpaikkaan.

Koordinaatioliikkeitä ovat esim. takaperin juoksu, polvennostokävely, polvennostajuoksu, pakarajuoksu, askelkyökkävy, pikkuvuorohyppely, kuopaisujuoksu, saksijuoksu ja äänimerkinä voivat olla erilaiset vihellykset.

105

Heittoharjoitukset piirissä

Kumpi ehtii ensin

Muodostetaan isoja esim. 6-8 hengen ryhmiä, jotka ovat jakautuneet tasaisesti piirin kehälle. Pallollinen pelaaja heittää pallon viereiselle pelaajalle ja lähtee juoksemaan piirin ympäri ulkokautta kilpaa pallon kanssa tavoitteena ehtiä takaisin paikalleen ennen kuin pallo tulee uudestaan omalle kohdalle.

Pallot kilpasilla

Samanlaiset ryhmät eli 6-8 pelaajaa ovat jakautuneet tasaisin välein piirin kehällä. Piirissä on kaksi palloa ja pallot ovat vierekkäisillä pelaajilla. Kumpikin pallo lähtee piirissä kiertämään niin, että heitetään aina joka toiselle pelaajalle. Katsotaan kumpi pallo kiertää nopeammin esim. 10 kierrosta. Aloittajat laskevat kierrokset. Mikäli pallo putoaa tai tulee harhaheitto, pallo täytyy noutaa ja lähettää piirin kehältä uudelleen eteenpäin. Kun sovittu määrä kierroksia tulee täyteen, täytyy joukkueen huutaa kuuluvasti "valmis" ja viimeisen kiinniottajan nostaa pallo ylös.

Lyönnit kolmella kiinniottajalla

Lyödään viiden pelaajan ryhmissä (lyöjä, syöttäjä ja kolme kiinniottajaa). Kiinniottajat ovat sijoittuneet siten, että yksi on edessä ja kaksi takana. Lyöjä lyö 10 maalyöntiä etupelaajan molemmiin puolin ohitse. Ulkokenttä harjoittelee myös taittoheittoa eli palautusheitto syöttäjälle tapahtuu nopeasti etupelaajan kautta.

Kääpiö-rapu-karhuviesti

Suoritetaan 2-3 pelaajan ryhmissä viestikilpailu.

- kääpiökäynti: liikutaan kädet niskan takana matalana kyykyssä niin, että takapuoli pysyy koko ajan alhaalla.
- rapukävely: liikutaan takanojassa niin, että räpylä pysyy vatsan päällä ja jalkapohjat ja kämmenet vain osuvat maahan.
- karhunkäynti: Liikutaan etunojassa niin, että kädet osuvat maahan ja polvet on koko ajan suorana.

Polttopallo kahdella pesällä

Pelataan polttopalloa kahdella noin viiden metrin päässä toisistaan sijaitsevilla pyöreällä pesällä. Polttajiksi valitaan aluksi 4-5 polttajaa. Peliä voidaan leikkiä 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 vaihtaa pesää eli liikkua kahden pesän välillä eri liikkumismuodoilla. Hyviä liikkumismuotoja pesien välissä ovat esimerkiksi hyppiminen kahdella jalalla, hyppiminen yhdellä jalalla tai kärkkyminen. Liikuttaessa pesien välissä voidaan myös polttaa.

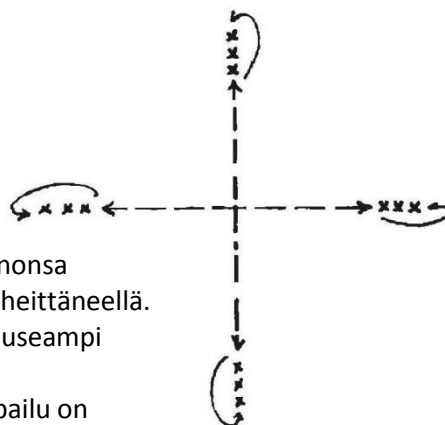
105

Pukkihyppelyviesti

Muodostetaan noin 3-5 pelaajan ryhmiä. Joukkueet asettuvat jonoon lähtöviivan taakse noin kolmen metrin välein. Jonon takimmainen lähtee ja hyppää pukkihyppyllä edessä olevien yli. Kun hän on päässyt jonon ensimmäiseksi, lähtee seuraava jne. Pukkina olevien on seisottava jämakästi - polvet hieman koukussa, käsillä nojataan tukevasti polviin ja pää painettuna alas.

Ristikkopallo

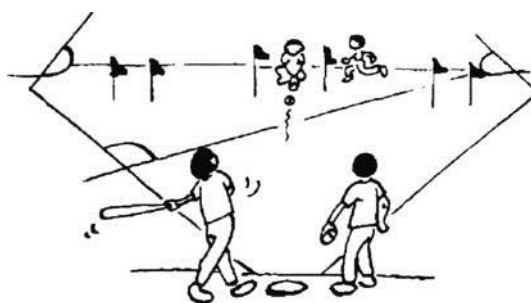
Kaksi joukkuetta, jotka jaetaan kahteen ryhmään. Ykkösryhmä ja kakkosryhmä asettuvat vastakkaisiin jonoihin noin 10-15 metrin päähän toisistaan kasvot vastakkain. Toinen joukkue asettuu vastaavasti muodostaen edellisen kanssa ristikon. Molempien joukkueiden ensimmäisillä on pallo. Pallon saanut heittää sen vastakkaisen jonon seuraavalle ja siirtyy kuten edellisenkin oman jononsa viimeiseksi. Näin jatketaan kunnes pallo on jälleen sen ensiksi peliin heittäneellä. Tällöin nopeampi joukkue on voittaja. Voidaan sopia, että mennään useampi kierros jolloin aloittaja laskee kierrokset. Voidaan heittää ilmassa, maata pitkin tai yhdellä pompulla. Hyvä kilpailu on esim. yksi kierros kaikkia heittotapoja eli yhteensä kolme kierrosta.



Porttiin lyöntiharjoite

Lyödään tarkkuuslyöntejä portin läpi. Portteja sijoitetaan polttolinjan etäisyydelle kolmeen kohtaan. Portteina voivat olla kivet, kepit, räpylät jne.

Harjoituksessa on kaksi kiinniottajaa, jotka siirtyvät lyönnin mukana eri porteille. Lyöjä lyö esim. 10 lyöntiä ja voi vapaasti valita mihin porttiin ne sijoittaa.



Parin työntökisa

Muodostetaan tasavahvat parit, jotka yrittävät työntää toinen toisensa ennalta määrätyn linja yli. Voidaan tehdä istuen selät vastakkain (kuva) tai seisoen selät / hartiat vastakkain.



Juoksukoordinaatioharjoitteita

Tehdään 3-5 pelaajan riveissä seuraavat harjoitteet: kantapää pakaraan juoksua, polvennostokävelyä, polvennostujuoksua ja juoksuloikkia. Seuraa liikkeen suoraviivaisuutta, käsien ja jalkojen rytmiiä ja lantion pysymistä ylhäällä.

