



Vipinää Räpylään

Valmennusopas

Toim. Tomi Kuusimäki, Jenna Viitanen ja Teemu Santahuhta





Vipinää Räpylään

Valmennusopas

Toim. Tomi Kuusimäki, Jenna Viitanen ja Teemu Santahuhta

Kuvat Martti Tikka, taitto Emmi Laaksonen

KUVIOT

Kuva 1 Herkkyykskaudet	9
Kuva 2 Taidon kehittyminen	10
Kuva 3 Vuosiharjoittelusuunnitelma	16
Kuva 4 Viikkoharjoitus suunnitelma	18
Kuva 5 Järkevän syömisen periaatteet	27
Kuva 6 Lautasmalli	28
Kuva 7 Ateriarytmi pelipäivänä	30
Kuva 8 Ravinto kestävyys- ja voimaharjoittelun tukena.	31
Kuva 9 Fyysisten ominaisuuksien kolmio	36
Kuva 10 Esimerkki kynnysten määrittämisestä juoksussa	40
Kuva 11 Kestävyys harjoittelu	41
Kuva 12 Voimaharjoittelu	44
Kuva 13 Nopeuden harjoittaminen	46

SISÄLTÖ

JOHDANTO	6
LIIKUNTATAIDOT JA HERKKYYSKAUDET	8
1. Taidon herkkyykskaudet	10
2. Nopeuden herkkyykskaudet	11
3. Voiman herkkyykskaudet	11
4. Kestävyyden ja nopeuskestävyyden herkkyykskaudet	12
5. Liikkuvuuden herkkyykskaudet	12
6. Murrosiän fyysinen kehitys	12
HARJOITTELUN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	14
1. Harjoittelun perusperiaatteet	14
2. Vuosiharjoittelusuunnitelma	15
3. Viikkoharjoitus suunnitelma	17
4. Yksittäinen harjoitus suunnitelma	19
RAVINTOVALMENNUS	23
1. Ravintovalmennuksen tavoitteet	23
2. Järkevän syömisen periaatteet	27
3. Lautasmalli ja ateriarytmi	28
4. Ravinto palautumisen tukena	31
5. Nesteytys	32
PALAUTUMINEN, UNI JA LEPO	34
TUKIHARJOITTELU	36
1. Harjoituskaudet	37
2. Kestävyys	37
3. Voima	42
4. Nopeus	46
5. Liikkuvuus	52
VERRYTTELYT	55
1. Aktivoiva alkulämmittely	55
2. Loppuverryttely	58
HARJOITTEET IKÄLUOKITTAIN	59
Taso 1	60
Taso 2	84
Taso 3	98
LÄHTEET	128
LIITTEET	129

Tomi Kuusimäki

JOHDANTO

Vipinää räpylään -projekti sai alkunsa tarpeesta tarjota lapsille helposti lähestyttävää, iloista ja osittain uudenlaistakin tapaa liikkuu. Vuosien 2016-2018 aikana projekti liikutti Kankaanpäässä ja Pohjois-Satakunnassa noin tuhatta osallistujaa. Mailajuniorit ry halusi näin olla omalta osaltaan kehittämässä Kankaanpään alueen liikuntaharrastusmahdollisuuksia. Projektin aikana Mailajuniorit on myös työllistänyt yli kymmenen paikallista nuorta.

Lasten liikuntaharrastuksen laadukkuuteen tärkeänä vaikuttavana tekijänä on valmennusosaaminen. Vipinää räpylään -projektin suunnittelukokouksissa nousi esiin, että kokoaisimme omista kokemuksistamme ja alan kirjallisuudesta ja aiemmin tehdyistä materiaaleista kokonaisuuden, mikä voisi toimia valmennustoiminnan kehittäjänä laajemminkin.

Vipinää räpylään -valmennusoppaan kokoamisessa on pyritty huomioimaan, että se toimisi mahdollisimman hyvin erilaisten valmentajien materiaalina harjoittelun suunnitteluun, yleisiin liikuntataitoihin, herkkyyksiausiin, ravintoon, tukiharjoitteluun ja palautumiseen liittyen. Toisena laajempaan teemana valmennusoppaassa on erilaiset testatut esimerkkiharjoitteet.

Oppaita ja erilaisia koulutusmateriaaleja on vuosien mittaan tehty useita ja ne ovat omalta osaltaan vieneet lajikulttuuria ja osaamista eteenpäin. Mailajuniorien Vipinää räpylään -valmennusoppas on toivottavasti osa tätä ketjua. Tämän valmennusoppaan erityispiirteenä voidaan nähdä yhteisöllisyys sekä osaamisen ja tiedon jakaminen. Ilman vapaaehtoistyönä laadittuja ja avoimesti jaettuja valmennusmateriaaleja ei opas olisi milloinkaan valmistunut.

Varsinainen työ valmennusosaamisen kehittämiseksi voi alkaa, kun opas on otettu käyttöön. Pesäpalloliike on viime vuosina panostanut seurakehittäjiin ja eri seurojen junioripäälliköiden työskentelyedellytysten kehittämiseen.

” Lasten liikuntaharrastuksen laadukkuuteen tärkeänä vaikuttavana tekijänä on valmennusosaaminen.”

Tämä opas mahdollisesti toimii innoittajana myös laajemmin pesäpallotilillä ja voi jatkossa kehittyä junioripäälliköiden ja seurakehittäjien kautta myös käyttöön laajemmallekin yleisölle. Vipinää räpylään -opas toivottavasti saa aikaan myös keskustelua, miten lasten liikuntaan liittyvää valmennustoimintaa voidaan avoimesti kehittää ja varmistaa, että kaikki lapset saavat varallisuudesta tai asuinpaikasta riippumatta parhaan mahdollisen tuen liikuntaharrastukselleen.

Vipinää räpylään -valmennusoppaan toteuttamisesta kiitokset erityisesti vapaaehtoistyönä tehdystä materiaalin kokoamisesta ja testauksesta Teemu Santahuhdalle. Sanni Männistö kävi läpi ja muokkasi valmentajien suunnitelmat ja harjoitteet. Jenna Viitanen kokosi valmennuksen teoreettisen tietopaketin osaksi valmennusopasta.

Mailajuniorien Vipinää räpylään työryhmä

Jenna Viitanen
Sanni Männistö
Sanna Löytökorpi
Matti-Pekka Salo
Teemu Santahuhta
Tomi Kuusimäki
Satu Ritari
Martti Tikka
Leena Kuusimäki
Tanja Santahuhta
Sami Nevalainen

LIIKUNTATAIDOT JA HERKKYYS- KAUDET

Liikuntataidot voidaan jakaa karkeasti kolmeen luokkaan: perusliikkeisiin, fyysisiin taitotekijöihin sekä taito- ja liikehallintatekijöihin. Jakoa voidaan tehdä myös hieno- ja karkeamotorisiin taitoihin, mutta usein liikkeessä tarvitaan näitä molempia.

Perusliikkeisiin lukeutuu liikkumisliikkeet eli kehoa liikutetaan eteenpäin mm. ryömimällä, konttaamalla, kävelemällä, juoksemalla tai hyppäämällä. Lisäksi liikuntaliikkeet, kuten istumasta seisomaannousu, pysähtyminen ja kaatuminen, ovat osa perusliikkeitä. Käsittelyliikkeet, kuten heittäminen, lyöminen, kuljetus, jne., sisältyvät myös ennen kouluikää kehittyviin perusliikkeisiin. Nämä kaikki luovat perustan lajitaitojen opettelulle ja kehittymiselle.

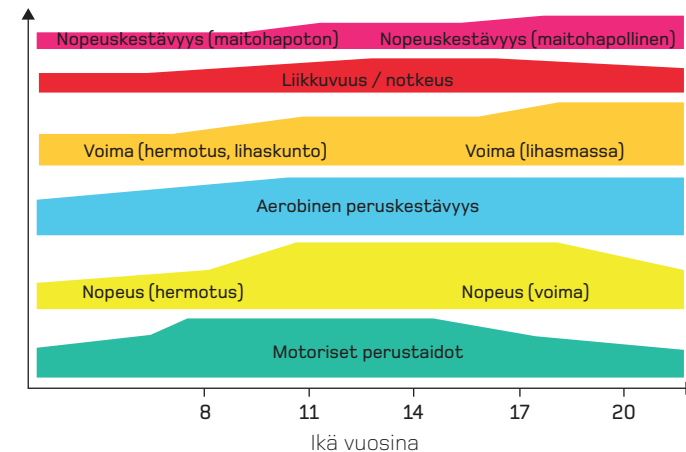
Fyysiset taitotekijät jaetaan useampaan luokkaan: staattinen voima, dynaaminen voima, räjähtävä voima, vartalon voima, liikkuvuuden määrä, dynaaminen liikkuvuus, vartalon ja raajojen koordinaatio, kehon tasapainon ylläpitäminen ja kestävyys.

Taito- ja liikehallintatekijöihin kuuluu liikehallintakyky, johon sisältyy tasapaino (staattinen, dynaaminen, esineen tasapainottaminen), reaktio- ja liikenopeus/ketteruus, rytmi ja koordinaatio (kehon asento/tila/aika), suunnautumiskyky ja kinesteettinen erottelukyky (voimankäyttö).

Liikuntataidot ja niiden oppiminen ovat rinnastettavissa niin sanottuihin herkkyyksikausiin. Herkkyyksikaudet on hyvä ottaa huomioon lapsen ja nuoren harjoittelussa, sillä noina ajanjaksoina tietyn ominaisuuden kehittyminen on luonnollisen kasvun kautta helpointa ja tehokkainta. Herkkyyksikausien aikana harjoitellaan tietenkin myös muita ominaisuuksia, ja harjoittelun tulee olla

lapsen ja nuoren kehitystason sekä liikunta- ja harjoitustaustan huomioidavaa. Nopeus, kestävyys, voima ja notkeus (liikkuvuus) ovat edellytyksiä liikunnallisille suorituksille. (Hakkarainen H. ym. 2008.)

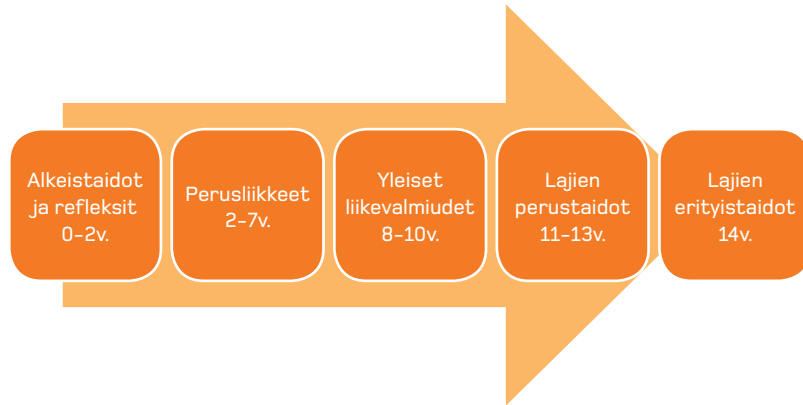
Seuraavassa kuviossa on esitelty herkkyyksikaudet kouluikäisestä eteenpäin. Alle kouluikäisten karkeamotoriset taidot ovat kehittyneet niin, että kävely on jo aikuismaista ja juoksu joustavaa. He osaavat hypätä hiihtohyppyjä, noin 20 cm korkeushyppyjä ja pituushyppyä vauhdilla. Myös kuperkeikka onnistuu. Havaintotoimintojen osalta 5 – 6 -vuotiaat tunnistavat n. 7 – 8 erilaista muotoa, ymmärtävät sanat päällä, alla, yli, ympärillä, kiertää ympäri, takana, edessä, keskellä, ja osaavat erottaa omasta kehostaan vasemman ja oikean. Koordinaation ja tasapainon kehitys mahdollistaa varpailla ja kantapäällä kävelyn, seisomisen yhdellä jalalla 5 – 10 sekuntia ja kävelyn kapeaa viivaa pitkin edestakaisin. Pallon käsittelyssä tarkkuus on kehittynyt niin, että noin kolmen metrin päästä osataan tähdätä suurempaan kohteeseen, ja pystytään ottamaan pallo pompusta kiinni käsivarsia apuna käyttäen. Sosiaaliseen ja kielelliseen kehitykseen sisältyvät leikit, pelit ja säännöt, ja ajattelu laajenee minä-näkökulmasta me-asetelmaan.



Kuva 1. Herkkyyksikaudet
(Hakkarainen H. ym. 2008)

1. Taidon herkkyykskaudet

Taidon oppiminen vaatii montaa osa-aluetta, jotka on myös huomioitava harjoittelun suunnittelussa ja ohjaamisessa. Näillä osatekijöillä on myös omat herkkyykskautensa. Tasapaino kehittyy jo ennen kouluikää. Kouluikässä 8 – 9 -vuotiaana lapsi oppii erottelemaan omaa kehoaan tunnistuen kehon liikkeitä ja asennot. Avaruudellisen suuntautumiskyvyn herkkyykskausi on voimakkaimmillaan 7 – 10 -vuotiailla. Tällöin myös muuntelukyky eli ketteryyks kehittyy eniten, eli opitaan toimimaan tilanteessa sopivalla tavalla, esimerkiksi liikemalleja opitaan tuottamaan, kontrolloimaan ja muuntamaan. Reaktiokyky kehittyy eniten 7 – 12 -vuotiailla, jolloin myös liikkeenosien joustava yhteensovittaminen kehittyy nopeiten.



Kuva 2. Taidon kehittyminen

Hakkarainen (toim.) 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Sääkslahti & Cantell. 2001. MOTO-kerho: motoristen perustaitojen harjoittaminen koulun kerhossa.

” Nopeus kehittyy jo neljästä ikävuodesta eteenpäin, mutta herkkyykskausi on voimakkaimmillaan 7 – 10 -vuotiailla.”

2. Nopeuden herkkyykskaudet

Nopeus kehittyy jo neljästä ikävuodesta eteenpäin, mutta herkkyykskausi on voimakkaimmillaan 7 – 10 -vuotiailla. Iän ja kasvun myötä voiman ja askelpituuden kehittyessä varsinainen juoksunopeus kehittyy parhaiten 11 – 15 -ikävuoden iässä. Nopeuden kehittyminen vaatii monipuolisia harjoitteita joka harjoituksessa liiketiheyden, reaktiokyvyn, rytmitajun ja taidon kehittämiseksi. Murrosiän jälkeen näiden ominaisuuksien harjoittaminen on huomattavasti vaikeampaa tai jopa mahdotonta.

3. Voiman herkkyykskaudet

Voimaharjoittelun pääpaino on vasta murrosiässä. Alle kouluikäinen ei tarvitse erillistä voimaharjoittelua, ja kouluikässä voimaa kannattaa harjoittaa käyttämällä lapsen omaa painoa vastuksena. Hermoston monipuolinen kehittäminen luo pohjaa voiman myöhemmälle kehittymiselle.

Ennen murrosikää opetellaan oikeat suoritustekniikat, tehdään lihaskoordinaatioharjoitteita sekä harjoitellaan nopeusvoimaa hyppelyin ja esimerkiksi kuntopalloilla. Lihaksiston tuki- ja elastiset kudokset kehittyvät monipuolisilla lihaskuntoharjoitteilla, joita on hyvä painottaa erityisesti lantion ja sitä ympäröivään lihaksistoon. Hyvän tukilihaksiston avulla vartalonhallinta ja lihasten aerobinen jaksaminen paranevat.

” Hyvän tukilihaksiston avulla vartalonhallinta ja lihasten aerobinen jaksaminen paranevat. ”

4. Kestävyyden ja nopeuskestävyyden herkkyyskaudet

Kestävyys voidaan jakaa aerobiseen ja anaerobiseen kestävyYTEEN maitohapon syntymisen mukaan. Aerobinen harjoittelu on maitohapotonta harjoittelua, jolloin tehot ja sykkeet ovat matalalla ja lihakset jaksavat paremmin. Aerobinen kestävyys kehittyy parhaiten pojilla noin 16 ikävuoteen ja tytöillä 12 – 13 ikävuoteen asti. Anaerobista eli maitohapollista kestävyyttä voidaan kehittää vasta murrosiän jälkeen. Nopeusvoima- ja nopeuskestävyys harjoittelua ohjataan vasta 10 ikävuoden jälkeen, sillä tätä aikaisemmin elimistö ei ole vielä tarpeeksi kehittynyt ”hoitaakseen” maitohappoa.

5. Liikkuvuuden herkkyyskaudet

Liikkuvuuden nopea kehittyminen tapahtuu 3 – 8 vuoden iässä. Liikkuvuutta voidaan harjoittaa siis pienestä pitäen monipuolisin harjoittein, sillä notkuudessa tulisi saavuttaa ennen murrosikää mahdollisimman hyvä kehitystaso, jonka ylläpitämiseksi täytyy murrosiässä tehdä töitä.

6. Murrosiän fyysinen kehitys

Pituuskasvu ja muu fyysinen kehitys ovat yksilöllisiä ja huomioitavia asioita harjoittelussa. Nopeat kasvupyrähdykset saattavat näkyä kömpelytenä tai kehonhallinnan hetkellisenä heikkenemisenä. Pituuskasvun huippuvaihe tytöillä noin 12-vuotiaana (keskimäärin 8.6cm/vuosi) ja pojilla noin 14-vuotiaana (keskimäärin 10.4cm/vuosi). Lihasten pinta-alan lisääntyminen vaihtelee kuormituksen mukaan, ja alaraajojen lihakset kasvavat voimakkaammin. Lihaksen poikkipinta-ala saavuttaa luonnollisen aikuiskokonsa tytöillä noin 10-vuoden ja pojilla noin 14-vuoden iässä, mikä luo pohjan varsinaiselle voimaharjoittelulle.



HARJOITTELUN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

1. Harjoittelun peruseriaatteet

- Ylikuormitus → oman tason ylitys
- Spesifisyys
- Adaptaatio → harjoitteluun totutaan
- Progressiivisuus → harjoittelussa eteenpäin
- Palautuvuus
- Yksilöllisyys
- Monipuolisuus
- Aktiivinen osallistuminen
- Levon & kuormituksen suhde
- Keskittyminen

Kaikessa harjoittelussa pätee samat pääperiaatteet kehittymisen mahdollistamiseksi. Keho täytyy saada ns. ylikuormitettua eli poistetaan mukavuusalueelta ja ylitetään ”oma taso”. Harjoitteiden pitää olla spesifejä eli valitaan harjoitteluun oikeat liikkeet, tekniikat jne. Keho tottuu eli adaptoituu harjoitteluun yllättävän nopeasti, minkä vuoksi harjoitteita ja ärsykeitä täytyy muokata sekä lisätä progressiivisesti tehoja, vastuksia jne. kehittymisen takaamiseksi.

Tottumisen lisäksi keho/kunto/taidot myöskin palautuvat eli harjoittelua tulee olla riittävästi ja säännöllisesti. Sen tulee lisäksi olla yksilölle sopivaa ja monipuolista. Kehittyminen vaatii harjoittelijan aktiivista osallistumista ja kehittymistä, mutta huomioitavaa on myös levon ja kuormituksen suhde. Niin hermosto, lihaksisto kuin pääkoppakin kaipaavat riittävästi lepoa

ärsykkeiden ja harjoittelun yhteydessä ja välillä. Nämä peruseriaatteet mahdollistavat optimaalimmman kehittymisen harjoittelun myötä, oli kyse sitten nopeus-, voima-, liikkuvuus- tai lajiharjoittelusta.

2. Vuosiharjoittelusuunnitelma

Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty. Urheiluseuran, -joukkueen ja urheilijan omat tavoitteet ohjaavat harjoittelun suunnittelua kehityksen takaamiseksi. Seuraavaksi esittelyssä esimerkki Teemu Santahuhdan (2015) vuosiharjoittelusuunnitelmasta, joka sisältää suuntaviivat koko kauden harjoittelua ajatellen. Vuosi jaetaan jaksoihin eli kausiin, jotka valmennus teemoittaa ja aikatauluttaa parhaaksi näkemällään tavalla. Kausille annetaan tavoitteet ja suunnitellaan sisältö, jotka ohjaavat jokaisen yksittäisen harjoituksen sisällön suunnittelua ja toteuttamista. Tämän vuosiharjoittelusuunnitelman tekemiseen kannattaa todella panostaa ja antaa aikaa omaa joukkuettaan ajatellen. Suunnittelussa on otettava huomioon tavoitteiden lisäksi mm. edellä esiteltyt urheilijoiden kehityskaudet ja painottaa tiettyjen ominaisuuksien harjoittelua tiettyinä aikakautena. Näin punainen lanka seuraa jokaisessa harjoituksessa ja jokaisessa harjoitteessa mukana.

Juha-Pekka Kulmala (LitM) esittää Terveurheilija.fi-sivustolla harjoituskauden harjoittelun jaettavaksi joko yksi- tai kaksihuippuiseen jaksoon. Näissä kummassakin tapauksessa peruseriaatteena on, että vain yhtä tai kahta ominaisuutta pyritään kehittämään kerralla ja samalla ylläpidetään muita. Yksipuolisen harjoittelun sijaan tämä tapa mahdollistaa pitkällä aikavälillä eri ominaisuuksien kehittämisen porras portaalta. (Terve Urheilija 2017.) Jaksottaminen näkyy siis sekä laji- että tukiharjoittelussa. Ohessa Teemu Santahuhdan luoma vuosiharjoitussuunnitelma (2015), jossa harjoituskauden jaksotus näkyy selkeästi teemoineen ja tavoitteineen.

” Vuosi jaetaan jaksoihin eli kausiin, jotka valmennus teemoittaa ja aikatauluttaa parhaaksi näkemällään tavalla. ”

	PERUSKUNTOKAUSI 1	PERUSKUNTOKAUSI 2	KILPAILUUN VALMISTAVA KAUSI	KILPAILUKAUSI	SIIRTYMÄKAUSI
Jaksot	44-53	1-9	10-19	20-36	37-43
Viikot	4	4	4	3	2
Krt/vko	KESTÄVYYS / MONIPUOLISUUS	TAITO	SISÄPELI / ULKOPELI	JOUKKUEPELI	AKTIIVINEN LEPO
Teema	10 viikkoa	9 viikkoa	10 viikkoa	19 viikkoa	7 viikkoa
Teema-alku					
Kehittävät ominaisuudet ja tavoitteet	<p>Painopisteinä:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kestävyys ja voima <p>Perusominaisuudet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aerobinen kestävyys - Kesto- ja perusvoima vko 44-53 <p>Pesäpallon lajitaidot:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Muiden pallopelien harjoitteiden vaikutus palloisimän kehittämiseen 	<p>Painopisteinä:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nopeus ja lajitaitojen kehittäminen - Perusominaisuudet: - Perusvoima vko 1-5 - Maksimivoima vko 6,7 ja 9 - Nopeusvoima vko 8 <p>Pesäpallon lajitaidot:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lyöntiharjoittelu, heittäminen ja kiinnittäminen, eteneminen 	<p>Painopisteinä:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Liikkuvuus, sisä- ja ulkopeilitaidot, tekniikka - Perusominaisuudet: - Perusvoima 2, vko 11-13 - Maksimivoima 2, vko 14-16 - Nopeus/rajahtävyvoima vko 17-19 <p>Pesäpallon lajitaidot:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lyöntiharjoittelu, heittäminen ja kiinnittäminen, eteneminen - Sijoittuminen ja kiinnittäminen, taittoheitto, varmistukset, eteneminen 	<p>Painopisteinä:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pelin taktiikka ja joukkuepeli - Perusominaisuudet: - Perusvoima, nopeusvoima, nopeus, liikkuvuus - Pesäpallon lajitaidot: - Lyöntiharjoittelu, heittäminen ja kiinnittäminen, eteneminen <p>Nopeus + kestävyys + Voimataso</p>	<p>Painopisteinä:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kehon palautuminen ja huolto
Ylläpidettävät ominaisuudet	Nopeus + Lajitaidot	Kestävyys + Lajitaidot	Liikkuvuus + Nopeus	Nopeus + kestävyys + Voimataso	Peruskunto Tuntuma harjoitteluun
Sisältö	<p>Harjoitukset 4-5 krt/vko</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lenkkeily - Erilaisia pallopelejä ja kuntosali - Lihas- ja keuhko- ja lihaskuntoharjoitteet - Kuntopallot - Erilaisia pallopelejä. - Koordinaatiot - Lyönnit - Heitot - Kiinniotot - Drillit - Testit 	<p>Harjoitukset 4-5 krt/vko</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lenkkeily - Erilaisia pallopelejä ja kuntosali sekä kunto/taitoratoja. - Koordinaatiot - Juoksuharjoitteet - Lihas- ja keuhko- ja lihaskuntoharjoitteet - Kuntopiirit - Heitot - Kiinniotot - Drillit - Testit - Lyönti- heitto ym. tekniikoiden korjaus 	<p>Harjoitukset 4-5 krt/vko</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lenkkeily - Koordinaatiot - Juoksuharjoitteet - Peruslyönnin, rajajyöntien näpyjen ja lyönnin suuntaamisen ja lyöntivoiman säätely - Harjoitteita - Heittäminen ja kiinnioton harjoitteita. - Sijoittuminen ja liikkuminen ulkokentällä. - Drillit 	<p>Harjoitukset 3 krt/vko</p> <ul style="list-style-type: none"> - pelaamista ja pelitilanneharjoituksia. - Merkkipeli - Harjoituspelit - Aluesarjat - Valitakumalliset leirit 	<ul style="list-style-type: none"> - Lihashuolto - Lunta, sähköä ym. liikuntaa - Eijädeä makanaan - Nollataan edellinen kausi - Kerätään uutta intoa
Tapahtumat	Joukkuepalaverit	Leiriviikonloppu	Leiriviikonloppu	Joukkuepalaverit	

Kuva 3. Vuosiharjoittelusuunnitelma
(Santahuhta. 2015.)

Jokainen kausi sisältää harjoittelu viikkoja, joissa on x-määrä harjoituksia – osa ohjattuja yhteisharjoituksia sekä iän ja kokemuksen myötä mukaan tulevat myös omatoimisesti tehtävät harjoitteet. Osa joukkueen pelaajista saattaa harrastaa vielä muutakin liikuntaa vapaa-ajallaan. Lisäksi huomioidaan harjoittelun peruseriaatteen, mikä tuo mukanaan mm. progressiivisen etenemisen, monipuolisuuden sekä levon ja kuormituksen suhteen. Näin ollen kaudetkin kannattaa pilkkoa pienempiin kokonaisuuksiin kokonaiskuormitusta ajatellen. Valmennuksen vastuulle jää suunnitella kausien rytmit ja sisällöt harjoittelumäärää ja -tehoa muokaten. Tyhjä vuosiharjoittelu-suunnitelmapohja löytyy liitteestä. Sitä voi muokata omannäköiseksi ja käyttää pohjana oman joukkueen suunnitelman luomiseen.

