

E-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 ketteryttä, 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 **peli vihreällä värillä**.

Antoisia hetkiä E-ikäisten harjoitusten parissa!

nro	HARJOITTEET	TAVOITE
1	Viivahippa palloa mailan päällä pitäen Tasapainoilua Yksin taiteilu pallolla Juoksijaiset Seinäpallo	➤ pallonhallinta ➤ motoriset taidot ➤ pallonhallinta ➤ eteneminen ➤ heitto, kiinniotto
2	Ultimate frisbee Kopittelu hyppytehtävillä Kauhaisu Heitot kolmen pelaajan ryhmissä Pikajuna	➤ liikkuminen ➤ heitto ➤ kiinniotto ➤ kiinniotto ➤ motoriset taidot
3	Heittotennis Lyöntiaskelien opetus Kopittelukisailut pistetehtävillä Maapallodrilli neljällä pelaajalla Voimainkoetus	➤ heitto, kiinniotto ➤ lyönti ➤ heitto, kiinniotto ➤ heitto, kiinniotto ➤ lihaskunto
4	Seuraa johtajaa pallotemppuilu Kärkkymisen opettaminen Pistepeli Yhden jalan juoksu Räpylän ryöstö	➤ pallonhallinta ➤ kärkkyminen ➤ näpy, eteneminen ➤ motoriset taidot ➤ taktiikka
5	Erilaisia verryttelyjuoksua Heittoja neliössä Pistepeli Taittoheitto- ja kotinjuoksuharjoite Kiinniottamisen kympit	➤ motoriset taidot ➤ heitto ➤ näpy, eteneminen ➤ kiinniotto, eteneminen ➤ kiinniotto
6	Kahden tornin peli Koppi tennismailalyönnistä Neliössä heittotesti Kartion alta tehtävä Naruviesti	➤ heitto ➤ kiinniotto ➤ heitto ➤ heitto, kiinniotto ➤ motoriset taidot

7	Seuraa johtajaa Sinistä tai valkoista Lyönnin suuntaaminen Pituusheitot pareittain Erilaisia kiinniottoja ja nopea palautusheitto	➤ motoriset taidot ➤ eteneminen ➤ lyönti ➤ heitto ➤ kiinniotto
8	Kahden tulen välissä Koppilyönnin opettaminen Koppi ja kauhaus Höykytys Pujotteluviesti	➤ liikkuminen, taktiikka ➤ lyönti ➤ kiinniotto ➤ heitto, kiinniotto ➤ pallonhallinta
9	Viivaliikkuminen Räpylän sieppaaminen Heikomman käden heittelyt Keilojen kaatokisa Keskeltä kulmiin	➤ motoriset taidot ➤ taktiikka ➤ heitto ➤ heitto ➤ heitto
10	Jonossa pujottelu Pallon pompottelua mailalla Heittopisteiden kerääminen Näpäyksiä vastakkaisissa ryhmissä Kuntorata	➤ motoriset taidot ➤ pallonhallinta ➤ heitto, kiinniotto ➤ näpy ➤ lihaskunto
11	Pesishippa pompottelutehtävällä Kaksoskilpa Lyöntiharjoitus porttiin Ketteryystehtäviä Temppuja piirissä	➤ pallonhallinta ➤ motoriset taidot ➤ lyönti ➤ motoriset taidot ➤ motoriset taidot
12	Kaveri pois neliöstä Pujottelujuoksu ryhmissä Heitto kahdella pallolla Lyö itsesi pesälle Kosketus maahan	➤ pallonhallinta ➤ motoriset taidot ➤ kiinniotto ➤ lyönti, eteneminen ➤ motoriset taidot
13	Merkistä temppu Koordinaatioliikkeitä ja merkistä juoksutehtävä Heittoharjoitukset piirissä Lyönnit kolmella kiinniottajalla Kääpiö-rapu-karhuviesti	➤ motoriset taidot ➤ koordinaatio ➤ kiinniotto ➤ lyönti ➤ motoriset taidot
14	Polttopallo kahdella pesällä Pukkihyppelyviesti Ristikkopallo Porttiin lyöntiharjoite Parin työntökisa	➤ liikkuminen, heitto ➤ motoriset taidot ➤ heitto, kiinniotto ➤ lyönti ➤ lihaskunto

