

Avauskerralla huomioitavia seikkoja:

- Esittele itsesi ja muut ohjaajat
- Pyydä lapsia esittelemään itsensä
- Kerää osallistujien yhteystiedot
- Käy läpi toimintaan liittyviä perusasioita esim. säänmukainen pukeutuminen, harjoitusajat ja ajoissa paikalle saapuminen jne.
- sovi yhteiset pelisäännöt kuten toisten kannustaminen ja huomioiminen, kiroileminen kielletty, kännykän käyttötapa jne.

Mahdollisuuksien mukaan jaa tärkeät asiat paperilla, jotta ne menevät myös vanhemmille tiedoksi.

Pönttöhippa

Rajatulla alueella hippaa siten, että kun hippa koskettaa pelaajaa, kiinni saatu pelaaja asettuu lattialle toispolviasentoon toinen käsi ylhäällä. Pelastus tapahtuu istumalla polvelle ”pöntölle” ja vetämällä istuvan pelaajan käsi alas. Hippoja on useampia. Hippoja vaihdellaan tasaisin väliajoin.

Pesisrastipisteet

Tee valmiiksi kentälle rastipisteet, joissa ohjaajien (ohjaaja joka rastipisteellä) avustuksella pelaajat pääsevät kokeilemaan eri suorituksia. Pelaajat voivat kiertää rastipaikkoja esimerkiksi pareittain.

Rastipaikat:

1. Tarkkuusheitto (ohjaaja seisoo syöttöringissä; pelaaja heittää palloja ohjaajalle)
2. Näpäslyönti (ohjaaja syöttää ja opastaa; pelaaja yrittää osua maahan piirrettyyn isoon maaliin)
3. Peruslyönti (ohjaaja syöttää ja opastaa; pelaaja lyö verkkoon)
4. Maapallojen kiinniotto (ohjaaja vierittää maapalloja; pelaaja ottaa kiinni ja heittää takaisin)
5. Kärkkyminen ja eteneminen (ohjaaja syöttää; pelaaja kärkkyy ja etenee syötöstä ja yrittää ehtiä pesään ennen ohjaajaa)
6. Syöttäminen (ohjaaja opastaa; pelaaja syöttää ja yrittää saada oikeita syöttöjä)

Tunnelipesis heittäen

Muodostetaan kaksi joukkuetta. Kenttäalue voi olla joko rajattu suorakaiteen muotoinen tai esimerkiksi etukenttä (takarajana ykkös- ja kakkospesän välinen juoksuviiva). Sisäpelaaja heittää ison pehmopallon merkittyyn alueeseen. Saatuaan pallon kiinni ulkojoukkueen pelaajat muodostavat jonon ja avaavat jalkansa muodostaen tunnelin. Pallo vieritetään jalkojen välistä tunnelista läpi ja viimeinen heittää pallon lukkarina toimivalle ohjaajalle. Kun sisäpelaaja on heittänyt, sisäjoukkueen juoksijat yrittävät 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 heittäneet. Tämän jälkeen vaihdetaan sisä- ja ulkovuoroja. Ohjaaja toimii lukkarina ja opastaa koko ajan.

Hirvenmetsästys

Sovitetaan tietty rajattu juoksumatka, jonka pelaajat eli ”hirvet” juoksevat. Juoksualueen reunalle asetetaan 2-4 ”metsästäjää” valmiiksi. Heillä on pehmopalloja, joilla yrittävät heittää osuman juokseviin hirviin. Juoksuun lähtö tapahtuu ohjaajan merkistä. Ne hirvet, jotka saavat osuman, muuttuvat aina metsästäjiksi, joten metsästäjien määrä kasvaa leikin aikana. Pelataan siihen asti, kunnes kaikki ”hirvet on kaadettu”. Toistetaan useampia kertoja.

Töpselihippa

Rajatulla alueella hippaa siten, että kun hippa koskettaa pelaajaa, tulee pelaajan jäädä paikalleen seisomaan ja tehdä käsistään ”pistorasia”. Toiset pelaajat voivat pelastaa työntämällä kätensä eli ”töpselin” ”pistorasiaan” ja taputtaa kädet yhteen. Hippoja on useampia. Hippoja vaihdellaan tasaisin väliajoin.

Pallonhallinta alkeisharjoitteet

Yksinään tehtävät harjoitteet

- pallon pudotus maahan ja kiinniottaminen pompusta
- heitto alakautta ylös ja pompusta kiinniottaminen
- kiinniottaminen maahan pudotetun pallon lakipisteessä / heti pompun jälkeen
- heitto alakautta ylös ja suoraan ilmasta kiinni
- heitto alakautta ylös ja kiinniotto hypäten
- pallon pudotus hartiatasolta ja kiinniotto ennen kuin putoaa maahan

Samat toistetaan parin kanssa

- toinen pelaajista heittää pallon ja toinen ottaa kiinni

Kopittelu isolla pallolla hyppytehtävillä

105

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

Sulkapallon heitto pareittain

Harjoitellaan parin kanssa vastakkain oikeanlaista heittotekniikkaa noin neljän metrin välillä. Ennen heittelyä ohjaaja näyttää oikeanlaisen suorituksen. Heitetään yhteensä 30 - 40 heittoa /pelaaja.

Heiton tekniikkaa: Korostetaan heittämisen harjoittelussa seuraavia asioita:

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

105

Jatkuva viesti pesillä

Pelaajat jaetaan viiden hengen joukkueisiin. Jokaisesta joukkueesta sijoitetaan kaksi pelaajaa kotipesään ja yksi pelaaja kaikille kenttäpesille. Lähtö tapahtuu kotipesästä ja aina seuraavalta pesältä lähetetään oman joukkueen pelaaja eteenpäin. Viesti päättyy, kun pelaajat tulevat toisen kerran samalle pesälle, jolta aloittivat. Juostaan useamman kerran, jolloin vaihdetaan etenijöiden aloituspesää.

Pesishippa pelastajalla

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

105

Kaikki pelaa, kaikki palaa

Pelissä on muutama pehmopallo samanaikaisesti. Rajatulla alueella kuka tahansa pelaaja voi heittää pallolla ja polttaa kenet tahansa. Ilmassa osuneesta pallosta palaa. Maassa olevan pallon saa vapaasti ottaa heitettäväksi. Palanut pelaaja tekee sovitun tehtävän esimerkiksi salissa kuperkeikan patjalla, kiipeää puolapuulle tms. tai ulkona heittää pallolla osuman sovittuun kohteeseen, syöttää yhden suoran syötön tms. ja palaa takaisin peliin.

Heittoja isolla pallolla parin kanssa (esim. jalka-, lento- tai voimistelupallolla)

maata pitkin vieritykset
työnnöt rinnan korkeudelta (koripallon rannesyöttö)
heitot pään yläpuolelta kahdella kädellä (jalkapallon sivurajaheitto)

Ohjaa

- * kiinniottajat joustamaan käsillään
- * vyötärön yläpuolella tapahtuvissa kiinniotoissa peukalot ja etusormet muodostavat kolmion

Sulkapallon pituusheitto pareittain

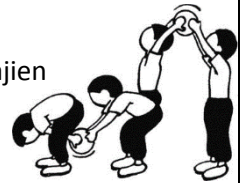
Harjoitellaan parin kanssa oikeanlaista heittotekniikkaa heittämällä palloa mahdollisimman pitkälle. Ennen tehtävän käynnistämistä ohjaaja näyttää oikeanlaisen suorituksen.

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 jne. Sovitun heittomäärän jälkeen tarkastellaan, kumpi parista on saanut kuljetettua toista kohti kentän reunaa (tehtävä voidaan toistaa myös paperi- tai pehmopalloilla).

105

Pallon kuljetusviesti

Jaetaan ryhmä 4-5 pelaajan joukkueisiin. Joukkueet asettuvat jonoihin siten, että pelaajien väli on reilun askeleen mitta. Joukkueen ensimmäinen antaa pallon jalkojen välistään seuraavalle, tämä pään yli seuraavalle ja tämä haarojen välistä seuraavalle jne. Jonon viimeinen vierittää pallon edessä olevien haarojen valista jonon ensimmäiselle ja juoksee jonon ensimmäiseksi aloittaen saman alusta. Jatketaan niin, että jokainen saa olla jonon ensimmäinen ja viimeinen. Toistetaan esim. 2-4 kertaa.



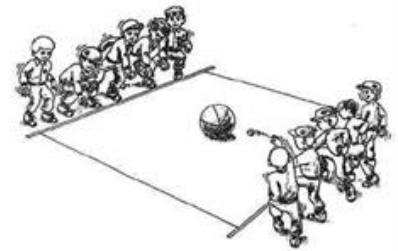
Kuka pelkää mustekalaa

Salin kummatkin päät toimivat turvina mistä mustekala ei saa ottaa enää kiinni. Pelin kaikki osanottajat yhtä lukuun ottamatta asettuvat aluksi toiseen päähän, ja yksi pelaajista jää mustekalaksi keskelle. Kun hän huutaa: Kuka pelkää mustekalaa? tulee muiden osanottajien pyrkiä siirtymään salin toisesta päästä toiseen päähän siten, että mustekala ei saa heitä kosketettua. Mikäli mustekala saa kosketettua jotakuta pelaajaa, tulee hänestä uusi mustekala hänen seurakseen, ja he yhdessä jatkavat pelaajien kiinniottamista kunnes ketään ei jää jäljelle. Mustekalan kiinni saamat muut mustekalat voivat ottaa muita kiinni jääden paikalleen merileviksi niin, että toinen jalka on lattiassa kiinni ja sen ympäri saa pyöriä. Muunnelma: kalastaja ja kalat: Ohjaaja(t) jäävät keskelle ottamaan kiinni lapsia eli pikkukaloja. Muuten periaate sama kuin mustekalassa.

Vierityspallo

Kaksi joukkuetta, jossa jokaisella pelaajalla on tennispallo. Tarkoitus on vierittää tai heittää pallo kohti keskellä olevaa suurta palloa (esim. jalkapallo). Ideana on yrittää toimittaa iso pallo vastakkaisen joukkueen maaliviivan yli.

105



Vieritetyn pallon ohi juoksu ja kiinniotto

Ensin yksin oman pallon vieritys, juoksu pallon ohi, kääntyminen ja pallon kiinniotto. Kiinniottossa molemmat kädet pallon takana. Sitten parin kanssa eli sama suoritus parin vierittämästä pallosta. Motivoi kisaamalla, mikä pari ehtii toistamaan saman useammin esimerkiksi minuutin aikana.



Pidä oma maali puhtaana

Harjoitellaan maaheittojen kiinniottamista pareittain alakautta heittäen. Molemmille pareista merkitään kartioilla maali, johon toinen parista yrittää suunnata heiton. Sopiva maalien etäisyys riippuu oppilaiden taitotasosta, mutta hyvä lähtökohta on kisailla peliarenalla poikittain. Maalin koko on sopiva, kun keskimäärin joka viides heitto menee maaliin.

Ketteryysrata

Laaditaan kentälle ketteryys-, tasapaino- ja nopeusrata. Pelaajat kiertävät rataa ja aluksi heitä on tasaisesti asetettu eri suorituspisteisiin. Kierretään useampia kierroksia.

1. spurtti, lähtö selinmakuulta parin tai ohjaajan merkistä (10 m)
2. tasapainotaiteilua viivalla tai matalalla kaiteella
3. takaperinjuoksua (15 m)
4. ison pallon pään yli heitto aitaa tai seinää vastaan (10 krt)
5. pujottelujuoksu, esim. maassa poikittain olevien mailojen ympäri
6. tarkkuusheitto, pieniä palloja sankoon
7. narun yli ja ali (50 cm:n korkeus)
8. pituushyppy "ojan" yli
9. varpailla kävely (10m) ja takaisin päkiöillä hypyt
10. sivuttain liikkuminen ja kosketuksia viivalta toiselle (viivaväli esim. 4 m)

Viivaliikkuminen

Käytetään hyväksi kentälle piirrettyjä rajoja ja kuljetaan eri tavoilla viivoja pitkin. Esim.

- karhunkäyntiä (kädet ja jalat maassa polvet suorina)
- kääpiökäyntiä (kyvyssä käyntiä kädet niskan takana)
- jättiläisen käyntiä (varpailla käyntiä kädet ylhäällä)
- takaperin ja sivuttain kävely viivaa pitkin
- tasahyppy, yhdellä jalalla hyppely

Koko ajan pyritään pysymään viivalla.