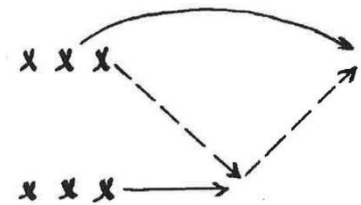
Näppilyönnin viivalyöntipeli

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 omassa tahdissa suorittaa tehtävät.

105

Sivusta tulevan pallon kiinniotto

Kaksi jonoa on vierekkäin. Jonon A ensimmäinen heittää pallon maata pitkin selvästi jonon B ensimmäisen etupuolelle. Jonon B ensimmäinen kiihdyttää vauhtia ja ottaa pallon kiinni sekä palauttaa välittömästi maaheittona jonon A seuraavan pelaajan etupuolelle. Pallon heiton jälkeen siirrytään vastakkaisen jonon viimeiseksi.



Kentällemeno hidastettu

Asetetaan kaksi merkkikeilaa 5 m leveäksi portiksi polttoviivalle parin metrin päähän kakkospesästä. Ulkopelaajat sijoittuvat siten, että 2-polttaja on porttivahtina ja 2-koppari on takana varmistajana sekä 3-vahti ottamassa ykköspesällä heittoa kiinni. Sisällä on kaksi lyöjää, jotka lyövät vuorotellen. Lyöjä saa yrittää kolme hidastettua lyöntiä kohti porttia, jossa porttivahti on valmiina ottamaan pallon kiinni ja polttamaan ykköspesälle pyrkivän lyöjän. Lyöjä saa edetä vain, jos lyönti menee porttia kohti. Lyödään kolme kierrosta ja sitten lyöjien vaihto.

Lihaskunto-osa pareittain

Paripumppu - selät vastakkain, kiinni kyynärkourusta, kyykkyy ja nousu ylös samanaikaisesti.



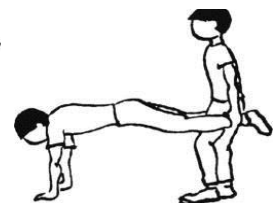
Vatsaliike - molemmat selinmakuulla, takimmaisen jalat etummaisen kainalossa takimmainen tekee istumaan nousua selinmakuulta ja etummainen nostaa jalkoja suorana ylös.



Jalkakyykky - A ottaa oikealla kädellä kiinni B:n vasemmasta jalasta ja B ottaa vasemmalla kädellä A:n oikeasta jalasta. Kyykkyy ylös saman aikaisesti.



Kottikärryväly - toinen käy etunojaan ja pari ottaa jaloista kiinni, käsillä kävelyä 10 metriä ja takaisin.



Jumppa

Asetutaan piiriin ja vuorotellen yksi pelaaja tulee keskelle "esivoimistelijaksi". Toiset tekevät liikkeitä keskellä olevan pelaajan mallin mukaan. Esim. haara-perushyppelyä, heilurihyppyä jalkaa sivulle heittäen, heilurihyppyä jalkaa eteen heittäen, hyppyä polvet rintaan, kasien pyörityksiä, sivutaivutuksia jne. venyttelyliikkeitä unohtamatta.

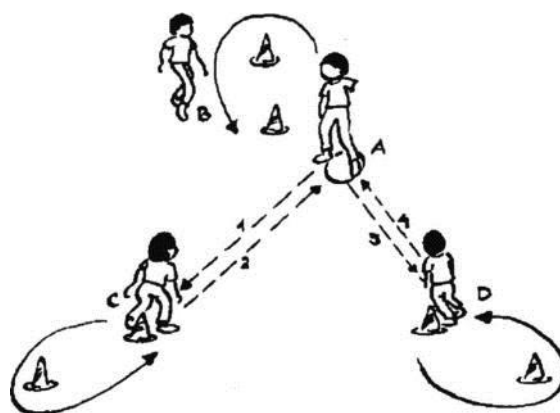
Juostaan väliä kopitellessa

105

Muodostetaan 3-6 pelaajan ryhmiä. Ryhmästä kaksi pelaajaa kopittelee 6-8 metrin etäisyydellä toisistaan. Muut ryhmän pelaajat pyrkivät 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.

Heitto merkkikeilojen kierron jälkeen

Muodostetaan neljän pelaajan ryhmiä. Pelaajat ovat kolmiossa, jonka yhdessä kulmassa on kaksi pelaajaa. Pallo on pelaajalla A, joka heittää pallon pelaajalle C ja lähtee välittömästi kiertämään merkkikeilaa. C palauttaa pallon A:n kulmaan, jossa sen ottaa kiinni pelaaja B ja jatkaa sen kolmanteen kulmaan pelaajalle D. Oman heiton jälkeen jokainen lähtee aina kiertämään oman kulmansa takana olevan merkkikeilan. Juoksumatka arvioitava niin suureksi, että pelaajan ei tarvitse pysähtyä odottamaan seuraavan heiton tuloa.



Kolmospuolen lyönnit

Muodostetaan viiden pelaajan ryhmät (lyöjä, syöttäjä, kiinniottajat 3v, 3p ja 3k paikoilla). Maahan on piirretty kolmospuolen rajat. Lisäksi keskelle on merkitty linja, jonka kakkospuolelle lyönti ei saa mennä. Lyöjä pommittaa kolmospuolta eli lyö kovaa ykkösrajaan, kovaa 3v ja 3p saumaan ja ilmassa kolmospesän taakse 3k eteen. Lyöjä lyö 10-12 lyöntiä ja sitten lyöjän vaihto.

Heittojuoksukisa

Ensin pelaaja yrittää heittää kolme palloa joko seinään piirrettyyn ympyrään. Sitten hän kiertää keilojen muodostaman neliön (10 metriä sivu) ja yrittää heittää uudestaan kolme palloa ympyrään ja juoksee uudelleen neliön. Lopputulos on juoksuaika + 3 sekuntia jokaisesta ohi menneestä pallosta.

Pallon käsittelyharjoituksia

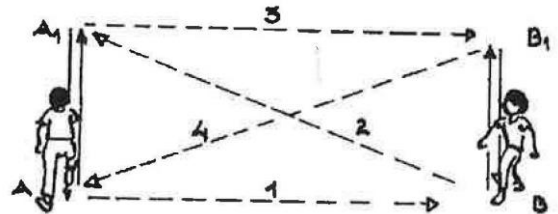
Jokaisella pelaajalla pallo ja räpylä:

- Pallon pomputtelua maahan oikealla ja vasemmalla kädellä.
- Pallon kuljetusta pienellä alueella vapaasti liikkuen räpylällä palloa pomputellen.
- Pallon heittäilyä ilmaan ja pallon pudottua maahan kauhaisu.

Liikkumisen kehittäminen

Parit ovat vastakkain noin 10 metrin päässä toisistaan.

Pallo on pelaajalla A, joka heittää sen maata pitkin pelaajalle B ja juoksee heti heitettyään vasempaan paikalle A1. B heittää pallon ilmassa A:lle ja juoksee paikalle B1, jonne saa maahetton A:lta. A juoksee jälleen takaisin lähtöpaikalle ja ottaa vastaan B:lta saamansa heiton.