3. Viikkoharjoitus suunnitelma

Terveurheilija.fi-sivustolta (2017) lainatussa pesäpallon viikko-ohjelmassa näkyy hyvin vuosisuunnitelman mukaisesti harjoitusten painopisteet: voiman kehittäminen lajiharjoittelun ohella. (s. 16)



Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
PÄIVÄN TEEMA: läji + nopeusvoima YHTEISHARJOITUS - lämmittely (20min) - kuntopallot (15min) - läji (60min) - loppuverkka + joogailikesarja (15min)	PÄIVÄN TEEMA: lähtönopeus + maksimivoima (jalat) OMATOIMINEN HARJOITUS - lämmittely (20min) - loikat ja juoksut (35min) - 3 x 10-loikka - 3 x 3 x 20m - vastusvedot - 3 x rento 60m - jalkapuntti (40min) RV 8 x 55%, 6 x 70%, 3 x 5 x 80% - kyykkyhyppy - tangolla 3 x 5 x 40kg kyykky, pari sarjaa alle ja sitten terävät 3 x 5 x 80% - lonkan lähentäjät / loiventäjät: vuorotellen 3 x 15	PÄIVÄN TEEMA: palauttava aerobinen + liikkuvuus TAI omat kehityskohteet OMATOIMINEN HARJOITUS - lenkki (30min) - liikkuvuusharjoitus (30min) TAI esim. voimaharjoitus (ylivartalo 2 + keskivartalo)	PÄIVÄN TEEMA: läji + keskivartalo YHTEISHARJOITUS - lämmittely (20min) - läji (60min) - keskivartalon kuntopiiri (15min) - loppuverkka + joogailikesarja (15min)	PÄIVÄN TEEMA: nopeus + maksimivoima (ylivartalo) OMATOIMINEN HARJOITUS - lämmittely (20min) - loikat ja juoksut (40 min) - aitaohjelyt: 3 x 3 x 5 aittaa - vedot 2x4x50m Ylivartalopuntti (1h): - penkki 8, 6, 4, 2 ja max - ylätaija tai leuat 3x10 - pystypunnerrus käsipainoilla 3x8-10 - hauis teljassa tai käsipainoilla 3x8-10 - yliveto 3x8 terävästi Kuntopiirinnä loppuun - vatsat kiertäen 3 x 20 - selkäpenkki 3 x 10 - olkapään huoltavat esim. ulkokierto ja sisäkierto käsipainoilla tai kuminauhalla	PÄIVÄN TEEMA: läji YHTEISHARJOITUS - lämmittely (20min) - läji 1h 15min - loppuverkka + joogailikesarja (15min)	PÄIVÄN TEEMA: lepo
1h 50min	1h 35min	1-2h	1h 50min	2h	1h 50min	

Kuva 4. Viikkoharjoitus suunnitelma

4. Yksittäinen harjoitus suunnitelma

Vuositasolla asetetut tavoitteet määrittävät harjoituskauden mukaisen yksittäisen harjoituksen tai harjoitteen tavoitteen. Harjoituskauden ja ohjelman suunnitelman lisäksi urheilijan subjektiivinen tuntemus ja vireystila määrittävät lopulta sen, miten harjoitus kannattaa toteuttaa. Terve Urheilija -sivuston (2017) mukaan harjoitus tai harjoite voi olla tavoitteeltaan:

- **kehittävää** (esim. nopeampi askelkontakti, pidempi askelpituus)
- **palauttavaa** (lihasten/elimistön aineenvaihdunnan lisääminen)
- **lajinomaisia taitoja vahvistavia** (kineettisen ketjun hiominen esim. kiertoarjoitteella)
- **symmetrian vahvistaminen** (takaolkapäät, vartalon kierrot vastapuolelle jne.)

Tee kirjallinen harjoitus suunnitelma.

Huomioi ja suunnittele ainakin seuraavat seikat:

1. Osallistujat, tila, välineet ja aika.
2. Harjoituksen tavoite/tavoitteet.
3. Harjoitteet, joilla tavoitteet saavutetaan.
4. Harjoituksen organisointi: tilan- ja ajankäyttö, ryhmittely ja siirtyminen harjoitteista toiseen.

Harjoituksen rakenne, esimerkki:

1. Aktivoiva alkulämmittely/viitepelit + dynaamiset venytykset
2. Nopeusominaisuuksien harjoittaminen
3. Uuden opettelu
4. Lajitoistot
5. Peli, kisailu, leikki
6. Lihasvoima-/kestävyysominaisuuksien harjoittaminen
7. Loppuverryttely ja -venyttely

Taidon harjoittelu

Liikuntataitojen oppimisella tarkoitetaan ”harjoittelun aikaansaamaa kehon sisäistä tapahtumasarjaa, joka johtaa pysyviin muutoksiin potentiaalisia tuottaa liikkeitä” (Schmidt & Lee 2005). Useimmilla oppijoilla on vallitsevana yleensä yksi kolmesta aistikanavasta: visuaalinen eli näköaisti, auditiivinen eli kuuloaisti tai kinesteettinen eli lihas- ja jänneaisti. Joukkuelajeissa on tarpeen siis huomioida erilaiset oppijat käyttämällä valmennuksessa erilaisia ohjaus- ja harjoittelutapoja.

Liikuntataitojen oppiminen tapahtuu harjoittelun seurauksena. Oppiminen on positiivinen ilmiö, sillä kaikilla on mahdollisuus taitojensa kehittämiseen. Siihen vaikuttaa harjoittelun määrä ja laatu. Liikuntataitojen oppiminen on suhteellisen pysyvää – opitun taidon palauttaminen mieleen on suhteellisen helppoa pitkienkin harjoittelutaukojen jälkeen. Harjoittelulla saadaan aikaan suoritusten paranemista, yhdenmukaistumista ja pysyvyyttä. Lisäksi harjoittelun myötä kyetään suorittamaan opittu taito myös muissa ympäristöissä kuin niissä, joissa ne alun perin opittiin. (Schmidt & Lee 2005.)

Taitojen oppiminen voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen. Alkuvaiheessa (kognitiivinen vaihe) luodaan ymmärrys ja hahmotus opeteltavan tehtävän kokonaisuudesta eli oppija luo mielikuvan harjoitettavasta taidosta. Pesäpalloharjoituksessa käytännössä tarkoittaa esim. valmentajan näyttämää näppilyöntiä, jonka ydinasiat tulevat sanallisesti ja visuaalisesti esille, ja harjoittelija luo tästä kokonaisuudesta itselleen mielikuvan. Oppiminen on vielä ”sisäistä puhetta” ja kokonaisuuden läpikäymistä ajattelun tasolla. Harjoitteluvaiheessa (assosiatiivinen vaihe) suoritukset alkavat varmentua, ja harjoittelija pystyy suuntaamaan tarkkaavaisuuttaan myös kehon ulkopuolelle. Pitkän, laadukkaan ja tehokkaan harjoittelun myötä saavutetaan oppimisessa loppuvaihe (automaatiovaihe), jossa suoritukset ovat automaattisia ja sujuvia. Lihaskoordinaatio on hioutunut äärimmilleen, mikä näkyy suoritusten tehokkuudessa. Suorituksen automatisoituminen vaatii jopa noin 10 vuotta tai 10 000 tuntia laadukasta harjoittelua! (Schmidt & Lee 2005.)

Luvun alussa mainitut peruseriaatteet huomioiden harjoitteiden suunnittelussa on hyvä huomioida myös erilaiset harjoittelutavat (yksilöllisyys). Harjoittelua voidaan toteuttaa osaharjoitteluna, jolloin harjoitettava taito jaetaan osiin esim. kehonosien mukaan tai ajallisten vaiheiden mukaan. Liike voi olla yksinkertaistettu tai voidaan keskittyä kokonaisuuden tiettyyn yksityiskohtaan keskittyminen, jolloin kokonaisuuteen lisätään aina uusia vaiheita. Harjoittelu voidaan toteuttaa hidastetusti tai tehdä ns. ”virheenpaljastusharjoitteluna”, jolloin nostetaan esiin liikkeen tai suorituksen korjattavat kohdat. (Jaakkola 2010.)

Yhtenä harjoittelun erittäin tärkeänä osana on mielikuvaharjoittelu, joka usein jää harjoittelusta pois. Ihanteellisen kehittymisen takaamiseksi mielikuvaharjoittelua suositellaan toistettavan useita kertoja päivässä 5 – 15 minuuttia kerrallaan niin, että kaikesta harjoittelusta jopa 75 % olisi fyysistä ja 25 % mielikuvaharjoittelua. (Jaakkola 2010.)

Uusia taitoja harjoiteltaessa eteneminen tapahtuu seuraavalla tavalla:

1. Idea liikkeestä – sanoin, esimerkein jne.
2. Tavoite – miksi harjoitellaan
3. Ohjeistaminen (maksimissaan 2 ydinasiaa kerrallaan!)
4. Harjoittelu
 - a. Liikekehittelyt
 - b. Ongelmanratkaisutapahtuma
 - c. Ohjaus verbaalisesti/manuaalisesti.

Palautteen saaminen on lisäksi merkittävässä roolissa harjoittelussa.

” Joukkuelajeissa on tarpeen siis huomioida erilaiset oppijat käyttämällä valmennuksessa erilaisia ohjaus- ja harjoittelutapoja. ”



RAVINTO- VALMENNUS

Ravinto muodostaa kolmanneksen kehittymisen kolmiosta, joissa harjoittelu ja lepo muodostavat kolmion loput kulmat. Ravinto vaikuttaa terveyteen, kehittymiseen, suorituskykyyn, jaksamiseen ja palautumiseen. Riittävä, laadukas ja monipuolinen ravinto ovat kehittymisen edellytys. Oikeaoppisen ravitsemuksen avulla voidaan tehostaa palautumista ja vähentää vamma- ja sairastumisriskiä. Kaiken tämän vuoksi ravitsemuksen peruseräperiaatteet on hyvä oppia jo nuorena. (Terve Urheilija.)

1. Ravintovalmennuksen tavoitteet

Eri ikäkausina tavoitteet ravitsemusvalmennuksen suhteen ovat hieman erilaiset. Lapsuudessa eli kouluikäisten keskuudessa rakennetaan urheilijalle terveellisen ravitsemuksen perusta. Tärkeimpänä vaikuttajana tässä ikäkaudessa on perhe, joka on vastuussa urheilevan lapsen ravitsemuksesta. Tyttöjen ja poikien ravitsemusvalmennus ei poikkea toisistaan tässä vaiheessa juurikaan. Huomioitavana asiana on saada luotua erityisesti tytöille lapsuuden positiivinen ja terve suhtautuminen syömiseen, mikä on tärkeää pohjatytötä valmistautuessa murrosiän haasteisiin. (Terve Urheilija.)

Tavoitteena on viestittää vanhemmille, että urheilevan lapsen ravitsemus ei ole monimutkainen, vaan terveellinen arkiruokailu sopii koko perheelle ja olisikin perheen yhteinen juttu. Lisäksi urheileva lapsi ja hänen perheensä oppisivat urheiluun liittyvien käytännön tilanteiden ravitsemuskuvat. (Terve Urheilija.)

Sisällöitään ravitsemusvalmennuksessa perehdytään terveellisen arkiruokailun periaatteisiin: urheilijan lautasmalliin, ateriarhythmiin ja ohjeistetaan hyvin ruokavalintoihin urheilun näkökulmasta. Käytännön urheilutilanteissa opitaan huomioimaan eväät, välipalat harjoittelun ympärillä, juomiset ja ateriarhythmit. (Terve Urheilija.)

” Siirryttäessä lapsuudesta nuoruuteen ja yläkouluikään, tulisi urheiluravitsemuksen perusasioiden olla kunnossa. ”

Käytännössä näitä ravitsemuksen taitoja voidaan käydä yhteisesti vanhempien kanssa läpi esimerkiksi vanhempainilloissa sekä harjoitusten ja kilpailutilanteiden ohessa. Leirit ovat otollisia urheilullisen ravitsemuksen opettelupaikkoja. (Terve Urheilija.)

Siirryttäessä lapsuudesta nuoruuteen ja yläkouluikään, tulisi urheiluravitsemuksen perusasioiden olla kunnossa. Perheen rooli on edelleen merkittävässä roolissa, mutta urheilijaa tulisi kasvattaa omatoimisuuteen myös ravitsemuksesta huolehtimisessa. Lisäksi murrosiässä omat haasteensa ravitsemuksenkin suhteen tuovat sukupuolten erilainen kehitys. Urheilun lisääntyessä ja tavoitteiden asetuttua kohti kilpaurheilua, korostuvat ravitsemusvalmennuksessa arkipäivän ateria- ja juomarytmit ja erityisesti laadukkaat välipalat. (Terve Urheilija.)

Murrosiän fyysisen kasvun ja kehityksen sekä aktiivisuuden lisääntyneen nuoren on huolehdittava annoskokojen riittävydestä, välipalojen määräästä ja urheilijan lautasmallin mukaisista aterioista niin pää-aterioilla kuin välipaloillakin. Nuoret ovat tässä iässä hyvin herkkiä painonsa suhteen, joten valmentajilta vaaditaan myös herkkyyttä, havainnointia ja reagointivalmiutta ravitsemusvalmennuksen suhteen. Niukka energian saanti ja kova harjoittelu mahdollisten muiden stressitekijöiden kanssa saattavat ajaa ongelmiin syömisen suhteen. Valmentajan reagointi kuuntelemalla, kyselemällä, antamalla tietoa ja ohjaamalla keskustelua painosta ja ravitsemuksesta rakentavasti on suuressa merkityksessä nuorten ravitsemusvalmennuksessa. Lisäksi ravitsemusbisnes tuo omat haasteensa urheilullista elämäntapaa tukevien ruokavalintojen tekemiseen, joten valmentajan on hyvä olla tietoinen ravitsemuksen nykytilanteesta ja osattava ohjata oikeiden valintojen tekemiseen. (Terve Urheilija.)

Nuorten kohdalla tavoitteet ravitsemuksen suhteen ovat vastuunottaminen ja omatoimisuuden lisääntyminen: urheilija tietää urheilullisen ravit-

” Vanhemmat huolehtivat, että kotona on tarjolla hyviä aineksia. ”

semuksen periaatteet ja osaa niiden mukaisesti kantaa oman vastuunsa aterioiden valmistamisessa ja ateriarytmisissä. Vanhemmat huolehtivat, että kotona on tarjolla hyviä aineksia. Urheilija ymmärtää ravitsemuksen merkityksen urheilullisessa elämäntavassa sekä kehittymisen ja palautumisen kannalta. Hän osaa omatoimisesti hoitaa harjoitus- ja kilpailupäivien välipalat ja eväät. (Terve Urheilija.)

Aikuisiässä tai yli 16-vuotiailla kaikki edellä mainitut tavoitteet pätevät edelleen. Iän myötä palautuminen hidastuu edellisiin vuosiin verraten, joten palautumisen tukeminen ravinnon avulla nousee suurempaan merkitykseen. Harjoitusmäärä voi myös lisääntyä mm. aamuharjoitusten myötä, mikä lisää entisestään energiantarvetta.

Aikuisiän ravitsemusvalmennuksen tavoitteena on Terveurheilija.fi-mukaisesti seuraavat asiat:

- Urheilijalla ravitsemus on luonteva osa harjoittelua tukevaa kokonaisuutta.
- Keskittyminen harjoitteluun ja kilpailuun tukevassa ravitsemuksessa, ei laihduttamisessa.
- Lajikohtaiset erityiskysymykset ovat hallinnassa.
- Arkiruokailu sujuu (kotona ja muualla syötävät ateriat ovat urheilijalle sopivia)
- Tarvittavien ravintolisien käyttö on selvillä.
- Urheilija etsii ja hyödyntää ravitsemustietoa ja osaa arvioida sen luotettavuutta (Terveurheilija.fi)

Käytännössä nuorten ja aikuisten ravitsemusvalmennusta voidaan ohjata esimerkiksi luennoilla, antamalla kotitehtäviä, leirien yhteydessä, pienryhmäkeskusteluissa tai yksilöohjauksena. Kouluttautuneita ravinto-ohjaajia on nykyään hyvin käytettävissä, joten mahdollisuuksien mukaan ravintovalmentaja voisi olla myös osa valmennustiimiä. (Terveurheilija.fi.)

Urheilijoiden suorituskykyä ja kehitystä häiritseviä tekijöitä ovat:

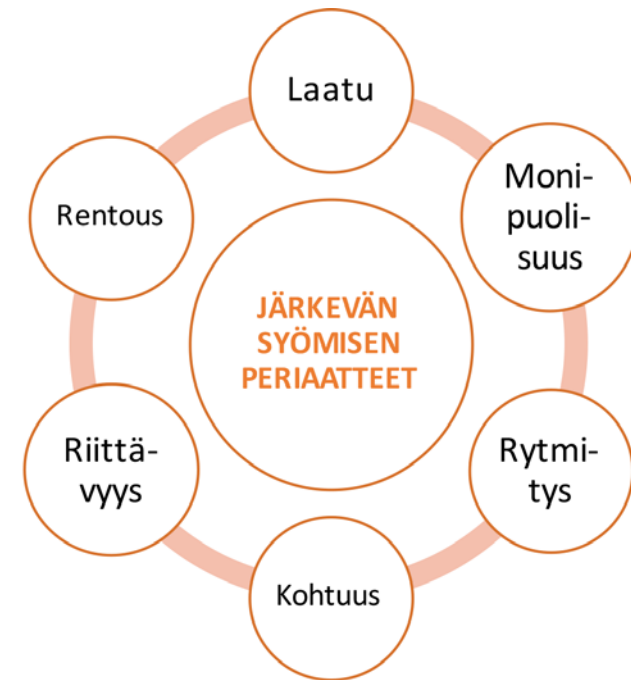
- väärä asenne syömiseen
 - kehityksen kannalta liian vähäinen syöminen
 - huonolaatuinen ruokavalio
 - syömisestä tulee stressi
 - tiukat ruokarajoitukset, säännöt ja kielletyt ruoat
 - laihdutusyritykset
 - epäsäännöllinen ateriarytmi
 - aamupalan tai aamupäivän aterioiden väliin jättäminen
 - trendikkään dieetin kokeileminen (taikakeinoja hyvään suorituskykyyn ei ole)
 - hätiköiden tehdyt ruokaostokset ja huonot ruokavalinnat ravintoloissa
 - kiire ja syömistilanteen hallitsemattomuus
 - suunnittelemattomuus (välipaloista ei huolehdi riittävästi)
- (Terveurheilija.fi.)

Ravitsemusvalmennuksessa pyritään ohjeistamaan urheilullista elämäntapaa tukevaan nuorta järkevään syömiseen. Tiedon, ymmärryksen ja ohjeistuksen avulla pystytään edellä luetellut häiriötekijät sulkemaan pois. (Terve Urheilija.)

” Ravitsemus ei ole tähtitiedettä, vaan järkevästi syödessä urheilija syö laadukkaasti, monipuolisesti ja kohtuullisesti ateriarytmiä korostaen. ”

2. Järkevän syömiseen periaatteet

Urheilijan ravitsemuksessa huomioon otettavia seikkoja ovat riittävä ravinnon saanti kehittymisen ja palautumisen takaamiseksi sekä nesteytyksestä huolehtiminen. Ravitsemus ei ole tähtitiedettä, vaan järkevästi syödessä urheilija syö laadukkaasti, monipuolisesti ja kohtuullisesti ateriarytmiä korostaen. Kohtuullisuus ja rentous tuovat tasapainoa ravitsemukseen: herkuttelu on sallittua, kunhan ravitsemus on pääosin kunnossa. (Urheilijan ravitsemusopas.)



Kuva 5. Järkevän syömiseen periaatteet (Urheilijan ravitsemusopas.)

3. Lautasmalli ja ateriaritmi

Eviran ravitsemussuositusten mukainen lautasmalli (Evira 2016) tiivistää laadukkaan, monipuolisen ja riittävän ravinnon myös urheilijalle.



Kuva 6. Lautasmalli.
(Evira 2016.)

Urheilijan ravitsemussuositusten (Terve Urheilija) mukainen ravinto sisältää

- **hiilihydraatteja** eli leipää, puuroa, myslä, riisiä, pastaa tai perunaa: jokaisella pääaterialla jotain → täysjyväisiä viljatuotteita (leivissä yli 6 g kuitua/100 g) sekä hedelmiä, kasviksia, marjoja: jokaisella pääaterialla ja välipalalla jotain → vähintään 500 g / pv
- **proteiineja** eli lihaa, kanaa tai kalaa: pääaterioilla kolmannes lautasesta sekä maitoa, jogurttia, viiliä, rahkaa, juustoja, leikkeleitä, kananmunaa: jokaisella välipalalla jotain
- **rasvoja** eli kasviöljyjä: leivänpäällysmargariinia, salaattinkastikkeita tai ruoanvalmistuksessa öljyjä päivittäin; pähkinöitä, siemeniä ja avokadoa silloin tällöin sekä kalaa (tai kalaöljyä) 2 – 3 krt viikossa.

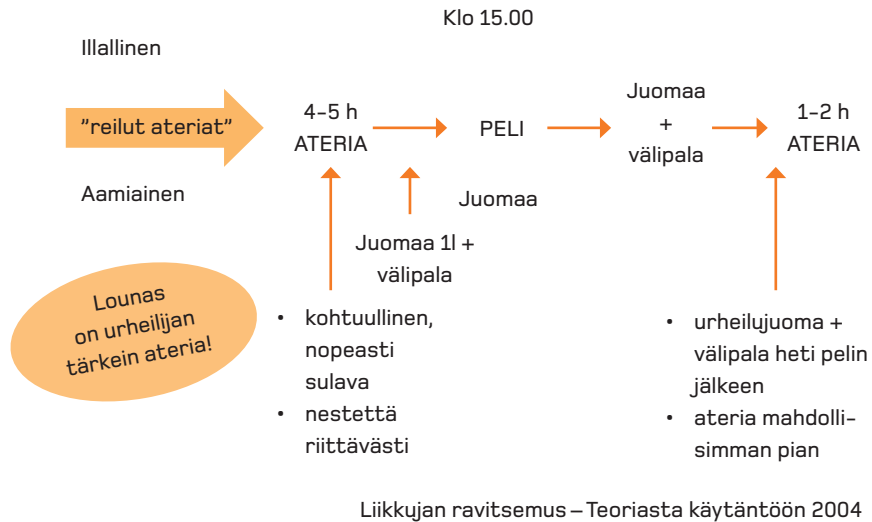
”Hyvä ruokavalio on kompromissi ja kokonaisuus, jota yksittäinen ”terveellinen” tai ”epäterveellinen” ruokavalinta ei paranna tai pilaa.” (Terveurheilija)

Laadukkaassa ruokavaliossa janojuomana suositetaan energiattomia juomia, ja aterioiden juomaksi rasvaton maito tai vesi. Lisäksi monivitaamiinivalmisteen käyttö on suositeltavaa. Herkut syödään herkuina eikä välipaloina.

Tasaisella ateriaritmillä taataan energian riittäminen koko päiväksi. Aterioiden ja välipalojen ennakointi ja suunnittelu ovat osa harjoitus- ja pelipäivien rutiinia. Urheilijalla aterioita päivän kulutuksesta riippuen tulisi olla vähintään 5 – 9: kolme pääateriaa eli aamupala, lounas ja päivällinen sekä 1 – 4 välipalaa ja iltapala. Ateriat tulisi nauttia tasaisin väliajoin eli noin 3 – 4 tunnin välein. (Terveurheilija.fi).

Seuraavassa kuviossa (s. 30) on esitetty esimerkki ateriaritmistä pelipäivän aikana, kun peli pelataan iltapäivällä. Huomaa jo edellisillan ja aamiaisen merkitys päivän energiansaantia ajatellen. Päivän toinen pääateria tulisi nauttia n. 4 – 5 tuntia ennen peliä, jotta ravinto ehtii sulamaan ennen peliä. Pieni välipala yhdessä nesteiden kanssa suositellaan nautittavaksi vielä lounaan ja pelitapahtuman välissä. Tavoitteena on mahalaukun tyhjentäminen, riittävän korkea verensokeri ja hyvä nestetasapaino ennen urheilusuoritusta.

Pelin tai muun fyysisen aktiivisuuden jälkeen suositellaan nautittavaksi välipala vähintään puolen tunnin sisään pelin/harjoituksen päätyttyä, ja kolmas pääateria 1 – 2 tunnin sisään. Välipalaa ei tarvita, mikäli lämmin ateria päästään syömään tunnin sisään aktiivisuuden päättymisestä. Tarvittaessa nautitaan vielä välipala ennen iltapalaa. (Liikkujan ravitsemus – Teoriasta käytäntöön.)



Kuva 7. Ateriarytmi pelipäivänä

Ateriarytmistä ja ravinnonlaadusta huolehtiminen mahdollistaa kovankin urheilusuorituksen tekemisen ja siitä palautumisen. Seuraavassa kuviossa 8 sivulla 30 on esitetty eroa kestävyys- ja voimaharjoittelun ravitsemukseen: ennen suoritusta olisi molempiin suorituksiin valmistautuessa hyvä nauttia nestettä (vesi, urheilujuoma), hiilihydraattia ja proteiinia. Lautasmallin mukainen ateria tai välipala on hyvä valinta suorituksen alle, ateriarytmistä ja ajasta riippuen. Esimerkiksi leipä, margariini, leikkele ja hedelmä toimivat hyvänä välipalana.

Kestävyysharjoittelussa nesteen saanti ja pitkäkestoisessa harjoittelussa myös hiilihydraattien saanti korostuu jo harjoituksen aikana. Erilaiset urheilujuomat ja nestemäiset/sosemaiset välipalat pitävät usein sisällään nopeasti imeytyvää hiilihydraattipitoista energiaa. Urheilusuorituksen jälkeen jälleen kestävyysharjoittelun tyhjentämät hiilihydraatti- ja rasvavarastot on saatava täytettyä, ja lihasvoimaharjoittelun jälkeen erityisesti proteiinin saanti korostuu. Sama juttu kuin edellä pelipäivän yhteydessäkin: lämmin ateria tunnin sisään tai välipala puolen tunnin sisään ja lämmin ateria 1–2 tunnin sisään harjoittelun päättymisestä.

KESTÄVYYSHARJOITTELU (YLI 1 h)

<p>5-60/90 min ennen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nestettä 3-6 dl • HH 10-30/50g • Proteiinia 5-20g 	<p>HARJOITUS</p> <p>← →</p> <p>Kestosta ja tehosta riippuen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nestettä 5-8 dl/h • HH 0-50 g/h 	<p>0-30 min jälkeen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nestettä 5-10 dl/h • HH 0,5-1 g/kg • Proteiinia 10-25g • Rasvaa (parin tunnin sisällä norm. aterian mukana)
---	--	---

LIHASVOIMAHARJOITTELU (ALLE 1,5 h)

<p>5-60/90 min ennen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nestettä 2-4 dl • HH 0-30g • Proteiinia 10-20g 	<p>HARJOITUS</p> <p>← →</p> <p>Mikäli edeltävää välipalaa ei ole nautittu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nestettä 0-5 dl • HH 0-20 g • Proteiinia 10-20g 	<p>0-60 min jälkeen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nestettä 4-8 dl • HH 0,3-1 g/kg • Proteiinia 20-50g
--	---	--

Liikkujan ravitseminen – Teoriasta käytäntöön 2004

Kuva 8. Ravinto kestävyys- ja voimaharjoittelun tukena.

4. Ravinto palautumisen tukena

Oikealla ravitsemuksella saadaan palautettua neste- ja elektrolyyttitasapaino (mm. elimistön tavalliset mineraalisuolot ovat tasapainossa), täydennettyä lihasten ja maksan hiilihydraattivarastoja, luotua anabolinen (kudoksia kasvattava) hormonitasapaino sekä korjattua lihassoluvaurioita ja muodostettua uusia proteiinirakenteita. (Liikuntaravitseminen 2008.)

