


VAIKUTTAVA PESISKOULU

TAVOITE	Pesiskoulun tavoitteena on sytyttää lapsissa ja huoltajissa pesiskipinä. Innostavassa pesiskoulussa jokainen lapsi saa osallistua oman tasonsa mukaisesti, saa olla aktiivinen, kokee olevansa hyväksyty, huomaa edistyvänsä ja saa paljon aikuisen huomiota. Vaikuttava pesiskoulu tähtää määrätietoisesti harrastamisen jatkumiseen joko pelaavassa joukkueessa tai harrasteryhmässä (pesiskoulun 2.osa).
Toteutus 1. kierros	Lajitaitoihin tutustuminen ja peli-idean oppiminen: Aloita 1.osiosta ja sijoittele pienpesiskertoja (osio 5) tasaisesti lajitaitokertojen (osiot 2-4) väliin. Toteuta tuokiot suunnitelman mukaisesti.
Toteutus 2. kierros (esim. 2. viikko)	Lajitaitojen syventäminen ja pelitaitojen kehittäminen: Etene kuten 1.kierroksella. Vaikeuta lajitaitoharjoitteita/ panosta lajitaidon opettamiseen. Esimerkiksi kopittelu pareittain → taittoheiton harjoittelu kolmen lapsen ryhmissä, pystymailanäpy näpyotteesta → pystymailanäpy lyöntiasennosta.
Tuokiot:	Jokaisen tuokion käytännön toteutus on kuvattu yksityiskohtaisesti (kts. osiot). Sisällön taustalla on useita 105-onnistumisen harjoitteita. Tutustu harjoitteiden toteutukseen ja organisointiin sekä linkitettyihin 105-harjoitteisiin etukäteen. ”Hyvä ohjaaja valmistautuu huolellisesti.”
Ohjaajatarve:	Ohjaajia tulee aina olla vähintään kaksi. Aloita huoltajien rekrytointi avustajiksi heti ensimmäisellä kerralla. Lähtökohtaisesti 5-8 lasta vaatii yhden aikuisen (esim. 20 lapsen ryhmä = 2 ohjaajaa + 1-2 huoltajaa avustamassa). Huomioi 1. kerran onnistumisen merkitys harrastuksen jatkumisen kannalta (riittävästi ohjaajia).
Omatoimiharjoittelu:	Innostava pesiskoulu kannustaa vapaa-ajalla tapahtuvaan harjoitteluun. Kts. jokaisen tuokion omatoimiharjoittelutehtävät seuraavalta sivulta.
Välineet (seura): 20 lapsen ryhmä	Toteutus edellyttää vähintään seuraavia opetusvälineitä: 6kpl pesismailoja, 2 kpl tennismailoja, 20 kpl tenavapalloja, 20 kpl tennispalloja, 10 kpl sulkapalloja, 40 kpl paperipalloja, 20-30 kpl kartioita, 20 kpl räpylöitä, 10 kpl joukkueliivejä Hyödyllisiä lisävarusteita ovat: 6 kpl ø 18-25cm pehmopallot, 4 kpl syöttölautasia, 6 kpl vanteita, 10 kpl kypäriä,
Vinkkejä pesiskipinän sytyttämiseen:	<ul style="list-style-type: none">• Hankkimalla omia varusteita, lapsi (ja huoltaja) sitoutuu pesiskouluun paremmin. Harjoittelu on myös mahdollista omalla ajalla.• Tehokas markkinointi on toiminnallista. Järjestäkää kouludemoja, joissa lapset pääsevät käytännössä harjoittelemaan yhdessä opettajien kanssa.• Kohdatkaa lapset aidosti, olkaa läsnä ja kuunnelkaa.• Huomioikaa pesiskoulusta helppo mahdollisuus jatkaa lajia seurassa.



LUKUJÄRJESTYS

Osio Teema	1 Lajitaitoihin tutustuminen ja heittäminen	2 Syöttäminen ja näpit	3 Peruslyönti	4 Eteneminen	5 Pelaaminen	Extra Pesisrata
Valmistelut	Tee/piirrä polttopalloalue ja vapautumispisteet sekä muut pelialueet. Valmistele huoltajien kohtaaminen.	Tee/piirrä polttopalloalue ja vapautumispisteet sekä muut harjoitus- ja pelialueet.	Tee/piirrä kunnaripelin alueet.	Tee/piirrä kenttä(t) ja kunnaripelin alueet.	Tee/piirrä kenttä(t)	Tee/piirrä suorituspisteet ja kenttä(t).
Alku 10-15 min	Tutustumispiiri	Polttopallo vapautumistehtävillä	Hirvenmetsästys	Kunnaripeli 2	Pienpesistä	Pesistoimintarata
Laji 30-40 min	Polttopallo vapautumistehtävillä	Syöttäminen ja näpit	Peruslyönti	Eteneminen		Pienpesistä sääntöjä opetellen
Peli 1 20-50 min	Saaripeli (sis. 1½h tuntisuun.)	Näppilyöntien porttipeli (sis. 1½h tuntisuun.)	Kunnaripeli 1	Yhden lyönnin pienpesis		
Peli 2 15-30 min	Aavikkosota ja huoltajien kohtaaminen	Tunnelipesis (sis. 1½h tuntisuun.)	Kunnaripeli 2 (sis. 1½h tuntisuun.)			
Omatoimi-harjoittelu	Käpyjen heitto puunrunkoihin tai Kivien heitto veteen.	Syöttäminen Pallon pompautus mailalla omasta syötöstä/pomputus.	Lyönti huoltajan syötöstä/ omasta syötöstä (sählypallo) tai Kunnaripesis (min. 3 pelaajaa)	Kunnaripesis (min. 3 pelaajaa) tai Yhden lyönnin pesis kahdella pesällä	Lapset päättävät kotitehtävän.	Lapset päättävät kotitehtävän.