Syöttö pareittain

105

Harjoitellaan syöttämistä pareittain. Jokaisella parilla on yhteinen pallo ja heille on merkitty maahan syöttörinki (syöttölauta tai piirtäen, sanomalehti, tennismaila). Parit harjoittelevat syöttämistä syöttäen vuorotellen. Harjoittelun jälkeen kisaillaan syöttämisessä siten, että pelaajien täytyy vuorotellen syötellen saada kymmenen oikeaa syöttöä mahdollisimman nopeasti. Kisailussa pelaajat laskevat oikeat syötöt ääneen. Ohjaaja toimii erityisesti syöttöjen korkeuksien valvojana.

Kakkospuolen lyönnit

Muodostetaan kuuden pelaajan ryhmät (lyöjä, syöttäjä, kiinniottajat s, 2v, 2p ja 2k paikoilla). Maahan on piirretty kakkospuolen rajat. Lisäksi keskelle on merkitty linja, jonka kolmospuolelle lyönti ei saa mennä. Lyöjä pommittaa kakkospuolta eli lyö kovaa kakkosrajaan, kovaa 2v ja 2p saumaan ja ilmassa kakkospesän taakse 2k eteen. Lyöjä lyö 10-12 lyöntiä ja sitten lyöjän vaihto.

Lihaskunto-osa pareittain

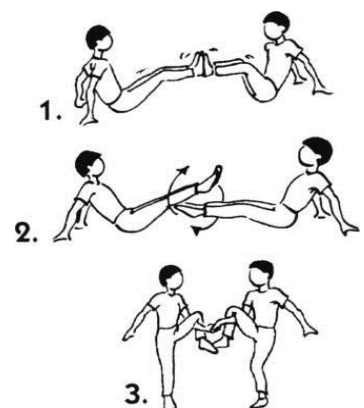
Tehdään seuraavia liikkeitä 30 sekuntia kerrallaan ja useampi kierros.

Jalkojen ojentajaliike: istuma-asennossa jalkapohjat vastakkain yritetään työntää paria taaksepäin.

Vatsaliike: kulma-istunnassa jalkojen pyörityksiä toisen jalkojen ympäri

Nilkkaliike: parit kasvotusten, vasemmat kädet oman polven alta, ote paria kädestä, tällöin tasahyppely päkiällä - puolen vaihto

Käsiliike: parit kasvot vastakkain etunojassa, kumpikin tekee etunojapunnerruksen, jonka jälkeen kätellään paria vuorotellen oikealla ja vasemmalla kädellä.



Edestakaisin juoksua

Viivat ovat noin 20 metrin välein. Juostaan viivojen väliä edestakaisin, paluu aina takaperin juosten. Lisätään, että ohjaajan merkistä käydään esim. kyykyssä, istumassa, vatsallaan, selinmakuulla jne. Tehtävät voivat olla myös lajinomaisia (pallo ja räpylä mukana) kuten syöttö, vieritys, kauhausu jne.

Kärkkymisharjoitus

Harjoitellaan pesältä lähtöä lukkarin tehdessä harhautussyöttöjä ja heittoja pesälle. Tarvittaessa ohjaaja toimii lukkarina ja yksi pelaaja kiinniottajana. Etenijät asettuvat viivalle, kiinniottaja viivan päähän ensimmäiseksi. Lukkari asettuu noin kymmenen metrin päähän siten, että kaikki pelaajat näkevät lukkarin ja hän on kiinniottajan kanssa samassa linjassa. Etenijöiden tehtävänä on lähteä viivalta mahdollisimman hyvin kärkkymällä ja juosta kartioilla merkattu matka (noin 20m). Lukkari tekee välillä hämähäkösyöttöjä ja heittelee palloa kiinniottajan kanssa. Etenijät voivat edetä pareittain, jolloin saadaan kisaa etenijöiden välille.

105

Heitto- ja liikkumisharjoituksia piirissä

Siirtyminen heiton perään

Heitellään piirissä vapaavalintaisesti kenelle tahansa. Aina heiton jälkeen tapahtuu nopea pyrähdys kiinniottajan paikalle. Kiinniottaja on tällä välin heittänyt pallon seuraavalle ja juossut itse heiton perään.

Pallon ryöstäjä

Yksi pelaajista on keskellä aluetta. Hän saa liikkua vapaasti ja yrittää ottaa pallon pois toisilta pelaajilta, jotka heittävät sitä ympyrästä toiseen. Kiinniottaja ei saa tulla ympyrästä pois. Kun keskellä olija saa pallon haltuunsa, hän vaihtaa paikkaa sen pelaajan kanssa, joka on viimeksi koskenut palloon. Säännöissä voidaan edellyttää joko maaheitto tai pomppupallo. Lähimmälle pelaajalle tapahtuvat heitot kannattaa rajata: esim. kokonaan kielletty tai kahta kertaa peräkkäin palloa ei saa heittää viereiselle pelaajalle.



Vaihtolyöntipeliä

Pelataan neliön muotoisella kentällä, jossa sivun pituus noin 10-15 metriä. Pesät ovat neliön kulmissa. Samalla pesällä voi olla useampi etenijä samanaikaisesti. Yhdestä neliön kulmasta lyödään vaihtolyöntejä neliön sisälle. Vaihtolyönteinä voi käyttää ainoastaan näpäyksiä ja hidastettuja. Jos lyönti vierii rajojen yli, lyönti on laitton. Polttaminen tapahtuu toimittamalla pallo polttopesään. Lyöjällä on käytettävänä kolme lyöntiä. Vaihto tapahtuu, kun kaikki ovat käyneet kolmesti lyömässä.

Kantokisa

Muodostetaan 3-4 pelaajan ryhmiä. Joukkueiden välinen viestikilpailu, jossa kannetaan aina yhtä joukkueen jäsentä vuorollaan. Käydään merkityllä viivalla (n.10 m) kääntymässä ja tullaan takaisin.

Neliöjuoksu

Pelaajat jaetaan neljään ryhmään. Jokainen ryhmä sijoittuu neliön kärkeen, jossa on keila merkinä. Neliön sivu on noin 25 metriä. Juostaan neliötä ympäri. Ohjaaja viheltää pilliin 40 sekunnin välein, jolloin pelaajien tulisi olla juostuna yksi kierros.

Reaktiolähdöt eri asennoista (ääni)

Harjoitellaan juoksun lähtöä eri asennoista. Juoksumatka on noin 10 m. Pelaajat asettuvat lähtöviivalle sovittuun lähtöasentoon ja ohjaaja lähettää oppilaat matkaan eri äänihavaintoihin perustuvilla merkeillä. Hyviä lähtöasentoja ovat normaalin lähtöasennon lisäksi esim. vatsaltaan tai selältään kädet vartalon vieressä pää lähtösuuntaan tai jalat lähtösuuntaan tai istuen selkä menosuuntaan päin. Hyviä äänimerkkejä ovat käsien läpsäytys, sovittu huuto tai pillin vihellys.