Sukkulaviesti

Samassa joukkueessa 4-6 juoksijaa. Joukkue jakaantuu kahteen osaan ja menevät vastakkaisiin jonoihin. Matka n. 20 metriä. "Viestikapulana" pallo, joka vaihdetaan aina lähtöviivan takana, kun tuleva ja lähtävä juoksija kohtaavat.

Heiton opetus

Pelaajat seisovat rivissä ja heittävät palloja joko seinää vasten tai pitkin kenttää ja hakevat pallonsa heiton jälkeen. Muutaman heiton jälkeen voidaan heitellä vastakkain parin kanssa.



Opeta heitosta seuraavaa:

- Ote pallosta
- pallo on oltava irti kämmenestä
- etu- ja keskisormi pallon takana, peukalo ja nimetön sormi tukevat palloa sivuilta
- Heittoasento T
- räpyläkäden puoleinen jalka edessä
- alussa räpyläkäden puoleinen kylki heittosuuntaan kiertyneenä

Vaihtelee heittoasentoja

- istualta, toispolviseisonnasta, polviltaan, takimmainen jalka ilmassa, etummainen jalka ilmassa.

Tarkkuusheitto

Pelaajat ovat vastakkain riittävän pitkän välimatkan päässä toisistaan. Pelaaja piirtää itselleen maahan ympyrän, jossa hänen tulee olla kiinniottohetkellä. Vähintään toisen jalan on pysyttävä ringissä. Lasketaan kymmenestä heitosta onnistuneet. Etäisyys määräytyy pelaajien taitotason mukaan, mutta oltava sen verran pitkä, että joutuu heittämään "täysillä".

Monipuolisuusharjoitusrata

Kiertävä rata, jossa tehdään seuraavat tehtävät:

1. vauhditon pituushyppy
2. matalien esteiden ylitys kolmen askeleen juoksurytmillä (6-8 kpl)
3. vatsaliike, istumaan nousu selinmakuulta (10 krt)
4. moniloikat (8 kpl)
5. siksak juoksu, juoksu merkiltä toiselle. Merkit kahdessa rivissä, väli n. 5 m.

Kissa ja hiiri

Kissa jahtaa hiirtä. Muut makaavat mahallaan pareittain lattialla. Hiiri on turvassa päästessään makaamaan jonkun parin vierelle kolmanneksi. Tällöin ulkoreunalle jääneestä leikkijästä tulee uusi hiiri. Jos kissa saa hiiren kiinni, osat vaihtuvat lennosta eli hiiri muuttuu kissaksi ja kissa hiireksi.

Kopittelu

Parit seisovat vastakkain ja heittävät ilmassa palloja toisilleen. Räpylät ovat käytössä.

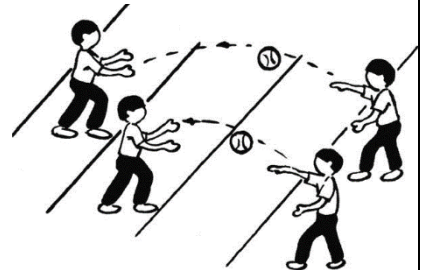
Opeta ilmassa tulevien pallojen kiinniottamista seuraavaa

- Pallo pyrittävä aina ottamaan kiinni kahdella kädellä.
- Katse seuraa palloa loppuun saakka.
- Kädet ojentuvat vapaasti palloa vastaan, kiinniottohetkellä käsivarsilla ja ranteilla joustetaan.
- Pallo tulee räpylän pussiin.
- Aloita lyhyillä etäisyyksillä ja pidennä asteittain välejä.
- Teetä myös kiinniottoja ilman räpylää.

→ Korostuu: kahden käden käyttö, katse ja kiinniotto tarkkuus sekä käsillä joustaminen.

Pallokoulumuunnoksia

- Kiinniottajan saatava kolme peräkkäistä koppia, jolloin hän saa siirtyä seuraavalle viivalle.
- Viidestä heitosta on saatava kolme koppia, jolloin saa siirtyä seuraavalle viivalle taaksepäin. Jos koppeja on vähemmän, siirrytään eteenpäin.
- Kiinniottaja heittää kymmenen heittoa. Kopeista saa pisteitä, eri viivoilla erisuuruiset pisteet. Lasketaan parin saamat kopit ja pisteet yhteen.



Jonojuoksu

Juostaan jonossa kenttää ympäri ja jonon viimeinen ottaa aina pyrähdysten jonon ohi ensimmäiseksi. Seuraava voi lähteä kun edellinen on jonon puolivälin kohdalla. Tavallisen juoksun sijasta voi välillä käyttää etenemistapana sivuttaislaukkaa, takaperin juoksua, yhden jalan hyppyjä jne.

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

Ketjuhippa

Rajatulla alueella hippaa niin, että valitaan 1-3 hippaa. Aina kun hippa koskettaa pelaajaa, tämä tarttuu hippaa kädestä ja he jatkavat yhdessä kiinniottoa. Ketjun äärimmäiset saavat ottaa hipoiksi pelaajia. Takaa-ajoa jatketaan, kunnes kaikki ovat ketjussa. Toista 2-3 kertaa eri aloittajilla.

Tasapainoharjoitus

Jokainen piirtää eteensä 10 metrin suoran viivan (salissa hyödynnetään salin viivoja).

1. Kävellään viiva päästä päähän niin, että jokainen askel osuu tarkasti viivalle.
2. Kävellessä ja kääntyessään
3. Kävellessä, käyden kahdesti välillä kyykyssä
4. Kävellessä siirtäen samalla palloa kädestä toiseen
5. Yhdellä jalalla hyppien
6. Takaperin kävellessä ja hyppien
7. Silmät kiinni kävellessä eteenpäin, taaksepäin

Lyönti kädellä

105

- a) omasta syötöstä parin kanssa

Pallo pidetään ojennetussa kädessä, heitetään pienellä alas-ylös liikkeellä ilmaan ja lyödään toisen käden kämmenellä parille. Pari tekee samoin. Korosta katseen merkitystä pallon osumisessa. Anna pelaajan, joka ei osu syötettyyn pallon lyödä kämmenellä olevaan pallon.

- b) parin syötöstä

Kaksi paria sijoittuu vastakkain. Toinen kummastakin parista on lyöjä ja toinen syöttäjä. Sama pelaaja lyö 3-5 kertaa palloa toiselle parille, jonka lyöjä lyö pallon samalla tavalla takaisin. Syöttäjät hakevat aina pallon kiinni. Jos helppoa isolla pallolla, vaihda pienempään esim. pehmo- tai tennispalloon.

Pinnasilla

Pelataan 4 pelaajan ryhmissä pinnapeliä. Yksi pelaaja on lyöjä, toinen on syöttäjä ja kaksi muuta ovat kiinniottajia. Lyönti tapahtuu kädellä ja pallona on iso pallo. Kiinniottajat yrittävät saada pallon kiinni. Kiinniotosta he saavat pinnoja. Kun kiinniottajalla on 10 pinnaa, hän pääsee syöttäjäksi jne.

- Kopista tulee 10 pinnaa. Kopin saanut pelaaja pääsee heti syöttäjäksi. Syöttäjästä tulee uusi lyöjä ja lyöjästä kiinniottaja.
- Yhdestä pompusta kiinniotosta saa 5 pinnaa.
- Maapallosta tulee 1 pinna.

Selvitä kenelle pinna kuuluu, silloin kun moni tavoittelee palloa yhtä aikaa. Pinna on sen, joka koskettaa palloa ensimmäisenä. Huomautta, että pelaajat pyrkivät lyömään muillekin kuin vain ystävilleen. Varmista, että jokainen pääsee lyömään ainakin kerran vaikka ei saisikaan 10 pinnaa itse kokoon.

Peilihippa

Rajatulla alueella hippaa siten, että hippa asettelee kiinnisaadun leikkijän tiettyyn asentoon. Pelastus tapahtuu siten, että pelastava leikkijä asettuu samaan asentoon peiliksi kiinnisaadun eteen. Hippoja on useampia. Hippoja vaihdellaan tasaisin väliajoin.

Möykkyhippa

Rajatulla alueella hippaa siten, että valitaan hippa ja karkuri ja muut pelaajat asettuvat lattialle möykkyksi. Karkuri yrittää juosta hippaa karkuun ja voi pelastautua hyppäämällä jonkun möykyn yli ja asettumalla itse möykkyksi. Tällöin ylihypytyä tulee uusi hippa ja edellinen hippa muuttuu karkuriksi. (ohje: ota aina kiinni, kun joku hyppää ylitsesi ja nouset ylös!) Mikäli hippa saa karkurin kiinni, osat vaihtuvat heti.

Vauhditon pituushyppy

Opetellaan aluksi vauhdittoman pituushypyn tekniikkaa: ponnistus tasajaloin, käsillä vauhditetaan hyppyä ja jalat mahdollisimman pitkälle eteen. Harjoittelun jälkeen tehdään joukkuekilpailuna. 3-6 pelaajan joukkueet, joissa seuraava ponnistaa siitä kohtaa, johon edellinen on tullut alas. Pyritään tietyn maaliviivan yli. Esim. 2-4 kierrosta. Pyri saamaan mahdollisimman tasaiset joukkueet.

Tennismailataiteilu

Yksin: Palloa pidetään tasapainossa tennismailan päällä sekä paikallaan että liikkuesssa. Pomputtelu aloitetaan pienestä ylöspäin suuntautuvasta pomputtelusta. Aluksi pomputellaan kämmen ylöspäin. Kokeillaan myös rystypuolella pomputtelua sekä kämmen- ja rystylyöntien yhdistelyä. Motivoi ennätyskokeilulla: Kuka pomputtaa eniten? Ohjaa oikeaa voiman käyttöä ja katseella pallon seuraamista.

Parin kanssa: Pelaajat harjoittelevat tennismailalla lyöntiä sekä isolla että pienellä pallolla. Toinen parista ottaa palloa kiinni ja palauttaa sen lyöjälle. Lyöjä lyö omasta kädestään tai omasta syötöstään palloa. Tehtäviä vaihdetaan 5-6 osuman jälkeen. Korosta katseen merkitystä osumassa. Seuraa, että mailalla ei hoidota ja aiheuteta vaaraa muille pelaajille.

Heitto-kiinniotto-juoksupeli

Pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen. Toiset ovat sisäpelaajia eli juoksijoita ja toiset ovat ulkopelaajia eli heittäjiä ja kiinniottajia. Pelikentälle sijoitetaan kolme kartiokeilaa pesien merkiksi. Ulkopelaajista yksi sijoittuu kotipesään heiton aloittajaksi. Jokaiselle pesälle tulee pesävahti sekä hänen taakseen kiinnioton varmistaja. Sisäpelaajat ovat kaikki kotipesässä. Heiton aloittaja ja yksi tai useampi juoksija asettuu kotipesän viivalle. Heittäjä sanoo hep ja heittää pallon ykköspesävahdille (tämä 2-pesävahdille, tämä 3-pesävahdille ja tämä joko ykkösen kautta tai suoraan kotipesään.) Samanaikaisesti juoksija tai juoksijat lähtevät kiertämään samaa reittiä kuin pallokin. Mikäli juoksija ehtii kiertää kaikki pesät ja ylittää kotipesäviivan ennen kuin kotipesässä oleva heiton aloittaja on saanut pallon kiinni, juoksija saa joukkueelleen pisteen. Kun kaikki sisäpelaajat ovat juosseet sovitun kertamäärän, vaihdetaan joukkueiden tehtäviä. Käytä alussa lyhyitä pesävälejä ja isohkoa kevyttä palloa. Vaikeuta peliä pidentämällä pesävälejä ja käyttämällä pientä palloa. Kun joukkue tulee uudelleen ulkovuoroon, vaihda kiinniottajia ja varmistajia.

Pesistennis

Kokeile onnistuvatko pelaajat pallottelemaan tennismailoilla kevyttä vaahtomuovipalloa parilta toiselle. Jaa pelikenttä kahteen osaan penkillä, verkolla, narulla tms. Kehota pelaajia aluksi lyömään toisilleen hyviä lyöntejä, jotta pallo saadaan elämään mahdollisimman pitkään. Kun osumatarkkuus lisääntyy, voit lisätä tarkat sivu- ja päätyrajat (pelialue esim. 3 x 6 m). Palloa lyödään sekä pomppu- että lentolyönnein. Pistelasku: Virheestä tulee vastapuolelle piste. Virheitä ovat lyönti penkkiin tai rajojen ulkopuolelle. Aloitusyöttö annetaan takarajan takaa alakautta pompusta suoraan verkon yli. Aloitusta ei saa ottaa vastaan suoraan lennosta, vaan pallon on annettava ensin pompata.