Osio 1, Lajitaitoihin tutustuminen ja heittäminen

Alku 15 min Tutustumispiiri

Lapset ja ohjaaja(t) seisovat piirissä. Ohjaaja kertoo oman etunimensä kuuluvalla äänellä ja lempikarkin tai jäätelömaun. Lapset tekevät saman järjestyksessä. Toisella kierroksella jokainen sanoo oman nimensä ja toiset kertovat hänen lempikarkkinsa tai jäätelömaun.

Havainnoi: Uskaltavatko lapset kertoa lempikarkin/jäätelömaun? (johdattele, anna vaihtoehtoja ”suklaa”) Muistavatko lapset toistensa vastaukset? (kuiskaa vastaus)

Miten lisään aktiivisuutta: Tehdään kertauskierros monta kertaa. Jokaisen huudon kohdalla hypätään kaikki ilmaan.

Laji 30-40 min Polttopallo vapautumistehtävillä

Pelataan polttopalloa paperipalloilla n. 10mx10m alueella. Polttoalueen sisällä pelaajat voivat suojautua kahdella tavalla: väistämällä palloa tai ottamalla pallon kopiksi. Pelaaja palaa, kun häneen osuu pallo hartioiden alapuolelle. Poltetut siirtyvät suorittamaan vapautumistehtävää, jonka jälkeen pääsee takaisin polttopalloon mukaan. [kts 105 harjoite 94 \(katso myös video\)](#)

Vapautumistehtävät osa 1: (lapsi valitsee tehtävän)

- A. 1 oikea syöttö.
- B. Pareittain kopittelu ilmassa erilaisilla pehmopalloilla/hernepusseilla 10krt. Max. 3m etäisyys.
- C. Pallon heittäminen ilmaan ja kiinnittäminen 5krt.

Heittotekniikan läpikäyminen juomataun yhteydessä. Sulkapallon kopittelu pareittain 2-3m etäisyyksillä. [Kts 105 harjoite 28](#)

Pelataan polttopalloa uusilla vapautumistehtävillä. Muodostetaan kaksi joukkuetta ennen pelin alkua. Polttopallossa joukkueet yrittävät polttaa toista joukkuetta. Joukkueilla on omat vapautumistehtävät. Puolessa välissä (n.10min) vapautumistehtävät vaihtuvat.

Vapautumistehtävät osa 2:

- D. Sulkapallon heitto vapaaehtoisten huoltajien/ jalkapallomaalin yli 1-2 m etäisyydeltä 5krt.
- E. Pehmopallon / pesäpallon lyöminen mailalla ohjaajan / huoltajan tai lasten syötöstä 1 osuma. Lyöjä palauttaa pallon ja palaa peliin sen jälkeen. Lukkari siirtyy lyömään, lyömästä siirrytään leikkiin takaisin.

Havainnoi: Onko pelialueen koko sopiva suhteessa pallojen ja lasten määrään? (10-15 lasta/2palloa/5mx5m alue) Pelkäävätkö lapset osumia? (pehmeät pallot, alakautta heitto) Sujuuko polttopallo itsenäisesti? (jos kyllä, siirry ohjaamaan tekniikoita) Mikä vapautumistehtävä vaatii eniten ohjausta? (ole siellä ohjaamassa, käytä huoltajia apuna) Näetkö kaikki lapset? (sijoitu siten, että voit havainnoida kaikkea)

Miten eriytän: Lapset saavat itse valita, haluavatko osallistua rauhallisempaan vai aktiivisempaan peliin. (kaksi polttopalloaluetta)

Vaihtelua: Heitetään heikommalla kädellä. Etenemistapojen vaihtelu.

Miten lisään aktiivisuutta: Palloa ei saa hautoa. (3s. jälkeen pitää heittää) Polttaminen tapahtuu heittämällä.

Peli 20 min (sis. 1½h tuntisuun.) Saaripeli

Pelialueella 2 osaa ja 2 joukkuetta sekä paljon paperipalloja levitettyinä. Versio ”Pidä puolesi puhtaana” -pelistä. Pelaajilla saa olla räpylät kädessä.

Molemmille pelialueille on tehty maalikohteita esim. piirretty ympyröitä maahan, asetettu vanteita tms. maaleja. Molempien joukkueiden tehtävänä on poistaa omalla pelialueella olevat ja sinne tulevat pallot. Poistaminen tapahtuu heittämällä pallo toiselle puolelle yrittäen samalla osua maalikohteeseen. Maalikohteeseen jääviä palloja ei saa poistaa eikä maalikohteiden sisälle saa mennä. Peliajan loputtua lasketaan pisteet = pallot, jotka ovat maalikohteissa tai omalla alueella. [kts. 105 harjoite 41](#)

Havainnoi: Mihin heitot suuntautuvat? (maalikohteisiin, ei lapsiin) Tuleeko onnistumisia? (maalikohteita lähellä ja kaukana)

Vaihtelua: Eri maalikohteille eri pistemäärät. Heitetään toisella kädellä. Ennen maaliheittoa suoritetaan heitto ilmaan ja koppi.

