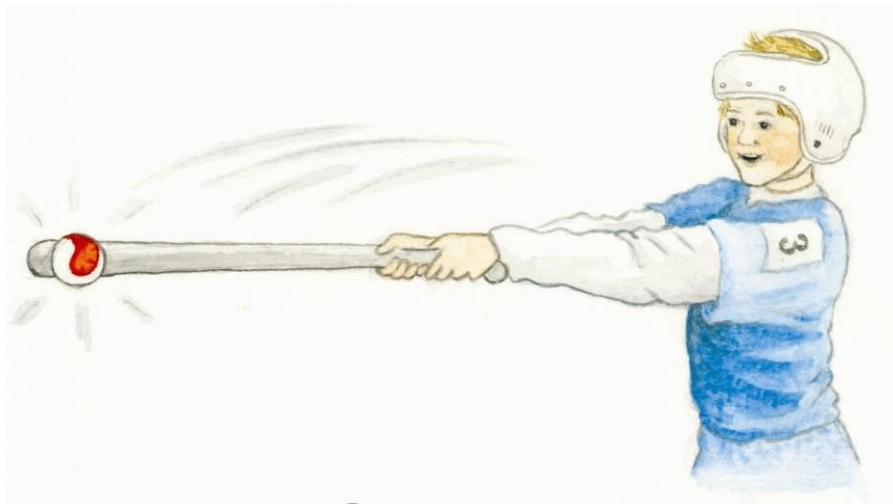




PESÄPALLOA



ALAKOULUILLE



JOHDANTO

Tämä pesäpallon opetusmateriaali on laadittu peruskoulun alakouluille helpottamaan pesäpallon opetuksen suunnittelua ja toteutusta. Opas on tarkoitettu työkaluksi opettajille kansallispeleimme kouluopetukseen. Kansallispeleimme opetuksessa suositellaan jokaisella luokka-asteella käytettäväksi 6-8 tuntia. Tässä oppaassa on kuusi tuntimallia pesäpallon opetukseen. Opettaja voi valita tuntiharjoitteista kullekin luokkatasolle sopivia harjoitteita oman valintansa mukaan. Oppaan sisältö on seuraava:

- oppimisen idea
- alkeisharjoitteita
- tuntimallit (kuusi tuntia)
- väline- ja kenttätietoutta
- pesäpallon perussäännöt
- salipelejä ja viitepelisuosikit

Oppaan laatimista ovat ohjanneet seuraavat tavoitteet ja arvot.

Tavoitteet:

- Myönteisten liikuntaelämysten tarjoaminen kansallispeleimme parissa
- Oppilaiden innostaminen liikkumalla ei seisomalla kentällä
- Opettajan työn tukeminen
- Pesäpallon oppimisen helpottaminen
- Luokkahengen kohottaminen

Ohjaavat arvot:

- **TYTÖT JA POJAT YHDESSÄ**
 - Koulupesikse on joukkuepelimuoto, jossa tytöt ja pojat voivat harjoitella ja pelata tasavertaisesti, sillä peli ei sisällä fyysisiä kontakteja eikä voima tai koko ole ratkaisevaa.
- **OPETTAJAT JA OPPILAAT YHDESSÄ**
 - Koulupesikse antaa opettajille erinomaisen mahdollisuuden osaavien oppilaiden käyttämiseen apuopettajina tai tuomareina ja antamaan osaamisensa koko luokan käyttöön.
- **ONNISTUMISEN ELÄMYKSIÄ**
 - Helpotetuilla säännöillä on tarkoitus saada yhä useammalle oppilaalle mieluisia kokemuksia pesäpallon pelaamisesta.
- **KOULUTASON TOIMINTAA**
 - Koulupesiksen pelaaminen luokkasekajoukkuein tekee luokkien välisestä pelaamisesta mielekästä, keväinen koulun sisäinen sarja tai liikuntapäivä nostattaa tunnelmaa ja koulun sisäistä henkeä.

Koulupesiksestä lisätietoa osoitteessa www.pesis.fi. Oppimisen ja opettamisen iloa !

Julkaisija:	Suomen Pesäpalloliitto
Tekijät:	Mika Mikola ja Sami-Petteri Kivimäki
Kansi:	Antti Kallio
Kuvat:	Sakari Kinnunen ja Inge Löök
Paino:	SLU:n painotalo
Copyright:	Suomen Pesäpalloliitto 2010

OPPIMISEN IDEA

TEKEMÄLLÄ OPPIMINEN

1.-2.luokkien alkuopetukseen

- alkeisharjoitteilla opetellaan pallonhallinnan perusteet
- oppimista helpotetaan apuvälineillä
 - iso pallo tai pienet pehmopallot
 - mailana oma käsi tai esimerkiksi sulkapallo- tai tennismaila
- suositaan leikkejä ja viitepelejä
- lapset liikkuvat eivätkä seisoskele paikallaan

3.-6.luokkien opetukseen

- mallituntien harjoitteita
- ideana lajin perustaitojen oppiminen
- suositaan edelleen leikkejä ja viitepelejä
- joka tunti pelataan, ellei oikeaa pesäpalloa niin viitepelejä
- lapset liikkuvat eivätkä seisoskele paikallaan
- koulupesikseen sopivan pelin oppiminen
- oppimista helpotetaan apuvälinein

Periaatteita pesäpallon opettamisesta:

- aloitetaan helposta ja edetään haasteellisempaan
- harjoitellaan jo aikaisemmin opittua
- sovelletaan opittua viitepeleissä
- huolehditaan jokaisen oppilaan etenemisestä taidoissaan omien edellytystensä mukaan



LUOKKASEKAJOUKKUEET

Koulupesistä pelataan luokkasekajoukkuein tytöt ja pojat yhdessä. Pesäpallo on joukkuepelimuoto, jossa tytöt ja pojat, isot ja pienet voivat pelata keskenään. Peli kokoaa tytöt ja pojat yhteen ja kohottaa koko luokan luokkahenkeä. Pelissä vältytään fyysiseltä kontaktilta, mutta pelissä luodaan jatkuvasti henkisiä ja sosiaalisia kontakteja.

Mikäli koulussa pelataan koulun mestaruudesta, tulee tämänkin tapahtua luokkajoukkuein, jossa pelaa tytöt ja pojat yhdessä.



ALKEISHARJOITTEITA

Alkeisharjoitteet ovat pääosin tarkoitettuja esi- ja alkuopetuksen tunneille.