15	Juoksukoordinaatioharjoitteita Näppilyönnin viivalyöntipeli Sivusta tulevan pallon kiinniotto Kentällemeno hidastettu Lihaskunto-osa pareittain	➤ koordinaatio ➤ näpy ➤ kiinniOTTO ➤ lyönti ➤ lihaskunto
16	Jumppa Juostaan väliä Heitto merkkikeilojen kierron jälkeen Kolmospuolen lyönnit Heittojuoksukisa	➤ motoriset taidot ➤ heitto, kiinniOTTO, nopeus ➤ heitto ➤ lyönti ➤ heitto, eteneminen
17	Pallon käsittelyharjoituksia Liikkumisen kehittäminen Syöttö pareittain Kakkospuolen lyönnit Lihaskunto-osa pareittain	➤ pallonhallinta ➤ heitto, kiinniOTTO ➤ syöttö ➤ lyönti ➤ lihaskunto
18	Edestakaisin juoksua Kärkkymisharjoitus Heitto- ja liikkumisharjoituksia piirissä Vaihtolyöntipeliä Kantokisa	➤ motoriset taidot ➤ kärkkyminen ➤ heitto, kiinniOTTO ➤ näpy ➤ lihaskunto
19	Neliöjuoksu Reaktiolähdöt eri asennoista (ääni) Heittäydy maahan ja juokse yli Maaheitto ja pesäkilpa Lajitestit	➤ ➤ nopeus ➤ motoriset taidot ➤ heitto, kiinniOTTO ➤ heitto, lyönti, eteneminen
20	Liikkuminen ryhmässä Reaktiolähdöt eri asennoista (näkö) Heitä pallo – vie pallo Hitteri = Lyöntimylly Hyppelyharjoitus	➤ motoriset taidot ➤ eteneminen ➤ heitto, kiinniOTTO ➤ lyönti, kiinniOTTO ➤ lihaskunto
21	Läpsyhippa piirissä Pesisviesti juoksu- ja kauhaisutehtävillä Pareittain paikanvaihdot heitellessä Nelimaali Koppi omasta heitosta	➤ eteneminen ➤ kiinniOTTO ➤ heitto, kiinniOTTO ➤ pelaaminen ➤ kiinniOTTO
22	Salamapallo Pesisviesti pompotustehtävillä Koppikilpa liikkuen Näppiorttipeli Kuntopalloliikkeet	➤ kiinniOTTO ➤ pallonhallinta ➤ kiinniOTTO ➤ näpy ➤ lihaskunto

- | | |
|--|--|
| <p>23 Liikkuva pariharjoitus jonosta
Kumpi voittaa
Jonoon lyönnissä kiinniottajien liiketehtävä
Näppiporttipeli pisteistä
Parivenytyksiä</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ kiinniotto ➤ kiinniotto, eteneminen ➤ lyönti ➤ näpy ➤ liikkuvuus |
| <p>24 Salamapalloa pesäpallolla
Kiinalainen viesti
Tappoheitto pesälle
Tunnelipesis
Räpyläpesis</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ kiinniotto ➤ motoriset taidot ➤ heitto, kiinniotto ➤ pelaaminen ➤ pelaaminen |
| <p>25 Juoksulämmittely
Pesäpalloilijan sukkulaviesti
Koppaan ohimennen pallon
Kolmen lyönnin sarja
Lihaskuntoharjoitus</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ koordinaatio ➤ nopeus ➤ kiinniotto ➤ lyönti ➤ lihaskunto |
| <p>26 Pesien juoksu
Viivaistuntakopittelu
Lukkari ja ykköspesä
Lyöntien suuntaaminen kahdella pallolla
Hyppynaruviestit</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ eteneminen ➤ heitto, kiinniotto ➤ syöttö, heitto ➤ lyönti ➤ motoriset taidot |
| <p>27 Pukkitaistelu
Palloviestit
Kolmospuolen kotiutukset
Lyhyt sääntökertaus
Pesistä</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ motoriset taidot ➤ heitto, kiinniotto ➤ lyönti ➤ säännöt ➤ pelaaminen |
| <p>28 Vastaantulolämmittely
Kolmikossa maapallon haku ja heitto
Kakkospuolen kotiutukset
Lyhyt sääntökertaus
Pesistä</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ kiinniotto ➤ heitto ➤ lyönti ➤ säännöt ➤ pelaaminen |
| <p>29 Alkulämmittely ja nopeusharjoitus
Liikkuu parin kanssa
Lyönti- ja juoksuviesti
Lyhyt sääntökertaus
Pesistä</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ nopeus ➤ kiinniotto ➤ lyönti ➤ säännöt ➤ pelaaminen |
| <p>30 Peruslämmittely
Pesistä</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ kaikki lajitaidot ➤ pelaaminen |