Miten lisään aktiivisuutta: Vaihdetaan joukkueostumuksia useasti.

Loppu 15 min Aavikkosota ja huoltajien kohtaaminen

Pelialueen koko vapaa, 2 joukkuetta. Jokaisella on 2 sanomalehti- tai pehmopalloa. Tehtävänä on saada toisen joukkueen pelaajat kyykkyy. Pelaajan johon pallo osuu, pudottaa hallussaan olevat pallot maahan, menee kyykkyy ja nostaa käden ylös merkiksi, että hän odottaa pelastajaa.

Pelastus suoritetaan koskemalla käteen ja hän voi jatkaa peliä. Pelin voittaja on se joukkue, joka saa ensin kaikki toisen joukkueen pelaajat kyykkyy.

Huoltajien tapaaminen:

Pelin sujuessa itsenäisesti, pesiskoulun vastuuohjaaja menee keskustelemaan aikuisten kanssa. Käykää läpi seuraavat teemat:

- A. Ohjaajien esittely (esim. koulutus, lajitausta, oma pelaaminen)
- B. Pesiskoulun toteutus, sisällöt ja aikataulu lyhyesti kerraten.
- C. Pesiskoulun jälkeen harrastustoiminnan jatkuminen.
- D. Esitä avunpyyntö 2-4 huoltajalle, jotka voivat jatkossa olla avustamassa pesiskoulun toteutuksessa. Päivän toimintaan osallistuneiden aikuisten kiittäminen ja yhteystietojen kerääminen.

Havainnoi: Kts. polttopallopelin havainnointi.

Miten eriytän: Kts. polttopallopeli eriyttäminen,

Vaihtelua: Pelataan esimerkiksi kolmesta tai viidestä voitosta.

Miten lisään aktiivisuutta: Joukkueille nimetään pelastajat, joiden palaessa tulee heidän suorittaa 3 heittoa 2m. etäisyydeltä maalikohteeseen. (rengas tms)

Osio 2, Syöttäminen ja näpät

Alku 15 min Polttopallo vapautumistehtävillä

Pelataan polttopalloa n. 10mx10m alueella. Palanut pelaaja suorittaa vapautumistehtävän, jonka jälkeen pääsee takaisin polttopalloon mukaan. [kts 105 harjoite 94](#)

Vapautumistehtävät:

- A. 1 oikea syöttö tai 5 yritystä hiekkaan piirrettyyn syöttölaudaseen.
B. Pallon pompotus mailalla erilaisia palloja sovitun määrän (lapsen ikä).

Laji 40 min Syötön ja näpyjen harjoittelu, 2 ryhmää, 20 min/rasti A tai B

A1) Syöttäminen (10 min)

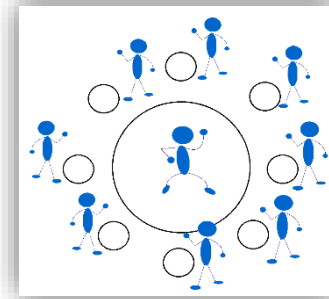
Harjoitellaan syöttämistä pareittain erilaisilla palloilla. Jokaisella parilla on yhteinen pallo ja heille on merkitty maahan syöttörinki (piirtäen, sanomalehti, tennismaila). Parit harjoittelevat syöttämistä syöttäen vuorotellen piirissä. [kts 105 harjoite 44](#)

A2) Syöttöhippa(kuva) (10 min)

Yksi pelaaja on keskellä keskiympyrässä hippana (ei palloa eikä syöttölaudasta). Jokainen pelaaja syöttää yhden oikean syötön (tai 3 yritystä), jonka jälkeen käy koskettamassa keskiympyrässä olevaa keilaa. Keskiympyrän hippa yrittää puolestaan koskettaa keskiympyrään saapuvia pelaajia räpylällään. Hipan saatua osuman pelaajaan, pelaajasta tulee uusia hippa ja hippa siirtyy syötteleeseen hänen paikalleen.

B) Näppi (20 min)

Harjoitellaan näppien lyömistä pesäpallomailalla siten, että lyöntipaikka vaihtuu aina kahden lyönnin jälkeen. Lapset 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. Lukkari siirtyvät lyöjiksi, kiinniottajat lukkareiksi ja lyöjät kiinniottajiksi. [kts 105 harjoite 67](#)



Havainnoi: Kts. osio 1 polttopallo

Miten eriytän: Syöttöjä eri kokoisille syöttölaudatille. (rengas/räpylä) Pomputetaan isoja ja pieniä palloja (pehmopallo/sulkapallo/golfpallo) erilaisilla mailoilla (tennismaila/pesismaila).

Havainnoi: Tuleeko onnistumisia? (isompi syöttölaudanen) Malttavatko lapset tehdä syöttöliikkeen rauhallisesti? (korosta rauhallista suoritusta syötössä)

Miten eriytän: Kokeillaan tolppasyöttöä. (korosta jalkojen käyttöä)

Vaihtelua: Lisää syöttämisen yhteyteen pallonhallintatehtäviä. (pallon pyörittäminen vartalon ympäri tai kauhaisu ennen jokaista syöttöä)

Miten lisään aktiivisuutta: Käynnistän kisailut ja vaihtelen kisailuissa pareja.