Väline:

- pallona toimii mikä tahansa pienehkö ja pehmeähkö: pehmapallo, tennispallo tms.
- mailana toimii oma käsi (ja esimerkiksi sulkapallo- tai tennismaila)

PALLON HALLINTA

- oppilas vie pallon kädestä toiseen erilaisin tehtävin
 - o vyötärönsä ympäri
 - o jalan/jalkojensa alitse
 - o jalkojensa ympäri
- pallon pudotus maahan ja kiinniotto pompusta
- pallon pompotus maahan ja kiinniotto oikealla / vasemmalla kädellä / käsiä vaihtaen

PALLON VIERITYS JA KIINNIOTTO

- pallon vieritys eteen, juoksu pallon ohi, kääntyminen ja kiinniotto
- pallon vieritys parille
- parit vastakkain, kumpikin vierittää pallonsa toiselle samanaikaisesti (rytmi tärkeä)
- piirissä pallon (yksi tai kaksi) vieritys vapaasti kenelle tahansa oppilaalle
- piirissä ed. harjoitus ja juoksu pallon vierityksen perään eli paikat piirissä vaihtuvat koko ajan

PALLON HEITTO JA KIINNIOTTO

itselle alakautta:

- heitto alakautta ylös ja kiinniotto yhdestä pompusta
- heitto alakautta ylös ja kiinniotto suoraan ilmasta
- heitto alakautta ylös, käden taputuksia ja kiinniotto suoraan ilmasta

yläkautta normaalisti:

- heitto seinään ja kiinniotto pompusta
- heitto seinään, liikkuminen vastaan ja kiinniotto yhdestä pompusta
- heitto seinään ja kiinniotto kopiksi suoraan ilmasta
- heitto seinään, liikkuminen vastaan ja kiinniotto kopiksi suoraan ilmasta
- heitto parille, kiinniotto pompusta ja heitto takaisin parille

Heittoharjoituksissa kannattaa aina heittää ensin seinään, koska tällöin oppilas voi heittää täysin voimin, mitä ei voi aluksi tehdä parin kanssa. Näin heittoliike muotoutuu nopeammin oikeaksi, kun ei tarvitse pidätellä heittoa.

LYÖNTI JA KIINNIOTTO (mailana ensin oma käsi, sitten sulkapallomaila)

- lyönti oman syötön pompusta
- lyönti omasta syötöstä
- lyönti toisen syötöstä



TUNTI 1: HEITTO JA KIINNIOTTO

HEITTOTEKNIikka

Ote

- Sormiote: pallo irti kämmenestä

Alkuasento

- Heittokäden vastakkainen jalka edessä

Suoritus

- Heittoliikkeen aikana kaksi suoraa kulmaa: olkapäässä ja kyynärpäässä
- Heittokäden kyynärpäähän pitää nousta olkapään korkeudelle ja kiertää taakse
- Katse kiinniottajassa
- Heitto tapahtuu koko vartalolla
- Paino siirtyä takajalalta eteenpäin

KIINNIOTTO JA HEITTO:

- Kiinniotto ja heitto muodostavat suorituskokonaisuuden.
- Pallon mukaan liikkumalla haetaan mahdollisimman hyvä kiinniottoasento ja josta heitto voi tapahtua sujuvasti.
- Kiinniotto pyritään tekemään läheltä vartaloa, jolloin sen hallinta on helpompaa.
- Pallon tullessa räpylään ranteet ja käsivarret joustavat hieman.
- Katse pidetään kokoajan pallossa!!
- Kiinniotto hetkellä jalat ovat jo asettumassa heittoasentoon.

Kiinnioton ydinkohdat:

- katse lähestyvässä pallossa
- liikkuminen palloa vastaan
- kaksi kättä kiinniottossa
- jousto käsillä kiinniottohetkellä

Kahden käden kiinniottoa kannattaa käyttää aina kun se on mahdollista, koska se varmentaa kiinniottoa ja nopeuttaa heittoa.

Harjoitus 1. Hirvenmetsästys

Sovitaan rajattu juoksumatka, jonka leikkijät eli "hirvet" juoksevat. Juoksualueen reunalle asetetaan 2-4 "metsästäjää" valmiiksi. Heillä on pehmopalloja (paperi-/häntäpalloja), joilla yrittävät heittää osuman juokseviin hirviin. Juoksuun lähtö tapahtuu merkistä. Ne hirvet, jotka saavat osuman, joutuvat aina metsästäjiksi, joten metsästäjien määrä kasvaa leikin aikana. Pelataan siihen asti, kunnes kaikki "hirvet on kaadettu". Toistetaan useampia kertoja.

Harjoitus 2. Heiton opettaminen

Kiinnitä huomio käden oikeaan liikerataan!

- Suorita heittoa ensin seinää päin ja sitten pareittain riittävän pitkällä välimatkoilla, kiinniotto vaikka pompun kautta.



Vastakkainen jalka edessä

Harjoitus 3. Heittoa monipuolisesti

Heitto seinää vasten (tai kentällä rivissä ilman kiinniottajaa, heittäjä siis hakee aina oman pallonsa)

- Heitto niin kauas kuin mahdollista
- Heitto myös "väärä jalka" edessä ja heitto jalat yhdessä
- Heitto toinen polvi maassa
- Tarkkuusheittoa pitkältä matkalta heittoseinään tai muuhun kohteeseen



Harjoitus 4. Kiinniottoja ilman räpylää

- Korosta kahden käden kiinniottoa.
- Käytä aluksi pehmeätä palloa.
- Korosta, että kiinniottotyyli säilyy samanlaisena, vaikka räpylä otetaan avuksi - räpylä helpottaa kiinniottamista mutta ei muuta tyyliä.
- Ilman räpylää kiinniotoissa korostuvat pehmeys ja joustavuus.

Harjoitus 5. Pareittain heittelyä

- Pareittain heittelyä vastakkain
- Välimatkaa vaihdellen
- Kisa 1: aina kun saa kopin saa siirtyä askeleen taaksepäin
- Kisa 2: montako heittoa tai koppia minuutin aikana?

Harjoitus 6. Heittis

Pelissä kaksi 3-6 pelaajan vastakkaista joukkuetta, pelejä voi siis olla useita samaan aikaan. Pelin tarkemmat ohjeet salipeleissä.

Varusteet: räpylät, pesä- tai pesäpalloja ja paljon pehmopalloja

TUNTI 2: MAAPALLOJEN KIINNIOTTO

KIINNIOTTO

Heitetty tai lyöty pallo on saatava kiinni. Kiinniotto- ja heittotaidon kehittyessä, on korostettava näiden suoritusten niveltämistä kokonaissuorituksiksi, joka tapahtuu nopeasti, joustavasti sekä tarkasti. Kiinniotto on ulkopelin tärkein taito. Palloa kiinni otettaessa on aina pyrittävä liikkumaan sitä vastaan.

Maapallon kiinniotto:

- liikkuminen palloa vastaan
- kiinniottaja on itse pallon takana
- katse seuraa palloa loppuun asti

Erlaisia kiinniottotyylejä: (kuvia alareunassa)

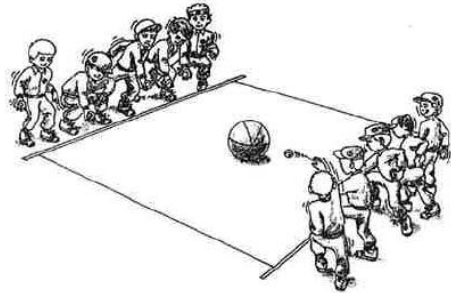
- kyykkytyyli
- sivuttain
- kämmenpuoli / rystyvuoli
- kauhaisu

Lapsi usein seisoo paikallaan ja odottaa pallon tuloa räpylään. Harjoituta liikkumista ja kiinniottoa aluksi hyvin rauhallisilla maavierityksillä.

