

Jonot mataliksi – pesäpallo 3-6 lk.



PELI 1. Pesishippa

Välineet: räpylöitä, palloja, mailoja ja kartioita

Leikitään pesishippaa, jossa hipan tehtävänä on saada mahdollisimman monta ryhmäläistä kiinni. Kenttäalue voidaan tarvittaessa rajata kartioilla pieneksi, jotta leikissä säilyy reipas liikkumisen meininki. Leikissä voi olla useampia hippoja yhtäaikaaisesti. Hipan saatua leikkijän kiinni, täytyy hänen poistua leikkialueella. Päästäkseen takaisin leikkialueelle kiinni otetun täytyy suorittaa onnistuneesti tehtävä(t).

Hyviä tehtäviä ovat:

- syöttämisen harjoittelu
- pallon pomputtelu pesis – tai tennismailalla
- pallon tarkkuusheitto (esim. sulkapallon heittäminen yläkautta korilevyyn tai esteen yli)

Huomioi ohjeidenannossa: Tehtävät kannattaa näyttää (ja harjoitella) ennen leikin aloittamista. Tehtäviä voi olla useampia, jolloin ryhmäläinen voi valita, minkä suorittaa.

Huomioi leikissä: Ryhmäläisten taitotaso määrittää sen, montako onnistunutta suoritusta täytyy saada ennen kuin voi palata pesishippaan.

Kehittelyt: Leikin yhteydessä voidaan harjoitella pesäpallon vihellyksiä. Leikin liikkumistapa muuttuu vihellyksen mukaan:

- piip piip (palo) > hyppien
- pi pi pi pi (haava eli koppi) > juosten

PELI 2. Pidä puolesi puhtaana näpäksiä lyöden

Välineet: erilaisia palloja, iso ja pieniä

Leikin tavoitteena on saada siivottua oma kenttäpuolisko pelivälineistä tyhjäksi ja toimitettua ne vastustajan kenttäpuoliskolle. Ryhmä jaetaan kahteen osaan ja joukkueet sijoitetaan omille puolille pelialuetta, mikä on merkitty kartioin. Molemmille puolille levitetään paljon palloja, joita oppilaat saavat toimittaa vastustajan kenttäpuoliskolle näpäksiä lyöden. Molemmilla joukkueilla on kaksi lukkaria ja lyöjää, joille omalle puolelle tullut pallo viedään. Lukkarin lähelle on hyvä sijoittaa kori, johon kiinniottajat tuovat pallot. Lyöjien tehtävänä on näpätellä palloja vastustajan puolelle.

Huomioi ohjeidenannossa: Kiinnitä huomiota siihen, että lyöminen tapahtuu rauhallisesti näpättyäen. Vaihtelee rooleja tasaisesti, esim. pillin vihellyksestä vaihtuu lyöjä > kiinniottajaksi, lukkari > lyöjäksi, yksi kiinniottajaksi > lukkariksi.

Huomioi leikissä: Palloja kannattaa olla kentällä enemmän kuin pelaajia.

Kehittelyt: Kentälle lisätään maaleja joista palloa ei voi ottaa pois.

PELI 3. Salipesistä / pesistä peliarenalla

Välineet: kartiot, räpylät, mailat ja palloja

Peliä pelataan kahdella tai kolmella pesällä nopeutetuin pelisäännöin. Pesiltä ei kärkytä, lukkari syöttää aina saatuansa pallon ja lyöjällä on kaksi lyöntiä käytössä. Kenttäalue on areena eli pallon lentäessä suoraan areenan reunojen yli lyönti on laiton. Sopivan kokoinen joukkue on 5-6 pelaajaa/joukkue.

Huomioi ohjeidenannossa: Korosta vauhdikasta pelaamista. Pallo kannattaa aina toimittaa mahdollisimman pikaisesti eteenpäin.

Huomioi pelissä: Valitse sopivan kokoinen ja pehmeä pallo sekä maila oppilaiden taitotasoon nähden.

Kehittelyt: Peliä voidaan pelata myös salissa, jolloin pesien väliin voi keksiä erilaisia tehtäviä. Muuten samat säännöt toimivat pois lukien, että kattolyönti kannattaa tuomita laittomaksi.