Havainnoi: Tuleeko osumia? (korosta lukkarin rauhallista työskentelyä ja huolellisia syöttöjä)

Miten eriytän: Helpotan suurentamalla palloa ja/tai maalialuetta/porttia. Lyönti kädellä pehmopalloon.

Vaihtelua: Jokaisella lyöntipaikalla näppilyönnit suunnataan eri suunnissa oleviin maalialueisiin. Vaihtele maalialueita kesken harjoittelun. (1-raja, keskelle, 2-raja, helppoja ja vaikeita maaleja)

Miten lisään aktiivisuutta: Kiinniottajan ja lukkarin pitää ehtiä kopitella kolme kertaa ennen kuin uusi lyöjä saapuu lyöntipaikalle.

Havainnoi: Tuleeko onnistumisia? (kasvata maalialuetta) Ovatko näpät teknisesti oikeita? (korosta oikean tekniikan vaikutusta tarkkuuteen, näytä oikea suoritus)

Miten eriytän: Muodostamalla eri tasoisia pelejä. (pienet portit, suuret portit) Käytä isoa palloa.

Vaihtelua: [Kts. 105 harjoite 71](#)

Miten lisään aktiivisuutta: Odottavat pelaajat tekevät odotusajalla haara-perushyppyjä/ käyvät kehumassa viereisen ryhmän lasten suorituksia.

Havainnoi: Oppilaiden aktiivisuutta tunnelin teossa sekä syöttöjen korkeutta.

Miten eriytän: Muodostan eri tasoisia pelejä. Tällöin heittomatkat voivat olla eri peleissä erilaisia.

Vaihtelua: Oppilaat syöttelevät pareittain yhden lautasen ääressä vuorotellen.

Miten lisään aktiivisuutta: Teen kaksi eri peliä, lisään syöttöjen väliin kosketuksen maahan tai 360 asteen hypäämisen.

Peli 20 min (sis. 1½h tuntisuun.) Näppilyöntien porttipeli

Pelataan näppien porttilyöntipeliä 3-4 hengen joukkueella pesis- tai tennismailalla siten, että näppi suuntautuu maalyöntinä kartioilla merkittyyn porttiin. Lyöjällä on käytössään yksi lyönti. Kiinniottaja on portin takana. Portti on n. 3-5 metrin päässä lyöjästä ja leveydeltään noin metrin. Kolmen lapsen ryhmällä pelattaessa lyöjästä tulee heti lyöntinsä jälkeen kiinniottaja, kiinniottajasta lukkari ja lukkarista syöttönsä jälkeen seuraava lyöjä. Neljällä lapsella pelattaessa lukkarista tulee aina vuoroaan odottava lapsi. Lasketaan, mikä joukkue saa nopeinten ennakolta sovitun määrän onnistumisia.

[Kts 105 harjoite 7 \(katso myös video\)](#)

Peli 15 min (sis. 1½h tuntisuun.) Tunnelipallo syöttötehtävillä

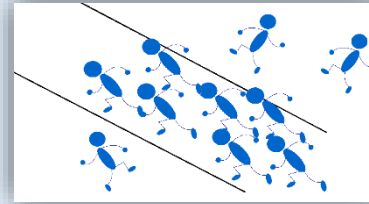
Pelataan tunnelipalloa. Tunnelipallossa on kaksi joukkuetta, toinen kiinni ottamassa, toinen sisäpelissä keräämässä pisteitä. Sisäpelijoukkueesta yksi kerrallaan heittää pallon maata pitkin 20 metrin päähän noin 10 metriä leveää kartioilla merkattua porttia kohti. Heiton lähtiessä muut joukkueen jäsenet syöttävät mahdollisimman monta oikeaa syöttöä itseksensä ennen kuin kiinniottava joukkue palauttaa pallon kotipesään. Syötön harjoittelua varten merkitään maahan erikokoisia syöttölaudasia.

Kiinniottavan joukkueen on ennen palautusta tehtävä jono sen pelaajan taakse, kuka saa maahenon kiinni. Pallo on vieritettävä jalkojen välistä jonon viimeiselle pelaajalle, joka suorittaa palautusheiton kotipesässä olevalle oppilaalle. Kun kaikki sisäpelijoukkueen pelaajat ovat heittäneet pallon, vuoro vaihtuu. Joukkueen syöttämistä oikeista syötöistä muodostuu koko joukkueen tulos. [Kts 105 harjoite 51](#)

Osio 3, Peruslyönti

Alku 10 min Hirvenmetsästys

Rajattu "4mx20m juoksusuora", jonka leikkijät eli "hirvet" juoksevat. Juoksualueen reunalle asetetaan 2-4 "metsästäjää" valmiiksi. Metsästäjillä on paperipalloja, joilla yrittävät heittää osuman juokseviin hirviin. Ne hirvet, jotka saavat osuman, joutuvat aina metsästäjiksi, joten metsästäjien määrä kasvaa leikin aikana. Pelataan siihen asti, kunnes kaikki "hirvet on kaadettu".