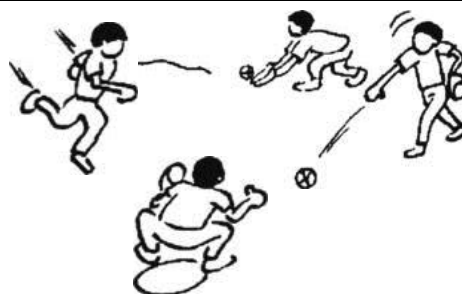
105

Heittäydy maahan ja juokse yli

Pelaajat jaetaan 5-7 pelaajan jonoihin noin 2 metrin välein. Jonojen ensimmäisillä on pallo. Merkin saatuaan jonon ensimmäinen lähettää pallon jalkojensa välistä seuraavalle, hän taas seuraavalle jne. Aina kun pelaaja on antanut pallon taaksepäin käy hän maahan poikittain päinmakuulle. Kun viimeinen saa pallon, hän hyppää jokaisen maassa poikittain päinmakuulla olevan ryhmän jäsenen yli. Makuulla olleet nousevat seisomaan heti, kun heidän ylitseen on hypätty. Näin jonon viimeinen tulee ensimmäiseksi ja hän vuorostaan lähettää pallon taaksepäin. Nopeimmin valmiiksi tullut joukkue on voittaja.

Maaheitto ja pesäkilpa

A heittää maaheiton kohti B:ta ja lähtee välittömästi heiton jälkeen etenemään kohti C:n vartioimaa pesää. B ottaa A:n heittämän pallon kiinni ja heittää pallon C:lle yrittäen polttaa A:n. Vaihto tapahtuu siten, että A:sta tulee pesävahti, B:sta tulee juoksija ja C:sta tulee kiinniottaja.



Lajitestit

- Tarkkuusheitto: heitto 20 metrin päästä 1,5 m:n korkeudelle ripustettuun syöttölautaseen (10 yritystä)
- Tarkkuuslyönti: maalyönti 30 metrin etäisyydellä olevasta 5 metrin levyisestä portista läpi (10 yritystä)
- 60 metrin juoksu: pelaajan omasta lähdöstä laitetaan kello käyntiin
- Pituuslyönti. mitataan matka, jonka pallo lentää ilmassa (kolme yritystä)
- Pituusheitto: mitataan matka, jonka pallo lentää ilmassa (kolme yritystä)

Liikkuminen ryhmässä

Muodostetaan neljän pelaajan ryhmiä, jotka liikkuvat rajatulla alueella vapaasti. Ohjaajan merkistä ryhmä suorittaa mahdollisimman nopeasti ohjaajan antaman tehtävän esim. mahdollisimman pieni kasa, nostetaan yksi ryhmästä ilmaan, muodostetaan suuri piiri, muodostetaan jono, otetaan neljä oikean jalan kenkää pois jalasta, tehdään kasa, jossa vain kaksi jalkaa koskettaa maahan jne.

Reaktiolähdöt eri asennoista (näkö)

Harjoitellaan juoksun lähtöä eri asennoista. Juoksumatka on noin 10 m. Pelaajat asettuvat lähtöviivalle sovittuun lähtöasentoon ja ohjaaja lähettää oppilaat matkaan eri näköhavaintoihin perustuvilla merkeillä. Hyviä lähtöasentoja ovat normaalin lähtöasennon lisäksi esim. vatsallaan kädet vartalon vieressä pää lähtösuuntaan, lankku pää lähtösuuntaan tai istuen jalat menosuuntaan päin. Hyviä näkömerkkejä ovat syöttö tai mailan pudotus.

Heitä pallo – vie pallo

Pelaajat ovat neljän tai kuuden henkilön joukkueissa. Joukkueet ovat asettuneet siten, että puolet sen jäsenistä on viivan takana jonossa ja toinen puoli on 20 metrin päässä vastakkaisessa jonossa. Jonojen keskivälillä on noin metrin halkaisijalta oleva ympyrä, jossa on pallo.

Joukkueiden saman puoleiset ykköset juoksevat keskiympyrään, ottavat pallon ja heittävät sen vastakkaisen jonon ensimmäiselle ja juoksevat vastakkaisen jonon viimeiseksi. Pallon saanut vie sen takaisin keskiympyrään ja juoksee vastakkaisen jonon viimeiseksi. Ohi mennessään hän antaa läpsäyksellä merkin seuraavalle, joka juoksee keskiympyrään heittämään palloa. Leikkiä jatketaan kunnes kukin on tullut omalle paikalle ja heittänyt ja vienyt pallon.

Hitteri = Lyöntimylly

Pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen, toinen toiseen kenttäpäätyyn ja toinen toiseen. Joukkueiden väliin piirretään viiva johon merkitään portti. Toisesta joukkueesta tulee portille vahti, joka yrittää saada lyödyn pallon kiinni, ettei se pääse portista. Jos lyönti menee portista, vastustaja saa pisteen. Mikäli porttivahti saa pallon kiinni, hän heittää sen oman joukkueen syöttövuoroiselle ja siirtyy pois portilta. Äskeinen lyöjä siirtyy porttivahdiksi ja yrittää torjua vastustajan lyönnin. Näin jatketaan kunnes kaikki ovat käyneet vuorollaan lyömässä ja jompikumpi joukkue saa sovitun määrän maaleja/pisteitä. Pallon on käytävä maassa lyönnistä ennen porttia, jotta maali/piste syntyisi. Jos pallo ylittää keskilinjan, saa kuka tahansa joukkueen pelaaja noutaa pallon ja heittää sen syöttäjälle. Jos vastapuoli saa pallon ilmasta kopiksi, saa porttivahdin joukkue pisteen.

Hyppelyharjoitus

Tehdään sopiva määrä liikkeitä ja useampi kierros:

Kyykkyhyppy: ponnistukset syväkyykystä eteen ja ylös

Kiertohyppely: hyppyjä paikalla: jalat ja ylävartalo kiertyvät eri suuntaan

Luisteluloikat: vuoroloikkia ponnistus vapaan jalan suuntaan etuviistoon

Tasahyppy taaksepäin



Läpsyhippa piirissä

Pelaajat ovat piirissä selät keskustaan päin. Pelaajat jaetaan numeroilla kolmesta viiteen pelaajien lukumäärästä riippuen. Ohjaaja huutaa jonkin numeron esim. viisi. Tällöin kaikki viitoset lähtevät juoksemaan ulkopiirissä myötäpäivään yrittäen koskettaa edellä olevaa juoksijaa. Juostaan yksi kierros, jolloin tullaan omalle paikalle piirin kehällä. Nyt ohjaaja huutaa jonkun muun numeron ja näin jatketaan kunnes jokainen on juossut esim. kolme kertaa. Jokainen pelaaja laskee omat osumansa. Juoksusuuntaa ja lähtöasentoa on hyvä vaihtaa kisailun aikana.

Pesisviesti juoksu- ja kauhasutehtävillä

Kisaillaan kolmen hengen joukkueilla pesisviestissä, jossa joukkue kiertää 10 metrin etäisyydellä olevan kartion kukin pelaaja vuorollaan. Jokaisella pelaajalla on räpylä ja joukkueella yhteinen pallo. Molempiin suuntiin juostaessa jokaisen pelaajan täytyy pudottaa pallo kaksi kertaa maahan ja napata se kauhaisten kiinni (yhteensä neljä kertaa). Kääntöpaikalla pelaajan pitää syöttää maahan merkittyy syöttölautaseen 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.