PELI 4. Pallohippa

Välineet: 4-6 palloa isoa tai pientä, räpylät

Leikitään pallohippaa, jossa pienessä tilassa liikuttaessa hippa yrittää aina ottaa pallollisen pelaajan ottaa kiinni. Kentälle rajataan suhteellisen pieniä pelialueita. Sopiva määrä leikkijöitä yhdelle pelialueelle on n. 6 leikkijää. Pelialueelle annetaan kaksi palloa, jotka ryhmäläisten täytyy kopitella heitellen. Hipaksi valittu ryhmäläisen tehtävänä on yrittää ottaa kiinni se ryhmäläinen, jolla on pallo hallussa. Kiinni jääneestä ryhmäläisestä tulee seuraava hippa. Jos pallo menee rajojen yli, tulee heittäneestä ryhmäläisestä hippa.

Leikkijä voidaan olla isolla pallolla ilman räpylöitä tai pienellä pehmopallolla, jolloin kiinniottaminen tapahtuu räpylöillä.

Huomioi ohjeidenannossa: Korosta jatkuvaa liikettä, heittäjän ja kiinniottajan täytyy saada katsekontakti, jotta suoritus onnistuu.

Huomioi leikissä: Käytä pehmeitä palloja, ettei kiinniottaminen pelota. Myös pallojen määrää (1-2 palloa) kannattaa vaihdella ryhmäläisten taitotasosta riippuen.

Kehittelyt: Heittäminen voidaan määrätä tapahtuvaksi yhden pompun kautta.

PELI 5. Näppien viivalyöntipeli pareittain

Välineet: pallot, mailat tai vastaavat, merkkikartiot

Näppien viivalyöntipelissä ryhmäläiset yrittävät saada lyötyä pallon parille kopiksi. Pelikentälle on sijoitettu viivoja 2 ja 4 metrin etäisyydelle lyöntipaikasta. Etäisyydet on merkitty kartioilla. Pelaamisessa siirrytään onnistuneen kopin (lyönnin) jälkeen seuraavalle tasolle. Tämän jälkeen pelaajat vaihtavat rooleja, lyöjästä kiinniottajaksi ja päinvastoin.

Huomioi ohjeidenannossa: Korosta rauhallisuutta ja keskittymiskykyä. Vaihtele pareja jatkuvasti, jotta pelaaminen on tasa-arvoista. Näytä mallisuoritus omasta syötöstä tapahtuvasta rauhallisesta näpäyksestä.

Huomioi pelissä: Pelaajien taitotaso määrittää pelivälineiden laadun. Alkuvaiheessa voidaan käyttää isoja pehmpalloja ja omaa kättä lyöntivälineenä. Taitotason karttuessa voidaan käyttää erilaisia mailoja ja palloja sekä kiinniottamisessa pesäpalloräpylöitä.

Kehittelyt: Lyöminen voidaan suorittaa sählymailalla vippaamalla palloa.

PELI 6. Näppien porttilyöntipeli joukkueittain

Välineet: räpylät, tenavapallot, mailat, 4 merkkikartiota

Näppien porttilyöntipelissä yritetään saada ohitettua vastustaja joukkueen pelaaja näpätystä käyttäen. Porttilyöntipelissä sijoitetaan lyöntipaikat n. 15- 20 metrin päähän toisistaan ja puoliväliin sijoitetaan kaksi porttia keskiviivan molemmille reunoille. Sopiva portin leveys on n. 2 metriä. Ryhmäläiset kannattaa jakaa 3-5 hengen joukkueiksi, joista kaksi joukkuetta kisailee yhtäaikaisesti vastakkain. Pelejä voi olla käynnissä yhtäaikaisesti useampia. Peli käynnistyy siten, että ensimmäinen kiinniottaja siirtyy porttien etupuolelle ja toisen joukkueen lyöjä yrittää näpäyttää pallon jommastakummasta portista sisään. Lyönnin jälkeen lyöjä juoksee kiinniottajaksi ja nyt vastustajan lyöjä yrittää näpätystä portista läpi.

Huomioi ohjeidenannossa: Korosta, että pallon täytyy pomputa vähintään kerran maassa ennen porttia. Lisäksi kannattaa muistuttaa, ettei näpäytyksessä ei voi käyttää liiaksi voimaa.

Huomioi pelissä: Portit ovat sopivan etäällä toisistaan silloin, kun kiinniottaja ei ehdi saada palloa kiinni liikuttuaan vasta lyönnistä. Pelin idea on se, että kiinniottajan täytyy ennakoida, mihin lyönti suuntautuu. Lyöjälle tarjoutuu näin parempi mahdollisuus saada lyötyä piste huolellisella suorituksella.

Kehittelyt: Peliä voidaan pelata myös heikommalla kädellä alakautta heittäen tai tennismailoilla lyöden, jolloin portit voidaan sijoittaa lähemmäksi toisiaan.