Vihellyspiiri

Vihellysmerkkien toiminnallinen harjoittelu: Pelaajat juoksevat piirissä ja reagoivat vihellysmerkkeihin seuraavasti:

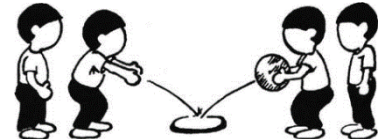
pelialkaa juoksuun (myös pysähtyminen)
koppi konkkaaminen
laiton juoksusuunta vaihtuu
palo X-hyppyä paikalla
vuoronvaihto vaihtoaskel tai juoksu takaperin
pelipäättöyys pysähdy ja tuuleta

Hyppyharjoitteita ympyrään

1. Pari piirtää itselleen maahan 60 cm halkaisijaltaan olevan ympyrän ja hypitään vuorotellen ympyrään. Hyppy joka kerta vähän kauempaa kuin edellinen.
2. Hypitään ympyrään jalanvaihtohyppyä, alastulo eri jalalla kuin ponnistus.
3. Piirretään useampia ympyröitä ja tehdään hyppyratoja. Ensimmäinen tasahyppy, sitten yhdellä jalalla ja lopuksi vuorohyppyä. Muutaman askeleen vauhdilla mahdollisimman pitkiä hyppyjä. Alas ensin vapaalle jalalle, sitten tasajalkaa alastulo.

Pompotuskilpa ympyrään

Kukin joukkue on kahtena vastakkain seisovana jonona, joiden väliin on piirretty ympyrä. Merkin saatuaan heittävät ensimmäiset pallon ympyrän kautta vastapäätä seisovalle ja juoksevat itse vastapäisen jonon viimeiseksi. Seuraava jatkaa samalla tavalla. Kilpa päättyy kun jokainen joukkueen jäsen on heittänyt esim. viisi kertaa ja pallo on jälleen sillä, joka aloitti leikin.



Tennismailalla taiteilu

1. pompotuksia ylöspäin (paikalla ja liikkeessä)
2. pompotuksia maata vasten (paikalla ja liikkeessä)
3. pompotuksia maata vasten siten, että pallo osuu ympyrän keskelle ja pelaaja kiertää ympäri.
4. pompotuksia maata vasten siten, että pelaaja pysyy keskellä ja pallo kiertää pelaajaa.
5. pareittain pompotuksia alhaalta ylöspäin
6. pareittain lyöntejä suoraan ilmasta
7. pareittain pompotuksia maata vasten
8. pareittain pallottelua pompun kautta

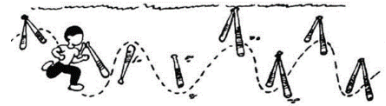


Hyppy ojan yli ja pujahdus aidan ali viesti

Tehdään 3-4 pelaajan ryhmät jonoissa lähtöviivan takana. Viivan ja kääntymispisteen väliin piirretty leveä oja, joka on ylitettävä (leveys määräytyy pelaajien taidon mukaan). Merkistä jonojen ensimmäiset lähtevät juoksemaan, hyppäävät ojan yli ja kiertävät kääntymispisteen, hyppäävät myös palatessa ojan yli ja lähettävät oman jonon toisena olevan, joka tekee saman kierroksen. Voittaja on ryhmä, joka on ensimmäisenä viestinsä suorittanut. Jos juoksija ei onnistu hyppäämään ojan yli, on hänen suoritettava uusi hyppy. Toisella kierroksella naru, joka on alitettava; kolmannella kierroksella sekä ylitys että alitus.

Pujottelurata mailoista

Tehdään mailoista pujottelurata, jota juostaan eteenpäin ja taaksepäin. Tee erilaisia viestikisoja.



Takaa-ajo

Jaetaan pelaajat kahteen ryhmään: takaa-ajajiin (heittäjiin) ja juoksijoihin. Pelaajat asettuvat pikajuoksijan alkuasentoon; takaa-ajajat noin metrin taaemmaksi kuin juoksijat. Noin puoleen väliin juoksumatkaa on asetettu kunkin juoksijaparin reitille pehmopallo. Lähtömerkin kuullessaan kaikki lähtevät juoksemaan ja takaa-ajajat ottavat matkalla pallon ja yrittävät saada osuman juoksijaan ennen maaliviivaa.

Lähtöasentoa voidaan vaihdella: lähtö istuen, istuen selkä menosuuntaan, vatsallaan makuulta, selin makuulta jne. Lähtömerkkiä voidaan vaihdella: pillin vihellys, sovittu sana, käsien läpsäytys jne.

Lyönti paikalla olevaan palloon

Pallo lyöntitelineen päällä, säädä korkeus hyvin, pallo kainalon korkeudella

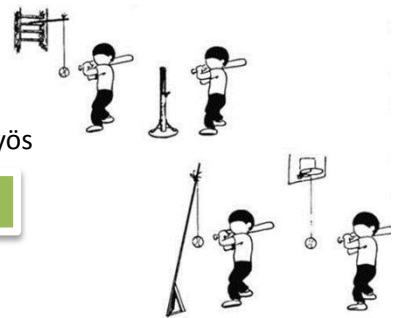
- lyöntiä verkkoon tai seinään tai kiinniottajille jonoon

Pallo roikkuu narulla, käytä apuna jalkapallomaalia, katsomorakenteita tms. tai viritä pallo kepin päähän

- lyönti paikalla olevaan palloon tai lyöntiä heiluvaan palloon

Katso myös

105



Katkaisu

Pelataan kolmen pelaajan ryhmissä. Pelaajat yrittävät heittää palloa toisilleen portista, jonka edessä on yksi pelaaja estämässä pallon läpimenoja. Kun estäjä on saanut katkaistuksi heiton, heittäjä joutuu portille ja pallon saanut estäjä pääsee hänen paikalleen. Portin ohi menneet heitot ovat myös katkaistuja heittoa, ja niistä seuraa tehtävien vaihto. Vaikeuta harjoitetta pidentämällä etäisyyttä, vaihda portinvaihtijaa, jos tämä ei muuten pääse pois. Käytä ensin pehmopalloja, sitten esimerkiksi tennispalloa räpylän kanssa ja lopuksi tenavapalloa.



Pomputtelun kympit

Tehtävissä pitää onnistua 3 kertaa jokaisella tasolla, jotta voi siirtyä seuraavaan kohtaan.

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

105

Seuraa johtajaa

Suoritetaan pareittain. Liikutaan välittömästi edellä menevän perässä ja tehdään samat liikkeet ja temput (esim. vauhdin ja suunnan muutokset) kuin etummainen. Vaihdetaan tiuhaan tahtiin johtajan roolia ja sopivin välein pareja.

Numeroituksu

Pelaajat seisovat ryhmittäin jonoissa. Jokaisella on oma numeronsa. Kun ohjaaja huutaa jonkin numeroista, kyseiset pelaajat lähtevät juoksemaan jononsa edessä olevan merkin ympäri. Ensimmäisenä omalle paikalle tullut saa ryhmälleen pisteen.

Syötön opettaminen

Jokaisella pelaajalla on oma tenavapallo (tai 1 pallo/ pari). Jokainen piirtää itselleen syöttöringin maahan - halkaisija 60 cm.

Opeta syötöstä seuraavaa

- pallo lepää sormien varassa, ei kämmenellä
- käden liike on yhtäjaksoinen ja edestakainen suoritus räpyläkäden alitse
- jaloilla joustetaan syöttöliikettä mukaillen
- anna pallon pudota aina maahan ja väistä jokaisen syötön jälkeen

Anna pelaajien syötellä omaan tahtiin ja käy ohjaamassa.

Testi: montako suoraa kymmenestä syötöstä



Syöttöharjoitus parin kanssa

Parien väli on suurin piirtein kotipesä – ykköspesä.

Pelaaja syöttää kolme syöttöä ja heittää parilleen, joka syöttää kolme syöttöä ja heittää parilleen jne.

Painota, ettei kyseessä ole mikään kilpailu, vaan

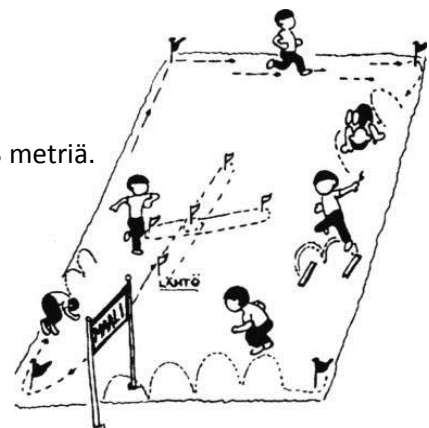
pyritään syöttämään hyviä oikeita syöttöjä.



Pesäpallolijan maskottirata

Tehdään rata, joka sisältää seuraavat tehtävät

- hakaneula, jossa jokaisen kartion kiertämisen jälkeen kierretään keskustan ympäri - kartion ja keskustan etäisyys 3 metriä.
- juoksu - kääntyminen - päinmakuu - juoksu - kääntyminen - päinmakuu (2 krt)
- konkkaukset (3 x oikea, 3 x vasen, 3 x oikea, 3 x vasen)
- pallon siirrot viivalta viivalle (viivojen etäisyys 3 m)
- kaksi viivaa eteenpäin yksi viiva taaksepäin juoksu (viivojen väli 3 m)
- tasaloikat maaliin



Pyykkipojan ryöstö

Leikissä on hännänryöstön idea. Jokaiselle pelaajalle asetetaan selkään paitaan kiinni pyykkipoika. Tarkoituksena on ryöstää pyykkipoikia muiden leikkijöiden selistä ja kerätä niitä. Leikkijä, joka menettää selästään pyykkipojan, hakee ohjaajalta uuden ja jatkaa leikkiä.

Rotat ja revot

Ryhmä jaetaan kahteen joukkueeseen. Joukkueet ryhmittyvät keskiviivan molemmin puolin niin, että kyljet ovat vastakkain. Kummankin joukkueen jäsenillä on askeleen etäisyys viivasta. Toinen joukkue on rotat ja toinen joukkue on revot. Kun ohjaaja huutaa "rotat", juoksevat rotat karkuun ja revot ajavat takaa. Tavoitteena on ehtiä n. 10 metrin päässä olevan viivan yli niin, ettei repo saa kiinni. Jos ohjaaja huutaa "revot" lähtevät revot karkuun ja rotat yrittävät ottaa kiinni. Kukin pelaaja laskee montako kertaa saa tai jää kiinni. Lähtöasentoja voi vaihdella.

Lyönnin opettelu

Pareittain peruslyönnin kuivaharjoittelua: Toinen pelaajista suorittaa kerrallaan aina suoritukset ja toinen pelaaja seuraa aina lyöjästä riittävän kaukana ja yrittää antaa ohjeita toiselle. Kolmen lyöntisuorituksen jälkeen suoritetaan aina tehtävien vaihto. Lyödään paikalta ilman vauhtia.

Opeta peruslyönnistä seuraavaa

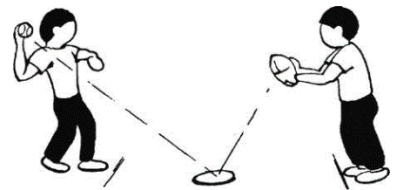
- rento ote, sormien keskinivelet samalla linjalla, maila olkapäällä
- aluasento tasapainoinen, jalat noin hartioiden leveydellä, polvet hieman koukussa
- lyönti tapahtuu noin mailan mitan päässä syöttölautasen keskustasta, hartioiden korkeudelta, kädet ojennetaan ja paino siirretään etummaiselle jalalle

Kokeilukierrosten jälkeen otetaan pallo mukaan - tehdään 3-4 pelaajan ryhmät: lyöjä, syöttäjä, 1-2 kiinniottajaa. Osumatarkkuuden lisäämiseksi on paikaltaan lyöntejä harjoitettava riittävästi. Varmista, että syöttö onnistuu. Helpota tarvittaessa isommalla pehmopallolla.

Pomppu ympyrään

Parin väliin maahan piirretään ympyrä. Pari heittää pallon ympyrään ja toinen yrittää napata pallon kiinni. Aluksi pomppujen tulisi olla hyviä, jotta opitaan ottamaan pomppaava pallo kiinni.

- Kokeile kuinka monta yhtäjaksoista pomppua pari saa ilman pudotuksia ja epäonnistuneita kiinniottoja.
- Vaihda sitten kilpailuksi, jolloin epäonnistunut kiinniotto tuottaa toiselle pisteen.



