

F-ikäisten harjoitukset

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

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

Antoisia hetkiä F- ja G-ikäisten harjoitusten parissa!

nro	HARJOITTEET	TAVOITE
1	Pönttöhippa Pesisrastipisteet Tunnelipesis heittäen Hirvenmetsästys	➤ motoriset taidot ➤ kaikki lajitaidot ➤ heitto, nopeus ➤ heitto
2	Töpselihippa Pallonhallinta alkeisharjoitteet Kopittelu isolla pallolla hyppytehtävillä Sulkapallon heitto pareittain Jatkuva viesti pesillä	➤ motoriset taidot ➤ pallonhallinta ➤ kiinniotto ➤ heitto ➤ eteneminen
3	Pesishippa pelastajalla Kaikki pelaa, kaikki palaa Heittoja isolla pallolla parin kanssa Sulkapallon pituusheitto parin kanssa Pallon kuljetusviesti	➤ kiinniotto ➤ heitto ➤ kiinniotto ➤ heitto ➤ motoriset taidot
4	Kuka pelkää mustekalaa Vierityspallo Vieritetyn pallon ohi juoksu ja kiinniotto Pidä oma maali puhtaana Ketteryysrata	➤ motoriset taidot ➤ heitto ➤ kiinniotto ➤ kiinniotto ➤ motoriset taidot
5	Viivaliikkuminen Sukkulaviesti Heiton opetus Tarkkuusheitto Monipuolisuusharjoitusrata	➤ motoriset taidot ➤ nopeus ➤ heitto ➤ heitto ➤ motoriset taidot
6	Kissa ja hiiri Kopittelu Pallokoulumuunnoksia Jonojuoksu Kiinniottamisen kymppit	➤ nopeus, motoriset taidot ➤ heitto, kiinniotto ➤ heitto, kiinniotto ➤ nopeus ➤ kiinniotto

7	Ketjuhippa Tasapainoharjoitus Lyönti kädellä Pinnasilla Peilihippa	➤ motoriset taidot, taktiikka ➤ motoriset taidot ➤ lyönti ➤ lyönti, kiinniotto ➤ motoriset taidot
8	Möykkyhippa Vauhditon pituushyppy Tennismailataiteilu Heitto-kiinniotto-juoksupeli Pesistennis	➤ motoriset taidot ➤ motoriset taidot ➤ pallonhallinta ➤ heitto, eteneminen ➤ lyönti
9	Vihellyspiiri Hyppyharjoitteita ympyrään Pompotuskilpa ympyrään Tennismailalla taiteilu Hyppy ojan yli ja pujahdus aidan ali viesti	➤ eteneminen ➤ motoriset taidot ➤ heitto, kiinniotto ➤ pallonhallinta ➤ motoriset taidot
10	Pujottelurata mailoista Takaa-ajo Lyönti paikalla olevaan palloon Katkaisu Pomputtelun kympit	➤ motoriset taidot ➤ heitto, nopeus ➤ lyönti ➤ heitto, kiinniotto ➤ pallonhallinta
11	Seuraa johtajaa Numeroituksu Syötön opettaminen Syöttöharjoitus parin kanssa Pesäpalloilijan maskottirata	➤ motoriset taidot ➤ nopeus ➤ syöttö ➤ syöttö ➤ motoriset taidot
12	Pyykkipojan ryöstö Rotat ja revot Lyönnin opettelu Pomppu ympyrään Nopeusketteryysnäppäryysviesti	➤ motoriset taidot ➤ nopeus ➤ lyönti ➤ kiinniotto ➤ motoriset taidot
13	Vaihda paikkaa Polvihippa Pallokoulu jonossa Kartionkääntöpeli Parikuntopiiri	➤ nopeus ➤ motoriset taidot ➤ heitto, kiinniotto ➤ motoriset taidot ➤ lihaskunto
14	Hippasta selät vastakkain Rektioharjoitus äänimerkistä Pystymailanäpäyksen opettelu Näpäysmylly Turnajaiset	➤ nopeus, motoriset taidot ➤ nopeus ➤ näpy ➤ näpy ➤ motoriset taidot