PELI 7. Näppipeli, oman kartion siirtäminen

Välineet: räpylät, tenavapallot, mailat, n.20 merkkikartiota tai vastaavaa

Näppien porttilyöntipelissä yritetään saada lyötyä pallo maata pitkin kartioilla merkattuun porttiin. Portit sijoitetaan n. 5 metriä päähän lyöntipaikasta ja sopiva portin leveys (50 - 100 cm) riippuu ryhmäläisten taitotasosta. Ryhmäläiset on jaettu neljän hengen joukkueiksi. Jokaisella joukkueella on oma suorituspaikka, jossa ryhmäläisistä kaksi on yhtäaikaisesti lyömässä, yksi lukkarina ja yksi kiinniottaja. Lyöjillä on kaksi peräkkäistä näpäysyritystä. Jokaisen onnistuneen näpäytyksen jälkeen lyöjä saa käydä siirtämässä oman joukkueen merkkiä eteenpäin. Jokaisen joukkueen merkit sijaitsevat vierekkäin joukkueiden lyöntipaikkojen takana.

Huomioi ohjeidenannossa: Ohjeiden antamisessa voidaan sopia, että lukkari ja kiinniottaja muuttuvat lyöjiksi aina kolmen lyöntikierroksen jälkeen. Sijoita jokaisen joukkueen merkkikartio selvästi näkyville ja näytä, miten merkkikartion siirtäminen tapahtuu. Ensimmäiseksi merkkikartiot maaliin siirtänyt joukkue on voittanut pelin.

Huomioi pelissä: Korosta rauhallista mailan liikettä näpäystä lyötäessä. Pelejä kannattaa pelata useampia peräkkäin vaihdellen joukkueita sekä porttien paikkoja kentällä.

Kehittelyt: Peli voidaan tehdä haastavammaksi siten, että onnistuneen näpäyksen jälkeen pelaajan täytyy vielä onnistua esim. syöttämisessä, jonka jälkeen hän voi siirtää oman joukkueen merkkikartioita eteenpäin.

PELI 8. Maalyönti porttiin, oman kartion siirtäminen

Välineet: räpylät, tenavapallot, mailat, n.20 merkkikartiota

Maalyöntien porttilyöntipelissä yritetään saada lyötyä pallo maata pitkin kartioilla merkattuun porttiin. Portit sijoitetaan n. 20 - 30 metriä päähän lyöntipaikasta ja sopiva portin leveys (5 - 8 metriä) riippuen ryhmäläisten taitotasosta. Ryhmäläiset on jaettu neljän hengen joukkueiksi. Jokaisella joukkueella on oma suorituspaikka, jossa ryhmäläisistä kaksi on yhtäaikaisesti lyömässä, yksi lukkarina ja yksi kiinniottajana. Lyöjällä on kaksi peräkkäistä lyöntiyritystä. Jokaisen onnistuneen lyönnin jälkeen lyöjä saa käydä siirtämässä oman joukkueen merkkiä eteenpäin. Jokaisen joukkueen merkit sijaitsevat vierekkäin joukkueiden lyöntipaikkojen takana.

Huomioi ohjeidenannossa: Ohjeiden antamisessa voidaan sopia, että lukkari ja kiinniottaja muuttuvat lyöjiksi aina silloin, kun lyöjät ovat lyöneet kolme kierrosta. Sijoita jokaisen joukkueen merkkikartio selvästi näkyville ja näytä, miten merkkikartion siirtäminen tapahtuu. Ensimmäiseksi merkkikartiot maaliin siirtänyt joukkue on voittanut pelin.

Huomioi pelissä: Korosta rauhallista mailan liikettä maalyöntiä lyötäessä. Kannusta lukkaria ja kiinniottajaa ripeään toimintaan. Pelejä kannattaa pelata useampia peräkkäin vaihdellen joukkueita.

Kehittelyt: Peli voidaan tehdä haastavammaksi siten, että onnistuneen lyönnin jälkeen pelaajan täytyy vielä onnistua esim. syöttämisessä, jonka jälkeen hän voi siirtää oman joukkueen merkkikartioita eteenpäin.

PELI 9. Heittomylly

Välineet: räpylät, tenava – tai tennispallot, 4-6 kartioita

Heittomyllyn ideana on saada heitettyä pallo maaheittona portista läpi. Heittopaikat sijoitetaan n. 40 metrin päähän toisistaan ja kentän puoliväliin sijoitetaan 6-8 metrin levyinen portti. Ryhmäläisistä muodostetaan 4 – 6 hengen joukkueita. Pelejä voi olla käynnissä yhtäaikaaisesti useampia. Peli käynnistyy siten, että ensimmäinen kiinniottaja siirtyy porttien etupuolelle ja toisen joukkueen heittäjä yrittää heittää pallon portista sisään. Heiton jälkeen heittäjä juoksee kiinniottajaksi ja nyt vastustajan heittäjä yrittää heittää pallon portista läpi. Pelissä jokainen ryhmäläinen on vuoroin heittäjä ja kiinniottaja.