Nopeusketteryysnäppäryysviesti

Tehdään 3-4 pelaajan joukkueet. Viestissä on n. 15 m juoksua, pujottautuminen jalat edellä jonkin esteen alta, juoksua 5 m, pujottautuminen pää edellä jonkin esteen alta, juoksua 10 m pyykkinarulle. Narulla on jokaista osallistujaa kohti 3-5 pyykkipoikaa, jotka pitää ottaa yhdellä kädellä irti ja laskea maahan. Paluu takaisin tapahtuu juosten ja seuraavan lähettäminen käden kosketuksella.

Vaihda paikkaa

Pelaajat yhtä lukuun ottamatta seisovat piirin kehälle selkeästi merkityissä paikoissa (ympyrä tai rasti). Yksi pelaaja seisoo piirin keskellä. Keskellä olija huutaa: "vaihda paikkaa". Kaikki vaihtavat paikkaa. Tällöin myös huutaja yrittää saada itselleen paikan. Ilman paikkaa jääneestä tulee uusi huutaja.

Polvihippa

Pelaajat pareittain. Pelaajat yrittävät saada toisistaan hipan koskettamalla polveen. Kumpikin yrittää suojella polvia pitämällä käsiä niiden päällä. Toista voi koskettaa silloin, kun käsi irtoaa polvesta. Pisteitä saa osumasta. Parit saavat liikkua. Pareja vaihdetaan tasaisin välein.

Pallokoulu jonossa

Muodosta 5-6 pelaajan ryhmiä. Yksi pelaajista seisoo oman jonon edessä opettajana ja heittää vuoron perään kullekin pelaajalle pallon. Otettuaan pallon kiinni pelaaja heittää sen takaisin opettajalle ja lähtee juoksemaan opettajan ympäri jononsa päähän. Samalla opettaja heittää pallon jo seuraavalle pelaajalle.

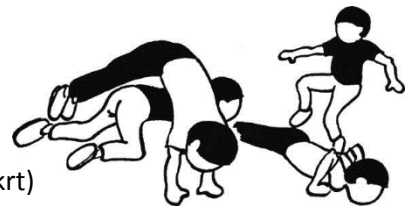
- Vaihtelee heittoetäisyyttä.
- Vaihtelee ilmaheittoja, maaheittoja, korkeita koppiheittoja jne.
- Kehota pelaajia seuraamaan tarkasti palloa.
- Kiinnitä huomiota huolellisuuteen.
- Vaihda opettajaa.
- Laske kierroksen aikana karanneet pallot.
- Pyri virheettömään kierrokseen.
- Toteuta ryhmien välisenä kisana.

Kartionkääntöpel

Muodostetaan 2-4 joukkuetta, joilla kullakin on oman väriset merkkikartiot. Pelaajat asettavat omat kartionsa sokin sokin rajatulle leikkialueelle oikeinpäin. Tarkoituksena on pelin alettua kääntää muiden joukkueiden kartioita väärinpäin ja nostaa omia kartioita oikeinpäin. Peli alkaa ja loppuu ohjaajan merkistä.

Parikuntopiiri

1. "Pumppu" - kädet käsissä kiinni, kasvot vastakkain, kyykkyyn ylös vuorottaisena suorituksena (10 krt)
2. Sillan alitus ja hyppy yli – pari käy etunojaan ja toinen pujahtaa ali ja sen jälkeen hyppää yli, kun pari käy maahan makuulle (8 krt)
3. Vatsaliike - Istuallaan jalkojen pyöryksiä (8 kierrosta)
4. Kättelypunnerrus - parit kasvot vastakkain etunojassa, punnerrus ja sen jälkeen aina parin kättely yläasennossa (8 krt)
5. Selkäliike – päinmakuulla kasvot vastakkain, kaarijännitys ja yläasennossa käsien kosketus parin kanssa (8 krt)
6. Kottikärrykävely – kävellään viivaväli (n. 10m) ja vaihdetaan osat



Hippasta selät vastakkain

Pelaajat pareittain, toinen on ykkönen ja toinen kakkonen. Alussa parit ovat selät vastakkain (voivat nojata toisiinsa selät kiinni toisissaan). Ohjaajan huutaessa "ykköset" lähtevät ykköset tavoittamaan karkuun juoksevia kakkosia. Jos ykkönen koskettaa kakkosta, vaihtuvat tehtävät välittömästi. Toistetaan useita kertoja, vaihdetaan pareja.

Reaktioharjoitus äänimerkistä

Pelaajat ovat rivissä ja juoksevat äänimerkistä 10 metrin pyrähdysen. Merkki voi olla esim. pilliin vihellys tai HEP huuto. Liikkeellelähtö eri asennoista seisaalta, polvilta, istualta, (kasvot/selkä lähtösuuntaan), päinmakuulta, selinmakuulta jne. Painota keskittymistä. Välillä voi hämätä erilaisilla äänimerkeillä.

Pystymailanäpäyksen opettelu

Näytä ensin itse pystymailanäpäys. Opeta pystymailanäpäyksestä seuraavaa:

- Siirtyminen rohkeasti syötön alle
- Katse tiukasti pallossa, osumakohta hieman otsan yläpuolella
- Lyöntiotteessa molemmat kädet vierekkäin keskelle mailaa
- Maila hieman takaviistossa (annetaan pallon pudota mailan päälle)
- Osumahetkellä kevyt työntö käsillä (HUOM: siis työntö, ei lyönti)

Harjoitus 5-6 pelaajan jonoissa, joissa esim. aikuinen syöttäjänä, jokaisella pelaajalla maila ja pallo. Pelaajat tulevat vuorollaan lyömään pystynäpäyksen antaen ensin pallon syöttäjälle. Pelaajat hakevat lyönnin jälkeen oman lyömänsä pallon ja siirtyvät uudelleen jonon päähän. Ensimmäiseltä paikalta sitten vauhdilla.

Näpäysmylly

Kolmen pelaajan ryhmät, jossa harjoitellaan pystymailanäpäystä. Lyöjä lyö pystymailanäpäyksen. Kiinniottaja on viivan takana ja lähtee tavoittelemaan palloa vasta lyönnin tapahduttua, ottaa pallon kiinni ja siirtyy syöttäjäksi. Syöttäjä siirtyy lyöjäksi ja lyöjä juoksee lyöntinsä jälkeen viivan taakse ja ottaa kiinni seuraavan näpäyksen. Harjoituskierrosten jälkeen voidaan ottaa kilpailuna. Kaikissa ryhmissä oltava viiva yhtä kaukana lyöntipaikasta ja sovittava mistä lyöjä ottaa räpylensä juostessa kiinniottajaksi.



Turnajaiset

1. Kukkotappelu

- yhdellä jalalla hyppien kädet ristissä rinnan korkeudella yritetään horjuttaa parin tasapainoa. Piste parille, joka horjuttaa toverinsa tasapainoa niin, että hän joutuu laittamaan toisen jalan maahan.

2. Merimiespaini

- haara-asennossa parin kanssa oikeat kyljet vastakkain kättelyote.

Yritetään saada parin tasapaino horjutettua niin, että jalka siirtyy viivalta, jonka päällä molemmat seisovat.

3. Koululaispaini

- maahan piirretty halkaisijaltaan 5 metrin ympyrä. Tavoitteena työntää pari ympyrän ulkopuolelle tai nostaa hänet maasta ylös ilmaan.



Varvashippa

Parit asettuvat vastakkain ja ottavat toisiaan kiinni olkapäistä. Annetusta merkistä kumpikin pyrkii astumaan parinsa jalan päälle, mikä tuottaa aina pisteen. Huom. aina tossut jalassa, ei piikkareita!

Karhu-rapu-kottikärryviesti

Muodostetaan 3-4 hengen joukkueita. Joukkueet asettuvat jonoihin. Viestinviejä kiertää noin 10 metrin etäisyydellä olevan merkin.

- Karhunkäyntiviestissä kuljetaan etunojassa kädet ja jalat maassa jalat polvista suorina, räpylän tulee pysyä selän päällä.
- Rapuviestissä takanojassa kuljetaan kädet ja jalat maassa räpylän kuljettaminen vatsan päällä.
- Kottikärryväelyssä kukin pitää kiinni parin jaloista vuorollaan.
- Menosuuntaan kuljetaan etuperin ja tullessa takaperin.

Vaakamailanäpäyksen opettaminen

Näytä ensi vaakamailanäpäys. Opeta vaakamailanäpäksestä seuraavaa:

- Siirry riittävän lähelle syöttöä.
- Pidä toinen käsi mailan nupissa ja siirrä toinen käsi lyöntiaskeleen aikana mailan keskelle.
- Osumahetkellä käsillä kevyt liike eteenpäin - ei voimakas lyönti

Jokaisella pelaajalla maila ja pallo. Kehitellään vaakamailanäpäys vaiheittain. Ensin harjoitellaan mailan liu'uttamista ylemmässä kädessä etukynärpään johtaessa liikettä. Sitten omasta syötöstä käden liu'utus ja pallon putoaminen käsien ja vartalon väliseen aukkoon. Tämän jälkeen omasta syötöstä osuma mailalla = vaakamailanäpäys.

Harjoitellaan kolmen pelaajan ryhmissä (syöttäjä, lyöjä, kiinniottaja) harjoitellaan vaakamailanäpäystä kiertoarjoitteluna. Lyöjä suorittaa 5 vaakamailanäpäystä, minkä jälkeen siirtyy kiinniottajaksi, kiinniottaja syöttäjäksi ja syöttäjä lyöjäksi jne.

Näpäyksiä porteista

Rakennetaan lyöjälle kolme porttia (1-rajaan, keskelle ja 2-rajaan). Porttien leveys on esim. 2 metriä, lyöjä yrittää aina kolme kertaa peräkkäin lyödä vaakamailanäpäyksen samasta portista läpi.

Testi: Kuinka monta lyöntiä tarvitaan, että sama lyöjä on lyönyt kerran kaikista porteista läpi.

Peilileikki palloa mailan päällä pitäen

105

Peilileikki käynnistyy, kun yksi pelaajista asettuu tilan toiselle puolelle katse seinään päin.

Muut ryhmäläiset ovat valmiina liikkumaan kohti peiliä. Liikkuessa heidän täytyy kyetä hallitsemaan palloa mailan päällä. Mikäli pallo tippuu tai peili havaitsee kääntyessään liikettä, täytyy sen pelaajan palata takaisin lähtöpaikkaan. Uudeksi peiliksi pääsee se pelaaja, joka on onnistunut liikkumaan peilin viereen ilman pudotuksia tai sitä, että peili on huomannut hänet liikkeessä. Mailana tennismaila tai "levy", pallona voi olla isoja tai pieniä. Palloja vaihdellaan peilinkin vaihtuessa.

Luikertelujuoksu

Pelaajat ovat etunojassa/kyykyssä piirin kehällä kasvot piirin keskustaan päin. Piirissä jako kolmeen tai neljään pelaajien lukumäärän mukaan. Ohjaaja huutaa luvun esim. neljä. Tällöin kaikki neloset lähtevät pujotellen juoksemaan vastapäivään ohittaen viereisensä editse, seuraavan taitse jne. kunnes ovat omilla paikoillaan alkuasennossa. Nopein juoksija saa pisteen.

Nappaa pallo

Ohjaajalla on pallo ja pelaajat ovat rivissä selin ohjaajaan. Ohjaajan merkistä saa kääntyä, tulla vastaan ja tavoitella ohjaajan vierittämää palloa. Kiinniottaja saa pisteen. Saman voi tehdä esimerkiksi kolmen pelaajan ryhmissä, jossa jokainen vuorollaan ohjaajana.

Liikkuminen ohjaajan pallon mukaan. Ohjaaja on lasten edessä pallo kädessä siten, että kaikki näkevät. pallo vasemmassa kädessä → liike vasemmalle; pallo oikeassa kädessä → liike vasemmalle

Maaheittoja kolmikossa

Kolmen pelaajan ryhmissä heitetään keskipelaajalle maata pitkin ja hän kääntyy ja heittää ilmassa päätyihin.

1. kierros: Hyviä maaheittoja kohti, pyritään onnistuneisiin suorituksiin
 2. kierros: Maaheittoja vähän ohi, keskipelaaja saadaan liikkumaan palloon
 3. kierros: Maaheittoja vauhdilla, pyritään tekemään mahdollisimman monta suoritusta minuutissa
- bonus: Kahdella pallolla maaheittoja vuorotellen kummastakin päädyistä, nyt keskipelaaja palauttaa aina pallon siihen pätyyn, josta se on tullut.

Peruslyöntiä jonoon

Muodostetaan neljän pelaajan ryhmiä, joissa syöttäjä, lyöjä ja kaksi kiinniottajaa. Lyönneissä tavoitteena on osumatarkkuuden lisääminen.