Laji 30-40 min Peruslyönnin harjoittelu

A) Lyöntiliikkeen harjoittelu (5-10 min)

Harjoitellaan aluksi ohjaajajohtoisesti oikeaoppista mailanliikerataa. Ryhmittäydytään siten, että jokaisella lapsella on riittävästi tilaa harjoitella lyöntiliikettä. [kts. 105 harjoite 54](#)

B) Peruslyönnin harjoittelu pienryhmissä (25-35 min)

Tämän jälkeen siirrytään harjoittelemaan peruslyöntiä pienryhmissä. Suoritetaan harjoitus 3:n hengen ryhmissä (lyöjä, lukkari ja kiinniottaja). Aluksi käytetään isoa palloa/tennismailaa. 5 osuman jälkeen vaihdetaan paikkoja. Pallo vaihdetaan tenavapalloksi tai tennispalloksi, kun lyöjän taitotaso sen mahdollistaa tai lapsi itse haluaa. Huoltajat toimivat takakentällä pallon palauttajina, jos lyönti menee kauas. [kts 105 harjoite 73](#)

1h tuntisuunnitelmassa harjoitellaan siten, että kunnaripelille jää aikaa.

Havainnoi: Onko realistinen onnistumisen mahdollisuus hirvellä ja metsästäjällä? (sopiva heitto etäisyys) Saavatko kaikki palloja heitettäväkseen? (viimeisenä palaneet saavat automaattisesti pallon heitettäväksi)

Vaihtelua: Kapea rata (heitot alakautta), leveä rata (heitot yläkautta). Pelataan lähimetsässä tai leikkilinjoiden seassa, jossa on luontaisia suojia hirville.

Miten lisää aktiivisuutta: Hirvet saavat juosta rajattomasti ilman lähtömerkkiä. Lyhyitä aikapelejä, jolloin osa hirvistä selviytyy metsästyskaudesta. (vähintään 5 kertaa pitää juosta edestakaisin)

Havainnoi: Tapahtuuko lyöntiliike samalle tasolle molempiin suuntiin? (ohjaa lapsen mailaa oikean liikeradan löytämisessä) Mahdollistaako lukkarin työskentely lyömiseen? (ohjaa rauhalliseen syöttöliikkeeseen ja väistämiseen) Uskaltavatko ulkopelaajat ottaa pallon kiinni vartalon edestä/läheltä? (vie ulkopelaajia kauemmaksi, jolloin pallon vauhti on hidastunut, vaihda pehmeämpään palloon) Ovatko ulkopelaajat aktiivisia? (korosta nopeaa pallon tavoittamista)

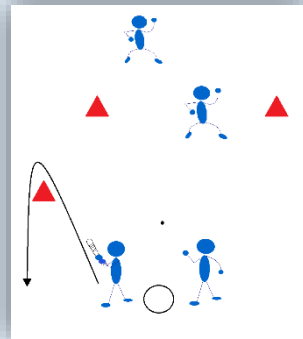
Miten eriytän: Laita lyönnin suuntaamiseen yksilöllisiä tavoitteita (portti, kartio).

Vaihtelua: Kokeillaan tennismailalla ja -pallolla erilaisia lyöntejä. (korkeita koholyöntejä, korkeita pomppuja, tiukkoja laakalyöntejä) Lyödään molemmilta puolilta.

Miten lisää aktiivisuutta: Helpotetaan osumista. (iso pallo, tennismaila)

Peli 20 min Kunnaripeli 1, 1 vs. muut

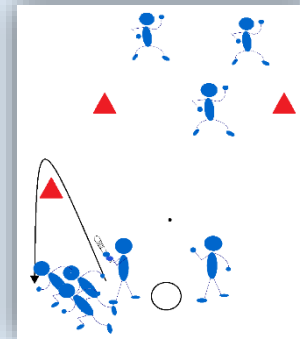
Pelataan 2-4 lapsen ryhmässä. Pelissä on 1-2 kiinniottajaa n. 10 m leveän portin tasalla ja lukkari. Lyöjän tehtävänä on suunnata lyönti portin sisään ja osuman jälkeen yrittää kiertää n. 10m etäisyyden päässä olevan merkkikartion. Lyöjä yrittää ehtiä palaamaan kotipesään ennen kuin kiinniottaja palauttaa pallon lukkarille. 5 lyöntiä/lyöjä. Vähintään yksi osuma. Tätä peliä voivat lapset pelata keskenään myös vapaa-ajalla. [kts. 105 harjoite 98](#)



Peli 30 min (sis.1½h tuntisuun.)

Kunnaripeli 2, joukkueittain

Pelataan kunnaripeliä toista 3-4 lapsen joukkuetta vastaan.



Havainnoi: Lyöntitaito ei mahdollista kunnaria. (levennä sektoria tai poista osumapakko sektoriin kokonaan, suurena palloa, käytä tennismailaa) Lyöntivoima ja juoksunopeus ei mahdollista kunnaria. (tuo kierrettävä kartio lähemmäksi). Jokainen lyönti tuottaa kunnarin (vie kierrettävä kartio kauemmaksi, pienennä lyöntisektoria).

Miten eriytän: Muutan kartioiden sijoittelua ryhmän taitotason mukaan. Käytän lyönnissä tennismailaa ja -pallaa.

Vaihtelua: Laitan eri arvoisia kunnarikartioita matkalle. (1p kunnari lähempänä, 2p kunnari kaukana)

Miten lisää aktiivisuutta: Jos kiinniottajia on enemmän kuin 2, 3 kiinniottajaa suorittaa sivussa kolme syöttöä. "Huilaamassa" oleva lapsi vaihtuu kentälle joka lyöntivuoron jälkeen.