Teetä paljon toistoja → Pallon pomppimisen tai lentoradan arviointi kehittyy toistojen kautta. Kiinnioton ja heiton liittäminen saumattomaksi kokonaisuudeksi vaatii suuren määrän toistoja.

Harjoitus 1. Vierityskisa

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



Harjoitus 2. Kiinniottoja vierityspallosta

a) Ilman räpylää

- Käytä aluksi pehmeitä palloja.
- Korosta kahden käden kiinniottoa.
- Ilman räpylää kiinniotoissa korostuvat pehmeys ja joustavuus.

b) Räpylän kanssa

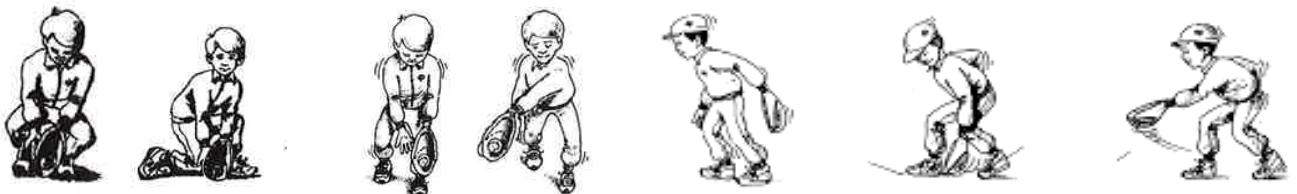
- Korosta, että kiinniottotyylillä säilyy samanlaisena, vaikka räpylä otetaan avuksi. Räpylä helpottaa kiinniottamista, mutta ei muuta tyyliä.

Harjoitus 3.

- Parit heittävät maapalloja toisilleen (heitto yläkautta normaalisti)
- Kokeillaan eri kiinniottotyylejä

Harjoitus 4. Heittomyly

- Kaksi joukkuetta, jotka sijoittuvat kentän vastakkaisten päiden heittoviivan taakse
- Joukkueiden välissä keskellä kenttää on portti, johon pyritään osumaan
- Pelin ideana on heittää pallo läpi portista, jossa jokainen vastakkaisen joukkueen pelaaja vuorollaan toimii torjuna - heiton jälkeen heittäjä juoksee portille torjijaksi estämään vastapuolen yritystä heittää pallo portin läpi
- Pisteiden joukkue saa heitettyään pallon portin läpi, pallon on koskettava maata ennen porttia
- Katso tarkemmat ohjeet viitepelien lyöntimyllystä.



Välineet: räpylät, tennis-/pesäpallo, iso pallo (jalkapallo), merkkikartiot portiksi

TUNTI 3: PYSTYMAILANÄPÄYS

Harjoitus 1: 10 koppia

Ryhmä jaetaan kahteen joukkueeseen, jotka pyrkivät saamaan oman joukkueen pelaajien kesken 10 koppia heitellen. Vastustajat yrittävät katkaista syöttöjä. Vastapuolen pelaajiin ei saa koskea. Jos pallo putoaa, on se annettava vastustajalle. Pelaaja, jolla on pallo, ei saa liikkua vaan muiden on etsittävä vapaata paikkaa, jotta heille voitaisiin syöttää. Peli alkaa, kun pallo heitetään peliin ja toinen joukkue aloittaa koppien metsästyksen. Peli ratkeaa toisen joukkueen saatua kopit täyteen. Voidaan myös pelata tiettyyn pistemäärään, jolloin kymmenestä kopista saa yhden pisteen.

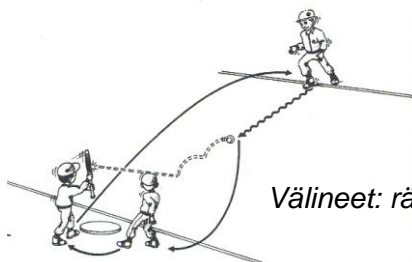
Harjoitus 2. Näpätys parille

Parista toisella on pallo ja toisella maila valmiina pystynäpäysasennossa. Parit ovat vastakkain 2-3 metrin päässä toisistaan. Pallo heitetään alakautta (syötetään) parille, joka lyö siitä pystynäpäyksen takaisin parilleen. Tarkoitus on lyödä näpäys niin kevyesti, että pari saa siitä aina kopin. Vaihdetaan osia esim. 10 kopin jälkeen.

- kisana esimerkiksi 5 + 5 koppia, jolloin osien vaihto tapahtuu vauhdissa viiden kopin jälkeen.

Harjoitus 3. Näpymylly

- kolmen pelaajan ryhmissä (lyöjä, syöttäjä, kiinniottaja) kiertävänä, jokaisella yksi lyönti vuorollaan
- kiinniottaja lähtee viivan takaa, ottaa pallon ja siirtyy syöttäjäksi, syöttäjä siirtyy lyöjäksi ja lyöjä kiinniottajaksi, harjoitus jatkuu samaan tapaan
- kisa: Kuinka monta onnistunutta näpyä esim. minuutin aikana
- voidaan lisätä kauemmaksi vielä toinen kiinniottaja, jolle pallo heitetään ja tämä pelaaja juoksee seuraavaksi syöttäjäksi, jolloin liikettä syntyy vielä enemmän



Näpäyksiä käytetään pesäpallossa etenkin vaihtolyönteinä.

Kaikkiin näpäyksiin sopivia ydinkohtia:

Alkuasento ja ote mailasta:

- Lähtöasento on kuten peruslyönnissä.
- Näpäys on oikeastaan enemmän "työntö" kuin lyönti.

Vauhti:

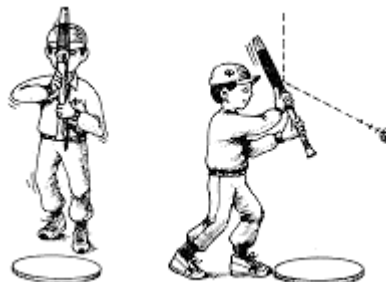
- Lähtö tapahtuu lähempää syöttölaudasta kuin peruslyönnissä.
- Liikutaan tarpeeksi lähelle syöttöä.
- Nopein vauhti on ensimmäisillä askeleilla, jotta jää riittävästi aikaa näpäyksen huolelliseen lyöntiin, eikä olla voimakkaassa liikkeessä lyöntihetkellä.

Lyöntisuoritus:

- Pallo osuu mailaan lähelle käsiä - joko lähelle alemmaa kättä tai käsien väliin.
- Käsillä suoritetaan kevyt työntö (ei voimakasta lyöntiä tai vetoa).
- Katse pidetään tiukasti pallossa koko suorituksen ajan.
- Vältä turhia ylimääräisiä kiemuroita.

Pystymailanäpäyksen ydinkohdat:

- Lyönti syöttölaudatan takaa
- Maila syötön alle hieman viistossa (ks. kuva)
- Työntö molemmin käsin
- Osumakohta silmien tasossa
- Osumakohta lähellä käsiä



Harjoitus 4. Polttopesäpallo

Ensimmäinen kierros pelataan käyttämällä pystymailanäpäystä. Katso harjoitus salipeleistä.