Tarvittaessa eriytä taitotason mukaan:

- tennismailalla tennispallon lyönti
- pesismailalla isomman pehmopallon lyöminen
- paikaltaan lyöminen
- normaali lyöminen askelia käyttäen

Leikkiolympialaiset

Neljän lajin olympialaiset:

1. Pituushyppy
 - hyppy sekä ponnistavalla jalalla että "ns. vapaalla jalalla" → kahden hypyn yhteistulos
2. Takaperin juoksu 20 m → aika on tulos
3. Tarkkuusjuoksu kotipesästä kotipesään
 - aluksi jokainen juoksee omaa vauhtia pesät ympäri kotipesästä kotipesään - ohjaaja kertoo juoksuajan, sitten uusi juoksu, jolla pyritään samaan aikaan kuin 1. kierroksella → tulos on aikojen erotus
4. Pallon heitto tarkkuuskisana
 - polttolinjalla on merkkikeila, jonka ympärille on piirretty kuusi ympyrää sisäkkäin noin metrin välein. Heitto tapahtuu kotipesästä. Tulos on 0-6 pistettä riippuen mille ympyrän kehälle pallo on pysähtynyt. Kolme heittoa → tulos on kolmen heiton pisteiden yhteistulos

Ota kiinni räpyläpää

Pelaajat ovat rajatulla alueella. Valitaan pari juoksijaa ja pari takaa-ajajaa. Juoksija laittaa räpylän päähän. Kun merkki annetaan, alkaa takaa-ajo. Takaa-ajaja ajaa kiinni räpyläpäästä. Juoksija pakenee tai antaa räpylän jollekulle toiselle, joka ei saa kieltäytyä sitä ottamasta. Räpylää ei saa heittää. Kun takaa-ajaja saa kosketuksen räpyläpäästä, tästä tulee takaa-ajaja ja räpylä annetaan entiselle takaa-ajajalle.

Pallohippa erilaisin liikkumistavoin

105

Leikitään pallohippaa merkatulla alueella. Pallohippassa on yksi pallo, jolla yritetään heittämällä osua toista pelaajaa. Pelialueen koosta riippuen sovitaan, saako pallo kädessä liikkua vai ei. Osuman saanut pelaaja on aina seuraava heittäjä. Liikkumistapa muuttuu ohjaajan merkkien mukaisesti. Esim. yksi vihellys – juokseminen, kaksi vihellystä – tasahyppely ja kolme vihellystä – laukkaaminen.

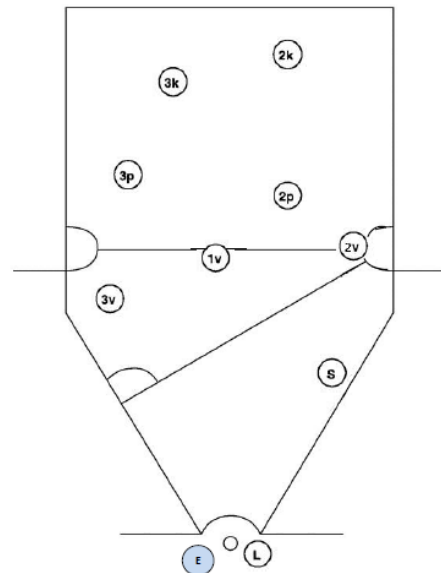
Hyviä liikkumistapoja ovat myös esim. kärkkyminen (sivuttain juoksu), kinkkaaminen, rapukävely ja ohjaajan merkkejä voivat olla esim. yksi, kaksi, kolme, vihellystä tai käsimerkit ylös, sivuille tms.

Ulkopelipaikat

Opetellaan pesäpallokentän ulkopelaajien pelipaikat. Tehtävä on voitu antaa jo edellisellä kerralla paperilla kotona tutkittavaksi. Kävellään kenttää pitkin tutkien pelaajan paikan ja samalla kerrotaan pelipaikan tehtävistä. Sitten kaikki pelaajat kokoontuvat kotipesään ja ohjaaja nimeää pelaajille vuorollaan yhden pelipaikan, jolle he juoksevat välittömästi. Tehdään useita kertoja, jotta lapsi saa hakea jokaisen pelipaikan.

L = lukkari, S = sieppari, 1v = 1-vahti, 2v = 2-vahti, 3v = 3-vahti, 2p = 2-polttaja, 3p = 3-polttaja, 2k = 2-koppari, 3k = 3-koppari

Valmentaja voi heittää palloa kenttään ja huutaa kiinniottajalle aina kenelle heittää palloa seuraavaksi (kenen kautta pallo heitetään takaisin kotipesään).



Liikkuminen ja kiinniotto

Liikutaan ja kopitellaan pareittain kenttää päästä päähän, toinen juoksee etuperin toinen takaperin. Tarkkoja heittoja etenemisen aikana. Aluksi heitot ilmassa, sitten takaperin etenijä heittää maata myöten ja etuperin etenevä ottaa maapallon kiinni ja palauttaa ilmassa.

Ketteryy- ja hyppelytehtäviä

Pareittain

1. kottikärrykävely
2. pari eri asennoissa - konttausasento, haara-asento, etunoja - toinen parista pujahtaa ali ja yli
3. vastakkain koukuistunnassa jalat vastakkain, keinunta ylös - alas pitäen parin käsistä kiinni
4. keilarata pujottelujuoksua etu- ja takaperin
5. haara-perushyppely 10 metrin viiva päästä päähän
6. pitkän narun yli- ja ali päästä toiseen

Kotipesähippa syöttö- ja kauhaisutehtävin

Leikitään hippaa merkatulla alueella. Kun hippa saa pelaajan kiinni, siirtyy kiinni jäänyt suorittamaan kauhaisu – ja syöttötehtävää. Hippoja vaihdetaan ohjaajan toimesta. Ennakolta sovitaan, montako kauhaisua (3) ja oikeaa syöttöä (3) täytyy tehdä ennen kuin voi palata hippaleikkiin. Kauhaisutehtävissä pelaaja pudottaa pallon heittokädellä maahan ja kauhaisee pallon heti nousevasta pompusta kiinni. Syötön harjoittelua varten maahan merkataan erikokoisia ympyröitä tai käytetään syöttölautoja.

Hipassa voi myös olla turva-alue (kotipesä), jossa voi olla vain yksi pelaaja kerrallaan. Toisen pelaajan tultua turva-alueelle on toisen poistuttava. Turva-aluetta voi käyttää hipassa vain kolme kertaa, jonka jälkeen pelaajalla ei ole enää lupaa mennä kotipesään.

105

Numeropallo

Pelaajat ovat kuuden henkilön piirissä. Yksi pelaajista on keskellä pallo kädessä. Muilla pelaajilla on oma järjestysnumero 1-5. Keskellä olija heittää pallon suoraan ilmaan huutaen samalla jonkin numeron. Numeron haltijan on koetettava saada koppi ennen pallon putoamista. Jos hän onnistuu, hänestä tulee heittäjä, mutta jollei hän saa koppia, keskellä olija jatkaa heittämistä.

Heittoharjoituksia pareittain

- normaalia kopittelua eli heitellään ilmaheittoja
- minuutin kisa: montako koppia pari saa yhteensä minuutin aikana
- heittoa yhdellä pompulla
- maaliheittoja (maalit esimerkiksi kartioista)

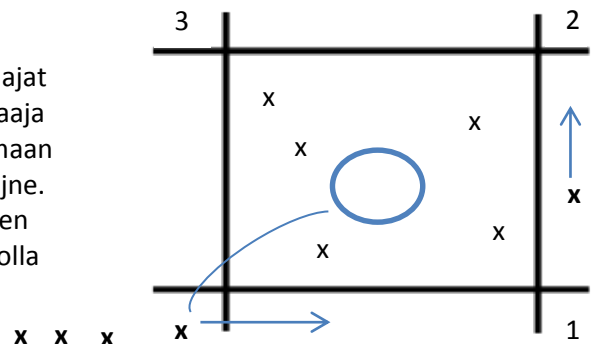
Kopittelussa kiinnioton jälkeen pudotetaan pallo ja

- poimitaan se räpylällä kauhaisten ja heitto parille
- poimitaan se suoraan heittokäteen ja heitto parille
- pudotus selän taakse, jolloin poiminta heittokäteen, kääntyminen ja heitto

Heittopallo neliössä

Kaksi joukkuetta, joissa on yhtä paljon pelaajia. Ulkopelaajat sijoittuvat tasaisesti neliön sisään tai sivurajoille. Sisäpelaaja heittää vuorollaan pallon ulkokenttään ja lähtee juoksemaan ykköspesälle. Seuraavan pelaajan heitolla kakkospesälle jne. Kun kaikki ovat heittäneet, vaihdetaan puolia. Polttaminen tapahtuu aina siten, että joku ulkopelaaja koskettaa pallolla keskellä olevaan polttopesään.

Jokaisesta kotiin juoksusta saa pisteen.



Kuntopiiri

Suoritetaan kiertoharjoituksena:

- 3x5 jännehyppyä
- 3x5 vatsalihasliikettä
- 3x5 etunojapunnerrusta
- 3x5 selkälihasliikettä

Kuntopiirin lopuksi ihmistunneli eli jokainen asettuu sillaksi korkeaan etunojaan / lankkuasentoon tms. ja jokainen ryömii vuorollaan tunnelin läpi ja asettuu uudelleen sillaksi tunneliin.

Pallokosketushippa

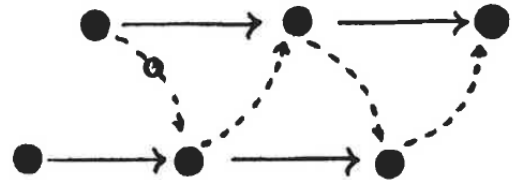
Pelataan rajatulla alueella. Pelissä on kaksi hippaa, jotka heittävät/syöttelevät palloa toisilleen. Hippa ei saa juosta pallo kädessä. Hipaksi ottaminen tapahtuu siten, että hippa koskettaa pallolla pelaajaa, josta tulee uusi hippa. Hipat vaihtuvat vuorotellen. Jos lapsia on paljon, voi hippaparejakin olla useampia.

Reaktiokisa

Kaksi joukkuetta, jotka ovat vierekkäin neljän metrin päässä toisistaan jonossa. Ohjaaja vierittää jonojen välistä pallon suoraan eteenpäin. Kummastakin joukkueesta jonon ensimmäinen tavoittelee palloa. Pallon saanut tuo pisteen jonolleen. Pelaajat siirtyvät tämän jälkeen jononsa viimeisiksi. Lähdöt tapahtuvat eri asennoista: päinmakuu, selinmakuu, risti-istunta, polvi-istunta, kylkimakuu, konttausasento jne.

Heitot rinnakkain edetessä

Kentälle piirretään kaksi päätyrajaa, joiden välille jonoihin rasteja. Pelaajat etenevät pareittain palloa toisilleen heitellen siten, että pelaaja, jolla ei ole palloa hallussaan, juoksee aina seuraavalle rastille. Toinen pelaajista käy rajan takana ja pari palaa samalla tavalla takaisin. Heitot voivat olla maata pitkin, ilmassa, yhdellä pompulla, vuorotellen ilmassa ja maata pitkin.



Vaikeutus: pelaaja voi vierittää pallon maata pitkin rastia kohti, vaikka pari ei ole vielä ehtinyt rastille valmiiksi.

Futispesis

Pelataan pesäpalloa pesäpallon rajoilla ja säännöillä, pelivälineenä jalkapallo. Pelissä voi käyttää räpylöitä tai pelata ilman niitä.

- Pallo potkaistaan pompusta tai maasta syötön jälkeen

Ohjaa pelin aikana

- ulkopelaajien sijoittumista: Ei kahta kiinniottajaa peräkkäin eikä rinnakkain.

- sisäpelaajien "lyöntien" sijoittelua: Potkut mahdollisimman kauaksi siltä pesältä, johon kärkietenijä on menossa.

Opeta säännöistä

- Palojen syntyminen ja haavoittuminen

Peffis

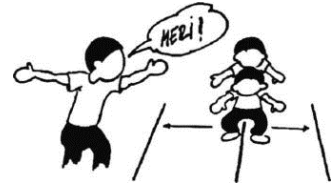
Pelaajat istuvat rajatulla alueella. Yksi pelaajista ei istu, vaan on polttaja, jolla on iso pehmopallo. Polttaja yrittää heittämällä palloa osua istuvien pelaajien reisiin tai lantioon. Heiton osuessa polttaja vaihtuu. Istujat voivat liikkua "rapukäyntiä" vain silloin, kun polttajalla ei ole pallo kädessä. Kun polttaja saa pallon haltuunsa, hän huutaa "seis". Sen jälkeen ei polttaja eivätkä pelaajat enää voi liikkua. Pelaajat voivat jaloilla potkia heitettyä palloa.

