

MAILAPELITUNTI 1.-2.-luokka



1

OMA PUOLI PUHTAAKSI LÄMMITTELY, KESTO: 10 MIN

Taito: heittäminen ylä- ja alakautta

Välineet: palloja ja/tai sulkia

Harjoitteen kulku: Ryhmä jaetaan kahteen joukkueeseen, jotka laitetaan eri puolille verkkoa tai vastaavaa. Molemmille puolille annetaan yhtä paljon palloja. Aikaa on esim. 3 minuuttia. Tavoitteena on heittää mahdollisimman paljon palloja vastapuolelle ja pitää oma puoli mahdollisimman puhtaana palloista.

Heitot esim. vain ala- tai yläkautta (jos yläkautta heittoa on harjoiteltu) ja sovitun viivan takaa.

[Video: Oma puoli puhtaaksi](#)



2

YLÖS PENKILTÄ! REAKTIOHARJOITUS, KESTO: 5 MIN

Taito: valmiusasento, ärsykereaktio, pallon koppaaminen

Välineet: palloja, jotka pomppaavat (esim. tennis, squash) tai sulkia (vaikeampi), tuoleja/penkki

Harjoitteen kulku: Oppilaat ovat 2-4 jonossa, joiden ensimmäiset istuvat tuolilla. Ope heittää palloja ripeään tahtiin ja huutaa sen jonon numeron, jonka ensimmäisen oppilaan kopattavaksi pallo on tarkoitettu. Kopin haettuaan oppilas palauttaa pallon opettajalle ja palaa lyhimpään jonoon. Heitot kaarena hieman sivuun, jottei tule kolareita. Jos jonoja on yli kaksi, heittää kannattaa järjestystä vaihdellen:

1, 2, 3, 4 – 2, 4, 1, 3 jne.

Sulkapallolla: Opettaja lyö sulan todella korkeassa kaarena – oppilaat koppaavat käsin tai esim. kartiotötsä koppiapuna.

[Video: Ylös penkiltä!](#)

3

PALLO MAILAN PÄÄLLÄ + POMPUTTELUT YKSIN JA PAREITTAIN VÄLINEET HALTUUN, KESTO: 10 MIN

Taito: välineenhallinta, tasapaino, parityöskentely

Välineet: maila, pallo/sulka

Harjoitteen kulku:

1. Tehtäviä palloa mailan päällä kuljettaen tai ylöspäin pomputellen: istumassa käynti, selällään käynti, pujottelu tötsien välistä, kävely penkkiä pitkin jne.
2. Pallon tipautus mailalta maahan + pysäytys mailalla takaisin mailalle yksin ja vuorotellen parin kanssa. Jos sujuu, pomputtele jatkuvana ilman pysäytystä.

Sulkapallo: sulan sijaan välineeksi sopii ilmapallo.

Videot pomputteluihin:

Pingis:

[Kananmunan kanto](#)

[Pingispallon pomputtelu](#)

Sulkis:

[Ilmapallon pomputtelu](#)

[Ilmapallon pomputtelu pareittain](#)

Squash:

[Pomputtelu mailan päällä](#)

[Pomputtelut lattian kautta](#)

Tennis:

[Pallo mailan päällä –tempurata](#)

[Pallon pysäytyspomputus](#)



4

KOHTI PELIÄ!

LYÖNTIHARJOITTEET, KESTO: 15 MIN

Taito: välineenhallinta, yhteistyötaidot aloituslyönti, heitto alakautta

Välineet: Maila, pallo/sulka, verkko/seinäpaikka

Harjoitteen kulku:

1. Pari on vastatusten eri puolilla verkkoa. Toinen lyö omasta tiputuksesta parille, joka ottaa kopin ja lyö pallon samalla tavalla takaisin. Tiputus oman vartalon eteen lyöntisuunnassa irrottamalla sormet pallostä olkapään korkeudelta, ei heittämällä palloa maata kohti.
2. Toinen heittää pallon alakautta lyöjälle, joka lyö takaisin kopiksi heittäjälle. Esim. 5 heitto-koppi-onnistumista kämmenpuolelta ja heittäjän vaihto. Sitten sama rystyltä (tenniksen rystyssä 2 kättä).

Squash: pari lyö ja heittää pallot toisilleen seinän kautta.

Videot lyöntiharjoitteisiin:

Pingis:

[Lyönti omaan tiputukseen](#)

[Lyönti heittoon](#)

Sulkis:

[Lyönti omaan tiputukseen](#)

[Heitto-lyönti-koppi](#)

[Lyönti heittoon \(verkon yli\)](#)

Squash:

[Vierittelypallottelu seinän kautta](#)

[Heitto-lyönti seinän kautta](#)

Tennis:

[Lyönti omaan tiputukseen](#)

[Lyönti heittoon tai tiputukseen](#)



Tiputus irrottamalla sormet pallostä.



5

PALLOTELUA

TAIDOT KÄYTTÖÖN, KESTO: 10 MIN

Taito: välineenhallinta, lyönnin voimansäätely, laskeminen, yhteistyö

Välineet: Maila, pallo/sulka, verkko/seinäpaikka

Harjoitteen kulku:

Pallottelua verkon yli tai squashissa seinän kautta vuorotellen lyöden. Lasketaan, kuinka monta lyöntiä onnistuu.

Pelisovellus: Lasketaan yhdessä lyöntimäärää. Pallon päättyessä virheeseen (verkko, lyönti rajojen yli, liikaa pomppuja) pelaaja, joka ei tehnyt virhettä, saa pallon lyöntimäärän verran pisteitä. Seuraava pallo aloitetaan taas nollassa. Pelataan aikapelinä tai tiettyyn pistemäärään.

[Video: Pallottelu ja peli parin kanssa](#)



6

PELIT PYSTYYN!

TAIDOT KÄYTTÖÖN, KESTO: 10 MIN

Taito: yhteistyötaidot, pisteidenlasku, lyönnin voimanhallinta, pelin kulun hahmottaminen

Välineet: Maila, pallo/sulka, verkko/seinäpaikka, eri kokoisia rajattuja pelialueita

Harjoitteen kulku:

Pelataan minipelejä verkon yli/seinään lyöden eri kokoisilla rajatuilla alueilla. Pelit kolmeen pisteeseen, jonka jälkeen etsimään uusi vastustaja.

Vaihtoehtoisesti nelinpelejä tai mitä tahansa mailapeli.fi-sivustolta löytyviä hauskoista peleistä.

Pelimalleja:

[Video: Divari-vaihtopeli](#)

[Video: Penkipeli](#)

[Video: Kuningas](#)