Huomioi ohjeidenannossa: Korosta, että pallon täytyy pomputa vähintään kerran maassa ennen porttia.

Huomioi pelissä: Heittomyllyssä kannattaa sijoittaa ryhmäläiset eri peleihin riippuen heitto – ja kiinniottotaidosta. Lisäksi kannattaa valita riittävän pehmyt pallo heittopeliin, ettei kenenkään pelaajan tarvitse pelätä pallon sattumista vartaloon.

Kehittelyt: Heittomyllyä voi pelata myös heikommalla kädellä heittäen. Tällöin voidaan olla kiinniottajana ilman räpylää ja heittopaikkojen etäisyys saa olla merkittävästi lyhyempi.

PELI 10. Kunnaripeli omissa lyöntiryhmässä

Välineet: räpylät, tenava – tai tennispallot, 4-6 kartioita

Kunnaripelin ideana on saada juostua kartioilla merkitty kunnarirata oman lyöntisuorituksen jälkeen. Ryhmäläiset jaetaan 4-5 hengen lyöntiryhmiin, jotka harjoittelevat jonomuodostelmassa lyönti – ja kiinniottosuorituksia. Lyöntivuorossa oleva ryhmäläinen saa lyöntien harjoittelun lomassa itsenäisesti päättää, milloin tulee niin hyvä lyönti, että hän voi ehtiä kiertämään merkatun kunnariradan ennen pallon toimittamista lukkarille.

Huomioi ohjeidenannossa: Ennen lyöntiryhmien toiminnan aloittamista voidaan sopia, että jokaisella pelaajalla on 10 osumaa käytettävissä, joista kolmella hänen täytyy yrittää juosta kunnari. Yhteisesti voidaan sopia, että onnistunut kunnari voidaan palkita lisälyönneillä.

Huomioi pelissä: Kunnaripelissä saattaa tulla tilanteita, ettei lyönti meinaa onnistua. Tällöin voidaan pelata isommalla pallolla.

Kehittelyt: Juoksemisen sijasta voidaan hyppiä tietty kuvio tai matka. Lisäksi kunnarijuoksemisen sijasta voidaan sopia tehtäväksi syöttäminen. Ennen pallon toimittamista lukkarille, lasketaan oikeiden syöttöjen määrä.

Kiinniottotehtävien kympit 3-4 lk.

(Kun onnistut 10 kertaa, niin siirry seuraavaan tehtävään!)

TENNISPALLON KIINNIOTTAMINEN (ellei seinää ole käytössä, tehtäviä voi tehdä parin kanssa)

1. tennispallon heittäminen ilmaan ja pomppivasta pallosta kiinniottaminen
2. tennispallon heittäminen ilmaan ja yhdestä pompusta kiinniottaminen
3. tennispallon heittäminen ilmaan ja ilmasta kiinniottaminen
4. tennispallon heittäminen ilmaan, taputus ja yhdestä pompusta kiinniottaminen
5. tennispallon heittäminen ilmaan, taputus ja ilmasta kiinniottaminen
6. tennispallon heittäminen seinään alakautta kahden metrin etäisyydeltä ja kiinniottaminen ilmasta
7. tennispallon heittäminen seinään alakautta kahden metrin etäisyydeltä, taputus selän takana ja kiinniottaminen
8. tennispallon heittäminen seinään alakautta kahden metrin etäisyydeltä, koskettaminen oikealla kämmenellä vasenta olkapäätä ja joka toisen heiton jälkeen vasemmalla kämmenellä oikeata olkapäätä ja kiinniottaminen yhdestä pompusta
9. tennispallon heittäminen seinään alakautta kahden metrin etäisyydeltä, koskettaminen oikealla kämmenellä vasenta reittä ja joka toinen vasemmalla kämmenellä oikeata reittä ja kiinniottaminen ilmasta
10. tennispallon heittäminen seinään alakautta kahden metrin etäisyydeltä, pyörähdys 360 astetta ja kiinniottaminen yhdestä pompusta

Kiinniottotehtävien kympit 3-4 lk.

(Kun onnistut 10 kertaa, niin siirry seuraavaan tehtävään!)