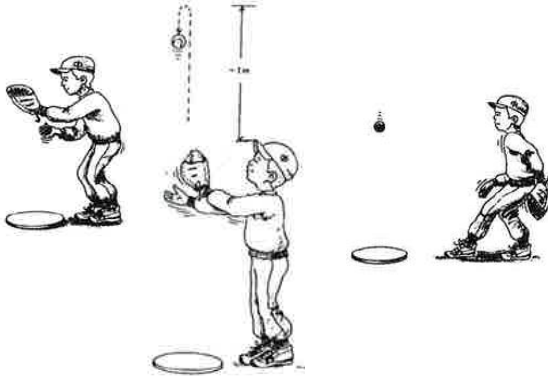
Välineet: räpylät, pesä-/tennisballot, mailat, merkkikartiot, syöttölaudasia

TUNTI 4: VAAKAMAILANÄPÄYS JA SYÖTTÖ

Harjoitus 1: Syöttelyä

Syöttöliikkeen harjoittelua yhdessä: oikean alkuasennon jälkeen tehdään jatkuvaa kyykkyyä ja ylös liikettä opettajan johdolla. Liitetään kyykkyliikkeeseen syöttöliike ja liitetään syöttöön väistöliike.

Syöttelyä pareittain: Kumpikin syöttää vuorotellen. Syöttölaudana voi myös toimia maahan piirretty ympyrä. Kun tekniikka osataan, voidaan kisata esimerkiksi montako syöttöä kymmenestä oikein?



Harjoitus 2. Pallokoulu

Tehdään pareittain. Pelaaja syöttää ja sen jälkeen heittää pallon parilleen, joka tekee aivan saman. Onnistuneen syötön ja heiton jälkeen pari siirtyy seuraavalle viivalle.

- Heittoviivat noin 3 metrin välein



Harjoitus 3. Vastakkaiset näpyparit

Kaksi paria vastakkain lyömässä vaakamailanäpyä.

- Parista toinen toimii lukkarina ja samalla vastakkaisen parin lyömän näpyksen kiinniottajana. Toinen lyö näpyksiä.
- Osia vaihdetaan esimerkiksi viiden näpyksen jälkeen.

Harjoitus 4. Tunnelipesis

Katso harjoitus viitepeleistä.

Välineet: räpylät, pesäpallot, mailat, merkkikartiot, syöttölaudasia

SYÖTTÖ

Syötön ydinkohdat:

- syöttö tapahtuu lautasen päältä
- syöttö tapahtuu räpyläkäden alta
- syöttöliike lähtee jaloista
- syötön korkeus vähintään 1m lukkarin pään yli
- ensin syöttö, sitten lukkarin rauhallinen väistö

Asetetaan räpyläkäsi hartiatasoon 90 asteen kulmassa, kyynärvarsi samansuuntaisesti hartialinjan kanssa. Ojennetaan heitto/syöttökäsi räpyläkäden alle. Pallo lepää sormilla, kämmen ylöspäin. Tehdään kyykkyyä ja ylös "hissiliike" (ei liian syvälle). Kädet pysyvät koko ajan hartiatasossa. Alas: kyykkyyä ja syöttökäsi irtoaa räpyläkädestä. Ylös: nousu ylös ja syöttökäsi palaa alkuasentoon. Suoritetaan syöttöjä ja liitetään syöttöön väistöliike, Korostetaan, että pallo ikään kuin tarjoillaan lyöjälle, nostamalla se ylös suoraa linjaa myöten. Palloa ei heitetä ylös!

Turvallisuuden vuoksi väistämisen opettaminen on tärkeää. Pienemmillä oppilailta osaava oppilas tai opettaja tai avustaja voi toimia lyöntiharjoittelun aluksi syöttäjänä. Alakoulun tasolla jokaisen tulisi oppia syöttämään lyötävissä oleva perussyöttö.

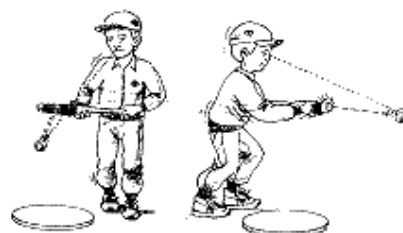
VAAKAMAILANÄPÄYS

Ote ja lyöntisuoritus

- Toinen käsi pysyy nupissa ja toinen siirtyy keskelle mailaa, nupinkäsi vetää mailan takimmaisesta kädestä liukuessa otteen läpi.
- Hartialinja kääntyy lyöntisuuntaan ja polvista joustetaan alas.
- Osumakohta palloon on lähellä alempaa kättä.
- Molemmilla käsillä suoritetaan kevyt työntö.

Vaakamailanäpyksen ydinkohdat:

- Lyönti syöttölaudasta takaa
- Mailan liu'utus kädessä pallon alle
- Työntö molemmin käsin
- Osumakohta navan tasossa
- Osumakohta lähellä käsiä
- Jalkojen jousto pehmeästi



TUNTI 5: PERUSLYÖNTI

Mailan valinta: sopivan kevyt; mailan liikenopeus tärkein

PERUSLYÖNNIN YDINKOHDAT

Ote mailasta

- yleensä vasen käsi alempana
- sormien keskinivelet samassa linjassa
- ote on rento ja luonteva

Alkuasento

- asento tasapainoinen, jalat hartioiden leveydellä, polvet vähän koukussa, painopiste hieman takimmaisella jalalla

Lyöntiliike

- katse pallossa koko suorituksen ajan
- lyönti hartiatasosta suoristuvien käsien
- mailan jättö, ei saa heittää!

Vauhti

- **aluksi voidaan opetella lyömään ilman vauhtia!**
- rytmikäs, tasapainoinen ja kiihtyvä
- askeleet eivät saa olla liian pitkiä
- 1-askel: rytmiaskel vasemmalla jalalla, jolla haetaan suunta (oik. puolen lyövä)
- 2-askel: riskiaskel, jolla haetaan vartalon vastakiertoa lyöntiä varten, ei liian pitkä
- 3-askel: lyöntiaskel, jolloin tukijalka asetetaan maahan "pönkäksi" lyönnin mahdollistamaan paikkaan.
- 4-askel: saattoaskel, jolloin taaempi jalka tulee tukijalan viereen tai eteen

Harjoitus 1. Kaikki pelaa, kaikki palaa

Polttopallo, jossa jokainen pelaaja on koko ajan aktiivinen. Pelissä on muutama pehmopallo samanaikaisesti. Kuka tahansa pelaaja voi heittää pallolla ja polttaa kenet tahansa. Pallo kädessä ei saa liikkua. Polttaessa pallon on osuttava suoraan ilmassa pelaajaan. Palanut pelaaja tekee sovitun tehtävän, esimerkiksi juoksee puun ympäri tms. ja tulee takaisin peliin.