Muutetaan pelin sääntöjä: Lyöjä pyrkii etenemään yli 10m. päässä olevalle kartiolle. Seuraavan lyöjän tehtävänä on kotiuttaa edellinen lyöjä sekä päästä etenemään kartiolle. 2 vs. 2 pelinä tämä on todella vauhdikas pelimuoto (vakiolukkari).

Osio 4, Eteneminen

Alku 30 min Kunnaripeli 2

kts. osio 3

Vapaaehtoisia huoltajia kannattaa kysyä mukaan ohjaamaan, että riittävä määrä pelejä saadaan aikaiseksi.

Laji 30 min Etenemisen harjoittelu

A) Juostaan kopittelussa väliä (10 min)

Ryhmästä kaksi lasta asetetaan vastakkain 6-8 metrin etäisyydelle toisistaan. Lapset aloittavat kopittelun heittämällä palloa ilmassa toisilleen. Riippuen ryhmän koosta yksi tai useampi lapsi pyrkii juoksemaan kopittelijalta toiselle ennen kuin pallo ehtii takaisin. Eli juoksija lähtee liikkeelle, kun kopittelija, jonka luokse juoksija yrittää ehtiä, heittää pallon.

Onnistuneet välit lasketaan. Aina kun pallo ehtii ennen juoksijaa, niin juoksijan juoksut nollaantuvat. Ennen käynnistämistä voidaan sopia, montako juoksua pitää saada, että pääsee halutessaan kopittelijaksi. [kts. 105 harjoite 86](#)

B) Kärkkymisharjoitus (20min)

Harjoitellaan pesältä lähtöä lukkarin tehdessä harhautussyöttöjä ja heittoja pesälle. Tarvittaessa ohjaaja toimii lukkarina ja lapsi kiinniottajana.

Etenijät asettuvat viivalle, kiinniottaja viivan päähän ensimmäiseksi.

Lukkari asettuu noin kymmenen metrin päähän siten, että kaikki lapset näkevät lukkarin ja hän on kiinniottajan kanssa samassa linjassa.

Etenijöiden tehtävänä on lähteä viivalta mahdollisimman hyvin kärkkymällä ja juosta kartioilla merkattu matka (noin 20 m). Lukkari tekee välillä hämähäisyöttöjä ja heittelee palloa kiinniottajan kanssa.

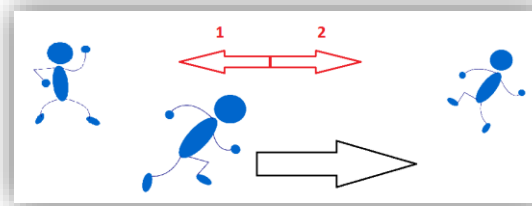
Etenijät voidaan jakaa kahdeksi ryhmäksi, mikäli heillä on hankala seurata lukkarin ja kiinniottajan heittelyä. kts [105 harjoite 87](#) ja [harjoite 90](#)

Peli 30 min (sis. 1½h tuntisuun.) Yhden lyönnin pesis

Pelataan pienpesistä kahdella tai kolmella pesällä nopeutetuin säännöin. Pesiltä ei kärkytä, lukkari syöttää aina pallon saatua ja lyöjällä on yksi lyönti käytössä. Sisävuorossa kaikki lapset lyövät kerran ennen vuorovaihtoa. Loput ryhmäläiset voivat suorittaa muuta harjoitetta pelin aikana kentän ulkopuolella ja pelaavat joukkueet vaihtuvat yhden vuoroparin jälkeen.

[kts. 105 harjoite 104](#)

kts. osio 5



kts. osio 3

Havainnoi: Onnistuuko lapsilta heitto-kiinniottosuoritus? (kts Milloin ei suju) Oivaltavatko lapset oikea-aikaisen lähdön? (käytä aluksi apuna pillin merkkiääntä tai juokse mukana)

Miten eriytän: (kts. Milloin ei suju)

Vaihtelua: Juoksijoille merkataan kartiolla este, jonka yli heidän tulee edetessään hypätä.

Miten lisään aktiivisuutta: Lapset saavat tehdä enintään kaksi hämähäisyttöä ennen heittämistä.

Havainnoi: Kärkkävytkö lapset peliasennossa polvet hieman koukussa? (pysäytä harjoite ja näytä oikea tekniikka) Uskaltavatko lapset kärkkävyä? (kannusta rohkeuteen, älä kiinnitä huomioita epäonnistumisiin eli "kärpäsiin")

Miten eriytän: Muodosta kaksi erillistä harjoituspaikkaa taitotason mukaan. (lyhyet etäisyydet/pitkät etäisyydet)

Vaihtelua: Vaihta liikumistapaa kärkkymisen jälkeen. Vaihtoehtona on jatkaa [105 harjoite 90 mukaan](#).

Miten lisään aktiivisuutta: Lukkari pelaa nopeaa peliä ja syöttää nopeasti yhden tai kahden hämähäisyötön jälkeen.

kts. osio 5

Osio 5, Pelaaminen

Peli 60-90 min Pienpesis

Muodostetaan 5-7 pelaajan joukkueita.

Rajataan pelialueeksi n. tenavakentän kokoinen pelialue (30mx50m). Merkitään tarvittaessa pesät kartioilla. Arvotaan lyöntijärjestykset.

Vuoroparin kesto on 2 lyöntikierrosta. Yksi peli kestää 2 vuoroparia (n.50 min). 1½ pesiskoulussa ehditään pelata useampia vuoropareja.