Kyykkyyottelu tarkkuusheittotehtävällä

Pelaajat asettuvat ympäri rajattua aluetta vapaasti kyykkyyyn, kädet polvilla, olkapäillä tai niskassa. Merkin saatuaan leikkijät lähtevät kyykkyyhyppyn liikkeelle yrittäen tönäistä toinen toistaan nurin. Se, joka horjahtaa ja joutuu koskettamaan toisella kädellä maahan saa virhepisteen. Virhepisteen voi käydä nollaamassa pois heittämällä sulkapallolla osuman sovittuun kohteeseen.

Maa-meri-laiva

Kentälle on piirretty kolme yhdensuuntaista viivaa 10 metrin välein. Yksi viiva nimetään maaksi, toinen mereksi ja kolmas laivaksi (nimet voivat olla myös koppi – näppi – kunnari tms.) Pelaajat yrittävät mahdollisimman nopeasti juosta sille viivalle, jonka ohjaaja huutaa.



Merkki: Viivat sovitaan värien mukaan esim. punainen, sininen ja keltainen. Ohjaaja on ensin selin ja kääntyessään näyttää merkkiviuhkalla esim. sovittun värien tulee olla oikeassa reunassa tai osoittaa valmentajan nenään.

Puolimailalyönti

Näytä itse ensin puolimailaoitteella lyöty hidastettu. Opetta hidastetuista lyönneistä:

- Vauhti otetaan samoin kuin peruslyönnissä.
- Lyöntiliikkeen alkuvaiheessa siirretään ote noin puoliväliin mailaa.
- Katse seuraa tiukasti pallon liikettä.
- Painopiste siirtyy alemmaksi kuin peruslyönnissä.

Kaksi paria muodostaa neljän pelaajan ryhmän. Lyödään neljän pelaajan ryhmissä puolimailalyöntejä parit vastakkain eli lyönti vuorotellen kummastakin päästä. Vaihdetaan lyöjiä ja syöttäjiä viiden lyönnin jälkeen.

Puolimailaa porttien läpi

Lyödään läpi porteista, jotka kapenevat sitä mukaa mitä kauempana ne ovat lyöntipaikasta.

1. portista läpi mennyt lyönti = 1 piste
2. portista läpi mennyt lyönti = 2 piste
3. portista läpi mennyt lyönti = 3 piste

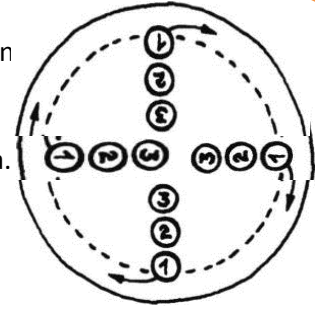


Pallon haku ja vienti –viesti

Muodostetaan 3-4 pelaajan ryhmiä jonoon. Jokaisen jonon etupuoolella on kaksi palloa. Ensimmäiselle pallolle matkaa 10 metriä ja toiselle pallolle 15 metriä. Ensimmäinen lähtee ja hakee etummaisen pallon ja tuo sen jonon toiselle, sen jälkeen jonon ensimmäinen käy hakemassa takimmaisen pallon ja tuo sen jonon toiselle. Toinen käy viemässä pallot yksitellen viivoille ja lähettää seuraavan, joka puolestaan hakee pallot jne.

Numeroitujuoksu piirissä

Joukkueiden jäsenet ovat jonossa piirin keskusta päin. Kulloinkin vuoroon tuleva lähtee paikaltaan ja kiertää myötäpäivään ringissä jokaisen ryhmän viimeisen pelaajan ja juoksee omalle paikalleen. Ensimmäiseksi ehtinyt tuo joukkueelleen pisteen. Ryhmä, joka on ensin saanut 10 pistettä, on voittaja.



Juoksumatkalla voi olla esteitä, joita on juostessa ylitettävä tai esim. syöttölauta ja pallo, jolloin on tehtävä oikea syöttö ennen jatkamista tms.

Pallo pois nopeasti

Pelaajat ovat piirissä lähellä toisiaan ja heittävät palloa järjestyksessä toisilleen piirin kehällä. Ohjaaja on selin piiriin päin ja epäsäännöllisin väliajoin viheltää pilliin ja kääntyy ympäri. Pelaaja, jolla on pallo kädessä silloin, kun pilliin vihellys kuuluu saa virhepisteen. Esim. viidestä virhepisteestä putoaa pelistä. Pelistä pois pudonneet pompottavat pesäpalloa mailalla. Voit sopia, että tietyn pompotusmäärän jälkeen pelaaja pääsee takaisin peliin.

Koordinaatioharjoite

Polvennostokävelyä + Polvennostojuoksua + Pikkuvuorohyppelyä

Kiinnitä erityisesti huomiota: käsien ja jalkojen liikkeiden rytmiin: kun polvi nousee ylös, samanaikaisesti vastakkaisen puolen käsi heilahtaa eteen sekä liikkeiden suoraviivaisuuteen: käsien ja jalkojen liikkeiden tulee tapahtua suoraan eteenpäin.

Juoksua 15-25 metriä

- aluksi polvennostojuoksua, joka muuttuu normaaliksi juoksuksi
- juoksua, jossa tasaisesti kiihdytetään vauhtia koko ajan
- täysivauhtisia pyrähdysjätkiä

Kunnarin mäiskintä

Pelataan kunnaripeliä neljän hengen lyöntiryhmissä. Lyöntisektoriksi rajataan merkkikartioin 10 metrin levyinen alue. Ryhmässä on lyöjä, syöttäjä ja kaksi kiinniottajaa. Lyöjällä on kolme lyöntiyritystä. Lyöjän tavoitteena on saada kierrettyä n. 10 metrin etäisyydellä kotipesästä oleva merkkikartio ja palattava kotipesään lyöntinsä aikana ennen kuin kiinniottajat palauttavat pallon kotipesään syöttäjälle. Kahdesta palosta lyöntivuoro vaihtuu jo ennen kolmatta lyöntiä. Lyönti voi suuntautua kartioiden väliin sekä ilma-että maalyöntinä. Lyöjä voi itse harkita, millä lyönnillä yrittää juosta kunnarin.

Harjoituksessa lyödään ainakin kaksi lyöntikierrosta.

105

Leikkimielinen heittomoniottelu

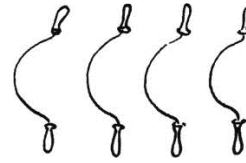
Kehitä monipuolinen heittämiseen perustuva kisailu, jossa voi olla mm. seuraavia kisoja.

1. saappaanheitto
2. pesäpallon puttaaminen pesäpallomailalla kuoppaan
3. renkaanheitto keppiin
4. frisbeenheitto tarkkuuskohteeseen (frisbeegolf)
5. trap-heitto (joku heittää ilmaan ison pallon, johon yritetään osua heittämällä pesäpalloa)

Tehtäviä hyppynarukujassa

Hyppynarut pyörivät samaa nopeutta ja samalla tavalla

1. juoksua kujan läpi hyppäämättä kertaakaan
2. ali - 1 hyppy - ali - 1 hyppy - ali - 1 hyppy
3. 1 hyppy - 2 hyppyä - 3 hyppyä - 4 hyppyä - 5 hyppyä
4. Kunkin narun kohdalla hyppyjen aikana koko käänös ja sitten seuraavalle narulle



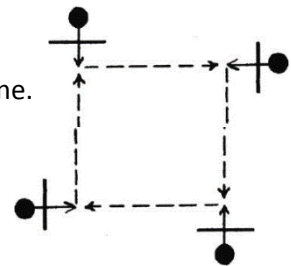
Hiirenhäntä

Ohjaaja pyörittää pitkää narua, jonka toiseen päähän on kiinnitetty esim. puupala. Pelaajat seisovat ohjaajan ympärillä ja hyppäävät aina narun yli, kun se tulee kohdalle.



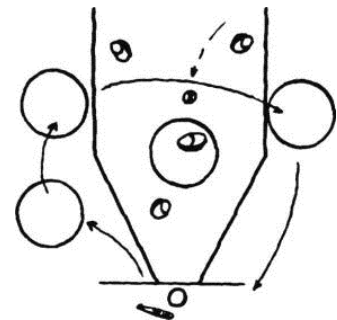
Vieritä ja varmista

Pelaajat jaetaan neljän pelaajan ryhmiin. Ykkönen vierittää pallon kohti kakkosta, joka tulee vastaan ja ottaa sen kiinni. Seuraavaksi kakkonen vierittää kolmoselle jne. Vierityksen jälkeen palataan aina takaisin lähtöpaikalle. Vastaan saa lähteä sillä hetkellä, jolloin pallo irtoaa heittäjän kädestä. Laitetaan kaksi ryhmää yhteen, jokaiseen kulmaan tulee kaksi pelaajaa. Tehdään muuten sama kuin edellä, mutta aina heiton jälkeen liikutaan pallon perässä seuraavaan kulmaan.



Polttopesäpallo

Sisäpelaajat yrittävät kiertää pesät numerojärjestyksessä. Juoksu syntyy, kun sisäpelaaja kiertää pesät järjestyksessä ja saapuu kotipesään palamatta tai haavoittumatta. Ulkopelaajat heittävät tai juoksuttavat pallon keskellä olevalle polttopesälle, jossa on kiinniottaja. Matkalla oleva sisäpelaaja palaa sillä hetkellä, jolloin pallo on polttopesällä olevan pesävahdin hallussa. Laittomalla lyönnillä ei saa edetä ja koppilyönnillä matkalla oleva etenijä haavoittuu. Vuoronvaihto tapahtuu kun on esimerkiksi lyöty kierros tai kaksi.



Ylös nousut eri asennoista

Pelaajat nousevat mahdollisimman nopeasti seisomaan ohjaajan antamasta merkistä. Merkkeinä toimivat esim. huuto, käsien taputus, pillin vihellys, ennalta määrätyn numeron/eläimen/väri yms. kuuleminen ohjaajan käskystä. Käsiote ei saa irrota liikkeen aikana!!!

Erilaisia lähtöasentoja edeten helposta vaikeampiin:

- a. istuen, jalat suorina kädet selän takana
- b. selin makuulla, kädet ristissä vatsan päällä
- c. selin makuulla, kädet selän takana
- d. vatsallaan makuulla, kädet selän takana
- e. vatsallaan makuulla, kädet takaraivon päällä

Oivana kisailumuotona toimii kyseisten liikkeiden suorittaminen monta kertaa peräkkäin.

Peilikuvamatkinta

Parit ovat kasvot vastakkain. Tehdään peilikuvana täsmälleen samat liikkeet kuin pari tekee. Esim. kärkkyminen, käynti polvilla, suunnan vaihto, lyhyt pyrähdys jne. Lopuksi myös venyttelyliikkeitä. Pareja vaihdetaan tasaisin väliajoin.

Pesäryöstö tehtävien kera

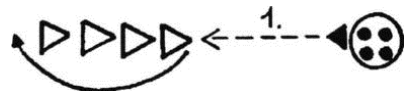
105

Pelataan kahdella joukkueella pesäryöstöleikkiä, jossa joukkueilla on tehtävänä ryöstää palloja vastustajan pesästä omalle pesälle. Kentän molempiin päätyihin sijoitetaan yhtä paljon kaikenlaisia palloja. Ryöstön jälkeen ennen kuin pallon saa jättää omaan pesään, täytyy matkalla suorittaa kolme tehtävää. Pesien väliin on kartioilla merkitty pomputtelutehtäväpaikka, syöttöpaikka sekä kiinniottamispaikka. Aina pallon pesään jättämisen jälkeen saa juosta suoraan vastustajan pesälle. Pomputtelupaikalla pitää onnistua pomputtamaan palloa mailalla yhteensä kolme kertaa. Syöttöpaikalla pitää saada syötettyä yksi oikea syöttö. Kiinniottopaikalla pitää onnistua saamaan ylöspäin heitetty pallo ilmasta kopiksi. Heiton ja kiinniottamisen välissä pitää vielä taputtaa kahdesti. Leikin päätyttyä lasketaan, montako palloa on omassa pesässä. Enemmän palloja kerännyt joukkue on voittanut.