Harjoitus 2. Lyönnin tekniikkaharjoitus

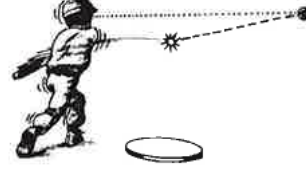
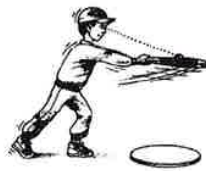
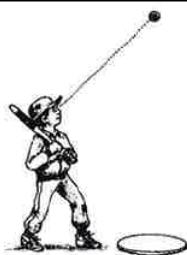
Ilman palloa. Seistään hartianleveydessä haara-asennossa, paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Heilautetaan mailaa rennosti olkapäältä olkapäälle hartiatasossa. Suoritus on oikea, kun maila kulkee suoraa liikerataa ja mailan heilautuksesta kuuluu "viuh".

Harjoitus 3. Lyöntiharjoitus

- Lyödään jonoon 4-5 pelaajan ryhmissä
- Kukin vuorollaan lyöjänä, syöttäjänä ja kiinni ottamassa
- Lyöjällä esimerkiksi 3-5 lyöntiyritystä (hutikin on lyönti)

Harjoitus 4. Kotiin poltto

- Kaksi 4-5 hengen ryhmää, jossa jokainen käy vuorollaan lyömässä
- Lyöjällä kolme lyöntiyritystä, mutta lyöjä lähtee liikkeelle heti ensimmäisestä osumasta ja kiertää sovitun merkin
- Piste syntyy, kun lyöjä ehtii takaisin kotipesään ennen palloa



Harjoitus 5. Lyöntimylly

- Kaksi vastakkaista joukkuetta
- Joukkueiden välissä keskellä kenttää on portti, johon pyritään osumaan
- Pelin ideana on lyödä pallo läpi portista, jossa jokainen vastakkaisen joukkueen pelaaja vuorollaan toimii torjujana - lyönnin jälkeen lyöjä juoksee portille torjijaksi estämään vastapuolen yritystä lyödä pallo portin läpi
- Piste joukkue saa lyötyään pallon portin läpi, pallon on koskettava maata ennen porttia
- Katso tarkemmat ohjeet viitepeleistä.

Välineet: räpylät, pesä-/tennispallo, pehmopallot, mailat, merkkikartiot, syöttölaudasia

TUNTI 6: PELAAMINEN

Pelaaminen on pelin oppimisen kannalta olennaista ja myös paras opettaja. Samalla peli on lapsille kuin juhlaa.

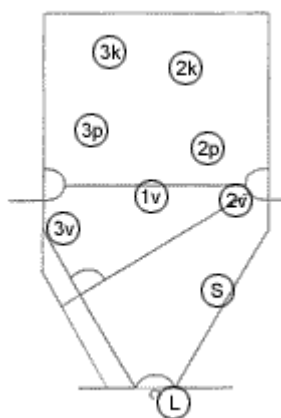
Ennen pelaamista pitää opettaa perustaitojen lisäksi pelin edellytykset kuten perussäännöt, eteneminen ja pelipaikat.

Vaikka pelipaikat vaihtelevat pelin aikana, peruspaikat tulee opettaa etukäteen esimerkiksi luokan liitutaalua apuna käyttäen.

Pelipaikat:

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

Jokereina kolme pelaajaa.



Harjoitus 1. Merkkipelin opettelua

Lapset ovat jonossa, opettaja näyttää merkin kädellä. Esim. käsi suorana = merkki on päällä eli lapset etenevät. Jos suora käsi on nyrkissä, etene oikealle, jos käsi on auki, etene vasemmalle. Jos käsi on koukussa, merkki ei ole päällä ja ei edetä. Voidaan toteuttaa reaktioleikkinä, lähdöt eri asennoista, etenemismatka 5-15 m tilojen mukaan. Leikkiin voidaan lisätä myös laitonvihellys, jolloin lapset esim. etenevät vasemmalle, mutta laitonvihellyksestä kääntyvät ja etenevätkin toiseen maaliin (Laitonvihellyksiä sattumanvaraisesti silloin tällöin).

Sama leikki, mutta lapset kahdessa jonossa ja leikitään takaa-ajoleikkinä. Juoksusuunta määräytyy merkistä, mutta voi vaihtua (Kiinniottajasta tulee kiinniottettava) laitonvihellyksellä. Turvassa olet, kun ylität sovitun maalilinjan.

Harjoitus 2. Peliä

- Pelataan pesistä koulupesissä säännöin
- Pienet ryhmät voivat pelata kolmen joukkueen peliä

Kolmen joukkueen peli

Pienille ryhmille oiva pelimuoto on ns. kolmen joukkueen peli. Peliä voi pelata jo 12+1 pelaajan voimin ja soveltuu siksi myös pienten koulujen yhdysluokille tai kerhoihin. (Isoilla luokilla kaksi peliä samaan aikaan)

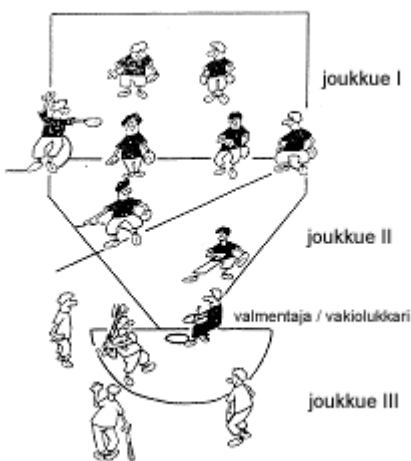
Joukkueet:

1. Takakenttä - 2p, 3p, 2k, 3k

2. Etukenttä - s, 1v, 2v, 3v

3. Sisäpelijoukkue - lyöjät ja etenijät

Lukkarina pelissä toimii opettaja vakituksena tai pelaaja etukenttäjoukkueesta, joukkueissa 4-5 pelaajaa oppilasmäärästä riippuen. Peliä pelataan kuten normaalia koulupesistä. Kukin joukkue käy vuorollaan jokaisessa tehtävässä.



Lyömässä joukkue III.

Pyrkimyksenä saada mahdollisimman monta juoksua. Vuoroparin vaihto esim. kolmesta palosta tai kun kaikki ovat olleet lyömässä kaksi kertaa. Tämän jälkeen joukkue III siirtyy takakenttäpelaajiksi, joukkue I etukentälle ja joukkue II lyömään jne.

Välineet: räpylät, pesäpallot, mailat, merkkikartiot, syöttölaudanen

VÄLINE- JA KENTTÄTIETOUTTA

SOPIVAT VÄLINEET HELPOTTAVAT OPPIMISTA

Pesäpallon harjoittelussa oikeankokoiset ja hyvälaatuiset välineet ovat oleellisesti edesauttamassa onnistumisissa. Huolehdi, että maila on mieluummin kevyt ja lyhyt kuin liian painava ja pitkä.