15	Varvashippa Karhu-rapu-kottikärryviesti Vaakamailanäpäyksen opettaminen Näpäyksiä porteista Kuntopiiri	➤ motoriset taidot ➤ motoriset taidot ➤ näpy ➤ näpy ➤ lihaskunto
16	Luikertelujuoksu Nappaa pallo Maaheittoja kolmiossa Peruslyöntiä jonoon Leikkiolympialaiset	➤ nopeus ➤ motoriset taidot, kiinniotto ➤ heitto, kiinniotto ➤ lyönti ➤ motoriset taidot
17	Ota kiinni räpyläpää Pallohippa erilaisin liikkumistavoin Ulkopelipaikat Liikkuminen ja kiinniotto Ketteryys- ja hyppelytehtäviä	➤ motoriset taidot ➤ heitto, motoriset taidot ➤ taktiikka ➤ kiinniotto ➤ motoriset taidot
18	Kotipesähippa syöttö- ja kauhaisutehtävin Numeropallo Heittoharjoituksia pareittain Heittopallo neliössä Hyppelyrata	➤ syöttö, kiinniotto ➤ kiinniotto ➤ heitto, kiinniotto ➤ heitto, eteneminen ➤ motoriset taidot
19	Pallokosketushippa Reaktiokisa Heitot rinnakkain edetessä Futispesis Peffis	➤ kiinniotto, motoriset taidot ➤ nopeus ➤ heitto, kiinniotto ➤ pelaaminen, taktiikka ➤ motoriset taidot
20	Kyykkyottelu tarkkuusheittotehtävällä Maa-meri-laiva Puolimailalyönti Puolimailaa porttien läpi Pallon haku ja vienti –viesti	➤ motoriset taidot ➤ nopeus ➤ lyönti ➤ lyönti ➤ nopeus
21	Numeroitujuoksu piirissä Pallo pois nopeasti Koordinaatioharjoite Kunnarin mäiskintä Leikkimielinen heittomoniottelu	➤ nopeus ➤ kiinniotto ➤ motoriset taidot ➤ lyönti, kiinniotto, eteneminen ➤ heitto
22	Tehtäviä hyppynarujonossa Hiirenhätä Vieritä ja varmista Polttopesäpallo Ylösnousut eri asennoista	➤ motoriset taidot ➤ motoriset taidot ➤ kiinniotto ➤ pelaaminen, taktiikka ➤ motoriset taidot

23	Peilikuvamatkinta Pesäryöstö tehtävien kera Pesän täyttö ja tyhjennys Lyönti ohi vastustajan Hyppykisat	➤ motoriset taidot ➤ syöttö, kiinniotto ➤ heitto, kiinniotto ➤ lyönti ➤ motoriset taidot
24	Syöttöpelii Neljän pelaajan ryhmässä liikkuminen ja heittäminen Tarkkuusheitto Pesistä 6 vs 6 Koirat koppiin	➤ heitto, kiinniotto ➤ heitto, kiinniotto ➤ heitto ➤ pelaaminen, taktiikka ➤ motoriset taidot
25	Pallon poislyönti Kunnariaikakilpailu Syöttöharjoittelu Syöksypallo Takaa-ajo konkaten	➤ pallonhallinta, syöttö ➤ eteneminen ➤ syöttö ➤ pelaaminen ➤ motoriset taidot
26	Parin väistö Löyjen kierto näppilyöntien harjoittelussa Merkkiharjoitus Pallo narun yli Pallon kuljetusviesti	➤ motoriset taidot ➤ näpy ➤ eteneminen ➤ heitto, kiinniotto ➤ pallonhallinta
27	Pujottelukilpa rivissä Viivanveto Heittelytehtäviä parin kanssa Näpäkset alueille Ketterystehtäviä	➤ nopeus ➤ motoriset taidot ➤ heitto ➤ näpy ➤ lihaskunto, motoriset taidot
28	Ketterystehti Pesiskisa Heittokilpa piirissä Koppipallo Tarkkuuskisa	➤ motoriset taidot ➤ näpy ➤ heitto, kiinniotto ➤ heitto, kiinniotto ➤ heitto
29	Sokkelohippa Pommi Vastaantuloharjoitus Heittis Roskiskoris	➤ motoriset taidot ➤ motoriset taidot ➤ heitto, kiinniotto ➤ heitto, kiinniotto ➤ heitto, kiinniotto
30	Takaa-ajokisa Pesiskimble syöttö- ja heittotehtävillä Pesistä	➤ heitto ➤ syöttö, kiinniotto ➤ pelaaminen