Fyysisen aktiivisuuden jälkeen ravitsemuksen tavoitteena on hiilihydraattivajeen korjaaminen ja proteiinisynteesin tehostaminen. Hiilihydraattivarastojen lähtöttilanne sekä liikunnan teho ja kesto vaikuttavat varastojen riittävyyteen rasituksen aikana. Nopea ja tehokas hiilihydraattien nauttiminen ensimmäisinä liikunnan jälkeisinä tunteina tehostaa palautumista. Hiilihydraatit yhdistettynä proteiiniin suurentavat insuliinin eritystä, mikä voi johtaa parempaan hiilihydraattien imeytymiseen. Proteiinisynteesiä

tehostamalla saadaan hyödynnettyä harjoituksesta aiheutuva ärsyke, pienennettyä lihasarkuutta, parannettua lihasten kestävyysominaisuuksia ja pienennettyä vammautumiseriskiä. Voimaharjoituksen jälkeen proteiinin saanti korostuu, sillä voimaharjoittelun kokonaisvaikutus on lihasta hajottavaa, kunnes ravintoa nautitaan. (Liikuntaravitsemus 2008. Liikkujan ravitseminen – Teoriasta käytäntöön 2004.)

Erilaiset leirit, turnaukset ja usean harjoituksen päivät tai ns. leiriviikonloput vaativat myös erityishuomiota ravitsemuksen osalta. Edeltävänä päivänä on syötävä riittävästi ja hiilihydraattipitoisesti. Jokaisen pelin tai harjoituksen jälkeen on nautittava hiilihydraattipitoinen välipala tai jos pelien/harjoitusten välissä on yli 4 tunnin tauko, voidaan hyvin nauttia lautasmallin mukainen ateria. Mikäli aikaa näiden välillä on vain alle tunti, suositellaan nautittavaksi nestemäistä tai lähes nestemäistä valmistetta. (Liikkujan ravitseminen – Teoriasta käytäntöön 2004.)

5. Nesteytys

Lihaksistossa ja muussa rasvattomassa kudoksessa vettä on yli 70 % painosta. Fyysisessä rasituksessa suurempi energiankulutus lisää lämmön määrää kehossa, mikä johtaa hikoiluun. Tavallisessa lämpötilassa päivittäinen veden menetys on yhteensä yli 2 litraa, kuumassa lämpötilassa yhteensä yli 3 litraa ja pitkäkestoisessa fyysisessä rasituksessa yhteensä jopa 6,60 litraa päivässä. Hikoilu kuumassa ja kosteassa kelissä kovan rasituksen aikana poistaa nestettä kehosta jopa yli 2 litraa tunnissa. Esimerkiksi jalkapalloilijoilla n. +20°C ulkoilmassa nesteen menetys n. 1 litra tunnissa. Juominen on keskeinen tekijä lämpötasapainon ylläpidossa. (Liikkujan ravitseminen – Teoriasta käytäntöön 2004.)

Nestevaje voi heikentää fyysisen suorituskyvyn lisäksi motoriikkaa ja taitoa, valppautta ja keskittymiskykyä sekä lisätä väsymyksen tunnetta. Lisäksi se vaikuttaa negatiivisesti verentilavuuteen, mikä nostaa sykettä ja pienentää sydämen iskutilavuutta heikentäen lihasten toimintakykyä. Nestevajeen korjaaminen ennen seuraavaa harjoituskertaa on tärkeää, sillä vaje heikentää fyysistä ja psyykkistä suorituskykyä ja vaikeuttaa tehokasta harjoittelua. Nestevaje kestää usein luultua kauemmin. Lisäksi on muistettava,

että vaadittava juomamäärä aina huomattavasti suurempi kuin menetetty nestemäärä eikä janontunteen mukainen juominen riitä ehkäisemään nestevajeusta. (Liikuntaravitsemus 2008.)

Voimakkaasti hikoiluttavassa liikunnassa voidaan menettää suolaa jopa 6 grammaa tunnissa. Pelkkä vesi ei siis riitä korvaamaan runsasta hikoilua vaan suola, magnesium ja sokeriyhdisteet ovat myös osa nesteytystä, vaikka tieteellisesti magnesiumilla onkin heikko näyttö lihaskrampin ehkäisyssä. Nesteytyksessä on hyvä muistaa, että toinen juotu desilitra tyhjenee nopeammin kuin ensimmäinen ja että väkevä juoma tyhjenee laimeaa juomaa hitaammin. Natrium (suola) edistää glukoosin imeytymistä eli elimistön energiansaanti tehostuu. Ihanteellinen suolapitoisuus n. puoli teelusikallista litraa kohden.

Nesteytyksen rytmi:

- Ennen iltapäivän liikuntaa n. 1 – 1,5 l, edeltävän tunnin aikana ei ole tarpeen
- Mikäli vähäisempää päivän aikana, 3 – 5 dl edeltävän tunnin aikana
- Nestettä imeytyy n. 8 dl / tunti
- Suorituksen aikana 1 – 2 dl 10 – 15 min välein

(Liikkujan ravitseminen – Teoriasta käytäntöön 2004. Liikuntaravitsemus 2008.)

” Nestevaje voi heikentää fyysisen suorituskyvyn lisäksi motoriikkaa ja taitoa, valppautta ja keskittymiskykyä sekä lisätä väsymyksen tunnetta. ”

PALAUTUMINEN, UNI JA LEPO

Kehittymisen kolmiossa harjoittelun ja ravitsemuksen ohella lepo ja palautuminen ovat suuressa roolissa. Palautumisen aikana lihaksisto ja verenkiertoelimestö kehittyvät. Palautumiseen vaikuttaa merkittävästi ravinto ja lepo, sillä mikäli näissä on puutteita, voi kehitys hidastua, vastustuskyky heiketä johtaen loukkaantumis- ja sairastumiskierteeseen sekä keho voi joutua niin sanottuun ylikuntoon. (Liikuntaravitsemus 2008.)

Edellä käytiinkin jo läpi ravitsemuksen tukemaa palautumista. Toinen palautumiseen merkittävästi vaikuttava tekijä on uni, jolla on monia keskeisiä tehtäviä. Se mm. säätelee aivojen energiatasapainoa, vireyttä, suorituskykyä ja oppimista. Uni on tärkeää myös lihasväsymyksen ja siitä palautumisen säätelyssä. Erityisen tärkeää liikunnasta palautumisen ja elpymisen kannalta on syvä uni, jonka aikana esimerkiksi aivosolujen energiavarastot täydentyvät ja kasvuhormoni erittyy. Tällöin tapahtuu myös muistijälkien syntymistä, oppimista ja liikunnan aiheuttamien kudosaaurioiden korjaantumista. Lisäksi kasvuikäisen laadukas ja säännöllinen uni mahdollistaa mm. sykettä ja ruuansulatusta säätelevän autonomisen hermoston toiminnan ja palautumisen. Säännöllinen unirytmisi tukee parhaiten näiden hormonien erittymistä, elimistön palautumista ja suorituskyvyn kehittymistä. (UKK-Instituutti, Terve Koululainen 2018, Terve Urheilija 2017.)

Nuoren unen tarve on noin 8 – 10 tuntia yössä. Fyysinen ja psyykinen ponnistelu lisää unen tarvetta, minkä huomaa esimerkiksi rankan opiskelujakson ja fyysisen harrastamisen yhteydessä. Harrastukset painottuvat nykyään pitkälti iltaan, ja hektinen, 24 tuntia vuorokaudessa hereillä oleva yhteiskunta luovat omat haasteensa riittävän yönun suhteen. Nuorella tulisi olla kykyä ja päättävyyttä vanhempien kasvatuksen ohella tasapainottaa levon ja unen määrää. (UKK-Instituutti, Terve Koululainen 2018.)

Illalla olisi hyvä varata aikaa rauhoittumiseen ennen nukkumaanmenoa. Optimitilanteessa harjoitukset/peli loppuisi 2 – 3 tuntia ennen säännöllistä nukkumaanmenoa, ja fyysisen aktiivisuuden jälkeen olisi nautittu lämmin ateria ja vielä kevyt iltapala ennen nukkumaanmenoa. Illan kevyt liikkuminen

voi rentouttaa ja rauhoittaa ja täten helpottaa unensaamista. Muuta rauhoittavaa tekemistä on esimerkiksi lukeminen ja musiikin kuuntelu, mutta ei ”somettaminen”, elokuvien katselu tms. Tavoitteena on rauhoittaa hermostoa – ei lisätä sen aktiivisuutta. Täten myös kofeiinipitoisten juomien nauttimista ja television, tietokoneen ja puhelimen näytön tuijottamista olisi hyvä välttää ennen nukkumaanmenoa. Myös mahdolliset päiväunet on hyvä pitää lyhyinä, noin 10 – 30 minuutin pituisina. (UKK-Instituutti, Terve Koululainen 2018.)

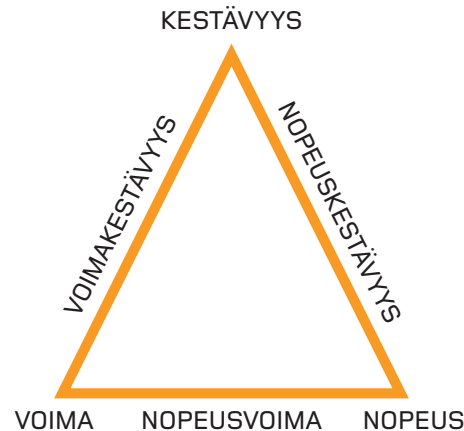
Unen puute vaikuttaa palautumiseen ja täten samankaltaisiin asioihin, mitä luvun alussa jo mainittiinkin. Lisäksi pitkäaikainen unen puute vaikuttaa moiniin muihinkin perustoimintoihin, kuten luovuuden vähentymiseen, muistin heikkenemiseen, päättelykyvyn puuroutumiseen, oppimisen vaikeutumiseen ja mielialan laskemiseen. Lisäksi valvominen ja univaje heikentävät erityisesti havainnointia ja koordinaatiota vaativia suorituksia. Mahdollisimman säännöllinen vuorokausirytmisi sekä unen että ravinnon suhteen turvaavat optimaalisen palautumisen liikkuvalla ja urheilivalle nuorelle. (UKK-Instituutti, Terve Koululainen 2018.)

Harjoittelusuunnitelman laatimisessa on hyvä huomioida riittävä lepo ja palauttavat päivät/jaksot. Liikunnan tehon ja määrän ollessa sopivassa suhteessa on liikunnasta hyötyä ja se on kehittävää. Lisäksi suunnittelussa on hyvä huomioida liikunnan lisäksi muut elämän osa-alueet, joiden tulee olla tasapainossa ja järkevänä osana harjoittelusuunnitelmaa. Harjoittelua on jaksotettava niin, että kovan harjoittelun tai rasittavan harjoittelujakson jälkeen tulee aina olla kevyempiä ja palauttavampia harjoituksia ja jaksoja. Tällöin lihaksilla, hermostolla, aivoilla ja koko muulla elimistöllä on mahdollisuus palautua rasituksesta ja valmistautua seuraaviin suorituksiin. Joukkuelajeissa rytmitys määräytyy pitkälti yhteisen harjoitusohjelman mukaisesti, mutta jokainen urheilija voi opetella sopivaan harjoittelun rytmityksen ja palautumisen säätelyyn. Oman kehon tuntemukset antavat arvokasta viestiä harjoituksen kuormituksesta ja levon riittävytydestä. (UKK-Instituutti, Terve Koululainen 2018, Terve Urheilija 2017.)

” Nuoren unen tarve on noin
8 – 10 tuntia yössä. ”

TUKIHARJOITTELU

Jotta pallo lentäisi niin heitossa kuin lyönnissäkin, tarvitaan taustalle oikeatyypistä monipuolista tukiharjoittelua lajiharjoittelun ohien. Fyysiset ominaisuudet näkyvät seuraavassa kuviossa, ja tekstissä on esitelty myös alaluokat. Kuvion kolmion kärjet kuvaavat ns. pääominaisuuksia, ja kolmion sivuille on jaoteltu myös vaadittavia ”yhdistelmiä” näistä ominaisuuksista. Pesäpallossa korostuu erityisesti seuraavat fyysiset ominaisuudet: kestävyys (aerobinen kestävyys ja nopeuskestävyys), nopeus, voima (nopeusvoima) ja liikkuvuus (Pasanen.)



Kuva 9 Fyysisten ominaisuuksien kolmio.

” Jotta pallo lentäisi niin heitossa kuin lyönnissäkin, tarvitaan taustalle oikeatyypistä monipuolista tukiharjoittelua lajiharjoittelun ohien. ”

1. Harjoituskaudet

Peruskuntokausi

Kulmala painottaa Santahuhdan tavoin harjoittelun vuosisuunnitelmassa jaksottamista eri ominaisuuksien harjoittamisessa. Peruskuntokaudella kroppa valmistellaan tulevaa tehoharjoittelua varten. Harjoittelu on tällöin tehollisesti alhaista, mutta sitä on määrällisesti enemmän. Monipuolinen harjoittelu toteutuu esimerkiksi ulkona luonnollisilla alustoilla, portaisissa, ylämäessä jne. Harjoitettavuuden luomisen lisäksi peruskuntokauden tavoitteena on aerobisen kunnon kehittäminen, sillä sen avulla luodaan valmius nopeampaan palautumiseen myöhemmässä vaiheessa. Voimaharjoittelussa painopiste on tällöin ns. hypertrofisessa harjoittelussa, jolla kehitetään lihaksen aineenvaihduntamekanismeja, vahvistetaan rakenteita ja lisätään lihasmassaa. (Kulmala, J-P. Terve Urheilija 2017.)

Voimakausi

Voimakauden tavoitteena on lihasten maksimivoiman lisääminen. Kuormat ovat suuria ja sarjat lyhyitä ns. pääliikkeissä, ja apuliikkeissä sarjat ovat hieman pidempiä ja kuormat hieman pienempiä. Jakson tavoitteena on hermostollisen käskytyksen parantaminen, joten harjoittelussa vältetään pitkiä ja hapottavia sarjoja. (Kulmala, J-P. Terve Urheilija 2017.)

Nopeuskausi

Nopeuskauden tavoitteena on nimensä mukaisesti nopeuden kehittäminen. Voimakaudella harjoitettu lihaksen lisääntynyt voimantuotto siirretään nyt nopeusharjoitteluun. Harjoittelussa käytössä ovat välittömät energialähteet, mikä käytännössä tarkoittaa alle 8 sekunnin suorituksia niin voima- kuin juoksuharjoittelussakin. Keskeistä harjoitteissa on liikenoisuus eli pyritään tekemään harjoitukset räjähtävästi maksimaalisella liikenoisuudella. Nopeuskaudella voimaharjoittelun tukena on plyometrinen harjoittelu, joka käytännössä tarkoittaa erilaisia loikka- ja kinkkahyppyjä. Tämän kimmoinisuutta lisäävän harjoittelun pitäisi käytännössä näkyä erityisesti maksiminopeuden kehittymisenä. (Kulmala, J-P. Terve Urheilija 2017.)

2. Kestävyys

Kestävyysharjoittelun avulla mm. luodaan pohjaa kovatehoiseen harjoitteluun, kehitetään elimistön kykyä palautua nopeammin/paremmin, paran-

netaan osaltaan suorituksen taloudellisuutta sekä kehitetään elimistön rakenteellisia ja toiminnallisia ominaisuuksia (Kärkkäinen, O-P. 2014). Henkitys- ja verenkiertoelimistön toiminta siis paranee ja lihasten hapen- ja energiankäyttö tehostuu. Kestävyyttä pidetäänkin keskeisimpänä suorituskyvyn osa-alueena. (Finnish Institute of Health and Fitness.)

Kestävyysharjoittelun osa-alueet

- peruskestävyys
- vauhtikestävyys
- maksimikestävyys
- nopeuskestävyys
 - maitohapoton nopeuskestävyys
 - maitohapollinen nopeuskestävyys

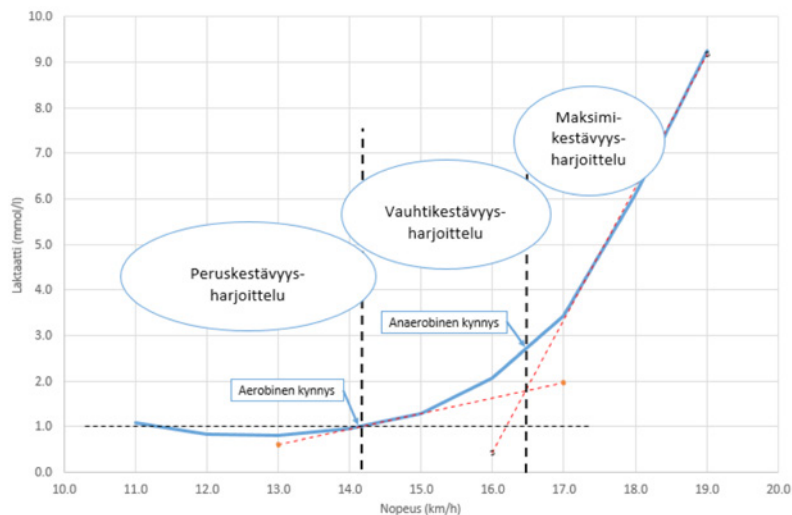
Kestävyden osa-alueet määräytyvät aerobisen ja anaerobisen kynnyksen mukaan.

- Aerobisella kynnyksellä tarkoitetaan harjoitustehoa/-nopeutta, jossa veren laktaattitaso (maitohappo) alkaa ensimmäisen kerran nousta lepotilasta. Laktaattien tuotto ja poisto kehosta ovat tasapainossa.
- Anaerobisella kynnyksellä tarkoitetaan korkeinta harjoitustehoa/-nopeutta, jossa laktaattien tuotto ja poisto kehosta ovat tasapainossa. Tehojen tai vauhdin noustessa yli anaerobisen kynnyksen veren laktaattipitoisuus jatkaa nousuaan suorituksen edetessä, kunnes henkilö väsyä ja hidastaa vauhtiaan tai lopettaa suorituksen. (Nummela, A. 2015. Sports Lab.)

Herkkyykskausista muistuttaen, aerobinen kestävyys kehittyy parhaiten pojilla 16-vuoteen ja tytöillä 12-13-vuoteen saakka. Anaerobinen kestävyys kehittyy vasta murrosiän jälkeen, ja nopeuskestävyyden harjoittaminen aloitetaan vasta 10 ikävuoden jälkeen.

” Anaerobinen kestävyys kehittyy vasta murrosiän jälkeen, ja nopeuskestävyyden harjoittaminen aloitetaan vasta 10 ikävuoden jälkeen. ”





Kuva 10 Esimerkki kynnysten määrittämisestä juoksussa.
(Nummela, 2015. Sports Lab.)

Kynnykset voidaan määrittää myös sykkeen perusteella laktaattitasoja mitaten. Tavoitteellisilla urheilijoilla on suositeltavaa määrittää kynnysten tarkat rajat esim. maksimaalisella tai submaksimaalisella suorituskykyestillä, jolloin harjoittelun tehoalueet ovat yksilöllisesti suunnitellut. Finnish Institute of Health and Fitness:n mukaan kestävyysharjoittelun osa-alueet jaetaan joko testatun tai laskennallisen (220 – ikä) maksimisyykkeen (max HR) mukaan seuraavasti:

- Peruskestävyys 50 – 70 % maksimisyykkeestä
- Vauhtikestävyys 70 – 85 % maksimisyykkeestä
- Maksimikestävyys yli 85 % maksimisyykkeestä.

Seuraavassa taulukossa mukailusti FIHF ja Kuosmasen mukainen kestävyys-harjoittelun koonti.

	PERUSKESTÄVYYS	VAUHTIKESTÄVYYS	MAKSIMAALINEN KESTÄVYYS	NOPEUSKESTÄVYYS
Ominaisuus				
Syke	50 – 70 % max HR	70 – 85 % max HR	yli 85 % max HR	30 s – 5 min / toisto
Kesto	30 min – useita tunteja	30 – 90 min	n. 3 min / toisto 5 – 30 min	
Tiheys	2 – 4 x vko	1 – 3 x vko	Säästeliäästi riippuen harjoituskaudesta	Yksilöllisesti Tavoitteesta = roolista riippuen
Vaikutus	<ul style="list-style-type: none"> • Aerobinen energiantuotto • Rasva-aineenvaihdunta • Pohjakunto • Tuki- ja liikuntaelimestön vahvistuminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Hiihydraattiaineenvaihdunta • Suorituskyky • Koverman vauhdin sietokyky 	<ul style="list-style-type: none"> • Maksimaalinen hapenotto • Hiihydraattiaineenvaihdunta • Aerobisen suorituskyvyn maksimointi 	<ul style="list-style-type: none"> • Kreatiniinifosfaattivarastojen joutaminen • Suoritusnopeuden ylläpito
Muoto	<ul style="list-style-type: none"> • Verryttelyt • Peruskuntolenkit • Palauttavat harjoitukset 	<ul style="list-style-type: none"> • Yksittäiset reippaat toistot • Intervalliharjoitukset 	<ul style="list-style-type: none"> • Kovatehoiset tasavahutiset tai • Intervallivedot n. 1 - 3 min, pal. ½ - 1 vetoajasta 	<ul style="list-style-type: none"> • Maitohapottomat vetoharjoitukset: esim. 90 – 95 % teholla 3 – 5 toistoa (ää 3 - 6 s) 3 – 5 sarjaa pal. 30 – 60s, sarjapal. 2,5 – 4 min • Maitohapolliiset vetoharjoitukset esim. 90 – 100 % teholla 4 – 6 toistoa (ää 3 - 6 s) 3 – 6 sarjaa pal. 10 – 90 s, sarjapal. 1 – 3 min

Kuva 11 Kestävyysharjoittelu.

Hyvin toteutetut alku- ja loppuverryttelyt toimivat hyvänä peruskestävyyttä ylläpitävänä harjoitteluna. Lisäksi ns. pk- eli peruskuntolenkit ovat hyviä palauttavia harjoituksia, sillä mm. hermoston ärsykkeet ovat matalalla ja lihasten aineenvaihdunta tehostuu. Harjoituskaudesta riippuen viikko-ohjelmiin on hyvä sisällyttää vauhti- ja maksimikestävyyttä paitsi yksittäisinä juoksuharjoitteina, myös lajiharjoittelun yhteydessä. Erityisesti vauhdikkaat ulkopeliharjoitteet ylläpitävät ja kehittävät kestävyyttä. Pesäpalloilijan roolista riippuen nopeuskestävyyksivaatimukset ja tämän myötä harjoitteiden sisällöt on tärkeää suunnitella mahdollisimman yksilöllisesti tai ainakin rooleittain – vertaa kärkietäjän ja lyöjäjokerin suorittamista ja sen vaatimuksia kilpailutilanteessa.

3. Voima

Lihavoimalla tarkoitetaan lihaksen tai lihasryhmien kykyä tehdä töitä. Se kertoo ihmiskehon rakenteellisesta vahvuudesta, johon vaikuttavat lihakset, sidekudokset ja luusto. Lihavoimaa hyödynnetään dynaamiseen liikkumiseen tai asennon ylläpitämiseen, ja se syntyy hermoston, lihaksiston ja tukielimistön yhteistyöstä.

Lihavoiman kehittymiseen vaikuttaa useat tekijät. Harjoittelun myötä mm. pystytään paremmin rekrytoimaan lihaksen supistukseen osallistuvia lihassoluja ja lihakset saavat enemmän käskytystä hermostolta, mikä myös lisää voimantuottoa. Varsinkin voimaharjoittelun alkuvaiheessa hermolihaksjärjestelmän koordinaatiokyvyn parantuminen kehittää voimaa. (Finnish Institute of Health and Fitness.)

Voimaharjoittelun pääpaino on murrosiässä. Kouluiässä voimaa voidaan harjoittaa kehonpaino- ja esimerkiksi kuntopalloharjoittein. Ennen varsinaisen voimaharjoittelun aloittamista opetellaan oikeat suoritustekniikat, tehdään lihaskoordinaatioharjoitteita sekä harjoitellaan nopeusvoimaa hyppelyin ja esimerkiksi kuntopalloharjoituksilla.

Voima voidaan jakaa kolmeen pääryhmään: kestovoimaan, maksimivoimaan ja nopeusvoimaan. Kestovoiman harjoittaminen kehittää kykyä vastustaa väsymistä ja ylläpitää pitkään tiettyä suhteellista voimatasoa sekä kehittää paikallista lihaskestävyyttä/lihaksen aineenvaihduntaa. Harjoittelu voi olla esimerkiksi kuntopiiristä tai liikepariharjoittelua. Maksimivoima tarkoittaa



taa suurinta mahdollista voimatasoa, jonka lihas pystyy tuottamaan, ja se voidaan mitata maksimaalisen tahdonalaisen supistuksen aikana. Tällöin kuorma jaksetaan nostaa yhden kerran (= 1RM). Nopeusvoima nimensä mukaisesti tarkoittaa kykyä tuottaa mahdollisimman nopeasti mahdollisimman suuri voima. Tärkeänä tekijänä on lihaksen voimantuottonopeus. Nopeus-

ERIKOISVOIMA / LAJIVOIMA													
Määrä (tst/sarja)	Teho (% 1RM)	Suoritus-tustapa (aerobinen)	Palautus	MAKSIMIVOIMA		NOPEUSVOIMA							
				Lihaskestävyys	Kestovoima	Hypertrofinen perusvoima	Hermostollinen maksimivoima	Rajaintävä voima	Pikavoima				
20 – 100	0 – 20	rauhallinen (aerobinen)	0 – 30 s	12 – 20	20 – 50	6 – 12	50 – 80	1 – 3	90 – 100	1 – 5	(0)30 – 80	0 – 60	6 – 10 (< 10 s)
		nopea (anaerobinen)	30 – 60 s										
		mahd. räjähtävä	1 – 4 min										
		mahd. räjähtävä	3 – 5 min										
		max. asykinen	3 – 5 min										
		max. asykinen	3 – 5 min										

Kuva 12 Voimaharjoittelu.

voimaharjoittelua toteutetaan usein maksimivoimaa pienemmillä kuormilla yksittäisten (asyklinen) räjähtävien suoritusten avulla. (Finnish Institute of Health and Fitness.)

Sivulla 44 olevassa taulukossa voimaharjoittelun jaottelu kolmen pääryhmän lisäksi myös alaryhmiin mm. FIHF:n ja Haverisen (2014) mukaan. Taulukossa esitellään myös toisto- ja sarjamäärät, tehot prosentuaalisesti yhden toiston maksimista (1 RM), suoritustavat ja palautusajat.

Erityisesti lapsilla voimaharjoittelua toteutetaan nopeusvoimaharjoittelun avulla, jolloin vastuksena toimii oman kehon paino, suoritusta tehdään mahdollisimman tehokkaasti ja harjoittelun annostus tulee olla oikea, jotta tuki- ja liikuntaelimestö kuormittuu tarpeeksi, mutta ei liikaa. Hyviä harjoitteita nopeusvoimaa kehittämään ovat mm. erilaiset kuntopallon heitot (eteen, taakse, sivulle, ylhäältä, alhaalta), erilaiset hyppelyt (esim. aita-, päkiä- ja naruhyppelyt) ja loikkaharjoitukset (vauhdittomat ja vauhdilliset moniloikat ja kinkat sekä tasaloikat). Nopeusvoimaharjoittelussa em. taulukon mukaisesti tärkeintä on mahdollisimman maksimaaliset harjoitteet, joita tehdään 1 – 10 toistoa per sarja käytettävistä harjoitteista riippuen. Harjoitteita, toistoja ja harjoituskertoja vaihdellaan harjoitusärsykkeiden muuttamiseksi harjoittelijan harjoittelutausta huomioiden. (Kyröläinen.)