TENNISPALLON KIINNIOTTAMINEN PESÄPALLORÄPYLÄLLÄ (ellei seinää ole käytössä, tehtäviä voi tehdä parin kanssa)

1. pallon kuljettaminen vartalon ympäri, pallo räpylään selän takana
2. pallon pudottaminen räpylästä maahan, pompusta kiinniottaminen
3. alakautta ilmaan heitetyn pallon kiinniottaminen pompusta
4. alakautta ilmaan heitetyn pallon kiinniottaminen ilmasta
5. alakautta seinään heitetyn pallon kiinniottaminen pompusta
6. alakautta seinään heitetyn pallon kiinniottaminen ilmasta
7. yläkautta pompun kautta seinään heitetyn pallon kiinniottaminen ilmasta (pompun kautta kaverille heitetyn pallon kiinniottaminen ilmasta)
8. yläkautta pompun kautta seinään heitetyn pallon kiinniottaminen ilmasta, heiton jälkeen koskettaminen vuoroin heittokädellä räpylää ja räpylällä heittokättä (ideoikaa itsenäisesti vastaava tehtävä ilman seinää ja näyttäkää opettajalle)
9. yläkautta seinään heitetyn pallon kiinniottaminen ilmasta
10. yläkautta seinään heitetyn pallon kiinniottaminen pompusta, heiton jälkeen pyörähdys 360 astetta suuntaa vaihdellen(ideoikaa itsenäisesti vastaava tehtävä ilman seinää ja näyttäkää opettajalle)

Kiinniottotehtävien kympit 5-6 lk.

KIINNIOTTAMISEN KEHITTYMINEN POMPUTTELUN AVULLA

1. pallon pitäminen mailan tai vastaavan esineen päällä yhdellä jalalla seisten, laske samalla itse ääneen 30 ja tee sama toisella jalalla seisten
2. pallon pitäminen mailan tai vastaavan esineen päällä, seisomisesta istumaan ja takaisin seisomaan, 2 kertaa peräkkäin
3. oman etunimen ”kirjoittaminen” palloa mailan päällä liikutellen kirjain kirjaimelta
4. vuoroin vasemmalla ja oikealla kädellä pallon heitto ilmaan ja pallon rauhoittaminen ilmasta, yhteensä 20 peräkkäistä onnistunutta toistoa
5. tennispallon pomputtelu seisten / kävellen tennismailalla, molemmilla käsillä yhteensä 20
6. tennispallon pomputtelu istuen tennismailalla, kahdella kädellä ja vahvemmalla kädellä 20/20
7. tennispallon pomputtelu yhdellä jalalla seisten tennismailalla, 20 peräkkäistä onnistunutta toistoa
8. ison pehmopallon pomputtelu seisten pesäpallomailalla, 20 peräkkäistä onnistunutta toistoa
9. ison pehmopallon pomputtelu istuen pesäpallomailalla, 20 peräkkäistä onnistunutta toistoa
10. pesäpallon pomputtelu seisten pesäpallomailalla, oma ikä

Kiinniottotehtävien kympit 5-6 lk.

(Kun onnistut 10 kertaa, niin siirry seuraavaan tehtävään!)

KIINNIOTTAMISEN KEHITTYMINEN POMPUTTELUN AVULLA PAREITTAIN

1. molemmilla tennismailat tai vastaavat, pallon kuljettaminen mailalta toiselle ja takaisin
2. molemmilla tennismailat tai vastaavat, pallon pompauttaminen toiselle, pallon rauhoittaminen mailalle yhdestä pompusta ja takaisin pompauttaminen
3. pallon pomputtelu tennismailoilla parin kanssa useammalla kosketuksella
4. pallon pomputtelu tennismailoilla yhdellä kosketuksella parin kanssa, tarvittaessa pompun kautta
5. toisella parilla tennismaila, joka pompauttaa pallon ilmaan, toinen parista ottaa kiinni, heitto alakautta pompautus ilmaan ja kiinniottaminen, roolien vaihtaminen viiden onnistuneen suorituksen jälkeen
6. pallon pomputtelu yhdellä tennismailalla ja yhdellä pallolla parin kanssa, helpotettuna maasta yhdestä pompusta
7. kahdella pallolla yhtäaikainen pomputtelu tennismailoilla, pallon rauhoittaminen yhdestä pompusta
8. pallon pomputtelu useammalla kosketuksella maata vasten tennismailoilla parin kanssa
9. ison pehmopallon pomputtelu parin kanssa useammalla kosketuksella, molemmilla pesismaila ja/tai toisella tennismaila
10. ison pehmopallon pomputtelu parin kanssa useammalla kosketuksella paikoillaan pesäpallomailoilla