105

Pareittain paikanvaihdot heitellessä

Heittokilpa kopitellen

Pelaajat kopittelevat pareittain. Viidennen heiton heittänyt pelaaja juoksee aina parin ympäri takaisin omalle paikalle. Kun on pariton määrä heittoja, joutuvat pelaajat aina vuorotellen juoksemaan. Kilpaillaan esim. siten, että kumpikin joutuu juoksemaan kolme kertaa. Nopein pari on voittaja.

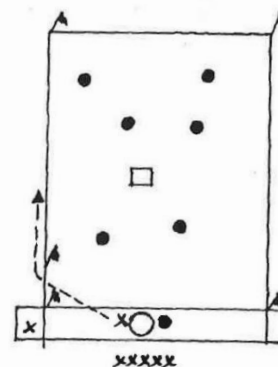
Pillin vihellyksestä paikanvaihto

Pelaajat heittelevät pareittain. Kun kuuluu ohjaajan pilliin vihellys, jätetään pallo paikalleen maahan ja otetaan pyrähdys parin paikalle ja jatketaan heittelyä uusilla paikoilla. (Ilmassa oleva pallo otetaan ensin kiinni ja laitetaan maahan, sitten vasta lähdetään liikkeelle.)

Nelimaali

Kukin sisäpelaaja lyö vuorollaan vastapelaajan syötöstä ja pyrkii sitten kiertämään kentän pesät. Jos kumpikaan kahdesta yrityksestä ei onnistu, lyöjä saa mennä odottamaan lähtöpesään seuraavia lyöntejä.

Pesillä voi olla yhtä aikaa useita juoksijoita. Ulkopelaajat yrittävät mahdollisimman nopeasti toimittaa pallon jollekin polttoruudun lähellä olevalle pelaajalle, joka pallo kädessä astuu ruutuun. Silloin ne etenijät, jotka ovat pesien välillä, palavat. Lyönti on laitton, jos se lentää ilmassa pelialueen ulkopuolelle. Juoksija haavoittuu koppilyönnillä ja viidestä kopista ulkopelaajat saavat puolestaan yhden pisteen.



Koppi omasta heitosta

Testataan kuka pelaajista pystyy heittämään pallon kauimmaksi eteenpäin niin, että pystyy ottamaan oman heiton ilmasta kiinni. Vuorotellen jokainen heittää pallon ylös ja eteen samalla kohtaa olevan viivan takaa ja maahan laitetaan merkki sille kohtaa, josta kiinniotto on tapahtunut.

Salamapallo

Pelataan salamapalloa käyttäen pelipallona esimerkiksi lentopalloa. Ryhmä jaetaan kahteen joukkueeseen.

Tärkeimpiä sääntöjä:

1. Maali syntyy kun pallo painetaan maahan vastustajan puolen päätyrajan taakse.
2. Palloa saa syöttää vain taaksepäin
3. Kun vastustaja on koskettanut pallollista pelaajaa selkään, hän ei saa liikkua enää pallo kädessä.

Pesisviesti pompotustehtävillä

Kisaillaan kolmen hengen joukkueilla pesisviestissä, jossa joukkue kiertää 10 metrin etäisyydellä olevan kartion kukin pelaaja vuorollaan. Jokaisella pelaajalla on maila ja joukkueella yhteinen pallo. Molempiin suuntiin juostaessa jokaisen pelaajan täytyy pomputtaa palloa mailalla neljä kertaa (yhteensä kahdeksan kertaa). Kääntöpaikalla pelaajan pitää istuen pomputtaa kahdeksan kertaa. Yhdessä viestissä on hyvä juosta kaksi kierrosta. Viestejä kannattaa ottaa useita ja joukkueita voi tarvittaessa myös vaihdella jokaisen kisailun jälkeen.

Koppikilpa liikkuen

Piirretään kaksi yhdensuuntaista viivaa, joiden väli jaetaan tasaisiin osiin esim. keiloilla. Pelaajat lähtevät pareittain liikkeelle ja heittävät kussakin keiloilla merkityssä välissä palloa toisilleen sovitun kertamäärän. Kun pari on edennyt kujan toiseen päähän, he antavat pallon seuraavalle parille, joka lähtee samalla tavalla takaisin. Voidaan tehdä myös niin, että pari palaa takaisin lähtöpaikkaan, jolloin seuraavat lähtevät samalta lähtöviivalta.

Näppiporttipeli

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 pelaajan ryhmällä pelattaessa lyöjästä tulee heti lyöntinsä jälkeen kiinniottaja, kiinniottajasta lukkari ja lukkarista syöttönsä jälkeen seuraava lyöjä. Neljällä pelaajalla pelattaessa lukkarista tulee aina vuoroan odottava pelaaja. Lasketaan, mikä joukkue saa nopeimmin ennakolta sovitun määrän (esim. 10 krt) onnistumisia.

105

Kuntopalloliikkeet

Kaikki liikkeet voidaan tehdä esimerkiksi lentopallolla ja 30 sekuntia kerrallaan.

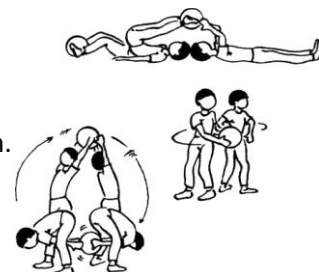
Vatsaliike: selinmakuulla pallo jalkojen välissä, pallon vienti pään yli parin käsiin.

Kiertoliike: parit ovat selät vastakkain, pallo annetaan sivukautta parille ja otetaan vastaan, etäisyys niin pitkä, että tarvitaan voimakas vartalon kierto.

Yleisliike: parit selät vastakkain, pallo annetaan parille haarojen välistä ja otetaan vastaan pään yläpuolelta.

Selkäliike: päinmakuulta ylävartalo koholla - pallon nosto ylös ja lasku alas (jatkuva liike)

Pallon heitto pareittain: pallon heitto pään yläpuolelta parille (jalkapallon sivurajaheitto)



Liikkuva pariharjoitus jonosta

Pelaajat ovat kahdessa jonossa, josta he lähtevät pari kerrallaan etenemään kentän toiseen päähän heitellen ja ottaen kiinni. Pelaajat jäävät kentän toiseen päähän odottamaan, kun kaikki ovat tulleet. Paluu takaisin tapahtuu pareittain heitellen maaheittoja.

Huom: Jätä riittävän pitkät välit ettei, harjoitus ruuhkaudu. Muistuta, että pallo täytyy heittää vinosti eteenpäin, koska kiinniottajat ovat liikkeessä.