Laadukkaan nopeusvoimaharjoittelun on todettu kehittävän myös maksimivoimaominaisuuksia (Kyröläinen). Lajin näkökulmasta pesäpallo vaatii nimenomaan nopeutta ja nopeusvoimaa, sillä pallonheitot, lyönnit ja juoksut tapahtuvat pääosin maksimaalisella liikenopeudella. Kuitenkin kilpailutilanteissa korostuu myös kestävyysominaisuudet, erityisesti etenijöiden nopeuskestävyys, mutta myös riittävät voimatasot. Nopeusvoiman pohjaksi tarvitaan perusvoimaa ja ns. piikkaukseen myös maksimivoimaa, jotta voimaharjoittelun harjoitusärsykkeet ovat riittävän monipuolisia.

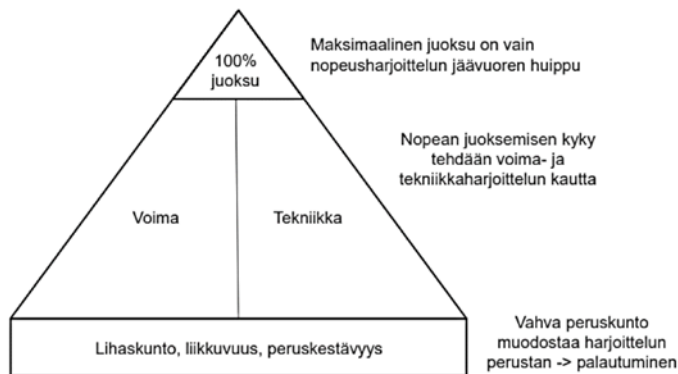
Pesäpallossa ei kuitenkaan esim. kyykätä kauniissa nivelkulmissa selkä hyvässä asennossa, joten myös voimaharjoittelun osalta harjoittelun tulisi olla myös lajinomaista, jotta tehot saadaan siirrettyä lajille ominaisiin suorituksiin. Harjoitteissa voi hyödyntää esimerkiksi kuntopallqja, painopallqja, vastusnauhoja ja muita välineitä sekä taitqjen ja mielikuvituksen rajoissa viedä voimaharjoitteet mahdollisimman toiminnalliseen ja lajinomaiseen suuntaan liikesuuntia, vastuksia, lähtöasentoja jne. muunnellen.

4. Nopeus

Nopeus tarkoittaa kykyä suorittaa jokin liike tai liikesarja (esim. juoksupyrähdys tai pallonheitto) mahdollisimman nopeasti eli mahdollisimman lyhyessä ajassa. Nopeus on ominaisuutena osittain synnynnäistä eli toisten tuki- ja liikuntaelimestön (luusto, lihakset, hermosto) rakenne ja ominaisuudet suosivat paremmin nopeuden kehittämistä. Lisäksi puhutaan ns. nopeista lihassoluista, jotka nimensä mukaisesti pystyvät tuottamaan voimaa nopeammin eli tuottavat liikettä nopeammin hitaisiin lihassoluihin verraten. Oleellista kuitenkin nopeuden kehittymisen kannalta on oikeantyyppinen harjoittelu. (Kuitunen.)

Nopeusominaisuuksia tarvitaan monipuolisesti pesäpallossa. Etenijä tarvitsee liikkumisnopeutta pesien välillä etenemiseen sekä reaktionopeutta reagoidessaan pelitapahtumiin niin sisä- kuin ulkopelissäkin. Räjähävää nopeutta vaaditaan myös niin kovissa lyönneissä kuin räjähtävissä heittosuorituksissa ja lyöntiin reagoimisessakin. (Pasanen.)

Nopeuden harjoittamisen rakenne



Kuva 13 Nopeuden harjoittaminen.
(Hämäläinen H. & H. 2010.)

Ihmisen hermosto saavuttaa lähes lopullisen kypsyytensä noin murrosikään mennessä. Herkkyykskausien mukaisesti varhaislapsuus on otollisinta aikaa nopeusominaisuuksien kehittämiseksi, mutta tämän myötä myös ikävaihe 10 – 15 palvelee hyvin nopeusharjoittelua. (Kuitunen.) Pikajuoksija Hannu Hämäläinen yhdessä valmentajansa Heikki Hämäläisen kanssa esittävät nopeusharjoittelun periaatteita kuvan 13 mukaisesti.

Nopeusharjoittelu tulisi suorittaa aina palautuneessa tilassa, jolloin ominaisuuksien kehittyminen on optimaalisinta. Paras aika harjoittaa nopeutta on harjoituksen alkuvaiheessa, kun ollaan virkeitä eikä väsymys vielä paina. (Pasanen, Kuitunen.)

Pallopelit, tehtäväradat ja leikit ovat lapsille parasta nopeusharjoittelua, sillä niissä tulee paljon juoksupyrähdyksiä sekä reaktiokykyä ja ketteryyttä vaativia suunnanmuutoksia. Iän myötä nopeusharjoittelun painottuu enemmän lajinomaiseen harjoitteluun monipuolisuutta kuitenkin unohtamatta. (Kuitunen.)

Liikkumisnopeus tarkoittaa mahdollisimman nopeaa liikkumista paikasta A paikkaan B. Se jaetaan maksimaaliseen ja submaksimaaliseen nopeuteen. Maksimaalisessa nopeudessa tehot ovat 96 – 100 % maksimaalisesta tehosta, ja submaksimaalisella tehot ovat 85 – 95 % vetomatkan ennätyskestä. Pesäpallossa suositetaan enemmän submaksimaalista nopeusharjoittelua, sillä erityisesti voimakausien aikana maksimaalisen nopeuden kehittyminen on hieman kyseenalaista ja voi kasvattaa loukkaantumisriskiä. Submaksimaalista harjoittelua voidaan sen sijaan toteuttaa turvallisemmin ympäri harjoituskauden. (Pasanen, S.)

” Räjähävää nopeutta vaaditaan myös niin kovissa lyönneissä kuin räjähtävissä heittosuorituksissa ja lyöntiin reagoimisessakin. (Pasanen.) ”

Reaktionopeudella tarkoitetaan kykyä reagoida mahdollisimman nopeasti tiettyyn ärsykkeeseen. Pesäpallossa kuten muissakin pallopeleissä reaktionopeutta tarvitaan lähes kaikissa pelitilanteissa tehtävissä ratkaisuisissa. Sitä voidaan harjoittaa hyvin suunnitelluissa sisä- ja ulkopeliharjoitteissa 2 – 4 kertaa viikossa ympäri vuoden. (Pasanen, S.)

Räjätävää voimaa tarvitaan yksittäisen mahdollisimman nopeasti tehtävään suoritukseen kuten lyöntiin tai heittoon. Räjätävään voimaan vaikuttaa voimakkaasti niin maksimi- kuin nopeusvoimaominaisuudetkin, joiden lisäksi taidon ja tekniikan harjoittamisella on myös merkittävä rooli suoritusten tekemisessä. Myös tätä ominaisuutta suositellaan harjoitettavan useita kertoja viikossa lajinomaisissa harjoitteissa nopeusvoimaharjoittelun ohella. (Pasanen, S.)

Nopeusharjoittelu kuormittaa pääosin hermostoa, joten nopeusominaisuuksia harjoitettaessa on hyvä muistaa riittävät palautusajat suoritusten välillä. Submaksimaalisessa harjoittelussa palautusajat ovat maksimaalista nopeusharjoittelua hieman lyhyemmät. Yleisesti nopeusharjoite kestää maksimissaan 10 sekuntia, palautusaika harjoitteesta riippuen 30 sekunnista muutama minuuttiin ja sarjamäärästä riippuen sarjapalautus useita minutteja. Peleissä ja leikeissä on hyvä asettaa erilaisia ”turva-alueita” tms., jotta hermosto saa välillä levätä. Harjoituksia kannattaa nopeusharjoittelunkin osalta rytmittää tehojen/toistomäärien avulla.

” Pesäpallossa kuten muissakin pallopeleissä, reaktionopeutta tarvitaan lähes kaikissa pelitilanteissa tehtävissä ratkaisuisissa. ”



Seuraavaksi on listattu erilaisia nopeus(voima)ominaisuuksia kehittäviä harjoitusmuotoja lajiharjoitteiden ohelle.

Aitahyppy

- 1-jalalla eteen/sivuille/taakse
2. Tasajalka eteen/sivuille/taakse → varioi korkeutta/aitojen etäisyyttä
3. Aitajuoksut

Loikkaharjoitukset

1. 1-jalan kikka
2. 1-jalan kikka, pari vastustaa vapaasta jalasta
3. Vuoroloikka
4. Tuplavuoroloikka oik – oik – vas – vas
5. Luisteluloikka
6. Tasajalkahyppy eteenpäin/taaksepäin/sivuille
7. Juoksuloikka

Porrasjuoksu

1. Joka portaalle norm. juoksu
2. Joka toiselle/kolmannelle/neljännelle
3. Luisteluhyppy
4. Kylki edellä saksaten
5. Eteenpäin oik + vas samalle portaalle
6. Tasajalkahyppy
7. Pohjehyppy

Nopeustikkaat

1. Juoksu eteen: askel/ruutu
2. Juoksu eteen: oik + vas/ruutu
3. Juoksu eteen tikkaiden sivulta: tikkaiden puoleinen jalka ruutuun ja ulos
4. Juoksu kylki edellä askeltaen eteen ruutuun ja ulos
5. Juoksu takaa ristiin ruutuun, ulos, ulos – takaa ristiin ruutuun, ulos, ulos
6. 1-jalan hyppy eteenpäin/sivulle/ruutuun + ulos jne.
7. Tasajalkahyppy sisään – ulos
8. Haaraperushyppy sisään – ulos jne.

Koordinaatioliikkeitä

1. Polvennostokävely
2. Polvennostujuoksu
3. Pakarakävely
4. Pakarajuoksu
5. Polvennostokävely/-juoksu kuopaisulla
6. Suoranjalannosto vuorotahtiin/jalka kerrallaan
7. Saksausjuoksu polvet suorina
8. Pikkuvuorohyppely

Suunnanmuutokset ja rytmivaihdokset

1. Kartioiden kiertäminen eteen – taakse – sivusuunnassa
2. Kärkkymiset ja lähdöt pesiltä
3. Viivajuoksut

Edellä mainittuja harjoitteita voi yhdistellä tehtävä-/ketteryystradoiksi sekä lisätä harjoitteisiin lajinomaisia suorituksia, kuten aitahyppy ennen heittoon reagentia tai kartioiden kiertäminen ennen kiinniottoa jne.

Jälleen mielikuvitus on vain rajana!





5. Liikkuvuus

Pesäpallo vaatii lajinomaista liikkuvuutta erityisesti heittoliikkeessä olkani-veleltä ja hartiaarenkaalta, lyöntiliikkeessä vartalon kiertäjiltä ja juoksussa mm. lonkankoukistajilta ja takareisiltä. Lajinomaisen liikkuvuuden lisäksi voidaan puhua yleisliikkuvuudesta, jota usein kutsutaan myös notkeudeksi. Liikkuvuuden ylläpitämisessä ja kehittämisessä oleellisessa roolissa on erilaiset venyttelyharjoitteet. (Pasanen, Aalto, Lindberg & Seppänen 2015.)

Aalto ym. (2015) korostavat, että **paras urheilija on terve urheilija**. Tuoreimpien tutkimustulosten mukaan staattisella venyttelyllä olekaan juuri hyötyä suorituskyvyn parantumisen näkökulmasta, on venyttelyllä oma roolinsa liikeratojen avaamisessa, kireiden lihasten liikkuvuuden lisäämisessä ja palauttavana toimenpiteenä. Venyttely on merkittävä osa rasitusvammojen ja loukkaantumisten ennaltaehkäisyssä.

Ennen liikuntasuoritusta venytysten suositellaan olevan lyhyitä (5 – 8 sekuntia), lihasten ja liikeratojen riittävyttä tarkistavia venytyksiä. Liikuntasuorituksen jälkeen lihasten lepopituuden lisääminen ja palautumisen edistäminen onnistuu parhaiten keskipitkien venytysten (n. 30 – 45 sekuntia) avulla. Liikkuvuutta lisätään tehokkaimmin 1 – 3 minuutin pituisilla venytyksillä. (Aalto ym. 2015.)

Myös venyttely- tai liikkuvuusharjoitusten lähtökohtana on alkulämmittely. Matalatehoisen lämmittelyn avulla verenkierto ja aineenvaihdunta tehostuvat. Mikäli luvassa on venyttelyn jälkeen hermolihasjärjestelmää kuormittava urheilu- tai liikuntasuoritus, on matalatehoisen lämmittelyn sijaan tarve monipuoliselle aktivoivalle alkulämmittelylle. (Aalto ym. 2015.)

Venytystekniikat

Venyttely voidaan jakaa useaan alaluokkaan, joista tällä hetkellä eniten esillä on aktiivinen venyttely, staattinen venyttely ja toiminnallinen liikkuvuus-harjoittelu. Aktiivinen venyttely tarkoittaa venyttelijän itse lihastyöllään toteuttamaa venyttelyä omalla. Aktiivinen venyttely toimii osana aktiivisia lihahuoltotoimia, ja lisää kehon liike- ja palautejärjestelmän hallintaa ja tuntemusta. Passiiviset lihahuoltotoimet (hieronta, passiiviset venytykset jne.) ovat suositumpia urheilijoiden parissa, sillä ne vähentävät itse aiheutettua kuormitusta ja lihahuolto palvelee tällöin tehokkaammin palautumista. (Aalto ym. 2015.)

Staattinen venyttely on venyttelytekniikoista perinteisin, mutta viime aikoina hyvin kyseenalaistettu. Staattisen venytyksen vaikutus hermolihasjärjestelmän suorituskykyyn on aktiivisiin venytyksiin verraten negatiivisempi, vaikkakin yksittäisen lihasryhmän venyttelyyn toimiva tekniikka dynaamisten ja toiminnallisten liikkuvuusharjoitteiden tueksi. (Aalto ym. 2015.)

Toiminnallisella liikkuvuusharjoittelulla tarkoitetaan monenlaisten tekniikoiden yhdistelyä, joista tutuimpia lienevät faskia- eli lihasjatkumoihin kohdistuvat liikkeet. Näillä harjoitteilla pyritään vaikuttamaan koko kudusjatkumoon yhden lihaksen sijasta. (Aalto ym. 2015.)

Venyttelyn 10 käskyä

1. Annostele venyttelyä itsellesi sopiva määrä.
2. Käytä niveltesi täysiä liikeratoja mieluummin useita kertoja päivässä, kuin kerran viikossa kunnolla venytellen.
3. Venyttelyn tulee perustua yksilöllisiin ryhti- ja lihasapainotekijöihin.
4. Ota venyttelyssä huomioon arjen sekä lajisi vaatimukset.
5. Suosi toiminnallisia lihastoimintaketjuja avaavia harjoitteita ja täydennä niitä yksittäiseen lihasryhmään kohdistuvilla venytyksillä.
6. Suosi dynaamisia joustoja, raajojen heittoja ja pyöryksiä sekä staattisia venytysasentoja.
7. Maksimi ei ole optimi – pätee myös venyttelyssä.
8. Kipu ei ole venyttelijän ystävä!
9. Vaihtele venyttelyrutiineja vaihtamalla liikejärjestystä. Useimmiten kannattaa aloittaa kireimmästä lihasryhmästä.
10. Muista hengitys.

VERRYTTELYT

1. Aktivoiva alkulämmittely

Alkulämmittely on välttämätön osa turvallista ja laadukasta harjoittelua. Aktivoivan alkulämmittelyn tavoitteena on keskushermoston ja liikuntaelimistön aktivointi optimaalista liikesuoritusta varten, harjoitusvasteen hermostollisen vastaanoton maksimointi, loukkaantumisten ennaltaehkäisy, monipuolisen motoriikan ylläpito ja kehittäminen sekä palautumisen nopeuttaminen ja ylikunnon ehkäisy. Se mm. lämmittää kudoksia, lisää sykettä ja avaa hiussuonia sekä käynnistää aineenvaihdunnan. (FIHF 2016.)

Aktivoiva alkulämmittely vaatii keskittymistä, ja vaihtelevien lämmitteilyliikkeiden avulla motivaatio ja fokus pysyvät yllä. Lämmittely toteutetaan nousevalla teholla. Kestoltaan aktivoiva alkulämmittely on n. 10 – 30 minuuttia. Huomioon otettavia seikkoja ovat mm. tulevan harjoituksen sisältö eli lämmittely on erilainen lajiharjoituksessa, voimaharjoituksessa tai palauttavassa liikkuvuusharjoituksessa sekä lämmittelyn/harjoituksen ajankohta. Aamuisin on hyvä varata lämmittelyyn hieman enemmän aikaa ja malttia lähteä rauhallisemmin liikkeelle. (Terve Urheilija. FIHF 2016.)

Pasasen salibandyvammojen ennaltaehkäisystä kertovan väitöskirjatutkimuksen (2009) mukaan alkulämmittely jaetaan viiteen osaan:

1. Juoksulämmittelyt
2. Tasapaino- ja kehon hallinnan harjoitukset
3. Kevyet hyppelyt ja loikat
4. Aktivoivat lihaskuntoliikkeet.

Finnish Institute of Health and Fitness (2016) jakaa aktivoivan alkulämmittelyn Pasasen kaltaisesti kuuteen eri osioon:

1. Fun factor
2. Liikkuvuus
3. Stabiloijien aktivointi
4. Liikuttajien aktivointi
5. Reaktiivinen aktivointi
6. Liikekokonaisuus.

Edellä mainittujen lähteiden mukaan seuraavaksi on esitetty esimerkkiharjoitteita nousevalla teholla toteutettuna. Voit valita joka osiosta sopivan määrän lämmittäviä ja aktiivisia harjoitteita osaksi alkulämmittelyä.

TAVOITE	HARJOITTEET	AIKA
1 FUN FACTOR <ul style="list-style-type: none"> • aineenvaihdunnan ja verenkierron tehostaminen • motivaatio, inspiraatio • keskushermoston herättely 	<ul style="list-style-type: none"> • lämmittelyhökkä • ristiaskeljuoksu • sivulaukka • sik-sak-juoksu eteen / taakse • pikkuvuorohyppely • kevyt vuoroloikka / luisteluloikka • haarahyppyvariaatiot 	5 – 7'
2 LIIKKUVUUS <ul style="list-style-type: none"> • dynaaminen liikkuvuus • optimaalinen voimantuottopituus • proprioseptoreiden aktivointi (asentotunto, tasapaino) 	<ul style="list-style-type: none"> • dynaamiset askelkyykyvariaatiot – eri liikesuunnat, taivutukset • yläraajojen kurotukset • koko kineettisen ketjun liikkuvuus-harjoitteet 	3 – 5'
3 STABILOIJEN AKTIVOINTI <ul style="list-style-type: none"> • kehon voimakemus 	<ul style="list-style-type: none"> • punnerrusasento-harjoitteet, lankkupidot jne. • 1-jalan dynaamiset tasapainoharjoitteet • kuntopallon heitot alhaalta, kiinniöt ylhäältä jne. 	2 – 4'

TAVOITE	HARJOITTEET	AIKA
4 LIIKUTTAJIEN AKTIVOINTI <ul style="list-style-type: none"> • hermostollinen aktivointi • dynaaminen tasapaino • koordinaatio 	<ul style="list-style-type: none"> • tasajalkahyppy, 1-jalan hyppy, loikat • kuntopalloheilautukset 3D-mallina • kyykistykset jne. • vastusnauhaharjoitteet olkapäille/ylävarfalolle 	2 – 6'
5 REAKTIIVINEN AKTIVOINTI <ul style="list-style-type: none"> • esijännitys • lihasjäykkyys • proprioseptorit 	<ul style="list-style-type: none"> • reaktiiviset kuntopalloharjoitteet • nopean askelkontaktin harjoitteet: koordinaatioliikkeet, hyppeily/loikat jatkuu 	1 – 3'
6 LIIKEKOKONAISUUS <ul style="list-style-type: none"> → siirtovaikutus • lajiliikkeen harjoittelu 	<ul style="list-style-type: none"> • lajispesifit liikkeet eri tasoissa, esim. heittolämmittelyt • lajivälineharjoitteet, esim. lyöntiliikkeet 	2'

” Ennen liikuntasuoritusta venytysten suositellaan olevan lyhyitä (5 – 8 sekuntia), lihasten ja liikeratojen riittävyttä tarkistavia venytyksiä. ”

2. Loppuverryttely

Loppuverryttely on erittäin tärkeä rutiini palautumisen kannalta. Loppuverryttelyssä jäähdytellen kehoa laskevin tehoihin niin, että harjoituksen aikana syntyneet kuona-aineet ja mahdollinen maitohappo pääsevät poistumaan lihaksistosta ja kehosta. Kevyiden, keskipitkien venytysten avulla lihakset venytetään takaisin lepopituuteen. Näin palautuminen pääsee hyvään vauhtiin. Oleellisinta loppuverryttelyssä on pysyä koko ajan pienessä liikkeessä, jotta verisuonet pysyvät auki ja aineenvaihduntatuotteet saadaan ”huuhdeltua” kehosta pois. Hyvällä loppuverryttelyllä valmistaudutaan myös seuraavaa harjoitusta tai kilpailutilannetta kohti. (Aalto ym. 2015.)

Loppuverryttelyn kannalta on hyvä huomioida alkulämmittelyn tavoin itse harjoituksen sisältö: mikäli harjoituksessa on ollut esim. nopeita suunnanmuutoksia, tulisi niitä sisällyttää laskevin tehoihin myös loppuverryttelyyn. Jäähdytellen siis harjoituksessa käytettyjä lihaksia ja elimistön järjestelmiä. (Terve Urheilija.)

Kuten aiemminkin todettua, hyvin toteutettuina sekä alku- että loppuverryttelyt toimivat hyvinä aerobisina harjoitteina. Esimerkiksi neljän harjoituksen 15 minuutin lämmittelyt tuovat viikkoon yhteensä tunnin aerobista harjoittelua! (FIHF 2016.)

” Hyvin toteutettuina sekä alku- että loppuverryttelyt toimivat hyvinä aerobisina harjoitteina ”

HARJOITTEET IKÄLUOKITTAIN

Taso 1 s. 60

Taso 2 s. 84

Taso 3 s. 98



TASO 1 / Sisäpeli

VÄLINEET:

- 2 kpl syöttö-lautasta
- kaikille räpylät, kypärät ja mailat
- 2-4 kpl kartiota

PELAAJIEN

MÄÄRÄ:

Min. 8

Porttipallo

Harjoitteen kuvaus

Porttipallossa pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen, jotka asettuvat kentän eri päihin. Kumpikin joukkue tarvitsee oman syöttölaudatan ja kukin pelaaja räpylän, kypärän sekä mailan. Kentän keskelle asetetaan portti (esimerkiksi kahden kartion avulla). Sopiva portin leveys voidaan määrittää pelaajien taitotason mukaan, mutta suunnattava leveys olisi 3-5 metriä.

Toinen joukkue aloittaa lyömään. Yksi pelaajista ottaa mailan ja toinen syöttää. Lyömässä oleva joukkue pyrkii saamaan pallon portin läpi siten, että se osuu maahan ainakin kerran ennen portin tasaa. Samaan aikaan vastapuolen joukkueen pelaaja on portilla räpylän kanssa ja yrittää estää pallon menemästä portin läpi. Jokaisella pelaajalla on kerrallaan aina vain yksi kiinniotto- ja lyöntiyritys, mutta kierroksia voi olla useimpia (esimerkiksi 5-10).

Joukkueet lyövät vuorotellen ja lyönyt pelaaja siirtyy aina lyöntinsä jälkeen portille ottamaan kiinni. Syöttäjä puolestaan ottaa syöttönsä jälkeen mailan ja on seuraava lyöjä. Mikäli syötöt eivät tahdo pysyä lautasella, voivat myös valmentajat ottaa syöttämisen hoitaakseen. Jokainen joukkue saa aina yhden pisteen, kun pallo menee portista. Jos lyönti menee portilla vastustajan kiinniottamassa olevalle pelaajalle kopiksi, saa kopin ottaneen pelaajan joukkue yhden pisteen. Porttipallon voittaa se joukkue, jolla on enemmän pisteitä pelin loputtua.

Variaatiot

Näppimylly

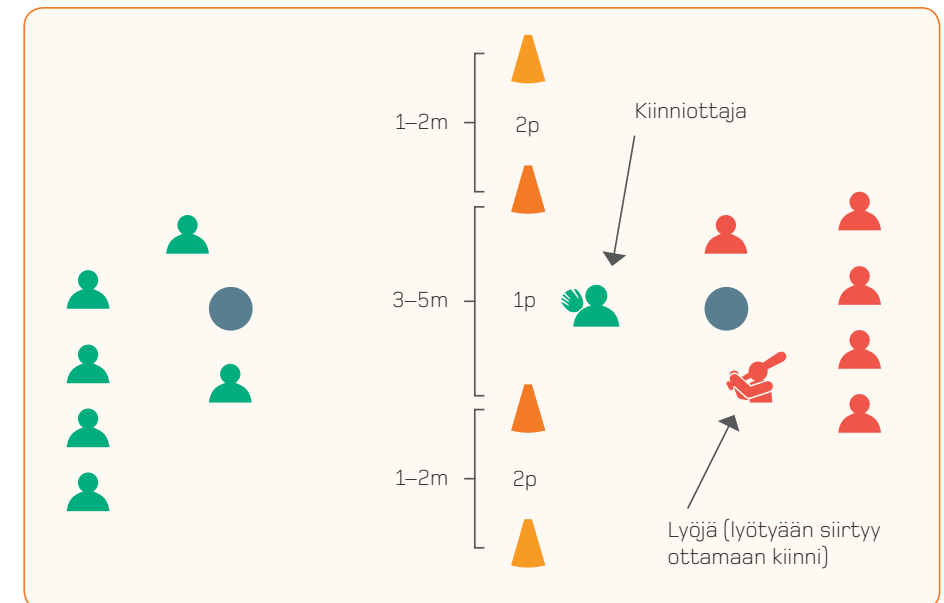
Porttipalloa voi pelata myös näppilyönneillä. Tällöin syöttölaudasia olisi hyvä siirtää hieman lähemmäs porttia.

Lisää portteja

Haastetta peliin saa, jos lisää alkuperäisen (ns. yhden pisteen) portin reunoille toiset pienemmät (esim. 1-2 metrin) portit ja mikäli pelaaja saa lyötyä reunimmaisesta portista, kertyy pisteitä kaksi. Tämän lisäyksen avulla lyöjän täytyy paremmin osata suunnata lyöntinsä ja kiinniottajan pitää olla liikkuvampi sekä osata jopa lukea lyöjää.

Pelaajat

Min. 8 pelaajaa. Kumpikin joukkue tarvitsee vähintään neljä pelaajaa, jotta peli kulkee sujuvasti. Jos pelaajia on vähän, voivat valmentajat toimia syöttäjinä.