Suosittelemme seuraavia Karhun välineitä koulupesiksen käyttöön:

Räpylät:

- **Karhu 100**
 - junioreiden harrasteräpylä
 - kestävä pintaanahkaa ja vinyyliä
- **Karhu 120**
 - aktiiviharrastajien ja nuorten otteluräpylä
 - kestävä pintaanahkaa ja vinyyliä
- **Karhu pro 150 TCS**
 - junioreiden kovaan käyttöön tarkoitettu
 - erittäin pehmeä ja täysnahkainen räpylä
 - erityisen syvä pussi, johon pallon saa helposti jäämään

Mailat:

- **515 Karhu CLASSIC JUNIOR**
 - puumaila
 - virallinen tenavamaila alle 12-vuotiaille
 - pituudet: 75 cm ja 85 cm
 - vain palloille 510 ja 511
- **51800 Karhu THOR**
 - komposiittimaila
 - hyvä ja varma valinta koulupesikseen
 - pituudet: 85 cm, 90 cm ja 95 cm

Pallot:

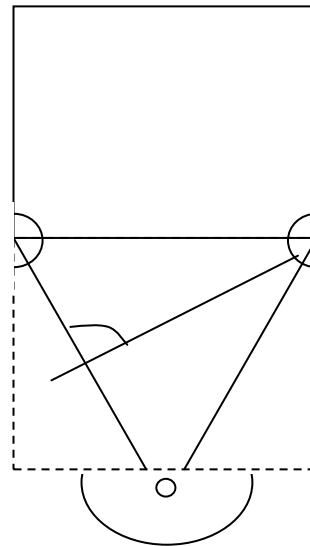
- **510 Karhu tenavapallo**
 - näkyvä pintamateriaali
 - paino: 95-100g
- **511 Karhu harrastuspesäpallo**
 - harrastuspesäpalloon soveltuva pallo

OHJEET PELIKENTÄN PIIRTÄMISEEN:

Helpoin ja nopein tapa piirtää koulun peleihin soveltuva pelikenttä:

- 1) Piirrä pihalle kaksi peräkkäistä neliötä niin, että ne täyttävät koko pihan / pelialueen (jätä tilaa kotipesälle)
- 2) Piirrä syöttölaudat alemman neliön alareunaan 50 cm viivan alapuolelle
- 3) Vedä etukentän rajat yhdistämällä syöttölaudat neliöiden leikkausnurkkiin
- 4) Piirrä erikseen 1-pesä, 2-pesä ja 3-pesä kuvan mallin mukaan, pesän kaaren säde on 2,5 metriä
- 5) 3-pesältä kotipesään juostessa kierretään kentän ulkopuolelle asetettu merkkikeila

Käyttäkää myös mielikuvitusta kentän piirtämiseen. Pesäpallokentän voi helposti suunnitella myös puiden, pensaiden, koulureppujen ja tötteröiden apua käyttäen. Pelialustaksi sopii yhtä hyvin myös nurmikko- tai hiekka-alue.



PESÄPALLON PERUSSÄÄNNÖT

Pelin aloitus - Hutunkeitto

Tuomarin vihellyksestä joukkueet ryhmittyvät alkukiilaan kotipesästä alkaville sivurajoille. Kotijoukkueen kapteeni heittää mailan tuomarille. Kummankin joukkueen kapteeni, vierasjoukkueen ensin, tarttuu vuorotellen mailaan siten, että pikkusormi koskettaa vastustajan peukaloa ja etusormeaa. Viimeiseksi pysyvän otteen (kynsiote ei kelpaa) mailasta saanut kapteeni saa valita aloittaako joukkue ensin sisävuorolla (lyönti) vai ulkokuorolla (kiinniotto).

Syöttö

Syöttö katsotaan aina oikeaksi, jos lyöjä sivaltaa palloa. Ellei lyöjä sivalla, syöttö on oikea, jos syöttö on suoritettu oikein

- pallo kohoaa vähintään yhden metrin lukkarin pään yläpuolelle ja putoaa lautaselle sitä selvästi koskettaen
- lukkarilla (tai kenellä tahansa ulkopelaajalla) on syöttöoikeus, jonka hän saa käyttämällä palloa kotipesästä seisten heittämällä jollakin ulkopesällä, jolla on joku ulkopelaaja.

Jos ulkopelaaja polttaa lyöntivuorossa lopettaneen etenijän ykköspesälle heitolla, joka alkanut kotipesästä, katsotaan heitto samalla kysymysheitoksi.

Lyönti

Lyöjällä on kullakin lyöntivuorollaan oikeus saada kolme oikeaa syöttöä. Jokainen oikea syöttö katsotaan lyönniksi riippumatta siitä onko lyöntiä yritetty vai ei.

Laiton lyönti

- Lyöjän sivaltama lyönti on joko laiton tai laillinen. Lyöjä palaa aina, jos hän lyö viimeisen lyöntinsä laittomaksi.
- Lyönti on laiton, jos pallo putoaa lyönnistä kehenkään ulkopelaajaan koskettamatta varsinaisen pelialueen ulkopuolelle tai kotipesään. Rajat kuuluvat kenttään paitsi kotipesän kaarilevy, joka kuuluu kotipesään.
- Lyönti ei ole laiton, jos pallo menee ulkopelaajaa koskettaen varsinaisen pelialueen ulkopuolelle huolimatta siitä, että pallo ei ole koskaan koskettanut varsinaista pelialuetta. (Lentää ilmassa.)

- Lyönti on laiton, jos lyönti osuu kehenkään ulkopelaajaan koskematta sisäpelaajaan.
- Lyönti on laiton, kun pelaaja lyö väärällä vuorolla. Lyöjä tuomitaan aina palaneeksi, jos hän lyö väärällä lyöntivuorolla.
- Lyönti on laiton, jos maila katkeaa lyödessä erillisiksi kappaleiksi. Mailan räsähdys ei tee lyöntiä laittomaksi.
- Lyönti on laiton, jos maila kirpooa lyödessä kädestä.

Pesäkilpa

Juoksija ehtii pesälle, kun hän koskettaa pesäaluetta jollakin kehonsa osalla ennen kuin pallo on pesässä olevan ulkopelaajan hallussa.

Ellei juoksija ehdi pesälle ennen palloa, hän palaa. Juoksija palaa myös, jos jo pallon kiinni ottanut pelaaja koskettaa paikallaan olevaa pelaajaa, jolta paluutie on katkennut, pallolla tai kädellään, jossa pallo on.

Eteneminen laittomalla lyönnillä

Laittomalla lyönnillä edenneen juoksijan on palattava lähtöpesälleen. Laittomalla lyönnillä edennyt pelaaja palaa, ellei hän ehdi käydä lähtöpesällään ennen kuin seuraava juoksija on saapunut ko. pesälle. Laittoman lyönnin jälkeen saa edetä kun pallo on kotipesässä olevan ulkopelaajan hallussa.

Ajotilanne

Ajotilanne syntyy kun kaikilla kenttäpesillä on etenijä ja pallo irtaantuu lukkarin kädestä ensimmäiseen syöttöön.

- Ajotilanne jatkuu, vaikka joku juoksija väliltä palaa.
- Jos lyöjä palaa ajotilanteessa laittomaan lyöntiinsä, palautetaan juoksijat lähtöpesilleen ja ajotilanne jatkuu seuraavalle lyöjälle.
- Jos lyöjän viimeinen lyönti on huti, muuttuu lyöjä lopullisesti juoksijaksi. Ajotilanteessa syntyy vaihtopakko. (Jokaisella alkuperäisellä pesällä oleva juoksija muuttuu turvattomaksi, kun lyöjä muuttuu lopullisesti juoksijaksi ja pallo saapuu ao. pesään.)