Ulkopeliin osallistuu lukkari + viisi kenttäpelaajaa. Ulkopelipaikkoja kierrätetään kolmen lyöjän välein. Lukkari vaihtuu vuoroparin vaihtuessa.

Kts. pienpesis <http://www.pesis.fi/pesisnuoret/pienpesis/>

Yhden lyöjän aikana voi tulla vain yksi vapaataival. Tämän jälkeen syötöt ovat mitättömiä. Tolppasyöttöä voi käyttää, mikäli lyöjän taitotaso sen mahdollistaa. Lapset huutavat itse vääriä.

Harhaheitosta voi edetä vain seuraavalle pesälle. Pesiltä edetään vasta syötöstä (karkaaminen ennen syöttöä on kielletty).

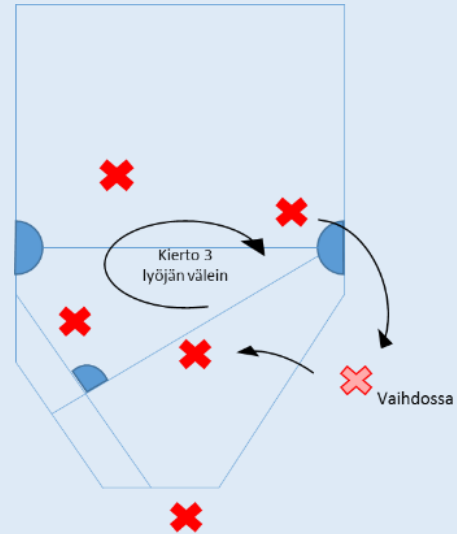
Ohjaajien ja huoltajien tulee sijoittua jokaisen pesän läheisyyteen ohjaamaan lapsia etenemisessä. Kotipesässä oleva ohjaaja/huoltaja toimii samalla tuomarina (pilli).

Pelien keskeisiä tavoitteita ovat tekemällä oppiminen, lasten ja aikuisten aktivoiminen sekä hauskanpito.

Pienpesiksessä joukkueen etu kuten loppuun asti voiton tavoittelu antaa tilaa ennakkoluulottomalle yrittämiselle, kannustamiselle ja yksilöiden kehittämiselle.

Pelissä voi pelata vastakkain hyvin erilaisia joukkueita alkaen pelikokemuksesta ja joukkueen kokoonpanosta. Kehittävien pelien aikaansaamiseksi vetäjältä toivotaan "pelisilmää" peluutuksessa sekä sopivaa tilanantoa pelaajien omille pelitilanneratkaisuille.

"Pelaajat saattavat pelata elämänsä ensimmäistä peliä ja tuomarit tuomita sitä. Tehdään siitä yhdessä positiivinen kokemus."



Havainnoi: Havainnoi: Osaavatko lapset pesäpallon peli-idean? (ohjaa yhdessä huoltajien kanssa pesillä olevia etenijöitä, epäselvässä tilanteessa pysäytä peli ja kertaa pelitapahtuma ja siitä seurannut tuomio, ohjaa ja tue lapsia, jotka kaipaavat apua pelin ymmärtämisessä) Mahdollistaako lukkarin työskentely pelaamisen? (ohjaa rauhalliseen syöttötyöskentelyyn, odottakaa että lyöjä on valmis lyömään) Tuleeko osumia? (pelatkaa isommalla pallolla tai tennismailalla)

Milloin ei suju: Sisäpelaajat eivät pääse etenemään, koska tulee paljon huteja/laittomia lyönnejä. (poista etulaiton, vaihtakaa pallo isompaan) Etenijät eivät osaa edetä pesillä (ohjaaja/huoltaja on neuvomassa ulkokentällä tai juoksee lasten kanssa).

Miten eriytän: Peliä voi helpottaa seuraavilla keinoilla:

- pesillä voi olla useita etenijöitä yhtä aikaa (etenemisen oppiminen toisilta)
- viimeisen lyönnin ollessa huti/laiton, lyöjä aloittaa etenemisen jokeripesästä (kotipesästä)
- siirtämällä syöttölaudan kiinni etulaittomaan.
- leventämällä etukenttää (siirrä kotipesästä lähtevät viivat lähtemään metrin ulompaa)
- sallimalla enemmän lyönnejä. Ensimmäisestä osumasta kaikki juoksevat
- tekemällä eri tasoisia pelejä.
- ohjaaja toimii lukkarina

Vaihtelu: Lukkari vaihtuu yhden lyöntikierroksen jälkeen. Pelaamalla isommalla pallolla tai lyömällä tennismailalla ja -pallolla.

Miten lisään aktiivisuutta: Lyöjällä käytössään vain kaksi lyöntiä. Tämä nopeuttaa peliä paljon, jos pelaajat osuvat lyödessä hyvin. Muussa tapauksessa tämä ei ole suositeltava keino.

Pesisrata (extra)

Laji 40-60 min Pesisrata

Rata = Toimintarastit muodostuvat neljästä suorituspaikasta. Toiminta-aika kullakin suorituspaikalla on noin 10-15 minuuttia. Jos ohjaaja/vapaaehtoisia huoltajia on vähintään 4, toimintarasteja kierretään 4-6 pelaajan ryhmissä ja toimintaa on kaikilla rasteilla yhtä aikaa. Jos ohjaaja/huoltajia on kaksi, toimintarasteja kierretään kahdessa ryhmässä ja toimintaa on kahdella rastilla yhtä aikaa. Tässä toteutuksessa rasteilla pitää huomioida riittävien suorituspaikkojen määrä.