A joukkueen pelaaja

B joukkueen pelaaja

Kartio (1. pisteen)

Kartio (2. pisteen)

Syöttölaudatanen

VÄLINEET:

- väh. 1 syöttö-
lautanen
- kaikille räpylät,
kypärät ja mailat

PELAAJIEN**MÄÄRÄ:**

Min. 3

Peruslyöntiharjoitus

Harjoitteen kuvaus

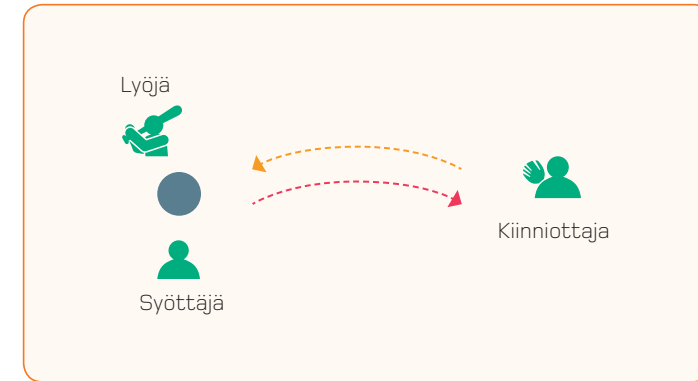
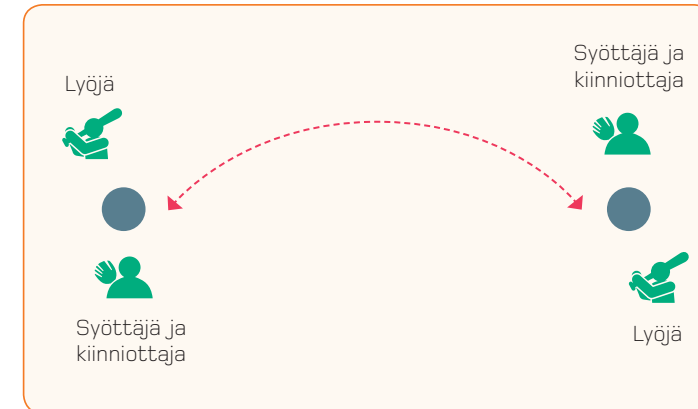
Harjoitteessa hyödynnetään koko harjoitustila ja pelaajat asetetaan lyömään pienissä ryhmissä, joissa kussakin on kiinniottaja, lyöjä sekä syöttäjä. Kiinniottaja saa samalla ulkopeliharjoitusta ottaessaan kiinni lyöjän lyöntejä. Kussakin ryhmässä rooleja vaihdetaan/kierrätetään tietyn toistomäärän tai kuluneen ajan jälkeen, jolloin jokainen saa vuorollaan syöttää, ottaa kiinni ja lyödä. Mikäli syöttäminen osoittautuu hankalaksi, voivat valmentajat hoitaa syöttämisen kyseisissä tai kaikissa ryhmissä.

Variaatiot

Kun harjoitusta on tehty muutaman kerran ja/tai se alkaa sujua kohtuudella, voi pelaajat jakaa pareittain. Kukin pari ottaa itselleen syöttölaudat ja asettuu harjoittelutilan pitkittäissuunnassa vastakkain jonkun toisen parin kanssa. Parit lyövät pitkää lyöntiä ja vuorotellen siten, että vastapäätä olevan parin syöttämisvuorossa oleva pelaaja ottaa vastapuolen parin lyönnin kiinni ja syöttää sen jälkeen pallon omalle parilleen, joka lyö pallon takaisin toiselle parille kentän toiseen päähän.

Pelaajat

Min. 3 pelaajaa. Ryhmiä voi luoda niin monta, kuin tilaa ja pelaajia riittää. Mikäli tila loppuu, voi ryhmän kokoa kasvattaa kolmesta pelaajasta esimerkiksi neljään tai viiteen, siten, että lyöjiä tai kiinniottajia on useampi, ja he suorittavat vuorollaan.

Variaatio 1**Variaatio 2**

 Pelaaja

 Syöttölaudat

VÄLINEET:

- väh. 2 syöttö-lautasta
- kaikille räpylät, kypärät ja mailat

PELAAJIEN**MÄÄRÄ:**

Min. 4

Näppiharjoitus

Harjoitteen kuvaus

Pelaajat jaetaan neljän hengen ryhmiin. Kyseisten ryhmien sisällä muodostetaan vielä kaksi paria. Parit asettuvat vastakkain. Kussakin ryhmässä tarvitaan syöttölaudat. Toinen pelaajista lyö ja toinen syöttää.

Harjoitteen tarkoituksena on lyödä näppejä vastakkaisten ryhmien välillä ryhmästä toiseen edestakaisin. Vastapuolen lukkari ottaa toisen ryhmän lyömän näpin kiinni ja kiinnioton jälkeen hän syöttää ja oma pari lyö. Tietyn ajan kuluttua parit vaihtavat rooleja päittänsä ja on toisen vuoro lyödä. Monesti vielä G- ja F-ikäisille saattaa olla hankalaa osua palloon, joten saattaa olla hyvä sopia, että jos tulee huti, saisi pelaaja yrittää vielä toisen kerran, jonka jälkeen on sitten toisen parin vuoro.

Variaatiot

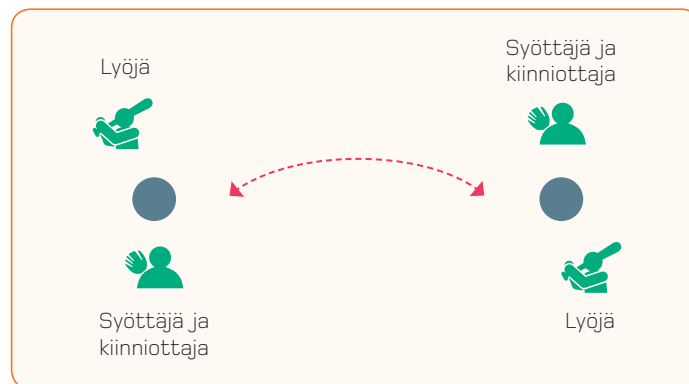
Harjoitteessa voidaan lyödä kolmenlaisia lyöntejä:

Pystymailanäppi**Vaakamailanäppi (lyhyt)****Vaakamailanäppi (pitkä)**

Lisäksi pelaajien taitotason mukaan näppejä voidaan suunnata keskikentän lisäksi myös kakkos- tai kolmosrajaan.

Pelaajat

Min. 4 pelaajaa. Neljän hengen ryhmiä voidaan muodostaa sen mukaan, kuinka monta pelaajaa on paikalla.



Pelaaja Syöttölaudat

Peruslyönti verkkoon

Harjoitteen kuvaus

G- ja F-ikäisillä on hyvin keskeistä saada paljon toistoja ja lyönti- sekä osumavarmuutta, joten monesti on hyvä lyödä vain palloa verkkoon. Jaetaan siis pelaajat pareittain tai kolmen hengen ryhmiin. He asettuvat verkolle syöttölaudat ääreen sopivin välimatkoin. Lyöjää voidaan vaihtaa tietyn toistomäärän tai kuluneen ajan jälkeen. Tämän harjoituksen aikana on valmentajilla mahdollisuus opettaa pelaajilleen myös lyönnin vauhtiasteita ja syöttöä pelaajien taitotason mukaan.

Variaatiot

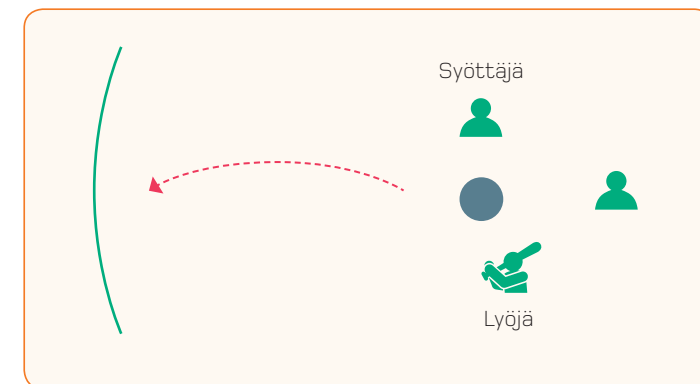
Verkolla lyötäessä voidaan ottaa mukaan harjoitukseen myös näppilyönnit, sillä ne vaativat yhtäläisiä varmuutta. Pelaajat lyövät vuorotellen siis kovan lyönnin ja näpin.

Mikäli osumavarmuus on kohdallaan, voidaan pyrkiä suuntaamaan lyönti joko maahan tai ilmaan.

Pelaajat

Min. 2 pelaajaa. Kahden tai kolmen hengen ryhmiä muodostetaan sen mukaan, kuinka paljon pelaajia on paikalla. Kolmen hengen ryhmissä vuorollaan ns. ylimääräinen pelaaja voi joko huutaa vääriä tai harjoitella syöttämistä.

Mikäli syöttäminen tuntuu häiritsevän lyömisen harjoittelemista, voivat valmentajat ottaa syöttämisen mahdollisuuksien mukaan hoidettavakseen.



Pelaaja Syöttölaudat Verkko

VÄLINEET:

- väh. 1 syöttö-lautasta
- kaikille räpylät, kypärät ja mailat

PELAAJIEN**MÄÄRÄ:**

Min. 2

VÄLINEET:

- syöttölautanen
- pehmopallo
- kaikille kypärät ja mailat
- väh. 2 kartiota

**PELAAJIEN
MÄÄRÄ:**

Min. 8

Tunnelipallo

Harjoitteen kuvaus

Pelaajat jaetaan kahteen yhtäsuureen joukkueeseen. Toinen joukkue aloittaa lyömässä ja toinen ottamassa kiinni (yksi syöttää). Peli pelataan pehmopallolla, joten räpylöitä ei tarvita.

Lyömässä olevasta joukkueesta ensimmäinen pelaaja asettuu lyömään ja muut ovat jo valmiina keräämään pisteitä joukkueelleen. Kun lyöjä osuu, lyöntivuorossa olevan joukkueen kaikki pelaajat alkavat kiertää juosten kahta kentän reunalle, lähelle lyöntipistettä olevaa kartiota. Joukkue saa pisteen jokaisesta täydestä kierroksesta (1 piste, kun joukkueen kaikki pelaajat ovat kiertäneet yhden kierroksen jne.).

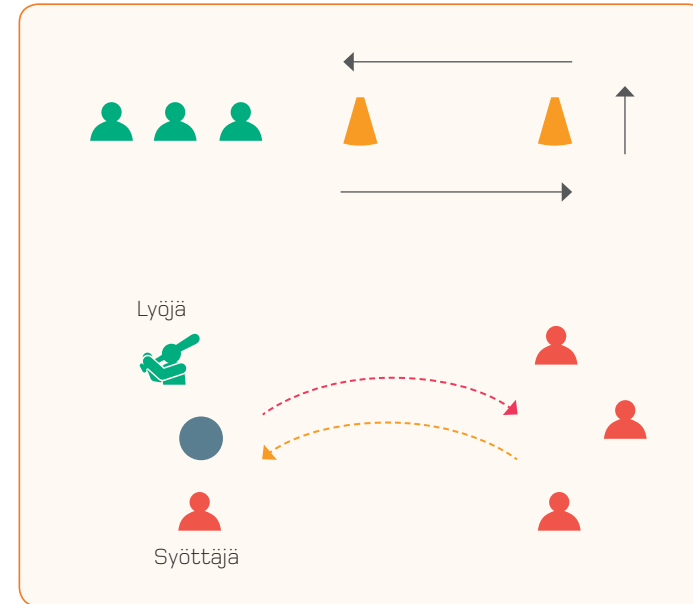

Samaan aikaan kiinniottava joukkue on muodostanut jonon (=“tunnelin”) kiinniottaneen pelaajan päähän ja vierittäneet pallon kaikkien pelaajien jalkojen alta. Kun pallo on jonon viimeisellä pelaajalla kädessä, heittää hän pallon syöttäjälle. Lyöntivuorossa olevan joukkueen pisteitä ei enää lasketa, kun kiinniotavan joukkueen syöttäjä on saanut pallon takaisin itselleen. Lyöntivuorossa olevan joukkueen pelaajat lyövät kukin vuorollaan ja ulkopelaajat yrittävät mahdollisimman nopeasti toimittaa pallon tunnelin kautta syöttäjälle.

Kun kaikki toisen joukkueen pelaajat ovat lyöneet, vaihtavat joukkueet rooleja ja äsken kiinniottanut joukkue siirtyy lyömään ja keräämään itselleen pisteitä. Voittajajoukkue on se joukkue, kumpi pelin loputtua on onnistunut keräämään itselleen enemmän pisteitä.

Pelaajat

Min. 8 pelaajaa. Harjoitus vaatii vähintään 4 pelaajaa kumpaankin joukkueeseen.

Mikäli pelaajia ei ole tasamäärää, voi vajaasta joukkueesta jokin pelaaja lyödä kahdesti tai sitten vajaata joukkuetta voidaan täydentää valmentajalla.


 A joukkueen pelaaja

 Kartio

 B joukkueen pelaaja

 Syöttölautanen

VÄLINEET:

- 2 syöttö-lautasta
- kaikille räpylät, kypärät ja mailat

PELAAJIEN**MÄÄRÄ:**

Min. 8

Lyöntien suuntaamis -harjoitus

Harjoitteen kuvaus

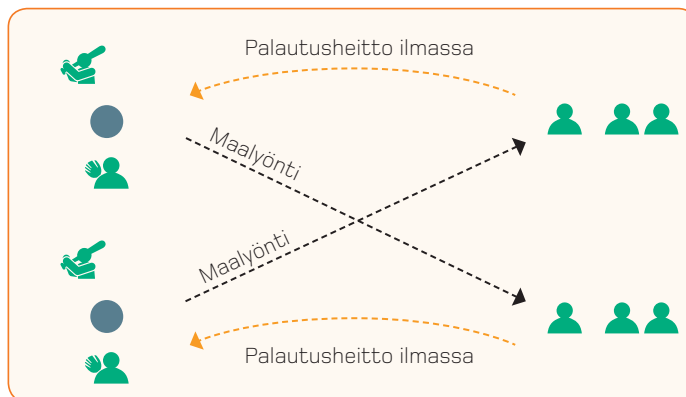
Pelaajien joukosta valitaan kaksi syöttäjää ja kaksi lyöjää. He jakautuvat kahdeksi pariiksi kentän / salin samaan päähän vierekkäisiin kulmiin. Kulmista lyödään maalyönnejä ristiin. Toisesta kulmasta lyödään siis kakkos- ja toisesta kolmospuolelle. Loput pelaajat asettuvat kentän / salin toiseen päähän kahteen jonoon. He suorittavat lyöntiharjoituksen ohella siis ulkopelisuorituksia vuorotellen kummas-takin jonosta. Palautusheiton kukin heittää suoraan eli eri lyöntiryhmään kuin mistä lyönti oli lähtenyt. Harjoituksessa on hyvä kiinnittää huomiota siis nimenomaan lyöntien suuntaamiseen ja taitotason mukaan voidaan säädellä lyöntivauhtia sekä lyönnin voimakkuutta ja sen muutosta. Harjoitusta voidaan toistaa tietty toistomäärä tai tietty aika. Koska harjoituksessa painopiste on lyömisessä, tulee kaikkien kiinniottamassakin suorittavien päästä vuorollaan lyömään.

Variaatiot

Jotta mielekkyys harjoituksessa säilyy, voi palautusheittoa muuttaa välillä siten, että se suunnataankin samaan lyöntiryhmään (eli ristikulmaan), josta myös kyseinen lyönti on tullut.

Pelaajat

Min. 8 pelaajaa. Harjoituksessa neljä pelaajaa toimivat lyömässä / syöttämässä, joten ulkopeliin tulee jäädä suorittamaan ainakin 4 (mielellään enemmän n. 8-10) pelaajaa, jotta harjoitus on sujuva.



 Pelaaja  Syöttö-lautanen

Lyöntiharjoitus porttien avulla

Harjoitteen kuvaus

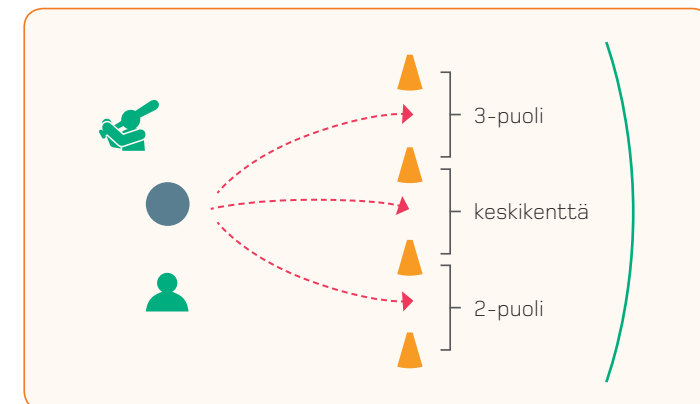
Pelaajat asettuvat lyöntiverkolle pareittain. Kunkin parin pisteeseen asetetaan neljä kartiota siten, että kartiot muodostavat kolme ns. porttia (kolmospuoli, kakkospuoli ja keskiosa). Pareista toinen syöttää ja toinen lyö vuorollaan. Kullakin lyöjällä on 15 lyöntiä aina yhdellä kierroksella. Ensimmäiset viisi lyöntiä lyöjän tulee suunnata kolmospuolen porttiin, seuraavat viisi keskelle ja loput viisi kakkospuolen porttiin. Kun 15 lyöntiä on lyöty, syöttäjä ja lyöjä vaihtavat rooleja keskenään. Mahdollisesti tämä voidaan muutaman kierroksen jälkeen ottaa kisana: voittaja on se, joka saa 15 lyönnistä eniten osumaan oikeaan porttiin.

Variaatiot

Suunnattavat lyönnit voidaan pyrkiä lyömään joko maata pitkin tai ilmassa (kolmos- ja kakkospuolen porttien lyönnit kuin jatkelyonnejä).

Pelaajat

Min. 2 pelaajaa. Jos pelaajia on pariton määrä, voi esimerkiksi valmentaja syöttellä parittomalle tai sitten voidaan muodostaa kolmen hengen ryhmiä, jossa "ylimääräinen" pelaaja voi huutaa vääriä.



 Pelaaja  Syöttö-lautanen  Kartio  Verkko

VÄLINEET:

- syöttö-lautanen
- kaikille räpylät, kypärät ja mailat
- 4 kartiota

PELAAJIEN**MÄÄRÄ:**

Min. 2

VÄLINEET:

- syöttölautanen
- kaikille räpylät, kypärät ja mailat
- kartio

PELAAJIEN**MÄÄRÄ:**

Min. 6

Hidastetun harjoittelu

Harjoitteen kuvaus

Pelaajista yksi lyö kerrallaan. Kaksi pelaajaa asettuu kentälle lyöjän vastakkaiseen päähän rinnakkain, ikään kuin pelaisivat linjassa toinen kakkos- ja toinen kolmospuolella.

Yksi pelaaja hoitaa kuvitteellisen tai esim. kartion avulla merkätun ykköspesän, jonne lyömässä oleva pelaaja pyrkii etenemään. Valmentaja tai yksi pelaajista toimii lukkarina. Kullakin lyöjällä on vuorollaan käytössä kolme lyöntiä, joista yhdellä hänen on päästävä hidastetun maalyönnin/pussarin turvin ykköspesälle. Lyönti on suunnataan jompaa kumpaa kuvitteellisessa linjassa olevaa ulkopelaajaa kohti. Lyöjä saa itse valita, suuntaako lyöntinsä kolmos- vai kakkospuolelle.

Ulkopelissä olevat pelaajat yrittävät polttaa etenijän ykköspesälle. Ulkopelittehtävissä harjoituksessa on lukkarin lisäksi kolme henkilöä. Loput jonottavat omaa lyöntivuoroaan, mutta voivat samalla tukea lyöjää huutamalla vääriä ja harjoittelemalla samalla kaaripelaamista.

Kolmen lyönnin jälkeen lyöjä vaihtuu. Välillä on myös hyvä kierrättää kiinniottamassa olevia pelaajia, jotta kaikki pääsevät kokeilemaan hidastetun lyönnin/pussarin lyömistä.

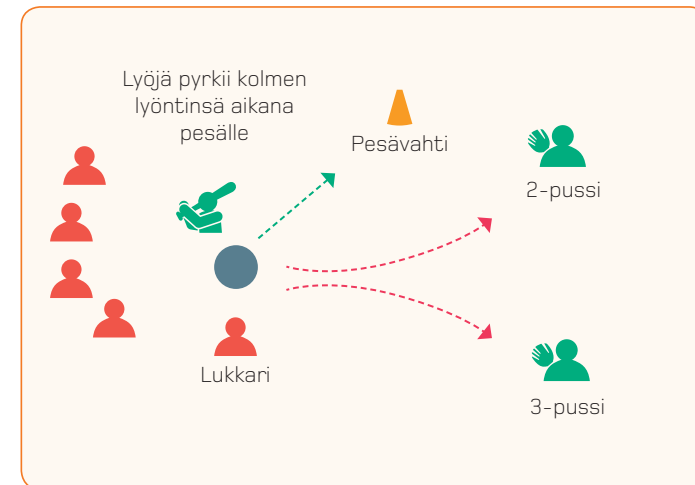
Variaatiot




Mikäli harjoitus sujuu hyvin, voidaan tehdä siten, että vasta syötön noustessa joku kaarella oleva pelaaja huutaa joko "kaksi" tai "kolme". Huudon mukaan lyömässä olevan pelaajan tulee suunnata lyöntinsä.

Pelaajat

Min. 6 pelaajaa. Harjoituksessa tarvitaan ulkopelaajien tehtäviin neljä pelaajaa ja lyömään kaksi pelaajaa.

Jos pelaajia on paljon, voi harjoitukseen ottaa mukaan etukentän (etulukijan ja siparin), jolloin lyömässä oleva pelaaja voi pyrkiä kentälle myös näppilyönein. Ihanteellinen määrä pelaajia tähän harjoitukseen olisi 6-10 pelaajaa.



-  Ulkopelaaja
-  Sisäpelaaja
-  Syöttölautanen

Ulkopeli

VÄLINEET:

- kaikille räpylät ja kypärät

PELAAJIEN

MÄÄRÄ:

Min. 2

Kopitteluharjoitus

Harjoitteen kuvaus

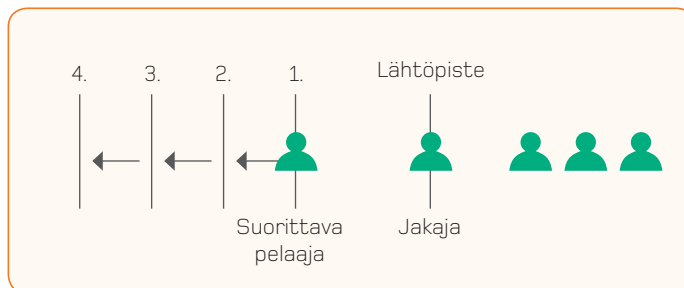
Kaksi pelaajaa kopittelee keskenään siten, että toinen pelaajista pysyy harjoitteen lähtöpisteellä toimien jakajana ja toinen peruuttaa jokaisen onnistuneen heitto- ja kiinnottosuorituksen jälkeen yhden viivan tai muulla tapaa (esimerkiksi kartion avulla) merkityn verran taakse päin. (Viivoja, jotka siis toimivat suorituspisteinä, voi olla haluttu määrä, esimerkiksi 4-6.) Kun tämä pelaaja on onnistuneiden heittojen siivittämänä päässyt viimeiseen suorituskohtaan ja suorittanut sieltäkin onnistuneen heiton sekä kiinnioton toisen lähtöpisteellä yhä olevan pelaajan kanssa, juoksee pelaaja takaisin lähtöpisteeseen etuperin ja tämän jälkeen seuraava pelaaja on valmis suorittamaan ja seuraava jakamaan.

Variaatiot

Jakaja jakaakin omat heittonsa maapalloina, mutta suorittava pelaaja kuitenkin palauttaa jokaisen heiton ilmassa.

Pelaajat

Min. 2 pelaajaa. Mikäli pelaajia on paljon, on mahdollista suorittaa tämä harjoitus useammasta jonosta samanaikaisesti. Tällöin ei synny turhaa odottelua. Ihanteellinen määrä pelaajia yhdessä jonossa on 3-6.



Pelaaja

Pallojen poiminta

Harjoitteen kuvaus

Jokainen pelaaja ottaa oman räpylän ja pallon. Jokainen lähtee kiertämään kenttää ympäri (tai sitten mennään kenttää edestakaisin, päästä päähän), tiputtaa pallon itselleen vierelle vierimään ja nostaa sen takaisin itselleen. Kutakin liikettä voidaan toistaa haluttu määrä tai suorittaa esimerkiksi yhden kierroksen ajan kutakin liikettä. Harjoituksessa on tärkeää, että kun palloja otetaan maasta, polvista koukistetaan ja mennään mahdollisimman alas.

Variaatiot

Neljä erilaista variaatiota pallon nostamisesta:

1. Räpylällä kämmenpuolelta
2. Räpylällä rystypuolelta
3. Vapaalla kädellä kämmenpuolelta
4. Vapaalla kädellä rystypuolelta

Pelaajat

Harjoitus ei ole sidottu pelaajien määrään.

VÄLINEET:

- kaikille räpylät, kypärät ja mailat

PELAAJIEN

MÄÄRÄ:

Ei minimiä

VÄLINEET:

- kaikille kypärät ja räpylät

PELAAJIEN**MÄÄRÄ:**

Min. 2

Vastaantulo-, kiinniotto- ja heittoharjoitus

Harjoitteen kuvaus

Pelaajat muodostavat jonon kentän / harjoittelualueen päähän ja suorittavat jokainen yksi kerrallaan omalla vuorollaan. Kaikki harjoituksessa mukana olevat tarvitsevat räpylän sekä kypärän.

Jakajana toimiva pelaaja tai valmentaja seisoo kentän toisessa päässä, vastapäätä jonoa ja heittää sieltä pallon maata pitkin (ikään kuin maalyönti) ja suorittava pelaaja tulee vastaan, ottaa kiinni ja heittää pallon ilmassa takaisin jakajalle. Kun pallo on palannut jakajalle, heittää hän uudelleen ja on seuraavan pelaajan vuoro suorittaa. Suorittanut pelaaja palaa takaisin jonon perään. Mikäli jakajana toimii joku pelaajista, voi jakajaa vaihtaa tietyn suoritusmäärän tai ajan jälkeen.

Variaatiot

”Koppiheitot”

Jakaja heittääkin maaheiton sijaan korkean koppilyönnin tyyppisen heiton, jonka suorittava pelaaja ottaa kiinni ennen kuin pallo osuu maahan ja palauttaa pallon kiinnioton jälkeen tuttuun tapaan jakajalle.

Rysty- ja kämmenpuolen kiinniotot

Jakaja voi jakaa kummankin tyyliä (maa- ja koppilyönnit) heittoja sekä rysty- että kämmenpuolelle.