Pesän täyttö ja tyhjennys

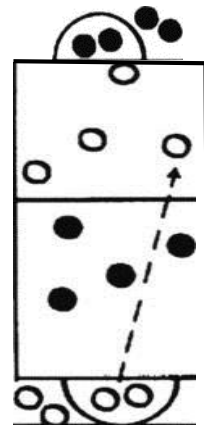
Pelaajat seisovat jonossa. Kullakin on pallo. Jonon edessä on kiinniottaja, joka ottaa jokaisen heiton kiinni ja vie pallot pesään. Seuraava oppilas tulee pesälle ja heittää pallot vuoron perään kullekin pelaajalle takaisin jne. Joka toinen pelaaja siis täyttää pesän ja joka toinen tyhjentää sen.

- Korosta huolellista heittämistä
- Muunna heittoetäisyyttä
- Seuraa pelaajia, ettei synny syyttelyä, mikäli heitot ja kiinniotot eivät onnistu.



Lyönti ohi vastustajan

Pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen, jotka asettuvat kentälle kuvion mukaisesti. Kummassakin joukkueessa on sekä lyöjät että kiinniottajat. Palloa lyödään vuorotellen kummastakin päästä. Löynti ohi vastustajan rintaman omalle kiinniottajalle tuottaa joukkueelle pisteen. Kun kaikki ovat lyöneet, vaihtavat kiinniottajat ja lyöjät osia. Pelataan useampia kierroksia.



Hyppykisat

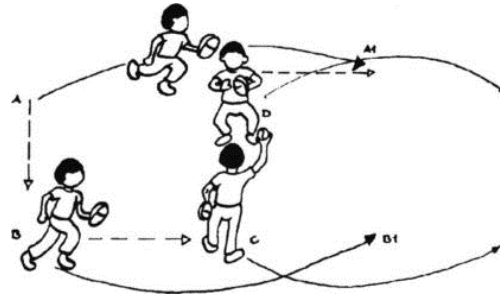
Hypätään 3-4 pelaajan joukkuekilpailuna. Seuraava hyppää aina siitä kohdasta mihin edellinen joukkueesta jäi. Hyppykisa voi olla esimerkiksi seuraava: Ensimmäinen kierros tasajalkahyppynä, toinen kolmiloikka, kolmas oikean jalan konkkaus ja neljäs vasemman jalan konkkaus.

Syöttöpeli

Pelaajat jaetaan kahdeksi 4-5 henkilön joukkueeksi. Kumpikin joukkue yrittää saada viisi peräkkäistä onnistunutta heittoa pompun kautta omalle joukkueelle. Jos vastapuoli saa pallon haltuunsa, toisen joukkueen pisteet menevät nolliille. Pallon kanssa ei saa liikkua. Kun joukkue saa sovitun pistemäärän, pallo annetaan vastapuolen pelaajille, jotka aloittavat syöttelyn. Pelataan joko isolla pehmopallolla, tennispallolla tai tenavapallolla.

Neljän pelaajan ryhmässä liikkuminen ja heittely

Pallo pelaajalla A, joka heittää oikealle sivulle pelaajalle B. B jatkaa edessä olevalle C:lle ja tämä edelleen vasemmalle pelaajalle D. A heitettyään pallon B:lle juoksee ulkokautta D:n etupuolelle. Vastaavasti muutkin pelaajat siirtyvät aina oman heiton jälkeen edessään olevan pelaajan etupuolelle.



Tarkkuusheitto

Pelaajat heittävät pallolla noin 5-10 metrin etäisyydellä olevaan ympyrään (seinässä / maalitaulu riippumassa narussa tms.) mahdollisimman tarkasti tai yrittävät kaataa omalla heitollaan keiloja, merkkikartioita tms.

Voidaan tehdä ns. ampumajuoksuviesti. Joukkueesta kukin vuorollaan juoksee heittopaikalle, heittää pallolla maalitauluun osuman ja tulee lähettämään seuraavan joukkueensa pelaajan matkaan. Jos ei osu, voidaan sopia juostava ns. sakkolenkki.

Pesistä 6 vs 6

Pelataan pesistä kuuden pelaajan joukkueilla naperosäännöin. Jos joukkueessa on enemmän pelaajia, kierrätetään aina kolmen pelaajan jälkeen vaihdosta pelaajaa kentälle myötäpäivään ulkopelipaikkoja vaihtaen, lukkaria ei ole pakko vaihtaa. Pelisäännöt muuten Naperosääntöjen mukaan. Vuoronvaihto tapahtuu kolmesta palosta, mutta kaikki sisäpelaajat saavat lyödä kerran sisävuoron aikana. Ellei kolmea paloa synny, tapahtuu vuoronvaihto viimeistään, kun sisäpelaajat ovat olleet kahdesti lyöntivuorossa.

Koirat koppiin

Pelaajat ovat kaksoispiirissä. Ulkopiirissä pelaajia on yksi enemmän kuin sisäpiirissä. Sisäpiiriläiset seisovat leveässä haara-asennossa. Ulkopiiriläiset juoksevat myötäpäivään sisäpiirin ympäri. Ohjaajan huudettua "koirat koppiin" jokainen ulkopiiriläinen käy mahdollisimman nopeasti sisäpiiriläisen jalkojen juureen / syöksyy jalkojen välistä. Peli jatkuu ulko- ja sisäpiirin vaihtaessa paikkoja. Kopittomaksi jäänyt jatkaa edelleen ulkopiirissä.

Pallon poislyönti

Jokaisella pelaajalla on oma pallo. Pelaajat asettuvat rajatulle alueelle ja liikkuvat alueella vapaasti pomputtaen palloaan maahan. Pelaajat koettavat lyödä toistensa palloja ulos alueelta. Pelaajan pallon joutuessa ulos alueelta tai pelaajan astuessa alueen ulkopuolelle, hän putoaa pelistä pois ja joutuu siirtymään pelialueen ulkopuolelle. Täällä hän suorittaa oikean syötön, jonka jälkeen palaa takaisin peliin.

Kunnariaikakilpa

Juostaan kunnari kotipesästä kolmospesälle omasta lähdöstä mahdollisimman nopeasti. Tästä otetaan aika. Suoritetaan yksilö- /joukkuekilpailuna. Joukkuekilpailussa kokonaisaika ratkaisee.

Syöttöharjoittelu

Jokaisella pelaajalla on oma pallo ja maahan piirretty syöttörinki. Jokainen syöttää erikorkuisia syöttöjä.

- A. Varma suora (1-1,5 m pään yli)
- B. Puoli korkea
- C. Reilu tolppa

Esim. 10 samanlaista syöttöä peräkkäin (3 x 10), sitten aina kolme erilaista syöttöä peräkkäin (10 x 3).

Testaa: Kuinka monta suoraa syöttöä pelaajat saavat kymmenestä syötöstä.

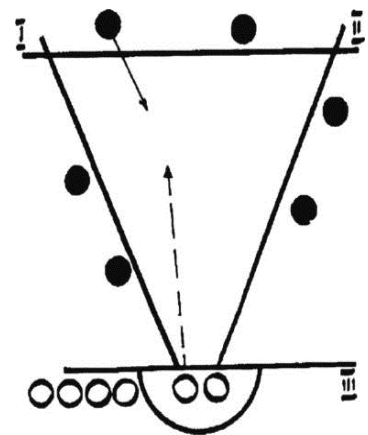
Syötöt lautasen eri osiin: Jaa syöttörinki erilaisiin osiin ja laita pelaajat syöttämään peräkkäin tai vuorotellen

- A. etureunaan / takareunaan
- B. Itseen päin / lyöjään päin.

Muista: Vaikka pelaaja ei olisikaan joukkueen lukkari, on hänen kuitenkin osattava syöttää hyvin.

Syöksypallo

Kummassakin joukkueessa on vähintään neljä pelaajaa. Ulkopelaajat asettuvat kaikki kolmiomaisen alueen ulkopuolelle. Pelissä sisäpelaaja toimii oman joukkueen syöttäjänä. Jokaisella sisäpelaajalla on kolme lyöntiä, joiden on osuttava pelialueen sisäpuolelle. Viimeisen lyönnin jälkeen on yritettävä juosta ykköspesälle. Kun lyönti on tapahtunut, saavat ulkopelaajat liikkua rajojen sisäpuolelle ja yrittää polttaa etenijä siten että pallo toimitetaan kotipesässä olevan ulkopelaajan haltuun. Joko lyönnin kiinniottanut juoksee itse pallon kanssa kotipesään tai joku muu ulkopelaajista liikkuu kotipesään, jolloin lyönnin kiinniottanut voi heittää hänelle. Juoksu syntyy, kun pelaaja etenee kotipesästä kotipesään palamatta välillä. Pesillä saa samanaikaisesti olla useampia juoksijoita. Vuoronvaihto suoritetaan, kun kaikki ovat lyöneet.



Takaa-ajo konkaten

Rajattu alue on jaettu keskiviivalla kahtia. Pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen, ykkösiin ja kakkosiin, jotka asettuvat kummatkin omalle puolelle rintamaan noin metrin päähän keskiviivasta. Kaikki pelaajat pitävät toisella kädellään kiinni taakse taivutetusta jalastaan. Merkin saatuaan yrittävät ykköset saada kiinni kakkosia, jotka pakenevat takarajalleen. Pelin voi järjestää myös tasajalkahypyin tms. Se, joka ei hypi oikealla tavalla, lasketaan kiinniotetuksi.

Parin väistö

Pelaajat seisovat parivivissä, ykköset edessä ja kakkoset takana. Ohjaajan merkistä takimmaisesta kakkoset pujahtavat parinsa ohitse eteen ja välittömästi molemmat istahtavat maahan risti-istuntaan. Ensimmäiseksi istahtanut pari on voittaja. Seuraavalla kerralla on ykkösten vuoro pujahtaa etummaisiksi. Pareja vaihdellaan useaan otteeseen.

Lyöjien kierto näppilyöntien harjoittelussa

Harjoitellaan näppien lyömistä pesäpallomailalla siten, että lyöntipaikka vaihtuu aina kahden lyönnin jälkeen. Pelaajat jaetaan kolmen hengen ryhmiin. Yksi on lukkari, toinen kiinniottaja ja kolmas lyöjä. Kun lyöjä on lyönyt kaksi näppilyöntiä, hän siirtyy lyömään seuraavaan ryhmään. Kiinniottaja ja lukkari jäävät toimimaan uuden lyöjän kanssa. Roolit vaihtuvat, kun lyöjä on käynyt lyömässä jokaisessa ryhmässä. Lukkarit siirtyvät lyöjiksi, kiinniottajat lukkareiksi ja lyöjät kiinniottajiksi. Näin harjoitellaan lyömistä erilaisista syötöistä. Myös eri paikoissa voi olla eri tehtävä: pystymailanäpy, vaakamailanäpy, suunta 1-rajaan, suunta 2-rajaan jne.

105

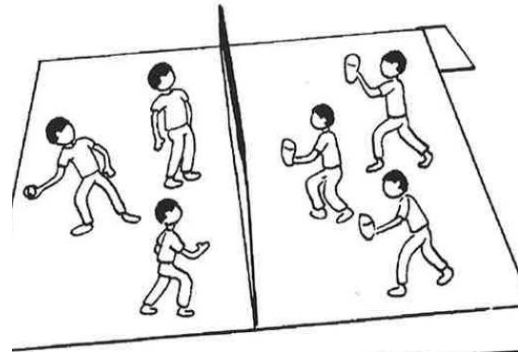
Merkkiharjoitus

Pelaajille selvitetään merkkipelin merkitys ottelussa. Ohjaaja sopii pelaajien kanssa jonkin helpon merkin. Esim. Merkki on päällä, kun viuhkan laikat osoittavat alaspäin tai vihreä väri on näkyvissä.

Harjoitus: Pelaajat ovat selin ohjaajaan päin. Ohjaaja viheltää pilliin, jolloin osallistujat kääntyvät ja ottavat 15 metrin spurtin, jos sovittu merkki on päällä. Jos sovittu merkki ei ole päällä, käyvät pelaajat istumaan paikalleen.

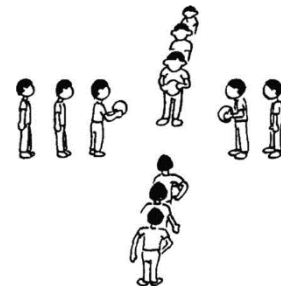
Pallo narun yli

Peli on ikään kuin lentopalloa. Joukkueessa on 3-4 pelaajaa. Aloitusheitto narun yli tapahtuu aloitusruudusta. Pallo yritetään heittää narun yli toisen joukkueen kenttään. Toinen joukkue puolestaan yrittää ottaa heitetystä pallosta kopin. Pallo on tämän jälkeen heitettävä narun yli kopinottopaikasta. Pisteitä saa maahan osumasta tai jos vastustajan heitto menee rajojen ulkopuolelle. Syötönvaihdot ja pistelasku tapahtuvat kuin lentopallossa.