Koppilyönti

Lyöjän lyönti on koppilyönti, kun pallo mailan iskemänä joutuu välillä maahan koskematta ulkopelaajan haltuun. Koppilyönnillä edennyt juoksija haavoittuu, ellei hän ehdi takaisin lähtöpesälleen ennen kopinottohetkeä. Haavoittuneen pelaajan on edettävä taipaleensa päätepesälle ja palattava vasta sitten kotipesään kentän rajojen ulkopuolelta.

Tuplahaava

Jos pesälle, jossa kopinottohetkellä ennestään on juoksija, saapuu koppilyönnillä edennyt juoksija, haavoittuvat molemmat. Tällöin syntyy niin sanottu tuplahaava.

Kunniajuoksu

Kun lyöjä omalla laillisella lyönnillään ehtii kolmospesälle ennen seuraavalle lyöjälle tarkoitettua syöttöä, hän saa kunniajuoksun eli kunnarin. Kunnarin edellytyksenä on, ettei häntä ole yritetty polttaa edellisille pesille.

Tuplajuoksu

Kunnarin jälkeen pelaaja jää yrittämään niin sanottua tuplajuoksua. Kunnarin lisäksi pelaajalla on mahdollisuus tuoda vielä toinen juoksu, jonkun toisen pelaajan lyönnillä (tai vapaalla tai harhaheitolla).

Tuomarin vihellysmerkit

Joukkueet kiilaan	<i>piip piip piip</i>
Peli alkaa tai keskeytyy	<i>piip</i>
Koppi	<i>pi pi pi pi pi pi pi</i>
Laiton	<i>pi piip pi piip pi piip</i>
Palo	<i>pip pip</i>
Vuoronvaihto	<i>piip pi pi pi pi pi pi</i>
Peli päättyy	<i>piip piip piip</i>

Vinkki vihellysmerkkien toiminnalliseen harjoitteluun: Pelaajat juoksevat piirissä ja reagoivat vihellysmerkkeihin seuraavasti:

<i>pelialkaa</i>	<i>juoksuun (myös pysähtyminen)</i>
<i>koppi</i>	<i>konkkaaminen</i>
<i>laiton</i>	<i>juoksuun vaihtuu</i>
<i>palo</i>	<i>X-hyppyä paikalla</i>
<i>vuoronvaihto</i>	<i>vaihtoaskel tai juoksu takaperin</i>
<i>pelipäättyy</i>	<i>pysähdy ja tuuleta</i>

KOULUPESISTÄ PELATAAN PESÄPALLON SÄÄNNÖIN SEURAAVIN POIKKEUKSIN TAI KOROSTUKSIN:

- Vuoronvaihto tapahtuu, kun kaikki ovat lyöneet kierroksen ja sen jälkeen on syntynyt kaksi paloa. Viimeistä lyöjää koulupesiksessä ei huomioida, vaan vuoronvaihto tapahtuu, kun yksi lyöntikierros on lyöty ja tämän jälkeen on syntynyt kaksi paloa. Tämä ns. paloton kierros päättyy, kun toisen kierroksen ensimmäinen pelaaja tulee lyöntivuoroon, ts. edellinen lyöjä on muuttunut lopullisesti juoksijaksi.
- Harhaheitolla on aina rajoitettu etenemisoikeus yhden pesän yli.
- Ajolähdössä viimeisellä lyönnillä on etenemispakko.
- Tolppasyöttö on kielletty. (Tällainen syöttö on mitätön.)
- Syöttölupa on kysyttävä ulkopesältä kuten pesäpallossa.
- Ottelut pelataan luokkasekajoukkuein (4+5). Alempi luokka-aste saa pelatessaan ylempää luokka-astetta vastaan käyttää aina vain yhtä lisäpelaajaa. Lisäpelaajan tulee olla "vähemmistösukupuolta". ts. joukkueessa on oltava 5 tyttöä ja 5 poikaa.
- Kolmen jokerin käyttö on sallittu jokaisessa sisävuorossa. Jokerit eivät saa olla kaikki samaa sukupuolta (2+1). Samaa sukupuolta olevat jokerit eivät saa lyödä peräkkäisillä lyöntivuoroilla. Jokerit voivat lyödä ns. palottoman kierroksen viimeisinä lyöjinä ja jokerit voivat lyödä peräkkäin.
- Mahdollisessa kotiutus kisassa joukkueiden tulee käyttää saman verran tyttö- ja poikapelaajia.
- Pelit pelataan tenavapallolla.
- Peli-aika on 40 minuuttia tasavuoroin. Kunniajuoksun jälkeen peliä ei vihelletä poikki.
- Pelinjohtajana toimii oman koulun oppilas tai opettaja.
- Alakouluissa pelikenttänä on poikien kenttä (myös takarajan taakse voidaan asettaa rajoitus turvallisuuden niin vaatiessa), syöttölautasta siirretään 50 cm lähemmäs etuviivaa. Yläkouluilla pelikenttänä on naisten kenttä ilman kaarta, syöttölautanen on 1m suorasta etuviivasta.



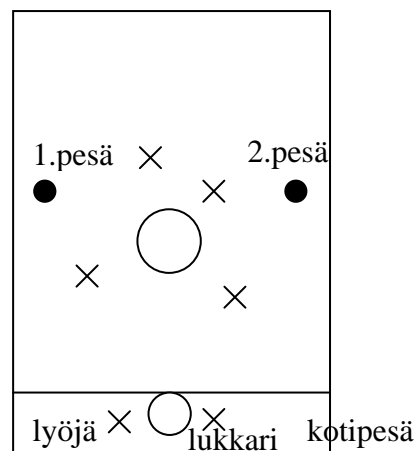
SALIPELEJÄ

KAHDEN PESÄN SALIPESIS

Yksinkertaiset säännöt: Lyönnistä edetään, kiinniottajat yrittävät toimittaa pallon keskiympyrään jolloin eteneminen pysähtyy, kukaan ei pala eikä haavoitu. Seuraavan lyönnin osuttua etenijät jatkavat matkaa ykkös- ja kakkospesän kautta kotipesään. Laittomia ei tunneta eli koko sali toimii pelialueena. Joukkue saa aina pisteen kun etenijä pääsee kotipesään.

Pelin kulku: Voidaan pelata ajalla (esim. Joukkue A lyö 5 min, B joukkue ottaa kiinni ja toisin päin) tai vaihdetaan esim. kun kaikki joukkueen A pelaajat ovat lyöneet kaksi kertaa.

Välineet: Voidaan soveltaa eri välineitä, suositellaan käytettäväksi pehmpalloa ja minimailaa. Pallon koko kannattaa vaihtaa ryhmän taitotason mukaan. Palloa voi lyödä myös kädellä.