Yllätyksellinen sekoitelma

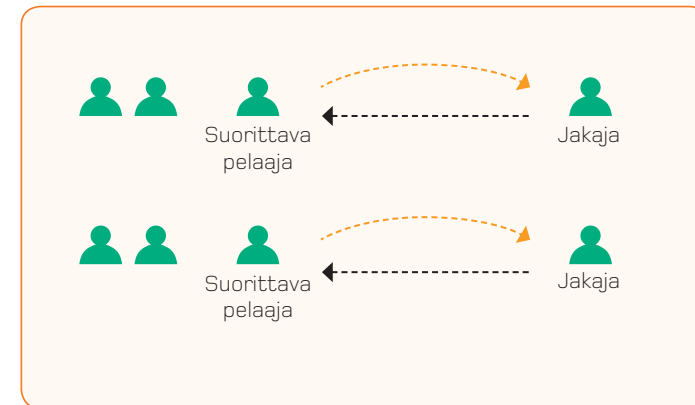
Haastetta saa entistä enemmän, kun suorittava pelaaja ei tiedä, minkä tyyliä heiton jakaja jakaa. Jakaja voi oman mielensä mukaan sattumanvaraisesti jakaa maa- ja koppiheittoja sekä kämmenelle ja rystylle vuoroon.

Tuplasuoritus

Lisäksi on mahdollista lisätä suoritukseen toinen suoritus eli kun suorittava pelaaja on maa- tai koppiheiton ottanut kiinni ja palauttanut jakajalle, voi jakaja kiinniotettuaan vielä tiputtaa pallon eteensä (kuin näppilyönnin), jolloin suorittava pelaaja jatkaa juoksemalla hakemaan tämän ”näpin” ja palauttaa sen mielellään alakautta jakajalle.

Pelaajat

Min. 2 pelaajaa. Mikäli pelaajia on paljon, on hyvä tehdä useita jonoja rinnakkain, jolloin toistoja tulee enemmän jokaista pelaajaa kohti. Ihanteellisin määrä pelaajia tässä harjoituksessa olisi 3-6 yhtä jonoa kohti.



 Pelaaja

VÄLINEET:

- kaikille kypärät ja räpylät

PELAAJIEN**MÄÄRÄ:**

Min. 2

Pallot kartioihin

Harjoitteen kuvaus

Harjoitus alkaa jonosta kentän päädyssä. Ensimmäinen suorittava pelaaja siirtää ensin pallot yksi kerrallaan kartiolta viereiselle, toiselle kartiolle. Kun pelaaja on siirtänyt kaikki pallot toisiin kartioihin juoksee hän seuraavalle yksittäiselle kartiolle, jossa on myös pallo, jonka hän ottaa ja heittää kentän päähän jakajalle (jakaja voi olla pelaaja tai valmentaja). Samantien pallon saatuaan jakaja heittää pallon takaisin suorittavalle pelaajalle, joka laittaa pallon takaisin kartioon. Tämän jälkeen pelaaja siirtää jälleen pallot kartiolta toiselle ja siirtyy jonon perään. On muiden vuoro suorittaa.

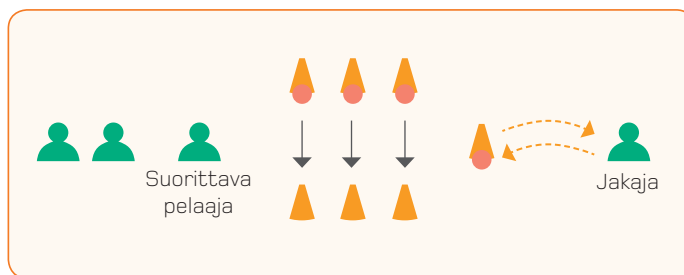
Variaatiot

Kartioiden jälkeisiä heittoja voi olla useampia kuin yksi. Mikäli harjoitus siis sujuu hyvin, voi suorittava pelaaja heittää jakajan kanssa pallolla vaikka kahdesti tai kolmesti edestakaisin.

Harjoituksen voi tehdä viestinä, niin sanottuna nopeuskilpailuna siten, että jokainen jono kilpailee muiden jonojen muodostamia joukkueita vastaan.

Pelaajat

Min. 2 pelaajaa. Harjoituksessa voi jakaa pelaajia useisiin jonoihin. 3-6 pelaajaa jonoa kohti on ihanteellinen määrä pelaajia tähän harjoitukseen.



 Pelaaja  Kartio  Pallo

Kopittelu pareittain

Harjoitteen kuvaus

Pelaajat jakautuvat pareittain. Kukin pelaaja ottaa räpylän ja kypärän. Asetutaan oman parin kanssa 1-2 metrin etäisyydelle toisista. Jokaisella parilla on yksi pallo. Jokaisen edestakaisen onnistuneen heiton ja kiinnioton jälkeen kumpikin parista peruuttaa askeleen taaksepäin, jolloin parien välinen etäisyys kasvaa. Harjoitusta voidaan tehdä niin monen askeleen verran kuin tilaa on. Onnistunut heitto tapahtuu mielellään ilmassa, mutta etäisyyden kasvaessa hyvin suureksi niin mahdollisesti yhdellä pompulla.

Aluksi kannattaa aloittaa ihan pelkällä parien kopittelulla, ilman sen kummempia peruutuksia.

Variaatiot**Parin vaihto**

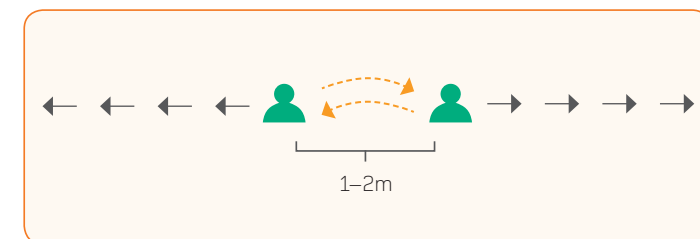
Harjoitusta voi hieman sekoittaa vaihtamalla pareja.

Kyykkyyntä tai ympäri

Jokaisen heiton jälkeen äskettäin heittänyt pelaaja käy kyykyssä tai pyörähtää ympäri. Tämän "lisäliikkeen" tehtyään pelaajan on oltava jälleen valmiina ottamaan parin heittoa kiinni.

Pelaajat

Min. 2 pelaajaa. Koska harjoitus suoritetaan pareittain, on pelaajia oltava vähintään kaksi. Pelaajia voi olla tässä harjoituksessa niin paljon kuin tilaa riittää.



 Pelaaja  Askel

VÄLINEET:

- kaikille räpylät ja kypärät

PELAAJIEN MÄÄRÄ:

Ei minimiä

Pallojen poiminta

Harjoitteen kuvaus

Jokainen pelaaja ottaa oman räpylän ja pallon. Jokainen lähtee kiertämään kenttää ympäri (tai sitten mennään kenttää edestakaisin, päästä päähän), tiputtaa pallon itselleen vierelle vierimään ja nostaa sen takaisin itselleen. Kutakin liikettä voidaan toistaa haluttu määrä tai suorittaa esimerkiksi yhden kierroksen ajan kutakin liikettä.

Harjoituksessa on tärkeää, että kun palloja otetaan maasta, polvista koukistetaan ja mennään mahdollisimman alas.

Variaatiot

Neljä erilaista variaatiota pallon nostamisesta:

1. Räpylällä kämmenpuolelta
2. Räpylällä rystypuolelta
3. Vapaalla kädellä kämmenpuolelta
4. Vapaalla kädellä rystypuolelta

Pelaajat

Harjoitus ei ole sidottu pelaajien määrään.

Porttipallo "pitkittäin" isolla portilla

Harjoitteen kuvaus

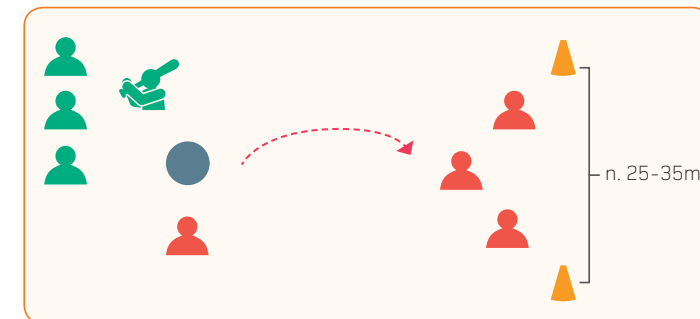
Asetetaan leveä (esim. n. 15 metriä) portti melko kauas lyöntipaikasta. Sopiva etäisyys portin ja lyöntipaikan välillä noin 25–35 metriä. Pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen. Toinen joukkueista aloittaa portilla kiinniottamassa ja toinen puolestaan lyöntipaikalla, missä jokainen joukkueen pelaaja lyö kolme lyöntiä kukin vuorollaan tietyn kierros- tai minuuttimäärän ajan. Yksi kiinniottavan joukkueen pelaajista toimii lukkarina ja muut asettuvat "puolustamaan" porttia siten, että portilla on aina kolme pelaajaa kerrallaan ottamassa kiinni. Kiinniottajat kiertävät joko yhden, kahden tai kolmen lyönnin välein. Lyömässä oleva joukkue yrittää siis saada pallon lyötyä portista läpi. Jokaisesta portista menneestä ja maahan ennen porttia pompanneesta lyönnistä saa lyöntivuorossa oleva joukkue. Mikäli lyönti menee portista, mutta ei pomppaa maahan ennen porttia, pisteitä ei jaeta. Kun kiinniottovuorossa olevan joukkueen pelaaja saa portilla kopin vastajoukkueen pelaajan lyönnistä, saa kiinniottava joukkue aina yhden pisteen jokaisesta kopista.

Variaatiot

Jos peli lähtee hyvin sujumaan, voi kiinniottajien määrää portilla vähentää kahteen. Porttipallo -peliä voi soveltaa antamalla miinus-pisteen, mikäli lyöntivuorossa oleva joukkueen pelaaja lyö hudin.

Pelaajat




Min. 8 pelaajaa. Optimaalinen: 6-7 pelaajaa/joukkue. Kukin joukkue tarvitsee ainakin neljä pelaajaa (3 kiinniottajaa + lukkari). Tarpeen vaatiessa lukkarin tehtävää voi suorittaa myös valmentaja tai kukin lyöntivuorossa olevan joukkueen pelaaja vuorollaan.

**VÄLINEET:**

- syöttölautanen
- kaikille räpylät, kypärät ja mailat
- 2 kpl kartiota

PELAAJIEN MÄÄRÄ:

Min. 8

-  A joukkueen pelaaja
-  B joukkueen pelaaja
-  Kartio

VÄLINEET:

- kaikille räpylät ja kypärät

PELAAJIEN**MÄÄRÄ:**

Min. 3

Kolmivaiheinen ulkopeliharjoitus

Harjoitteen kuvaus

Pelaajat jaetaan kolmen hengen ryhmiin. Harjoitteessa jakajat (2/ryhmä) sijoittuvat harjoittelualueen molempiin, vastakkaisiin päihin ja suorittava pelaaja aloittaa toisen jakajan rinnalta.

Harjoitus alkaa kun vastakkaisesta päästä toinen jakaja (1) heittää maaheiton ja suorittava pelaaja tekee vastaantulosuorituksen, jonka jälkeen palauttaa pallon sen heittäneelle jakajalle (1). Sitten suorittava pelaaja juoksee kentän keskelle, pysähtyy ja ottaa peliasennon. Vasta tämän jälkeen jakaja (1) suorittavalle pelaajalle keskelle vaikeahkon heiton jalkoihin, joko kämmen- tai rystypuolelle. Myös tämä heitto palautetaan samaan päähän jakajalle (1). Kiinniotettuaan jakaja (1) tiputtaa vielä yhden pienen heiton eteensä (ikään kuin näppilyöntinä). Suorittava pelaaja hakee näpin ja heittää pallon ilmassa vastakkaiseen päähän toiselle jakajalle (2). Näiden kolmen suorituksen jälkeen on toisen jakajan (2) vuoro jakaa ja hän aloittaa maapallolla, sitten taas keskelle vaikea pallo jalkoihin ja lopuksi vielä näppi, joka palautetaan aina vastakkaiseen päähän.

Samaa toistetaan vuoroon kummankin jakajan heittämien heittojen siivittämänä. Harjoituksessa kukin pelaaja voi vuorollaan suorittaa tietyn ajan tai sitten tietyn suoritusmäärän, jonka jälkeen suorittanut pelaaja siirtyy jakajaksi ja jompikumpi jakajista suorittamaan.

Variaatiot

Koppiheitot

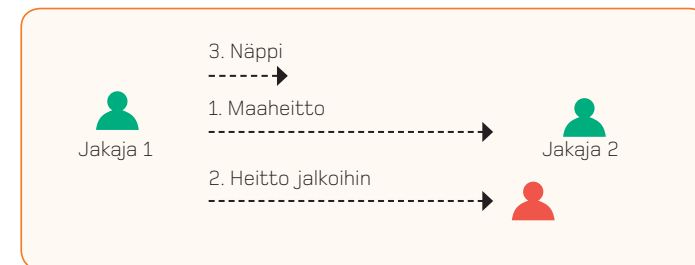
Harjoitteessa jokaisen kolmen setin ensimmäisen suorituksen/maaheiton voi korvata koppiheitolla.

Sivulta haku

Ensimmäinen maaheitto voidaan heittää myös niin, että pelaaja joutuu hakemaan pallon pienestä sivuttaisliikkeestä, mutta toinen vaihe (heitto jalkoihin) tapahtuu kuitenkin yhä kentän keskellä. Tämä sovellus tietysti sen mukaan, kuinka paljon tilaa on.

Pelaajat

Min. 3 pelaajaa. Kolme pelaajaa vaaditaan aina kuhunkin ryhmään (2 jakajaa + suorittava pelaaja). Jos pelaajien määrä ei mene tasan, voivat esimerkiksi valmentajat suorittaa jakajan tehtäviä.



Jakaja



Suorittava pelaaja

VÄLINEET:

- kaikille räpylät ja kypärät

PELAAJIEN**MÄÄRÄ:**

Min. 5

Kopitteluharjoitus

Harjoitteen kuvaus

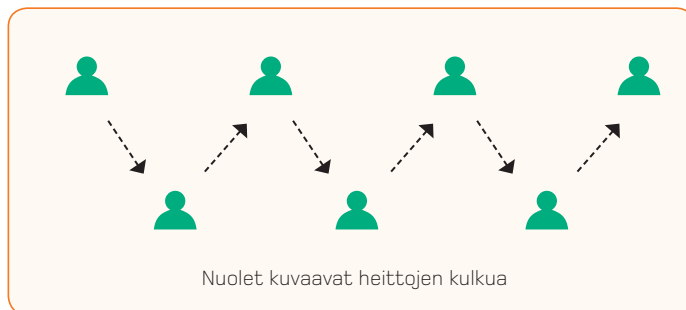
Pelaajat asettuvat kahteen riviin. Kaksi riviä asettuvat salin eri puolille limittäin siten, että harjoittelutila on käytössä pitkittäin. Kaikki pelaajat kopittelevat yhdessä yhdellä pallolla siten, että pallo kulkee aina salin päästä päähän ja koko ajan "leveysuunnassa" puolelta toiselle. Harjoitus on hyvä aloittaa rauhallisella tahdilla. Kun idea tulee kaikille selväksi, voidaan tahtia kiristää. Koska harjoitteessa tulee niin vähän heittoja pelaajaa kohti, voivat heitot olla teräviä ja matalia. Harjoitusta on hyvä jatkaa ainakin niin kauan, että saadaan aikaan ainakin yksi harhaheitoton kierros.

Variaatiot

Kun harjoitus alkaa sujumaan, voidaan järjestää pienimuotoinen nopeuskilpailu, jossa pelaajat siis jaetaan kahteen joukkueeseen ja harjoitus toistetaan niissä ryhmissä. Voittaja on se ryhmä / joukkue, joka on nopeampi. Mikäli kilpailun aikana tulee harhaheitto, tulee pelaajan hakea pallo, palata takaisin paikalleen ja sitten vasta heittää. Kilpailun aikana varapalloja ei siis sallita.

Pelaajat

Min. 5 pelaaja. Jotta harjoitus vastaisi itseään, tulee pelaajia olla tarpeeksi. Optimaalinen määrä pelaajia kyseiseen harjoitukseen olisi 10-12 pelaajaa, jolloin ns. odottelu-aika ei ole liian pitkä, mutta pelaajille tulee kuitenkin tarpeeksi toistoja ja mahdollista kilpailua varten pelaajia riittää kahteen joukkueeseen.



 Pelaaja

Heitto- ja kiinniottodrilli

Harjoitteen kuvaus

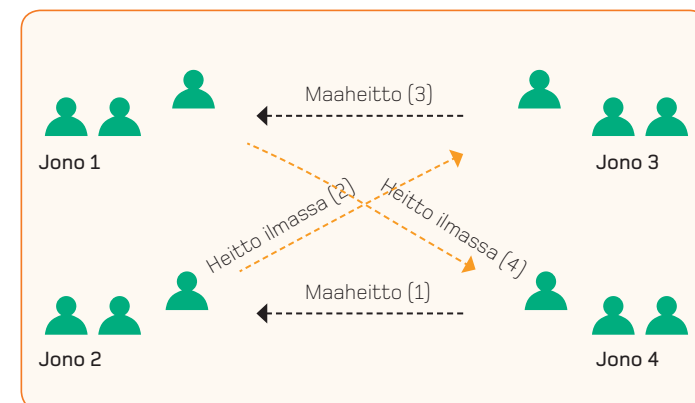
Harjoituksessa pelaajat sijoittuvat neljään kulmaan yhtäsuuriin jonoihin. Jonosta 1 lähtee maaheitto suoraan kohti vastakkaista kulmaa (jonoa 2), jossa oleva pelaaja tulee maapalloa vastaan, ottaa pallon kiinni ja heittää ilmassa vastakkaiseen ristikulmaan (jonoon 3). Kyseistä kulmasta lähtee jälleen heitto kohtisuoraan maata pitkin (jonoon 4). Siellä kulmassa ensimmäisenä oleva pelaaja tulee vastaan ja aheittää ristikulmaan (jonoon 1) ilmassa ja drillin toinen kierros voi alkaa. Aina suorituksensa jälkeen pelaaja siirtyy myötäpäivään seuraavaan jonoon. Samaa jatketaan valmentajan ilmoittama aika tai tietty toistomäärä. Harjoitukseen on hyvä varata muutamia varapalloja kuhunkin kulmaan, jotta drillistä saadaan sujuva.

Variaatiot

Harjoitukseen voi lisätä toisen pallon. Tällöin maaheitot jaetaan vierekkäisistä saman pään kulmista yhtäaikaisesti. Drillin pyrittäminen kahdella pallolla edellyttää pelaajilta ripeitä vaihdoksia jonosta toiseen, intensiivistä drillin kulun seurantaa sekä yhdenaikaisesti jaettuja maaheittoja. Harjoitteen voi myös suorittaa pelkästään maa- tai "ilma"heitoin.

Pelaajat

Min. 12 pelaajaa. Jotta drilli sujuu suhteellisen hyvin, on hyvä, että kussakin jonossa on ainakin kolme pelaajaa.



 Pelaaja

VÄLINEET:

- kaikille räpylät ja kypärät

PELAAJIEN**MÄÄRÄ:**

Min. 12

TASO 2 / Sisäpeli

VÄLINEET:

- 4 kpl syöttö-lautasta
- kaikille räpylät, kypärät ja mailat

PELAAJIEN

MÄÄRÄ:

Min. 8

Lyönnit ristiin

Harjoitteen kuvaus

Pelaajat jaetaan neljään ryhmään, joissa kussakin ryhmässä on 2-3 pelaajaa. Ryhmät sijoittuvat kulmiin. Kussakin ryhmässä on lukkari, lyöjä ja mahdollisesti kiinniottaja, mutta mikäli ryhmässä on vain kaksi henkeä, hoitaa lukkari myös kiinniottajan tehtävät.

Harjoitteessa lyödään maalyöntejä ja nimenomaan ristikulmaan. Ristikkäisissä kulmissa olevat ryhmät lyövät vuorotellen ja ottavat toistensa lyöntejä kiinni (joko kiinniottajan tai lukkarin toimesta).

Harjoitteessa kiinniottaja ei siis palauta palloa. Kiinniottaja ottaa vain pallon kiinni ja ojentaa pallon oman ryhmänsä lukkarille tai siirtyy itse syöttämään. Kussakin ryhmässä lyödään kolme lyöntiä ja sitten pelaajat vaihtavat rooleja kiertäen oman ryhmänsä sisällä (kiinniottaja > lukkari > lyöjä > kiinniottaja).

Harjoitusta voidaan toistaa esimerkiksi viidestä seitsemään kierrosta tai sitten tietty aika. Välillä on hyvä huomata vaihtaa kulmia, jotta jokainen pelaaja pääsee lyömään ikään kuin sekä kakkos- että kolmospuolelle.

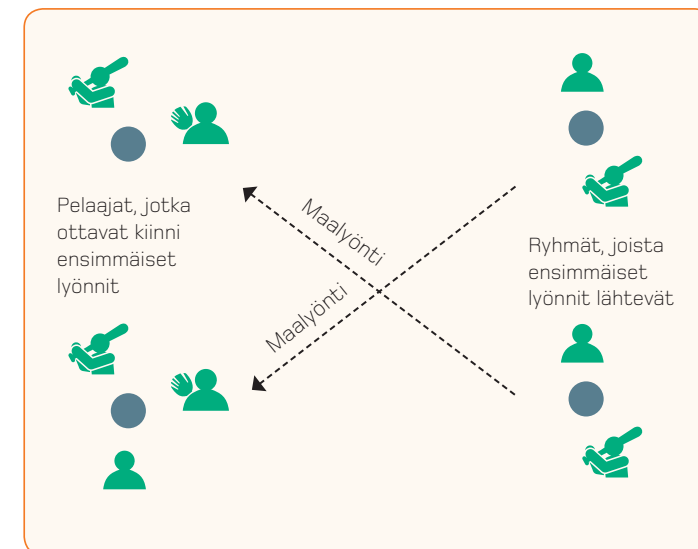
Variaatiot

Maalyönnit voidaan vaihtelevasti lyödä joko hidastetun tyyppisesti tai esimerkiksi kovana saumalyöntinä.

Pelaajat

Min. 8 pelaajaa. Jokaisessa ryhmässä tulee olla vähintään kaksi pelaajaa, mutta harjoitukseen saa myös ulkopeliä hyvin mukaan, mikäli kustakin ryhmästä löytyy kolme pelaajaa.

Jos pelaajia on alle kahdeksan, onnistuu harjoitus suorittaa vain kahdesta lyöntipisteestä. Ihanteellinen määrä on 12 pelaajaa.



 Pelaaja

 Syöttölaudanen

VÄLINEET:

- syöttölautanen
- kaikille räpylät, kypärät ja mailat
- 3 kpl kartiota

**PELAAJIEN
MÄÄRÄ:**

Min. 9

Kotiutusharjoitus

Harjoitteen kuvaus

Harjoituksessa vain yksi pelaaja lyö kerrallaan. Lyöjän lisäksi harjoituksen onnistumiseen tarvitaan ulkopelaajia sekä etenijöitä, jotka ovat harjoituksessa jo valmiiksi sijoitettuna kolmospesälle. Harjoituksessa kullakin lyöjällä on omalla vuorollaan käytössä pelinomaiset kolme lyöntiä, joiden aikana heillä on tehtävänänsä kotiuttaa yksi etenijä.

Ulkokenttä muodostetaan sen mukaan, kuinka paljon pelaajia ja tilaa on käytössä. Harjoituksessa kentän hahmottamista voi helpottaa se, jos pesät merkitään esimerkiksi kartioiden avulla. Ulkopelaajista kentälle olisi hyvä sijoittaa ainakin etukenttäpelaajat (sipari, 3-vahti ja 1-vahti) sekä linja pelaajat (2-polttaja ja 3-polttaja) ja 2-vahti. Kopparit sitten mahdollisuuksien mukaan. Tässä harjoituksessa on lyömässä olevilla pelaajilla hyvä mahdollisuus harjoitella nimenomaan ulkokenttää haastavia kotiutuslyöntejä.

Kiinnittämässä olevat pelaajat toimivat, kuten pelissäkin ja yrittävät polttaa etenijää kotipesään. Etenemään on hyvä laittaa sellaisia pelaajia, jotka myös peleissä ovat rooliltaan etenijöitä. Lyöntiharjoituksena tämä on erityisesti pelissä kotiuttajan roolissa oleville pelaajille hyödyllinen. Toki vielä D-ikäisissä on tärkeää, että kaikki pääsevät harjoittelemaan kaikkea. Jotta etenijän sekä lyöjän yhteispeli toimisi parhaan mukaan ja etenijä saataisiin kotiutettua käytössä olevien kolmen lyönnin aikana, on harjoitukseen hyvä ottaa viuhka, jolla valmentaja näyttää pelaajille yhteisen sävelen.

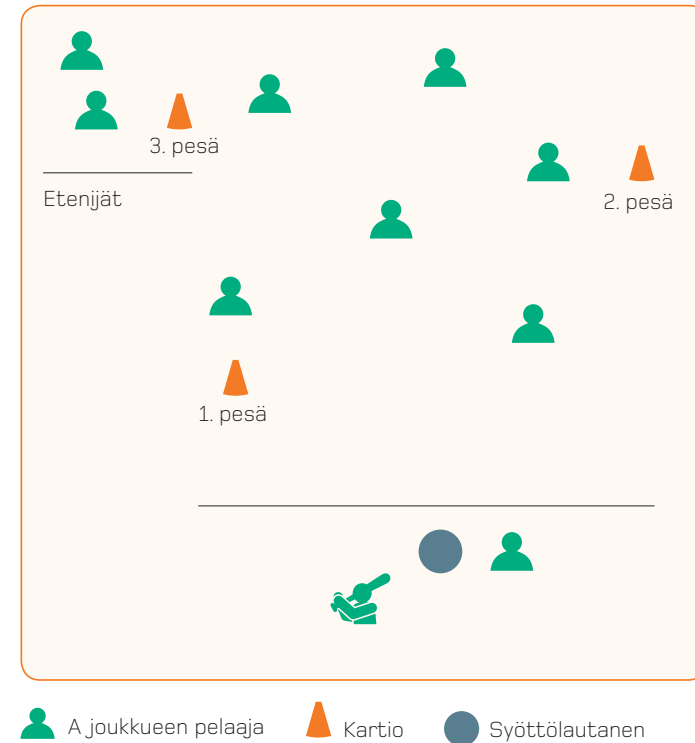
Mikäli pelaajia on runsaasti, myös kaaripelaamisen harjoittelu, kuten esimerkiksi väärin huutaminen, sopii yhdistää tähän harjoitukseen.

Variaatiot

Harjoitusta voidaan jalostaa siirtämällä etenijät kakkospesälle. Edelleen on kuitenkin käytössä samat kolme pelinomaista lyöntiä, mutta lyömässä olevan pelaajan onkin siirrettävä etenijä kakkoselta aina kotipesään asti.

Pelaajat

Min. 9 pelaajaa. Jotta harjoitus on mahdollinen, tarvitaan mielellään lyöjän sekä etenijän lisäksi ainakin 7 ulkopelaajaa, mukaan lukien lukkari.