Kumpi voittaa

Kisailussa on kaksi joukkuetta: kopittelijat ja juoksijat. Juoksijat asettuvat jonoon lähtöviivalle. Merkistä ensimmäinen juoksija kiertää lipuilla merkittyä rataa yrittäen ehtiä maaliin ennen kuin pallo on kulkenut kaksi kertaa edestakaisin kopittelijoiden muodostamassa kujassa. Se puoli, joka ensiksi on valmis saa pisteen. Kun kaikki ovat juosseet, vaihdetaan joukkueiden tehtäviä.

Jonoon lyönnissä kiinniottajien liiketehtävä

Muodostetaan lyöntiryhmät (lyöjä, syöttäjä ja kaksi kiinniottajaa). Etummaisesta kiinniottajan molemmilla sivuilla on viiva 2-4 m päässä. Takimmaisesta pelaajan edessä ja takana on viiva 2-5 m:n päässä. Joka kerta, kun pallo lähtee etummaiselta kiinniottajalta syöttäjälle käyvät kiinniottajat koskettamassa molempia viivoja. Jokainen lyö vuorollaan esim. 10 lyöntiä ja sitten vaihdetaan paikkoja.

Näppiporttipeli pisteistä

Pelataan näppien porttilyöntipeliä kolmen pelaajan joukkueella siten, että näppi suuntautuu maalyöntinä kohti kartioilla merkittyjä portteja. Lyöjällä on käytössään vain yksi lyönti, mikä tapahtuu lukkarin syötöstä. Kiinniottaja on porttien takana. Kierto normaaliin tapaan eli lyöjä kiinniottajaksi, kiinniottaja syöttäjäksi ja syöttäjä vuorollaan lyöjäksi. Portit ovat n. 3-5 metrin päässä lyöjästä ja leveydeltään erilaisia eli 1 pisteen portti (levein), 2 pisteen portti ja 3 pisteen portti (kapein). Lasketaan, mikä joukkue saa nopeimmin ennakolta sovitun määrän (esim. 25) pisteitä. Ryhmien välisessä kisailussa joukkueen tulee itse laskea ja ääneen mainita aina pistetilanne.

Parivenytyksiä

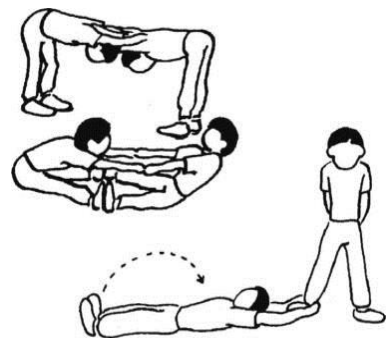
Valitaan pelaajalle mahdollisimman samankokoinen pari.

Hartiaseudun venytyksiä: seisten parit vastakkain, vyötäröstä taivutus eteenpäin ja kädet parin hartioille, joustoja alaspäin.

Jalkojen venytyksiä: istuen jalkapohjat vastakkain, vetoja ja taivutuksia kohti polvia jalat suorana.

Suolasäkin punnitusta: selät vastakkain kädet kyynärkourussa toinen kumartaa eteenpäin ja toinen nousee parin selkään.

Heiluriliike: toinen on selinmakuulla ja ottaa seisaallaan olevan parin nilkoista kiinni, jalat nostetaan ylös ja siitä jalkojen kiertoja sivulta sivulle.



Salamapalloa pesäpallolla

Pelataan muuten normaalia salamapalloa, mutta pallona tenavapallo ja kaikilla pelaajilla on räpylä. Syöttö tapahtuu maan kautta yhdellä pompulla.

1. Maali tehdään painamalla pallo maahan vastustajan päätyrajan takana.
2. Syöttää saa vain taaksepäin.
3. Kun vastustaja koskettaa pallollista pelaajaa selkään, hän ei saa enää liikkua ja pallo on heti syötettävä pois.

Kiinalainen viesti

Muodostetaan yhtä suuret joukkueet, jotka asettuvat jonoihin lähtöviivan taakse. Pelaajat työntävät oikean kätensä jalkojensa välistä taaksepäin ja tarttuvat sillä takana seisovan pelaajan vasempaan käteen. Ohjaajan merkistä lähtevät jonot juosten kiertämään kääntymispisteeseen ja palaavat paikoilleen ketjun katkeamatta. Ryhmä, joka ensimmäiseksi palaa paikalleen ja seisoo siinä alkuasennossa, on voittaja.

Tappoheitto pesälle

Muodostetaan kaksi vastakkaista 2-3 pelaajan jonoa. Jonon A ensimmäinen heittää kovan maaheiton jonon B ensimmäiselle ja juoksee heti heiton jälkeen "pesälle". Jonon B ensimmäinen tulee vastaan ja ottaa pallon kiinni ja heittää sen A:lle "pesään". Pesältä pallo palautetaan jonon A seuraavalle. Suorituksen jälkeen tekijät siirtyvät vastakkaisen jonon viimeiseksi.

Tunnelipesis

Muodostetaan kaksi joukkuetta. Kenttäalue voi olla joko rajattu suorakaiteen muotoinen tai esimerkiksi etukenttä (takarajana ykkös- ja kakkospesän välinen juoksuviiva). Kentälle on merkitty alue, jonka sisään sisäpelaajan on osuttava heittäessään tai lyödessään. Sisäpelaaja joko heittää tai lyö pallon merkittyyntä alueeseen. Saatuaan pallon kiinni ulkojoukkueen pelaajat muodostavat jonon ja avaavat jalkansa muodostaen tunnelin. Pallo vieritetään jalkojen välistä tunnelista läpi ja viimeinen heittää pallon lukkarille. Kun lyöjä osuu, saavat sisäjoukkueen juoksijat yrittää sillä aikaa käydä mahdollisimman monta kertaa edestakaisin merkittyjen viivojen väliä (lasku viimeisen mukaan). Lasketaan yhteensä kuinka monta kertaa viivojen väliä on juostu, kun kaikki ovat lyöneet. Tämän jälkeen vaihdetaan sisä- ja ulkovuoroja.

Räpyläpesis

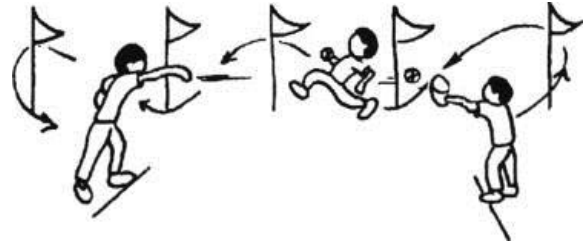
Pelataan räpyläpesistä kahdella pesällä nopeutetuin pelisäännöin. Pesiltä ei saa kärkeä, lukkari syöttää aina pallon saatuaan (ei tarvitse syöttölupaa eikä odotella lyöjää) ja lyöjällä on vain kaksi lyöntiä käytössään. Kenttäalueesta rajataan vain sivurajat, minkä ulkopuolelle palloa ei voi lyödä. Rajojen merkit voivat olla samalla pesät. Kotipesästä edetään ykköselle, mistä kakkoselle ja sieltä kotipesään. Kaikilla pelaajilla on räpylät kädessään ja lyöminenkin suoritetaan räpylällä. Tennispallo voi olla pelipallona. Sopivan kokoinen joukkue on kolme pelaajaa/joukkue. Lyönti- ja kiinniottovuorot vaihtuvat kahden palon jälkeen.