Pallon kuljetusviesti

Muodostetaan tähti neljästä joukkueesta. Jokainen tähtisakara on oma joukkueensa. Joukkueen ensimmäinen lähtee merkistä kuljettamaan palloa pompauttaen palloa maahan. Kuljettaja kiertää tähden ympäri oman joukkueen viimeiseksi ja vierittää pallon jonon ensimmäiselle maata pitkin edessä olevien jalkojen välistä.



Pujottelukilpa rivissä

Kaksi joukkuetta, jotka seisovat riveissä vastakkain noin kolmen metrin etäisyydellä toisistaan. Ohjaajan merkistä lähtee kummankin rivin viimeinen juosten pujottelemaan oman rivinsä toista päätä kohden ohittaen vieressään olevan editse, seuraavan taitse jne. kunnes on tullut rivin päähän ja asettuu reunimmaisen viereen. Välittömästi ensimmäisen lähdettyä liikkeelle seuraa koko muu joukko perässä. Kun rivin ykkönen, joka on pujotellut viimeiseksi, on paikallaan, hän huutaa "valmis". Voittaja on ensiksi valmiina oleva joukkue. Rivissä olevat pelaajat voivat olla käsi kädessä, tällöin kisa on edellistä tehokkaampi.

Viivanveto

Tehdään kolmen pelaajan joukkueissa. Joukkueen ensimmäinen pelaaja yrittää kantapäät lähtöviivalla kurkottaa jalkojensa välistä taaksepäin kädellään mahdollisimman kauaksi ja vetää merkki maahan kepillä. Seuraava jatkaa ko. merkistä jne. Pisimmälle viimeisen viivan vetänyt joukkue on voittaja.

Heittelytehtäviä parin kanssa

- A. Heitettyään pallon parille pelaaja käy aina nopeasti istumassa ja nousee pystyyn ottamaan tulevaa heittoa kiinni.
- B. Kiinnioton jälkeen viedään pallo räpylästä heittokäteän selän takaa
- C. Kumpikin heitettyään pallon parille käy aina nopeasti päinmakuulla ja nousee pystyyn ottamaan tulevaa heittoa kiinni.
- D. Kiinnioton jälkeen viedään pallo räpylästä heittokäteän jalkojen välistä
- E. Jokaisen oman heiton jälkeen käydään koskettamassa n. 3 m etäisyydellä olevaa viivaa ja palataan nopeasti paikalle.

Näpäykset alueille

Muodostetaan neljän pelaajan ryhmät (lyöjä, syöttäjä ja kiinniottajat kummassakin rajassa). Molempiin rajoihin piirretty alueet, joihin näpyt suunnataan. Lyödään vuorotellen molempiin rajoihin, kiinniottajat liikkuvat vastaan hakemaan näpäyksiä. Sama pelaaja lyö viisi näpyä kumpaankin rajaan sitten vaihto. Ensimmäinen kierros lyödään pystymailanäpäystä, toinen kierros vaakamailanäpäystä.

Ketterystehtäviä

Muodostetaan parit. Toinen parista käy etunojaan. Toinen kiertää kahdeksikkoa etunojassa olevan ympäri: Pujahdus vatsan ali - kiertäminen jalkojen takaa ympäri - pujahdus uudestaan vatsan ali - kiertäminen pään takaa ympäri jne. Esim. kolme kierrosta ja vaihto. Toinen parista käy pukiksi eli seisaalleen jalat hieman koukussa nojaa käsillä jämäkästi polviin ja pitää pään alhaalla. Pari hyppää pukkihypyllä yli ja pujahtaa jalkojen välistä takaisin, uusi pukkihyppy yli ja pujahdus jalkojen välistä takaisin jne. Esim. kolme kierrosta ja sitten vaihto.

Ketteryysviesti

Muodostetaan kolmen pelaajan joukkueet. Viestinä radalla pelaaja

- pujottelee merkkikeilat
- käy päinmakuulla
- vie pallot (2-4 kpl) viivalta toiselle
- käy samassa kohtaa päinmakuulla kuin mennessä
- pujottelee keilat takaperin

Pesiskisa

Ryhmä jaetaan viiden pelaajan joukkueisiin. Joukkueessa on lukkari, lyöjä ja kolme kiinniottajaa. Lukkari antaa oikean syötön, johon lyöjä lyö vaakamailanäpyn. Ensimmäisellä viivalla oleva kiinniottaja ottaa pallon kiinni ja heittää pallon keskimmäiselle pelaajalle. Tämä heittää pallon edelleen jonon viimeiselle, joka kiertää takanaan olevan merkin ja juoksee lukkarin paikalle ja syöttää äsken lukkarina toimineelle lyöjälle. Samanaikaisesti lyöjä siirtyy ensimmäiseksi kiinniottajaksi ja muut kiinniottajat yhden paikan verran eteenpäin. Kisan voittaa joukkue, joka ensimmäisenä on kiertänyt kaikki paikat esimerkiksi kolmesti.

Heittokilpa piirissä

Joukko jaetaan 5-6 pelaajan piireihin. Joukkueesta asettuu yksi pelaaja pallo kädessään piirin keskelle. Hän heittää vuorotellen jokaiselle piirin kehälle sijoittuneelle oman joukkueen pelaajalle. Kun pallo on tullut viimeiseltä pelaajalta takaisin keskellä olevalle, tämä panee pallon maahan, juoksee toisena pelaajan paikalle, joka vuorostaan siirtyy keskelle jatkamaan heittelyä. Jokainen käy vuorollaan keskellä heittämässä kaikille muille joukkueensa pelaajille. Kilvan voittaa ensin valmiiksi ehtinyt joukkue. Ensimmäinen kierros voidaan opetella pehmopallolla ilman räpylää ja sitten pesäpalloa heittäen räpylöitä käyttäen.

Koppipallo

Pelialue on jaettu neljään osaan. Keskialueet ovat 4-6 metriä ja ulkoalueet hiukan kapeammat. Pelissä on kaksi joukkuetta. Kummastakin joukkueesta osa asettuu omalle keskialueelleen ja osa omalle ulkoalueelleen kopinottajiksi. Keskialueelta yritetään heittää pallo omille koppaajille ja estää vastustajien heittoa. Joukkue saa pisteen jokaisesta onnistuneesta heitosta. Rajaviivojen ylittäminen, pallon ottaminen vastustajan alueelta ja pallollisen pelaajan liikkuminen on kielletty. Virheistä hyvitetään antamalla pallo toiselle joukkueelle.

Tarkkuuskisa

Jaetaan joukko kolmeen ryhmään. Ryhmät kiertävät kaikki kolme suorituspaikkaa.

1. Jokainen vuorollaan keilaa kolmella pallolla viiden muovipullon muodostamaan keilapatteriin.
2. Jokainen vuorollaan heittää frisbeen mahdollisimman lähelle pystyssä olevaa keppiä (kulmalippu).
3. Jokainen vuorollaan heittää viisi palloa ämpäriin.

Sokkelohippa

Pelaajat seisovat monessa peräkkäisessä rivissä. Vierustoverit tarttuvat toisiaan käsistä, jolloin rivien väliin jää käytävät. Hippiä (kissa) ja juoksija (hiiri) asettuvat rivien väliin ja hippi yrittää saada juoksijaa kiinni. Kumpikaan ei saa rikkoa ketjuja. Ohjaaja antaa aina välillä merkin, jolloin jokainen kääntyy 90 astetta määrättyyn suuntaan ja käytävät muodostuvat näin toisin päin. Juoksija saa kiinni jouduttuaan valita uuden hiiren, samoin kiinniottaja uuden.

Pommi

Pelaajat seisovat valitsemassaan paikassa. Jokainen valitsee mielessään jonkun henkilön pommiksi, jota pelkää ja jonkun toisen suojakseen, joka turvaa pommilta. Sitten lähdetään liikkeelle ohjaajan merkistä. Jokainen yrittää päästä sellaiseen paikkaan, jossa suoja on hänen itsensä ja pommin välissä.

Vastaantuloharjoitus

Kaksi vastakkaista jonoa, joissa on 2-4 pelaajaa. Jonon ensimmäinen vierittää pallon maata pitkin vastakkaisen jonon ensimmäiselle ja juoksee vierityksen jälkeen vastakkaisen jonon viimeiseksi. Kiinniottaja tulee vastaan, ottaa maaheiton kiinni ja heittää pallon ilmassa aloitusjonon toiselle ja juoksee sen jonon viimeiseksi.

Muuntelu:

Ei pysähdytä vastakkaisen jonon viimeiseksi, vaan juostaan jonon ympäri takaisin oman jonon viimeiseksi tai aina kiinnioton ja heiton jälkeen mennään oman jonon viimeiseksi.

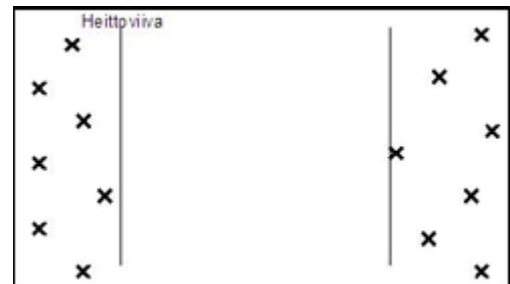
Heittis

Muodostetaan kaksi 4–7 pelaajan joukkuetta. Kummankin joukkueen pelaajat pyrkivät heittämään vuorollaan pallon vastapuolen takana maaliin (viivan yli/seinään). Vastapuoli pyrkii torjumaan heitetyn pallon ottamalla sen kiinni.

Joukkueen pelaaja heittää sovitun heittoviivan takaa pallon kohti vastapuolen joukkueen takana olevaa maaliseinää.

Vastapuolen vangittua pallon suorittaa se heiton samaan

tapaan. Sama pelaaja ei saa heittää kahdesti peräkkäin. Voidaan myös sopia, että kukin pelaaja heittää vuorollaan. Piste saa, kun heittää pallon vastajoukkueen takana olevaan maaliin. Pallon on kosketettava maahan tai kiinniottajaa ennen osumaa maaliin. Piste voi saada myös kiinni otettaessa, kun nappaa vastapuolen heittämän pallon kopiksi suoraan ilmasta. Kentän koosta ja heittomatka riippuen pelipallona käytetään tennis- tai tenavapalloa. Joukkueet sopivat kentän koosta riippuen viivan, jonka takaa palloa saa heittää. Pelaajilla tulee olla pitkät housut ja hihat suojaamassa heittäytyttyä pallon eteen.



"Roskiskoris"

Pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen. Kummastakin joukkueesta valitaan roskiksen pitäjät, jotka seisovat pelialueen päädyissä esim. penkkien päällä. Korin pitäjät saavat liikkua penkin päällä ja yrittää ottaa koreja. Pallo kädessä ei saa juosta. Korina voi olla yksinkertaisesti räpylä. Käytä pelissä useampia pehmopalloja.

Takaa-ajokisa

Leikitään pareittain. Toinen leikkijöistä juoksee karkuun ja toinen yrittää osua häneen pehmopallolla. Osumasta osat vaihtuvat. Vaihda pareja tasaisin väliajoin.

Pesiskimble syöttö- ja heittotehtävällä

Pelaajat jaetaan 3-4 hengen joukkueiksi. Jokainen joukkue saa oman kotipesän, jossa he suorittavat kukin vuorollaan vuoroin syöttötehtävää ja alakautta ylöspäin suuntautuvaa heittotehtävää. Syöttötehtävässä täytyy pelaajan saada kolme oikeaa syöttöä ja alakautta ylöspäin heitetystä pallosta yhteensä kolme koppia. Onnistuneiden suoritusten jälkeen pelaaja saa juosta pelialueen keskelle yrittämään pistettä omalle joukkueelle. Pisteen saa, kun onnistuu heittämään alakautta pallon/hernepussin siten, että hernepussi jää vanteen sisälle / ämpäriin. Sopiva heittomatka on noin viisi 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. Pisteet voidaan merkitä esim. kartioita siirtämällä näkyvällä paikalla kentällä.

105

Pesispeliverryttely

Ennen pelaamista suoritetaan minimuotoinen peliin valmistava verryttely.

- kopitellaan parin kanssa
- lyödään peruslyöntiä jonoon neljän pelaajan ryhmissä, kukin pelaaja lyö maksimissaan kuusi lyöntiä
- lyödään näpyjä samoissa ryhmissä, kukin pelaaja lyö maksimissaan kuusi näpäystä

Pesistä

Pelataan normaalia pesäpalloa naperosäännöin.