VÄLINEET:

- väh. 2 kpl syöttölaudasta
- kaikille räpylät, kypärät ja mailat

PELAAJIEN**MÄÄRÄ:**

Min. 4

Varsilyönti –harjoitus

Harjoitteen kuvaus

Pelaajat asettuvat pareittain. Kukin pari ottaa omien välineidensä lisäksi syöttölaudasta. Kaksi paria muodostavat keskenään neljän hengen ryhmän. Kunkin ryhmän sisällä parit asettuvat vastakkain. Toinen parista syöttää ja toinen lyö. Lyöjää vaihdetaan esimerkiksi neljän tai viiden lyönnin välein. Vastapuolella olevan parin lukkari ottaa aina kiinni toisen parin varsilyönnit. Joka lyönnin jälkeen lyöntivuoro siirtyy toiselle parille, mutta neljän tai viiden toiston jälkeen rooleja vaihdetaan oman parin kanssa. Harjoitusta voidaan toistaa tietty kierros- määrä tai valmentajan ilmoittama / kellottama aika.

Variaatiot**Suuntaus**

Kun harjoitus alkaa sujumaan ja varret löytymään, voidaan syöttölaudat siirtää hieman lomittain ja varsia voidaan harjoitella suuntaamaan joko kakkos- tai kolmospuolelle.

Varsilyöntien lyömistä voidaan myös hieman "häiritä" ja sekoittaa pakkaa siten, että kukin lyöjä lyö omalla vuorollaan esimerkiksi kaksi kolmen lyönnin sarjaa (= varsi, vaakamaila, varsi). Esimerkkisarjaa voi muuttella ja vaakamailanäpin voi rajan mukaan korvata esimerkiksi koukku- tai kahvanäpillä.

Vaihtoehtoja lyöntisarjoihin varsilyönnin ohelle:**Kolmosraja**

- Koukkunäppi
- Kääntönäppi
- Vaakamailanäppi (lyhyt)
- Vaakamailaohitus
- Koukkuohitus

Keskelle

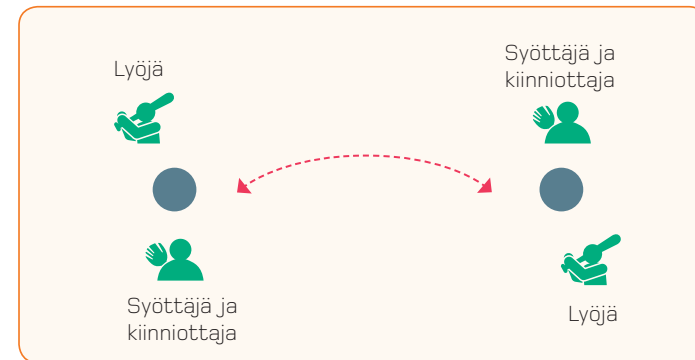
- Vaakamailanäppi (lyhyt)
- Vaakamailaohitus
- Koukkuohitus
- Kahva- / tuppinäppi

Kakkosraja

- Kahva- / tuppinäppi
- Vaakamailanäppi (lyhyt)
- Vaakamailaohitus

Pelaajat

Min. 4 pelaajaa. Neljän hengen ryhmiä voidaan luoda niin monta kuin pelaajista riittää, mutta yhden ryhmän aikaansaaminen edellyttää vähintään neljää pelaajaa.



Pelaaja



Syöttölautanen

Ulkopeli

VÄLINEET:

- kaikille räpylät ja kypärät
- 2 kpl aitoja

PELAAJIEN

MÄÄRÄ:

Min. 4

Reaktio- / koordinaatio- ja kiinniottoharjoitus

Harjoitteen kuvaus

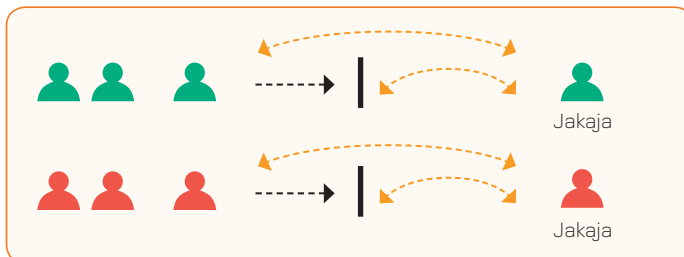
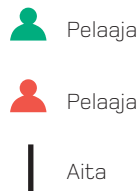
Kukin pelaaja suorittaa vuorollaan, vain yksi pelaaja siis kerrallaan kustakin jonosta. Kutakin jonoa kohti tarvitaan yksi jakaja (valmentaja tai kukin pelaaja vuorollaan). Suorittava pelaaja ottaa aluksi kiinni jakajan hänelle ilmassa tai tarpeen mukaan pomppujen kautta heitetyn pallon. Kiinnioton jälkeen suorittava pelaaja heittää pallon vastaavasti ilmassa takaisin jakajalle. Heti heittonsa jälkeen suorittava pelaaja juoksee suoraan eteenpäin ja hyppää noin kentän keskiosiin viritetyn aidan yli tasajalkaa. Samalla jakaja heittää suorittavalle pelaajalle pahan heiton jalkoihin siten, että suorittava pelaaja joutuu ottamaan sen kiinni heti sen jälkeen, kun on hypännyt maahan. Tämä paha heitto voidaan jakaa satunnaisesti sekä rysty- että kämmenpuolelle. Suorittava pelaaja palauttaa pallon ilmassa jakavalle pelaajalle. Sitten on jonossa seuraavana olevan pelaajan vuoro.

Variaatiot

Vaikeutta saa lisäämällä jalkoihin tulevan heiton kiinniottoon hieman sivuttaisliikettä jakamalla kyseisen heiton hieman enemmän jompaan kumpaan sivuun. Harjoitusta voi myös muokata kolmivaiheiseksi siten, että ns. reaktiopallon jälkeen jakaja tiputtaa eteensä vielä näpin, jonka suorittava pelaaja hakee ja palauttaa mahdollisesti alakautta jakajalle.

Pelaajat

Min. 4 pelaajaa. Ihanteellinen määrä pelaajia kutakin jonoa kohti olisi noin 5-6 pelaajaa (joista 1 vuorollaan jakajana). Jonoja voidaan tehdä niin monta, kuin pelaajia riittää ja jos pelaajia on paikalla vähän, voi valmentaja / -t toimia jakajina.



Vastaantuloharjoitus

Harjoitteen kuvaus

Pelaajat jaetaan kahteen jonoon ja kentältä / harjoittelutilasta hahmotellaan kaksi rinnakaista yhtä suurta väylää. Jonot asetuttavat vastakkaisiin päihin rinnakaisten väylien päähän. Kummankin jonon ensimmäiset pelaajat jakavat yhtä aikaa maapallon suoraan omaa väyläänsä pitkin. Heti jakonsa jälkeen he lähtevät kumpikin vastapuolelta jaettua maaheittoa vastaan ja palauttavat sen ilmassa polttoheiton omaisesti samaan vastakkaiseen päähän, josta kyseinen heitto oli jaettukin. Päissä jonojen seuraavat ottavat pallot kiinni pesävahdin tapaan kurotuksen kera. Tämän jälkeen kummastakin päästä lähtee taas maaheittona jaot yhtäaikaan. Harjoitusta voidaan jatkaa tietty aika tai tietyn toistomäärän ajan. Suorituksensa jälkeen pelaajat siirtyvät juosten toisen jonon päähän, jolloin suorituksia tulee sekä kämmen- että rystypuolelle vuorotellen.

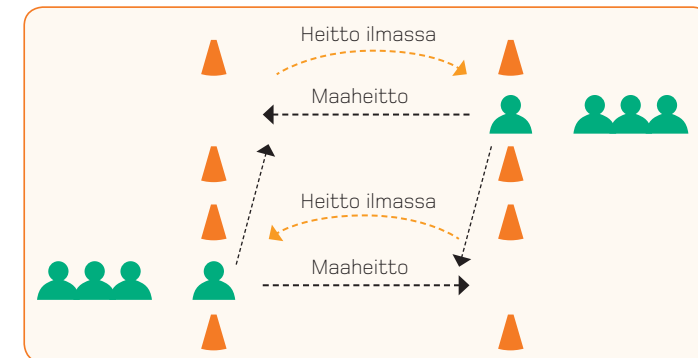
Variaatiot

Harjoitustehoa voidaan säädellä ja myös jaettujen maaheittojen voimakkuus / lujuus voivat olla asioita, joilla harjoituksen mielekkäisyys säilyy.

Pelaajat

Min. 6 pelaajaa. Ihanteellinen määrä pelaajia on noin 10 pelaajaa, jolloin pelaajat ehtivät rauhassa siirtyä jonosta toiseen.

Mikäli pelaajia on vähän, voi kukin pelaaja oman suorituksensa jälkeen siirtyä saman jonon perään. Tällöin pelaajat ovat nopeammin valmiita taas uuteen suoritukseen. Tässä tapauksessa on tärkeää huomata vaihtaa jonojen paikkoja, jotta suorituksia tulee sekä kämmen- että rystypuolelle.



VÄLINEET:

- kaikille räpylät ja kypärät
- 8 kpl kartiota

PELAAJIEN

MÄÄRÄ:

Min. 6

VÄLINEET:

- kaikille räpylät ja kypärät
- 2 kpl kartiota

**PELAAJIEN
MÄÄRÄ:**

Min. 3

Kiinniottoharjoitus

Harjoitteen kuvaus

Harjoituksessa käytössä on koko kenttä. Yksi valmentaja tai joku pelaajista toimii jakajana ja siirtyy kentän toiseen päähän keskelle mukanaan tarpeeksi palloja.

Loput suorittavat pelaajat asettuvat kentän toiseen päähän jonoon, ikään kuin jakajaa vastapäätä. Jonon ensimmäinen aloittaa suorittamaan ja vain yksi pelaaja suorittaa kerrallaan. Suorituksen jälkeen siirtyy takaisin jonon perään.

Kentän keskelle (jonkun verran lähemmäksi suorittavien jonoa kuin jakajaa) asetetaan reunoihin kaksi kartiota. Jakaja aloittaa heittämällä kartioiden välistä maapallon ensimmäistä suorittajaa kohti. Suorittaja juoksee maapalloa vastaan ja palauttaa sen kiinnioton jälkeen jakajalle. Heiton jälkeen suorittaja lähtee kiertämään omalla oikealla puolellaan olevaa kartiota ja sen kierrettyään juoksee kohti toisella puolella olevaa kartiota, mutta kartioiden välissä tekee ulkopelisuorituksen, kun jakaja joka kerta heittää suorittavalle pelaajalle maapallon niin, että suorittaja joutuu tekemään suorituksensa suoraan sivuttaisliikessä ja tavoitteena tietysti mahdollisimman nopeasti.

Jokaisen suorituksen jälkeen suorittaja siis palauttaa pallon heittäen jakajalle. Jokainen pelaaja voi suorittaa ainakin neljä suoritusta ensimmäisen maapallon lisäksi (maapallo ja kaksi molempien kartioiden puolelta). Mikäli jakaja on joku pelaajista, on hyvä huomata jakajaa tarpeen mukaan riittävän usein.

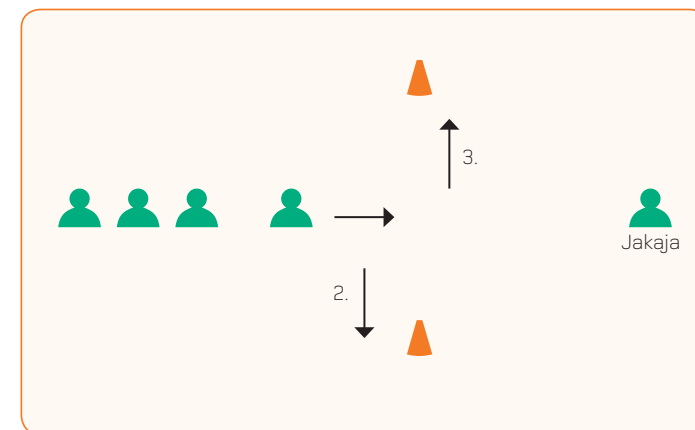
Variaatiot

Suoritusten määrä

Peräkkäisten suoritusten määrää voi muuttaa pienemmäksi tai suuremmaksi. Mikäli harjoitteessa yksi pelaaja suorittaa monta suoritusta kerralla, tukee harjoitus myös pelaajan kestävyyttä, sillä harjoituksessa juostaan, mutta samalla on jaksettava suorittaa huolellisesti.

Pelaajat

Min. 3 pelaajaa. Mikäli pelaajia on vähän, voi valmentaja toimia jakajana. Jos pelaajia on paljon, on hyvä pistää pystyyn vaikkapa kaksi harjoitetta rinnakkain, jolloin toistomäärät eivät kärsi suuresta pelaajamäärästä. Optimaalinen määrä harjoitteen tekemiseen on 4-7 + jakaja.



 Pelaaja  Kartio

VÄLINEET:

- kaikille räpylät ja kypärät

PELAAJIEN**MÄÄRÄ:**

Min. 9

Heittodrilli kolmiossa

Harjoitteen kuvaus

Pelaajat jakaantuvat tasan kolmeen jonoon. Jonosta 1 heitetään maaheitto jonoon 2, josta jonon ensimmäinen pelaaja lähtee maa-palloa vastaan ja kiinnioton jälkeen heittää pallon jonoon 3, josta pallo heitetään edelleen jonoon 1. Jonosta yksi heitetään taas maa-heitto ja drilli jatkuu samaan tapaan koko ajan.

Jokainen pelaaja oman heiton heitettyään siirtyy siihen jonoon, jonne on pallonkin heittänyt. Jokaisessa jonossa on hyvä olla ainakin muutama vara pallo, jotta jos heitto menee ohi, on pelaajalla heti ottaa läheltä uusi pallo. Tällöin drilli etenee sujuvasti eikä sen isompia katkoja synny.

Variaatiot

Kämmen- ja rysty

Pelaaja, joka vuorollaan jakaa maapallon, voi antaa vaihtelevasti maapalloja sekä kämmen- että rystypuolelle.

Heitot jalkoihin

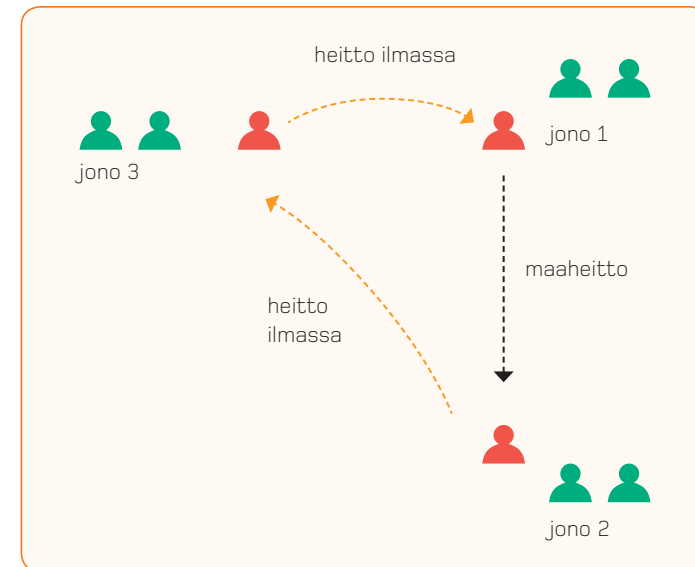
Maapallon sijaan jonon 1 ensimmäinen pelaaja ("jakaja") voi heittää jonon 2 pelaajalle heiton jalkoihin. Tämä lisää haastetta sillä, melko kovat jalkoihin tulevat heitot voivat ainakin aluksi olla haastavia. Tätä variaatiota kannattaa miettiä pelaajien taitotason mukaan.

Kopit


Jonosta 1 lähtevä maaheitto voi olla myös koppiheitto, joka voi puolestaan olla joko sellainen, että jonon 2 pelaaja joutuu tulemaan vastaan tai peruuttamaan saadakseen kopin kiinni.

Pelaajat

Min. 9 pelaajaa. Jotta drilli on sujuva, jokaisessa jonossa on hyvä olla ainakin kolme pelaajaa.



 Suorittava pelaaja

 Suoritusvuoroaan odottava pelaaja

VÄLINEET:

- kaikille räpylät ja kypärät

PELAAJIEN MÄÄRÄ:

Min. 4

Kolmivaiheinen ulkopeliharjoitus

Harjoitteen kuvaus

Harjoitteessa tarvitaan yksi jakaja, jolla tulee olla varapalloja saatavilla harjoitteen ajan. Jakaja (joko valmentaja tai joku pelaajista) sijoittuu suorittavien pelaajien muodostaman jonon kanssa ristikkäiseen kulmaan. Vain yksi pelaaja suorittaa kerrallaan.

Jakaja jakaa jokaiselle pelaajalle aina kolme erilaista lyöntiä. Ensimmäinen niistä on kohtisuoraan heitetty maapallo, jonka suorittava pelaaja joutuu hakemaan sivuttaisliikkeestä. Tämän jälkeen suorittava pelaaja juoksee kentän keskelle ja ottaa peliasennon, minkä jälkeen jakaja heittää hänelle vaikean heiton jalkoihin, joko kämmen- tai rystypuolelle. Viimeisenä jakaja jakaa eteensä lyhyehkön näpin, jonka suorittava pelaaja hakee ja palauttaa mahdollisuuksien mukaan alakautta. Kaikki kolme heittoa suorittavan pelaajan tulee palauttaa jakajalle ilmassa.

Harjoitetta voidaan toistaa tietty aika tai toistomäärä. On hyvä huomata vaihtaa välillä jakajaa sekä jonon puolta, jotta ensimmäinen maapallo tulee haettua sekä kämmen- että rystypuolelta. Kämmeneltä haettaessa ensimmäinen maapallo voidaan palauttaa jakajalle ennen heittoa pyörähtäen.

Mikäli jakajana toimii joku pelaajista, on jakajaakin hyvä huomata vaihtaa tasaisin väliajoin. Jakajan vaihtaminen tarjoaa myös suorittaville pelaajille mahdollisuuden päästä suorittamaan erityyppisistä jakoheitoista.

Variaatiot

Koppi

Kolmivaiheisesta harjoitteesta ensimmäinen jako (maaheitto sivuun) voidaan korvata koppiheitolla. Kyseinen koppiheitto tulee suunnata samaan suuntaan kuin maaheittokin, jotta suorittaja joutuu hakemaan senkin sivuttaisliikkeestä. Koppiheitto voi olla joko lyhyt tai pitkä siten, että suorittaja joutuu joko tulemaan vastaan tai peruuttamaan saadakseen pallon kopiksi.

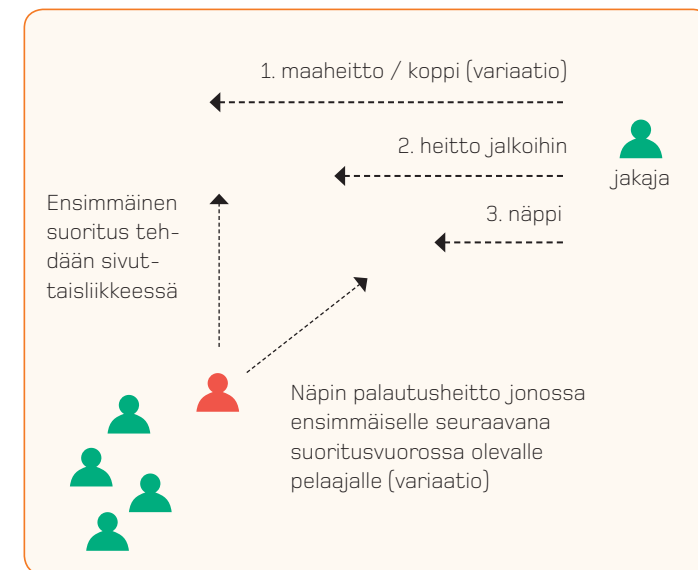
Näpin palautus ristikulmaan

Harjoitukseen saa lisää haastetta, kun jakajan viimeinen jako, näppi, palautetaan ristikulmaan, suorittavien pelaajien jonosso ensimmäisenä olevalle pelaajalle ilmassa. Ristikulmassa olevan pelaaja ottaa pallon kiinni pesävahdin tapaan kurottaen, jos tilanne niin vaatii.

Yllä olevia variaatioita voi myös yhdistellä. Suorituksen tehoa voidaan myös säädellä harjoituksen aikana.

Pelaajat

Min. 4 pelaajaa. Koska harjoituksessa on tärkeää, että suoritukset pysyvät terävinä, ei ole hyvä, että toistoja tulee liian tiuhaan. Optimaalinen määrä pelaajia tähän harjoitukseen on 5-8 pelaajaa.



TASO 3 / Sisäpelit

VÄLINEET:

- kaikille mailat

PELAAJIEN

MÄÄRÄ:

Min. 3

Näppiharjoitus

Harjoitteen kuvaus

Pelaajat jaetaan kolmen hengen ryhmiin. Harjoitteessa kukin pelaaja tarvitsee vain mailansa.

Jokaisessa ryhmässä yksi aloittaa syöttämällä, yksi lyömällä ja yksi kiinniottamalla. Kukin pelaaja kantaa koko ajan omaa mailaansa mukanaan, jotta harjoitus on ripeä ja sujuva.

Pelaajat kiertävät aina joko yhden tai kahden lyödyn näpin jälkeen siten, että syöttäjä siirtyy lyömään, lyöjä ottamaan kiinni ja kiinniottanut pelaaja syöttää. Harjoitteessa valmentaja ilmoittaa mihin rajaan lyödään ja mitä.

Tarpeen vaatiessa kyseiseen rajaan voidaan asettaa portti, johon kyseistä näppiä tähdätään. Lisäksi sovitaan kuinka kauan tai kuinka monta toistoa lyödään yhtä näppiä tai yhtä rajaa.

Variaatiot

Esimerkki lyöntivaihtoehtoja eri rajoihin:

Kolmosraja:

- Koukkunäppi
- Kääntönäppi
- Vaakamailanäppi (lyhyt)
- Vaakamailaohitus
- Koukkuohitus

Keskelle

- Vaakamailanäppi (lyhyt)
- Vaakamailaohitus
- Koukkuohitus
- Kahva- / tuppinäppi

Kakkosraja

- Kahva- / tuppinäppi
- Vaakamailanäppi (lyhyt)
- Vaakamailaohitus

Lisäksi kukin pelaaja voi oman taito- ja vaatimustasonsa mukaan lyödä kuhunkin rajaan tai keskelle varsilyöntejä. Harjoitteen ohella voi ottaa leikkimielisen kilpailun joukkueiden välillä. Esim. mikä joukkue saa ensin kymmenen koukunäppiä portista siten, että pallo osuu maahan ennen porttia, mutta lyönti ei kuitenkaan ole laiton.

Pelaajat

Min. 3 pelaajaa. Kolmen hengen ryhmiä voi luoda niin monta kuin pelaajia riittää. Tarpeen vaatiessa joissakin ryhmissä voi olla neljäkin pelaajaa.

VÄLINEET:

- syöttölautanen
- kaikille räpylät, kypärät ja mailat
- 3 kpl kartiota

PELAAJIEN**MÄÄRÄ:**

Min. 9

Kotiutusharjoitus

Harjoitteen kuvaus

Harjoituksessa vain yksi pelaaja lyö kerrallaan. Lyöjän lisäksi harjoituksen onnistumiseen tarvitaan ulkopelaajia sekä etenijöitä, jotka ovat harjoituksessa jo valmiiksi sijoitettuna kolmospesälle. Harjoituksessa kullakin lyöjällä on omalla vuorollaan käytössä pelinomaiset kolme lyöntiä, joiden aikana heillä on tehtävänänsä kotiuttaa yksi etenijä.

Ulkokenttä muodostetaan sen mukaan, kuinka paljon pelaajia ja tilaa on käytössä. Harjoituksessa kentän hahmottamista voi helpottaa se, jos pesät merkitään esimerkiksi kartioiden avulla. Ulkopelaajista kentälle olisi hyvä sijoittaa ainakin etukenttäpelaajat (sipari, 3-vahti ja 1-vahti) sekä linja pelaajat (2-polttaja ja 3-polttaja) ja 2-vahti. Kopparit sitten mahdollisuuksien mukaan. Tässä harjoituksessa on lyömässä olevilla pelaajilla hyvä mahdollisuus harjoitella nimenomaan ulkokenttää haastavia kotiutuslyönnejä.

Kiinnittämässä olevat pelaajat toimivat, kuten pelissäkin ja yrittävät polttaa etenijää kotipesään. Etenemään on hyvä laittaa sellaisia pelaajia, jotka myös peleissä ovat rooliltaan etenijöitä. Lyöntiharjoituksena tämä on erityisesti pelissä kotiuttajan roolissa oleville pelaajille hyödyllinen. Toki vielä D-ikäisissä on tärkeää, että kaikki pääsevät harjoittelemaan kaikkea. Jotta etenijän sekä lyöjän yhteispeli toimisi parhaan mukaan ja etenijä saataisiin kotiutettua käytössä olevien kolmen lyönnin aikana, on harjoitukseen hyvä ottaa viuhka, jolla valmentaja näyttää pelaajille yhteisen sävelen.

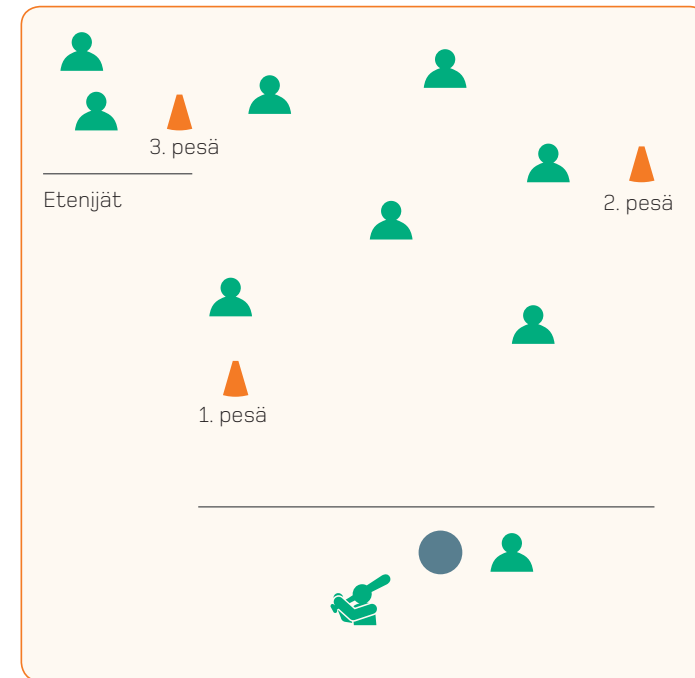
Mikäli pelaajia on runsaasti, myös kaaripelaamisen harjoittelu, kuten esimerkiksi väärin huutaminen, sopii yhdistää tähän harjoitukseen.

Variaatiot

Harjoitusta voidaan jalostaa siirtämällä etenijät kakkospesälle. Edelleen on kuitenkin käytössä samat kolme pelinomaista lyöntiä, mutta lyömässä olevan pelaajan onkin siirrettävä etenijä kakkoselta aina kotipesään asti.

Pelaajat

Min. 9 pelaajaa. Jotta harjoitus on mahdollinen, tarvitaan mielellään lyöjän sekä etenijän lisäksi ainakin 7 ulkopelaajaa, mukaan lukien lukkari.