A) Heittohitteri

Pelataan Heittohitteriä neljän hengen joukkueilla siten, että kentällä on useampia kahden joukkueen välisiä pelejä käynnissä. Kussakin pelissä kartioilla merkitty noin kuusi metriä leveä portti on noin 20 metrin päässä pelaavista joukkueista (heittopaikkojen väli noin 40 m). Tavoitteena on heittää pallo portista läpi maata pitkin. Kiinniottaja toisesta joukkueesta on portilla torjumassa heittoja. Jokaisella heittäjällä on käytössään yksi heitto, minkä jälkeen vuoro vaihtuu toiselle joukkueelle.

Heittäjästä tulee heti heittonsa jälkeen kiinniottaja. Kiinniottajan tehtävä on torjua vastustajan heitto ja heittää pallo taittoheitolla oman joukkueen pelaajan kautta seuraavalle heittäjälle. Heittäjä saa heittää heti, kun pallo on hänellä taittoheiton kautta. Heittäjäjoukkue saa pisteen jokaisesta portin läpi maata pitkin menneestä heitosta. Kiinniottajajoukkue saa pisteen kopiksi napatusta vastustajan heitosta.

[kts. 105 harjoite 43](#)

B) Svöttöhippa

kts. osio 1

C) Koppi lyödystä tennis/sähly/sulkapallosta

Ohjaaja(t) lyövät palloja lapsille. Harjoitusalue on jaettu esimerkiksi 2-4 alueeseen, joissa jokaisessa pelaajia. Ohjaaja lyö tiheään tahtiin vuorollaan jokaiselle alueelle koppilyöntejä, jotka lapset vuorollaan hakevat kopeiksi. Pelaaja ei palauta palloja vaan poimii niitä siihen saakka, kunnes kaikki pallot on lyöty.

D) Kartionkääntöpesis

Leikitään Kartion kääntöä – pesistä siten, että lapset etsivät kartioiden alle piilotettuja erilaisia palloja. Pelialueella on myös kartioita, joiden alle ei ole piilotettu palloja. Joukkue muodostuu 2-3 lapsesta ja ne ryhmittyvät noin 15 metrin päähän kartioista. Jokaisella lapsella on leikin aikana räpylä kädessä. Leikin käynnistyessä jokaisesta joukkueesta lähtee yksi lapsi kääntämään kartiota. Mikäli lapsi aukaisee kartion, jonka alla ei ole palloa, hän juoksee oman joukkueen kotipesään vapauttamaan toisen kartion kääntäjän. Mikäli kartion sisältä löytyy pallo, täytyy hänen kotipesään siirryttyä myös tehdä tietty tehtävä.

Esimerkiksi tennispalloa pitää pyörittää 3 kertaa oman vartalon ympäri.

Sulkapallo toimittaa kotipesään yläkautta suoritetuilla heitoilla. Tenavapallo pitää pudottaa itselle ja kauhaista maasta 3 kertaa matkan aikana. [kts. 105 harjoite 97](#)

Peli 20-50 min Pienpesis (sis 1½h tuntisuun.) Pienpesis

kts. osio 5

Havainnoi: Uskaltaako kiinniottaja antaa pallon tulla kohti ja ottaa kiinni vartalon edestä/läheltä? (pehmeämpi pallo, pidempi heittomatka)

Miten eriytän: Teen eri vauhtisia pelejä. (peliä voi helpottaa suurentamalla porttia ja pidentämällä heittomatkaa)

Vaihtelua: Otetaan käyttöön erilaisia palloja ja lisätään tehtäviä palautusheiton yhteyteen.

Miten lisään aktiivisuutta: Pelin sujuessa se on aktiivinen. Korostan pallojen huolellista, mutta nopeaa palautusta varsinaiselle heittäjälle.

Havainnoi: kts.osio 1

Havainnoi: Saavatko lapset koppeja? (lyhennä etäisyyttä ja suuntaa lyönnit matalalla kaarella kohti lapsia) Uskaltavatko lapset tulla pallon alapuolelle? (käytä sulkapalloja, isoja pehmopalloja ja sählypalloja, kiinniotto ilman räpylää)

Miten eriytän: Ison pallon, sulkapallon ja sählypallon kiinnioton kaksin käsin 2-4m etäisyydeltä.

Vaihtelua: Vaihtelee lyönnin kaarta lasten taitotason sen salliessa.

Miten lisään aktiivisuutta: Useampi suorituspaikka. Joukkue tehtävä saada 3min aikana mahdollisimman monta koppia. Maahan pudonnan pallon vieminen nopeasti lyöntipaikalle.

Havainnoi: Ovatko lapset aktiivisia? (lisää joukkuemäärää ja kartioita)

Miten eriytän: Peluuta eritasoisia pelejä. (pitkä/lyhyt juoksumatka, tehtävät helppoja/vaikeita)

Vaihtelua: Erilaiset liikkumistavat. Pelataan 3 min. aikapeli tai 10 pisteen pistepeli.

Miten lisään aktiivisuutta: Lapset keksivät itse erilaisia tehtäviä. Joukkuekoko 2-4 lasta.

kts. osio 5