Juoksulämmittely

Juostaan rennosti kenttää päästä päähän ja tehdään seuraavia samalla harjoitteita: Kantapäätä pakaraan, tahtimarssia polvea terävästi nostaen ja käsiä rytmikkäästi heiluttaen, polvennostajuoksua, sivulaukkaa, ristiaskeljuoksua ja joka kolmannella askeleella kyykyssä käynti jne.

Pesäpalloilijan sukulaviesti

Muodostetaan 3-4 pelaajan joukkueet. Viestinviejä juoksee keilojen muodostaman radan ja heittää merkityn viivan kohdalta pallon seuraavalle juoksijalle, joka saa nyt vuorollaan juosta saman keilaradan. Toistetaan useampia kertoja.



Koppaan ohimennen pallon

Muodostetaan 3-4 pelaajan joukkueet. Joukkueet asettuvat lähtöviivan taakse jonoon. Lähtömerkin saatuaan jonon ensimmäinen vierittää pallon kohti jonkin matkan päässä olevaa kiinniottoviivaa ja lähtee itse juoksemaan pallon perään. Kun pallo on ylittänyt kiinniottoviivan, hän ottaa sen uudelleen haltuunsa ja heittää seuraavana jonossa olevalle, joka jatkaa samalla tavalla. Tehdään useampia kierroksia.

Kolmen lyönnin sarja

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

Lyöjä lyö aina kolmen lyönnin sarjan ja toistaa tämän kolme kertaa.

Lyöntisarja

1. Varma maalyönti etummaisen pelaajan räpyläkäden puolelta ohi
2. Varma maalyönti etummaisen pelaajan heittokäden puolelta ohi
3. Varma koppilyönti

Lihaskuntoharjoitus

1. Kyykkyyyn ylös (20 krt)
2. Etunojapunnerrus (10 krt)
3. Etunoja - kyykky - jännehyppy ylös (10 krt)
4. Selinmakuulta istumaan nousu (15 krt)
5. Penkille nousu (15 krt)
6. Päinmakuulta vartalon kaarijännitys (15 krt)

Pesien juoksu

Juostaan pesiskentän pesät läpi kolmesti.

Alkukierros: Rentoa juoksua kaikki pesät läpi

Toinen kierros: joka toinen pesäväli täysiä ja joka toinen pesäväli rennosti eli kotipesästä 1-pesälle ja 2-pesältä 3-pesälle lähes täysiä ja 1-pesältä 2-pesälle ja 3-pesältä kotiin rennosti

Kolmas kierros: kaikki pesävälit lähes täysiä, mutta ykköseltä ja kakkoselta kärkkyminen ennen juoksuun lähtöä

Viivaistuntakopittelu

Maahan on piirretty neljä viivaa noin viiden metrin välein. Pareittain heitellään niin, että kiinnioton ja palautusheiton jälkeen pelaaja juoksee 1. viivalle, kääntyy ympäri ja käy istumassa viivalla ja nousee mahdollisimman nopeasti pystyyn. Heti kun pelaaja on nousemassa pystyyn heittää pari hänelle pallon. Kiinnioton jälkeen heitto takaisin heittäjälle ja eteneminen seuraavalle viivalle, jossa tehdään sama. Kun toinen on käynyt kaikki neljä viivaa läpi, vaihdetaan tehtäviä.

Lukkari ja ykköspesä

Heitellään pareittain, jossa molemmat pelaajat toimivat sekä lukkarina että ykkösvahtina. Kumpikin on piirtänyt vasemmalle puolelleen maahan syöttöringin.

Syöttö tapahtuu nopeasti ja syöttö poimitaan maasta yhdestä pompusta, jonka jälkeen suoritetaan tarkka heitto parille. Pari saatuaan pallon tekee välittömästi saman. Syötön sijasta tehdään välillä syöttöharhautus ja heitto parille.

Lyöntien suuntaaminen kahdella pallolla

Muodostetaan viiden pelaajan ryhmät (lyöjä, syöttäjä ja kolme kiinniottaja). Kentälle on asetettu kolme porttia, jotka ovat keskellä ja molemmissa rajoissa. Jokaisen portin takana on kiinniottaja.

Lyödään jokaiseen porttiin vuorollaan ja käytetään kahta palloa siten, että 1.portin kiinniottajan ollessa kiinni ottamassa hänelle tullutta lyöntiä, suunnataan toinen lyönti jo 2.porttiin jne. Sopiva lyöntien määrä on 4-5 lyöntiä joka porttia kohti, jonka jälkeen vaihdetaan paikkoja.

Hyppynaruviestit

Eteneminen narua hypellen

Pelaajista muodostetut joukkueet asettuvat jonoihin lähtöviivalle. Jokaisen joukkueen ensimmäisellä viestinviejällä on hyppynaru. Ensimmäiset lähtevät juosten tai tasahyppien narua hyppien etenemään kääntöpaikalle ja takaisin. Joukkueiden seuraavat jäsenet jatkavat samalla tavalla. Nopein joukkue on viestin voittaja.

Juoksu narulle ja 15 hyppyä

Jonojen edessä noin 15-20 metrin päässä on hyppypaikka, jossa on hyppynarut valmiina. Viestijuoksija juoksee narun luokse ja hyppää 15 kertaa ja juoksee takaisin omaan jonoon ja lähettää seuraavan.

Pukkitaistelu

Maahan on piirretty viiva, jonka päällä parit seisovat vastakkain oikeat kyljet edellä. Tavoitteena on horjuttaa toisen tasapaino niin, että joutuu siirtämään jalan pois viivan päältä. Pelaaja, jonka jalka nousee ensin pois viivalta, on hävinnyt. Joka taiston jälkeen vaihdetaan pareja.

Palloviestit

Pallojen haku ja vienti

Muodostetaan 3-4 pelaajan viestijoukkueet. Piirretään kaksi viivaa noin viiden metrin välein ja asetetaan pallot viivoille. Jonon ensimmäinen lähtee ja hakee ensimmäisen pallon lähemmältä viivalta ja tuo sen jonossa seuraavalle. Sen jälkeen hän käy hakemassa toisen pallon kauemmalta viivalta ja tuo sen myös jonossa seuraavalle. Seuraava käy viemässä ensin pallon lähemmälle viivalle ja sitten kääntymässä lähtöpaikalla ja vie toisen pallon kauemmalle viivalle ja lähettää seuraavan, joka käy yksitellen hakemassa pallot viivoilta.

Pallonheittoviesti

Sama alkuasetelma kuin edellisessä. Jonon ensimmäinen lähtee ja juoksee lähimmän pallon luokse ja heittää pallon jonon seuraavalle, joka välittömästi palauttaa pallon takaisin. Juoksija laittaa pallon takaisin viivalle ja juoksee kauimmaisen pallon luokse ja heittää pallon jonon seuraavalle, joka palauttaa pallon. Juoksija asettaa myös kauimmaisen pallon takaisin viivalle ja juoksee lähtöpaikalle ja lähettää seuraavan.