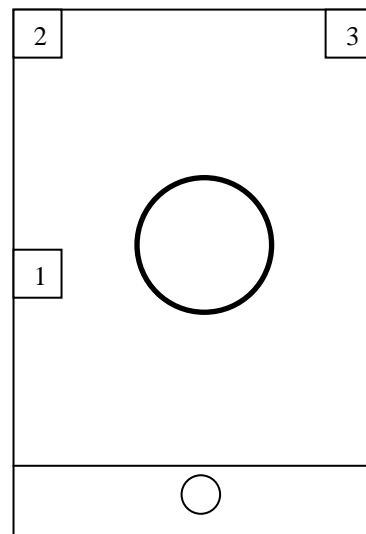
POLTTIS

Pelin kulku: Kukin sisäpelaaja lyö vuorollaan vastapuolen lukkarin syötöstä ja pyrkii sitten kiertämään kentän pesät järjestyksessä. Lyöjällä on käytössä kolme lyöntiyritystä. Vastapuoli eli ulkopelaajat pyrkivät ottamaan pallon kiinni ja toimittamaan sen mahdollisimman nopeasti polttopesässä olevalle pelaajalle. Tällöin juoksijat, jotka ovat sillä hetkellä pesien välillä, palavat. Polttopesä sijaitsee kentän keskellä (esim. salin keskiympyrä).

Säännöt: Kopista juoksijat haavoittuvat. Lyönti on laiton, jos pallo lyönnistä osuu kattoon tai johonkin seinään koskematta ensin lattiaan. Lyönti on laillinen, vaikka se osuisikin seinään, jos se on sitä ennen koskettanut lattiaan tai ulkopelaajaan. Kärkkymistä ei ole rajoitettu mitenkään. Samalla kenttäpesällä voi olla vain yksi etenijä samanaikaisesti. Syöttäminen ja vapaataival tuomitaan pesäpallon sääntöjen mukaan. Vuoronvaihto tapahtuu, kun joukkueen kaikki pelaajat ovat käyneet lyömässä ja tämän jälkeen syntyy kaksi paloa. Muilta osin noudatetaan pesäpallosta tuttuja sääntökohtia.

Turvallisuus: Pesät ovat myötöpäivään varsinaisen suorakaiteen muotoisen pelikentän reunoilla, jotta juostessa vältetään kontaktia kiinniottajien kanssa. Salissa pelipallona käytetään tennispalloa.

Välineet: Pallo (tenavapalloa tai tennispallo), räpylä joka pelaajalle, pesismailoja, merkkikeiloja tai teippiä pesien merkeiksi, syöttölautanen (muovimatosta tai vastaava).



HEITTIS

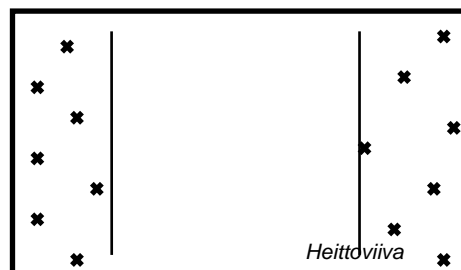
Pelin kulku: Joukkueen pelaaja heittää sovitun heittoviivan takaa pallon kohti vastapuolen joukkueen takana olevaa maaliseinää. Vastapuolen vangittua pallon suorittaa se heiton samaan tapaan. Sama pelaaja ei saa heittää kahdesti peräkkäin.

Voidaan myös sopia, että kukin pelaaja heittää vuorollaan.

Pisteen saa, kun heittää pallon vastajoukkueen takana olevaan seinään tai viivan yli. Pallon on kosketettava lattiaan/maahan tai kiinniottajaan ennen osumaa seinään.

Pisteen voi saada myös kiinni otettaessa, kun nappaa vastapuolen heittämän pallon kopiksi suoraan ilmasta.

Välineet: räpylät, tennis- tai tenavapallo



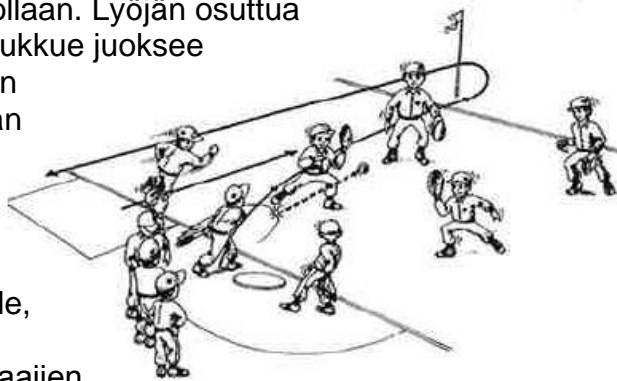
VIITEPELISUOSIKIT

TUNNELIPESIS

Kaksi joukkuetta, jossa ulkopelijoukkue asettaa kentälle kiinniottajia ja lukkarin. Sisäpelijoukkue lyö ja juoksee.

Pelin kulku: Jokainen lyöjä käy lyömässä vuorollaan. Lyöjän osuttua (heti ensimmäisestä osumasta) koko sisäpelijoukkue juoksee samanaikaisesti ja yrittää kiertää sovitun merkin (esim. merkkikeilat, jalkapallomaali) ja kotipesän väliä niin monta kertaa kuin ehtii.

Kiinniottajat saatuaan pallon kiinni asettuvat jonoon haara-asentoon eli tekevät tunnelin, jonon ensimmäinen vierittää pallon pelaajien jalkojen välistä jonon viimeiselle, joka heittää sen kotipesään lukkarille. Lukkarin saatua pallon kiinni ja huutaessa "seis" sisäpelaajien juoksu loppuu. Pisteitä syntyy sisäjoukkueelle niin paljon kuinka monta kertaa koko joukkue ehtii kiertämään merkin. Sisäpelijoukkue siirtyy ulkokentälle, kun koko joukkue on lyönyt.



Sovelluksia: Voidaan sopia, että lyöjällä on kolme lyöntiyritystä osua palloon ja ellei hän osu, voi hän tämän jälkeen heittää pallon kentälle. Juoksu voi tapahtua oman ryhmän ympäri. Alkeisopetuksessa pallona voi toimia iso pehmopallo, mailana oma käsi eikä räpylöitä tarvita.

Välineet: räpylät, tennis- tai tenavapallo, mailat, kaksi merkkikeilaa, syöttölautanen

LYÖNTIMYLLY

Asetetaan syöttölautaset n. 40-50 m päähän toisistaan. Puoliväliin sijoitetaan portti eli n. 8 metriä leveä maali kartioista. Muodostetaan kaksi 4-6 pelaajan joukkuetta. Pelin ideana on lyödä pallo maalyöntinä portista läpi.

Pelin kulku: Aloittavasta joukkueesta menee kiinniottaja tolppien etupuolelle ja toisen joukkueen lyöjä yrittää lyödä pallon portista sisään. Lyönnin jälkeen lyöjä juoksee itse porttien väliin torjumaan ja nyt vastustajan lyöjä yrittää lyödä portista läpi. Pallon on mentävä portista läpi ja pompattava vähintään kerran ennen porttia, jotta piste hyväksytään. Mikäli lyönti ei mene maissa, ei tule pistettä. Jos vastustaja saa pallon ilmasta kiinni kopiksi, saa vastustaja pisteen.

Sovelluksia: Voidaan pelata myös heittäen.

Välineet: räpylät, tennis- tai tenavapallo, mailat, kaksi merkkikeilaa, kaksi syöttölautasta.