Kolmospuolen kotiutukset

Muodostetaan neljän sisäpelaajaan (kaksi lyöjää ja kaksi etenijää kolmosella) sekä neljän ulkopelaajan (3v, 3p, 1v ja 3k) ryhmät. Lisäksi lukkari tai ohjaaja voi toimia syöttäjänä.

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

Lyhyt sääntökertaus

Käydään esimerkein säännöistä läpi tilanteet, joissa pesällä oleva pelaaja menettää turvansa.

- Kun toinen sisäpelaaja astuu samalle pesälle.
- Kun pelaaja on kopinottohetkellä pesältä irti.
- Kun pelaaja on irti pesältä ja pallo on pesällä olevan ulkopelaajan hallussa.

Pesistä

Pelataan pesistä. Anna tällä kertaa pelaajille vastuu koko pelistä. Pelaajat voivat siis sopia merkin ja näyttää sitä keskenään, toimia mailamiehenä ja tuomita kiperätkin tilanteet.

Ohjaaja seuraa peliä ja tekee merkintöjä. Pelin jälkeen käydään palautekeskustelua pelin kulusta ja selvitetään mahdolliset epäselvät tilanteet.

Vastaantulolämmittely

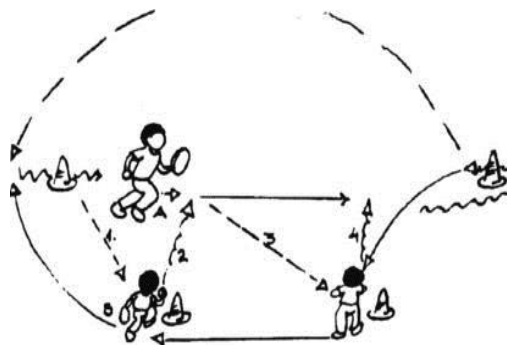
Kaksi vastakkaista jonoa, joissa 3-4 pelaajaa. Jonon ensimmäinen heittää maaheiton ja vastakkaisen jonon ensimmäinen tulee vastaan, ottaa kiinni ja heittää pallon ilmassa vastakkaisen jonon ensimmäiselle. Aina heiton jälkeen juostaan vastakkaisen jonon viimeiseksi.

Tehdään vähän aikaa myös siten, että ei pysähdytä vastakkaisen jonon viimeiseksi, vaan juostaan jonon ympäri ja palataan takaisin lähtöjonoon.

Kolmikossa maapallon haku ja heitto

Muodostetaan kolmen pelaajan ryhmät. Kaksi pelaajaa on rinnakkain, kolmas pelaaja heidän etupuolella pallon kanssa.

1. Heitto ilmassa
 2. Kiinniotto ja maaheitto
 3. Liikkuminen pallon luokse, kiinniotto ja heitto C:lle
 4. Kiinniotto ja maaheitto
 5. Kiinniotto ja heitto lähtöpaikalle siirtyneelle B:lle
- A siirtyy C:n paikalle ja B siirtyy A:n paikalle



Kakkospuolen kotiutukset

Muodostetaan neljän sisäpelaajaan (kaksi lyöjää ja kaksi etenijää kolmosella) sekä neljän ulkopelaajan (s, 2v, 2p ja 2k) ryhmät. Lisäksi lukkari tai ohjaaja voi toimia syöttäjänä.

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: 2-rajanäppi, hidastetut keskelle ja kakkospuolelle, kovaa kakkosrajaan ja kakkospesän taakse, kovat saumalyönnit s-2v, 2v-2p ja 2p:n kolmospuolelta (merkkikeila keskellä kenttää) ja välilyönti.

Lyhyt sääntökerta

Teemana ajolähtö ja vaihtopakko.

Käydään pelaajien kanssa läpi tilanne, kun ajolähdössä viimeinen lyönti on huti tai oikea syöttö, jota ei lyödä ja sisäpelaajat eivät etene ollenkaan. Sisäpelaajat eivät ole turvattomia ennen kuin pallo on käytetty heidän lähtöpesillään.

Pesistä

Pelataan pesistä. Ohjaaja keskittyy tällä kertaa koko ajan ulkopelien ohjaamiseen. Neuvo ulkopelaajien pelipaikkoja, sijoittumista, liikkumista, heittämistä jne.

Pelin jälkeen käydään palautekeskustelua pelin kulusta ja selvitetään mahdolliset epäselvät tilanteet.

Alkulämmittely ja nopeusharjoitus

Juostaan pesiskenttä muutaman kerran päästä päähän, jotta saadaan lämmin. Tämän jälkeen tehdään lyhyt venyttely.

Nopeusharjoitus: juostaan neljä kertaa 25 metriä rauhallisella kävelypalautuksella. Sen jälkeen pidetään 3 minuuttia kestävä pitempi palautus ja juostaan uudestaan neljä kertaa 25 metriä.

Liikkuu parin kanssa

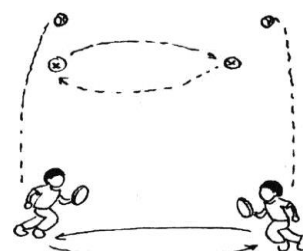
Pareittain tapahtuvat heitto- ja kiinniottoharjoitukset

Sivusta sivuun

Toinen parista heittää toiselle maaheittoa selvästi sivuun niin, että kiinniottaja joutuu liikkumaan sivusuunnassa. Palautusheitto tapahtuu aina ilmassa.

Kahdella pallolla heitot kohtisuoraan ylöspäin

Parit ovat vastakkain ja kummallakin pallo. Kumpikin heittää oman pallon kohtisuoraan ylös ja heti heitettyään siirtyy ottamaan kiinni toisen ylös heittämän pallon. Aloita lyhyillä etäisyyksillä ja pidennä etäisyyttä, kun tehtävä alkaa sujua. Kiinniottajien kannattaa sopia etukäteen kiertosuunta, jotta yhteentörmäyksiltä vältetään.



Lyönti- ja juoksuviesti

Lyödään neljän pelaajan ryhmissä (lyöjä, syöttäjä ja kaksi kiinniottajaa). Suoritetaan jonossa lyönti siten, että joka kolmannen lyönnin jälkeen vaihtuu syöttäjä lyöjäksi, etummainen kiinniottaja syöttäjäksi, takimmainen kiinniottaja tulee eteen ja lyöjä juoksee taakse kiinniottajaksi. Tällä kertaa huteja ei lasketa lyönneiksi.

Lyhyt sääntökerta

Käydään pelaajien kanssa läpi tilanne, jossa syntyy tuplahaava. Kun koppilyönnillä etenee pelaaja pesälle, jolla kopinottohetkellä on jo aikaisemmin yksi pelaaja, haavoittuvat molemmat.

Pesistä

Pelataan pesistä. Ohjaaja keskittyy tällä kertaa sisäpelin ohjaamiseen. Hän näyttää merkkiä, antaa neuvoja lyöjille, ohjaa muutenkin sisäjoukkueiden peliä.

Pelin jälkeen käydään palautekeskustelua pelin kulusta ja selvitetään mahdolliset epäselvät tilanteet.

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.