 A joukkueen pelaaja  Kartio  Syöttölautanen

VÄLINEET:

- syöttölautanen
- kaikille räpylät, kypärät ja mailat

PELAAJIEN MÄÄRÄ:

Min. 4

Kolmivaiheinen lyöntiharjoitus

Harjoitteen kuvaus

Pelaajat muodostavat 3-5 hengen ryhmät sen mukaan, kuinka monta pelaajaa on paikalla / käytettävissä. Kussakin ryhmässä tulee olla lukkarin lisäksi 1-2 lyöjää sekä kiinniottajaa.

Neljän hengen ryhmä on paras mahdollinen, sillä silloin toistoja tulee tarpeeksi mailan varressa. Tällöin kaksi pelaajaa siirtyvät ottamaan kiinni ja ottavat yksi kerrallaan kiinni, vuorotellen. Kiinniottajat sijoittuvat lyöjän ja lukkarin vastakkaiseen päähän eli lyönnit lyödään suurin piirtein kohti keskikenttää. Sen verran kuin tilaa on, voi sauma- ja pussarilyöntejä käänellä.

Vaihto tapahtuu aina kolmen lyönnin välein. Lyöjä ja lukkari vaihtavat keskenään rooleja kuuden lyönnin (eli kahden kolmen lyönnin sarjan) jälkeen. Kukin lyöjä lyö kolmen lyönnin sarjan: välilyönti, kova saumalyönti ja pussari / hidastettu. Sarjoja lyödään aina kaksi putkeen yhden lyöntivuoron aikana. Lukkari ja lyöjä vaihtavat rooleja keskenään jonkin tietyn kierrosmäärän tai kuluneen ajan. Tämän jälkeen he siirtyvät ottamaan kiinni ja kaksi äsken kiinniottamassa ollutta pelaajaa pääsevät nyt vuorostaan lyömään. He lyövät saman määrän tai ajan kuin edellinen parikin.

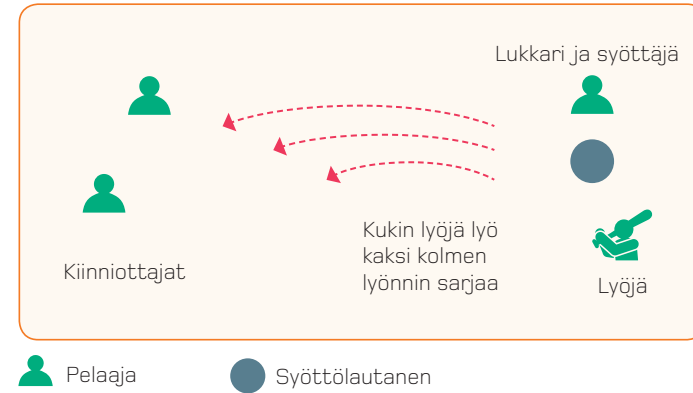
Variatiot

Kun harjoitus tulee tutuksi, voi kyseisen harjoitteen kolmen lyönnin sarjaa muuttaa vaikkapa joka kerta hieman erilaiseksi ja pelaajakoh- taiseemmaksi, pelaajan sisäpelirooliin vedoten. Esimerkiksi kumuraa, varsilyöntiä tai näppejä voi sopivasti yhdistellä erilaisiin lyöntisarjoihin.

Pelaajat

Min. 4 pelaajaa. Jotta toistoja tulee sopivasti, neljän hengen ryhmät ovat hyviä. Näitä ryhmiä voi perustaa useita, sen mukaan kuinka paljon pelaajia ja tilaa on käytössä.

Ihanteellinen määrä tämän harjoitteen tekemiseen on 8-10 pelaajaa (mikäli jossakin ryhmässä on esimerkiksi viisi pelaajaa, voi ns. ylimääräinen pelaaja jäädä harjoittelemaan kaaripelaamista, jolloin hän tukee myös lyömässä olevaa pelaajaa ottamaan väärät pois ja levittämään ne.)



Pelinomaiset kolmen lyönnin sarjat verkkoon

Harjoitteen kuvaus

Pelaajat asettuvat pareittain verkolle. Harjoituksessa on tärkeää hahmottaa ulkokenttää ja se, miltä hyvä lyönti näyttää ja mihin se suuntautuu verkolla. Kumpikin pelaajista lyö ja syöttää vuorollaan. Tarkoitus on lyödä kaksi pelinomaista kolmen lyönnin sarjaa. Kuuden lyönnin jälkeen lyöjä vaihtuu. Jokainen pelaaja tekee harjoituksensa oman sisäpeliroolinsa mukaan. Ihanteellista olisi, että harjoitteeseen pääsisi valmentaja mukaan sanomaan lyöjälle tilanteen, näyttämään merkkiä (mahdollisesti viuhkalla) ja juttelemaan yhdessä pelaajien kanssa erilaisista tilanteista sekä erityisesti lyöntiratkaistuista.

Koska valmentajan läsnäolo saattaa olla mahdotonta, on lukkarilla tällaisissa tapauksissa vastuu kertoa mailan varressa harjoittelevalle parille, mikä tilanne on kyseessä sekä monennelako lyönnillä ja millä merkillä tilannetta puretaan. Tässä harjoituksessa keskiössä lyönnin laadun lisäksi on erityisesti lyöntiratkaistut sekä tilanteiden hahmottaminen mahdollisimman pelinomaisiksi. Harjoitusta voidaan toistaa tietty aika tai tietty toisto- / kierrosmäärä. Huomioitava on myös se, että vaikka harjoitus tehdään verkolla, voi harjoitteessa lyödä tarpeen ja tilanteiden mukaan sekä kovia lyöntejä, että näppejä.

Pelaajat

Min. 2 pelaajaa. Harjoitus suoritetaan kahden tai max. kolmen hengen ryhmissä. Ryhmiä voi luoda niin monta kuin tilaa ja pelaajia riittää.

VÄLINEET:

- syöttölautanen
- kaikille räpylät, kypärät ja mailat
- verkko

PELAAJIEN MÄÄRÄ:

Min. 2

VÄLINEET:

- syöttölautanen
- kaikille räpylät, kypärät ja mailat

PELAAJIEN MÄÄRÄ:

Min. 4

Kolmen lyönnin harjoitus

Harjoitteen kuvaus

Tilan ja paikalla olevien pelaajien määrän mukaan muodostetaan noin kahdesta kolmeen lyöntipaikkaa. Kullakin lyöntipaikalla on yksi lyöjä ja yksi syöttäjä. Loput pelaajista menevät kentän toiseen päähän jonoon, josta yksi pelaaja suorittaa kerrallaan aina yhden lyöjän eli kolmen lyönnin ajan. Lyöjä voi harjoitella roolinsa (kotiuttaja/vaihtaja/etenijä) mukaisia pelinomaisia lyöntejä kolmen lyönnin sarjoissa. Lukkari ja lyöjä vaihtavat päittänsä aina kolmen tai kahden kolmen lyönnin sarjan päätteeksi. Mikäli esimerkiksi harjoituskausi on alullaan, voivat kaikki lyöjät lyödä samanlaisia sarjoja, esimerkiksi: kova saumaan, pussari ja näppi. Harjoituksessa kaikki lyönnit ulkopelaajan on palautettava oman ryhmänsä lukkarille. Lukkaria ja lyöjää on hyvä vaihtaa tietyn toistomäärän tai kuluneen ajan jälkeen, jotta kaikki pääsisivät vuorollaan lyömään ja pitkällä välimatkalla näkisivät hyvin, miten ja minne pallo lentää.

Variaatiot

Mikäli lyöntisarjan viimeinen lyönti on lyhyt, esimerkiksi jokin näppi tai varsi, voidaan viimeinen heitto heittää vastakkaiseen päähän, jossa esimerkiksi jonossa seuraavana oleva pelaaja ottaa pallon kiinni.

Harjoituksesta saa entistä pelinomaisemman, kun harjoitukseen otetaan mukaan viuhka. Valmentaja voi näyttää viuhkalla merkkiä kullekin lyöjälle sopivaan tilanteeseen, jolloin lyöjän on tehtävä lyöntiratkaisunsa merkin mukaan. Saman asian ajaa myös se, jos valmentaja tai lukkarina toimiva pelaaja sanoo tilanteen ja siihen sopivat merkit.

Pelaajat

Min. 4 pelaajaa. Yhden ryhmän pyörittämiseen tarvitaan vähintään neljä pelaajaa, mutta jos pelaajia on paljon, voidaan ryhmiä luoda sitä mukaa. Toisaalta, mitä enemmän tilaa yhdellä ryhmällä on, sitä pelinomaisempi harjoitus on.

Optimaalinen määrä pelaajia tähän harjoitukseen on 10-14 pelaajaa (yht. 2 ryhmää).

Lyöntien suuntaaminen ”taka-avulla”

Harjoitteen kuvaus

Pelaajat muodostavat pareja tai tarpeen vaatiessa kolmen hengen ryhmiä. Kukin pari asettuu verkolle mukanaan räpylä, maila, kypärä, syöttölauta sekä palloja. Kunkin ryhmän kohdalle viritetään verkon taakse neljän kartion avulla kolme porttia (3-puoli, 2-puoli ja keskikenttä).

Harjoitteessa harjoitellaan pelaamaan taka-avua vastaan. Lyöjä lähtee siis lyömään joko kakkos- tai kolmospuolelle kovaa maalyöntiä (tai pussaria). Kun lukkari nostaa syötön ilmaan, hän kertoo samalla huudahtaen lyöjälle joko sen mihin suuntaan kuvitteellinen takalukija meni tai sen, minne jäi tyhjää tilaa eli minne lyödään (joukkue tai pari keskenään voi valita, kumpaa tapaa käyttää). Ideana on siis saada lyönti suunnattua sinne, missä on tyhjää tilaa ja mistä takalukija lähti pois. Eli jos takalukija lähtee kakkospuolelle, tulee lyönti suunnata joko kolmospuolelle tai keskelle.

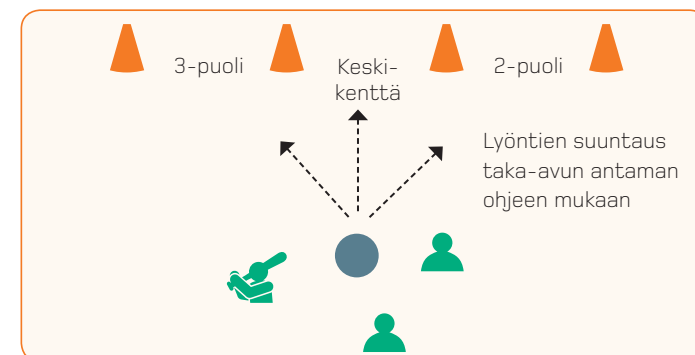
Mikäli ryhmässä on kolme henkilöä, voi ns. lepovuorossa oleva ylimääräinen pelaaja viestiä takalukijan liikehinnästä lyöjälle sovitulla tavalla. Jokainen lyöjä lyö vuorollaan kuusi lyöntiä, jonka jälkeen lyöjä aina vaihtuu oman ryhmän sisällä kiertäen. Harjoitusta voidaan toistaa tietty kierrosmäärä tai sitten jokin tietty aika.

Variaatiot

Aluksi lyönnit suunnataan maahan, mutta kun harjoitus alkaa sujua ja lyönnit osua kohdalleen, voi harjoitukseen ottaa 2- ja 3-jatke lyöntejä mukaan.

Pelaajat

Min. 2 pelaajaa. Pareja tai kolmen hengen ryhmiä voi muodostaa niin monta kuin vain tilaa ja pelaajia riittää.

**VÄLINEET:**

- syöttölautanen
- kaikille räpylät, kypärät ja mailat
- 4 kartiota

PELAAJIEN MÄÄRÄ:

Min. 2

- Pelaaja
- Kartio
- Syöttölautanen

VÄLINEET:

- syöttölaudan
- kaikille räpylät, kypärät ja mailat

PELAAJIEN MÄÄRÄ:

Min. 4

Vaihtolyöntiharjoitus (1-3 -tilanne)

Harjoitteen kuvaus

Pelaajat muodostavat neljän hengen ryhmiä. Ryhmän sisällä pelaajat muodostavat kaksi paria. Ensin toinen pari asetuu syöttölaudun ääreen: toinen lyö ja toinen syöttää. Kullakin pelaajalla on kuusi lyöntiä.

Kun ensimmäinen lyöjä on lyönyt kuusi lyöntiä, vaihtavat lukkari ja lyöjä rooleja päittänsä. Vasta kun ensimmäisestä parista kumpikin pelaaja on lyönyt kuusi lyöntiä, toinen pari tulee lyömään. Sillä aikaa, kun ensimmäinen pari on lyömässä, on toinen pari kiinniottamassa.

Kuvitteelliselle ulkokentälle viritetään neljä kartiota siten, että ne muodostavat kolme porttia: kakkospuoli, kolmospuoli ja keskikenttä. Kiinniottava pari sijoittuu peräkkäin porttien takana keskellä olevan kartion viereen. Ennen jokaista lyöntiä lukkari heittää kartiolle ensimmäisenä olevalle pelaajalle ns. kysymysheiton, jonka siis kiinniottaja palauttaa lukkarille. Heti pallon saatuaan lukkari nostaa syötön ilmaan ja samaan aikaan kysymysheiton palauttanut pelaaja täyttää jonkin porteista. Tällöin lyömässä oleva pelaaja joutuu miettimään vasta liki lyöntihetkellä, minne suuntaa lyöntinsä.

Lyönti tulee olla siis vaihtolyöntinä (erityisesti 1-3 -tilanteessa) joko näppi- tai varsilyönti. Harjoitusta voidaan toistaa tietty aika tai sopiva toistomäärä (esim. 12 tai 18 toistoa kullekin pelaajalle).

Variaatiot

Vaihtolyöntivaihtoehtoja

Kolmosraja:

- Koukkunäppi
- Kääntönäppi
- Vaakamailanäppi (lyhyt)
- Vaakamailaohitus
- Koukkuohitus
- Varsilyönti

Keskelle

- Vaakamailanäppi (lyhyt)
- Vaakamailaohitus
- Koukkuohitus
- Kahva- / tuppinäppi
- Varsilyönti

Kakkosraja

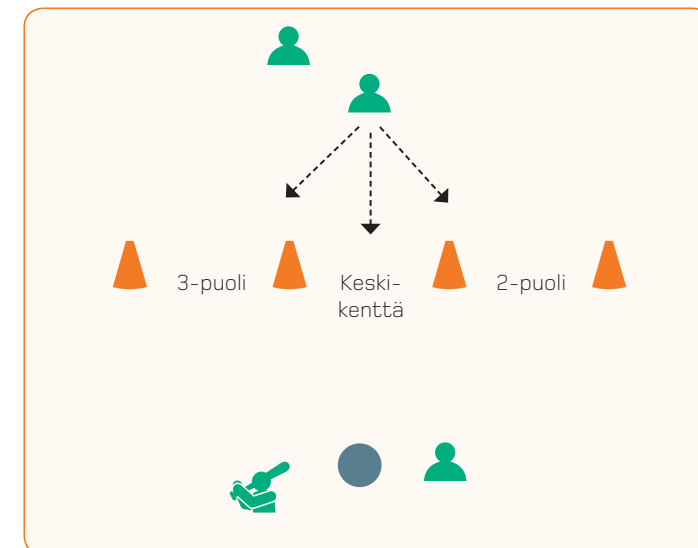
- Kahva- / tuppinäppi
- Vaakamailanäppi (lyhyt)
- Vaakamailaohitus
- Varsilyönti

Kun harjoitus alkaa sujumaan, voidaan ottaa mukaan kumpikin kiinniottaja. Ensin kysymysheiton palauttanut pelaaja täyttää jonkun porteista ja tämän jälkeen toinen kiinniottajista täyttää toisen kahdesta tyhjäksi jääneestä portista. Tällöin lyöjälle jää tyhjäksi vain yksi portti, jonne suunnata vaihtolyöntinsä.

Pelaajat

Min. 4 pelaajaa. Yksi ryhmä vaatii vähintään neljä pelaajaa, mutta tarpeen vaatiessa harjoituksen tekeminen onnistuu vain yhdellä kiinniottajalla tai sitten esimerkiksi valmentaja voi toimia lukkarina.

Neljän hengen ryhmiä voidaan perustaa niin monta kuin tilaa ja pelaajia vain riittää.



 Pelaaja

 Kartio

 Syöttölaudan

VÄLINEET:

- 4 kpl syöttö-lautasta
- kaikille räpylät, kypärät ja mailat

PELAAJIEN MÄÄRÄ:
Min. 8

Lyönnit ristiin

Harjoitteen kuvaus

Pelaajat jaetaan neljään ryhmään, joissa kussakin ryhmässä on 2-3 pelaajaa. Ryhmät sijoittuvat kulmiin. Kussakin ryhmässä on lukkarit, lyöjä ja mahdollisesti kiinniottaja, mutta mikäli ryhmässä on vain kaksi henkeä, hoitaa lukkarit myös kiinniottajan tehtävät.

Harjoitteessa lyödään maalyöntejä ja nimenomaan ristikulmaan. Ristikkäisissä kulmissa olevat ryhmät lyövät vuorotellen ja ottavat toistensa lyöntejä kiinni (joko kiinniottajan tai lukkarin toimesta). Harjoitteessa kiinniottaja ei siis palauta palloa. Kiinniottaja ottaa vain pallon kiinni ja ohjaa pallon oman ryhmänsä lukkarille tai siirtyy itse syöttämään. Kussakin ryhmässä lyödään kolme lyöntiä ja sitten pelaajat vaihtavat rooleja kiertäen oman ryhmänsä sisällä (kiinniottaja > lukkarit > lyöjä > kiinniottaja).

Harjoitusta voidaan toistaa esimerkiksi viidestä seitsemään kierrosta tai sitten tietty aika. Välillä on hyvä huomata vaihtaa kulmia, jotta jokainen pelaaja pääsee lyömään ikään kuin sekä kakkos- että kolmospuolelle.

Variaatiot

Maalyönnit voidaan vaihtelevasti lyödä joko hidastetun tyyppisesti tai esimerkiksi kovana saumalyöntinä.

Pelaajat

Min. 8 pelaajaa. Jokaisessa ryhmässä tulee olla vähintään kaksi pelaajaa, mutta harjoitukseen saa myös ulkopeliä hyvin mukaan, mikäli kustakin ryhmästä löytyy kolme pelaajaa. Jos pelaajia on alle kahdeksan, onnistuu harjoitus suorittaa vain kahdesta lyöntipisteestä. Ihanteellinen määrä on 12 pelaajaa.

Pelinomaiset kolmen lyönnin sarjat verkkoon

Harjoitteen kuvaus

Pelaajat asettuvat pareittain verkolle. Harjoituksessa on tärkeää hahmottaa ulkokenttä ja se, miltä hyvä lyönti näyttää ja mihin se suuntautuu verkolla. Kumpikin pelaajista lyö vuorollaan ja toinen syöttää, kun toinen lyö. Tarkoitus on lyödä kaksi pelinomaista kolmen lyönnin sarjaa. Kuuden lyönnin jälkeen lyöjä vaihtuu. Jokainen pelaaja tekee harjoituksensa oman sisäpeliroolin mukaan.

Ihanteellista olisi, että harjoitteeseen pääsisi valmentaja mukaan sanomaan lyöjälle tilanteen, näyttämään merkkiä (mahdollisesti viuhkalla) ja juttelemaan yhdessä pelaajien kanssa erilaisista tilanteista sekä erityisesti lyöntiratkaisuista. Koska valmentajan läsnäolo saattaa olla mahdotonta joka ryhmässä samaan aikaan, on lukkarilla tällaisissa tapauksissa vastuu kertoa mailan varressa häärivälille parille, mikä tilanne on kyseessä sekä monennellako lyönnillä ja millä merkillä tilannetta puretaan.

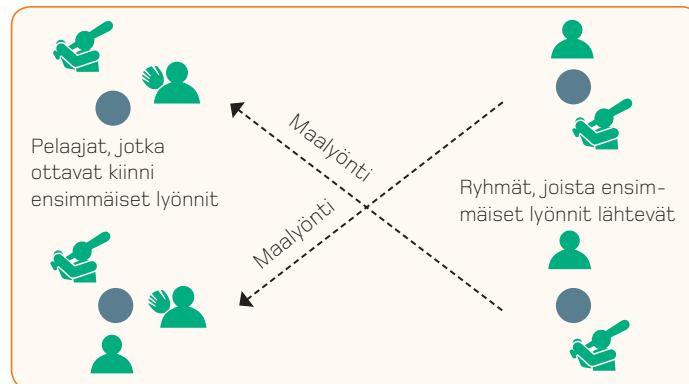
Tässä harjoituksessa keskiössä lyönnin laadun lisäksi on erityisesti lyöntiratkaisut sekä tilanteiden hahmottaminen mahdollisimman pelinomaiksi. Harjoitusta voidaan toistaa tietty aika tai tietty toisto- / kierrosmäärä. Huomioitava on myös se, että vaikka harjoitus tehdään verkolla, voi harjoitteessa lyödä tarpeen ja tilanteiden mukaan sekä kovia lyöntejä että näppejä. Kaikki mahdolliset lyönnit siis käyttöön.

Pelaajat

Min. 2 pelaajaa. Harjoitus suoritetaan kahden tai max. kolmen hengen ryhmissä. Ryhmiä voi luoda niin monta kuin tilaa ja pelaajia riittää.

VÄLINEET:

- kaikille räpylät, kypärät ja mailat
- syöttölautanen
- verkko

PELAAJIEN MÄÄRÄ:
Min. 2

Ulkopeli

VÄLINEET:

- kaikille räpylät ja kypärät

PELAAJIEN MÄÄRÄ:

Min. 12

Heittoharjoitus

Harjoitteen kuvaus

Pelaajat jaetaan tasaisesti viiteen jonoon alla olevan kuvan mukaisesti. (Kuvassa jonot on numeroitu heittojen järjestyksen mukaan.)

Jonossa 1, ensimmäisenä oleva pelaaja heittää etuviistoon näpin mallisen heiton, jonka jonon kaksi pelaaja hakee ja heittää ilmassa jonoon kolme, josta pallo heitetään ilmassa jonoon neljä. Jonossa neljä kiinniotanut pelaaja heittää edelleen ilmassa jonoon viisi, josta heitetään vielä jonoon 1 ja kierros lähtee alusta. On hyvä huomata, että heitot voi tarvittaessa heittää pompun kautta, jos etäisyydet ovat liian pitkät.

Toinen vaihtoehto on säätää etäisyydet pelaajien tasoon nähden sopivaksi. Harjoitteen aikana, kun jonojen ensimmäiset pelaajat ovat ottaneet pallon kiinni ja heittäneet seuraavaan jonoon, liikkuvat he itse jonosta toiseen myötöpäivään (Ei siis sinne jonoon, johon on itse heittänyt).

Heittämisen lisäksi kyseinen harjoitus mahdollistaa pesävahtien kiinniottoharjoituksen, sillä kukin pelaaja kiinniottaessaan pyrkii kurottamaan palloon, kuitenkin siten, että jalka pysyy kuvitteellisessa pesässä (esim. jokin viiva). Kyseistä heittodrilliiä voi pyörittää niin pitkään kuin heitot pysyvät kohdillaan ja tekeminen on terävää. Ennen harjoitteen aloittamista on hyvä tarkastaa, että kunkin jonon lähettyvillä on tarpeeksi varapalloja, jotta drilli pyörisi sujuvasti.

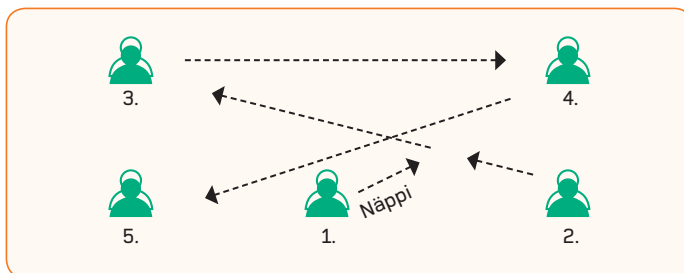
Pelaajat

Min. 12 pelaajaa. Harjoitus vaatii ison määrän pelaajia, jotta se pyörii sujuvasti, sillä se edellyttää, että pelaajat ehtivät siirtyä aina seuraavaan jonoon valmiiksi. Ihanteellinen olisi 3-4 pelaajaa kussakin jonossa.



Jono

Pelaajat kiertävät myötöpäivään jonosta toiseen (1, 5, 3, 4, 2, 1 jne.)



Vastaantuloharjoitus

Harjoitteen kuvaus

Pelaajat jakautuvat neljään jonoon, kukin jono omaan kulmaansa. Toisessa päässä rinnakkain olevista jonoista jaetaan aina maaheittoja. Maaheitot jaetaan suoraan vastakkaista kulmaa kohti. Kun taas vastaavasti toisen jonoista tullaan kyseisiä maaheittoja vastaan ja kiinnioton jälkeen heitot palautetaan ilmassa ristikulmaan.

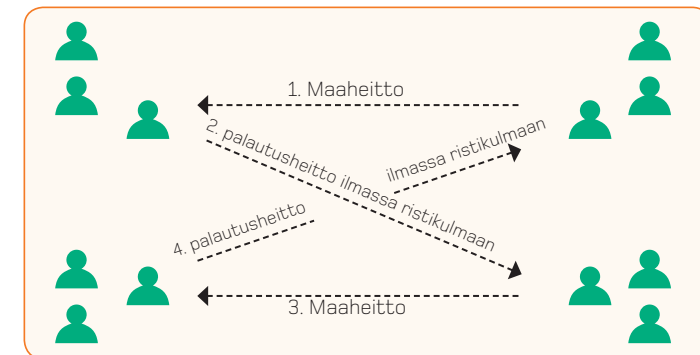
Pelaajat kiertävät tässä drillissä koko ajan ja siirtyvät siis aina oman suorituksensa jälkeen oman heittonsa perässä siihen jonoon, jonne oli pallonkin heittänyt. Koska pelaajat kiertävät koko ajan, pääsee kukin pelaaja jakamaan, suorittamaan vastaantulouja sekä ottamaan kiinni palautusheittoja. Jotta drilli pyörii, täytyy kunkin jonon lähettyvillä olla tarpeeksi varapalloja ja siirtymisten täytyy tapahtua ripeästi. Harjoitusta voidaan toistaa tietty aika tai toistomäärä ja suoritusteho voidaan myös vaihdella harjoituspäivien mukaan tai jopa kyseisen harjoitteen aikana erikseen. On myös suotavaa, että maaheittoja jaetaan melko tasaisesti sekä kämmen- että rystypuolelle.

Variaatiot

Kun harjoitus alkaa sujua hyvin, voi mukaan ottaa toisen pallon. Harjoitusta kahdella pallolla tehdessä on tärkeää, että joka kierroksella maaheitot jaetaan rinnakkaisista jonoista yhtäaikaaisesti.

Pelaajat

Min. 12 pelaajaa. Siirtymisiin on hyvä varata tarpeeksi aikaa ja jotta drilli pyörii moitteetta, on tärkeää, että kussakin jonossa olisi vähintään 3 pelaajaa. Tällöin vältetään turhilta sakkauksilta. Ihanteellinen määrä pelaajia tähän harjoitukseen on 12-16 pelaajaa.



Pelaaja

VÄLINEET:

- kaikille räpylät ja kypärät

PELAAJIEN MÄÄRÄ:

Min. 8

Ulkopeli -drilli

Harjoitteen kuvaus

Harjoitteessa pelaajista jokainen on vuorollaan jakajana ja yksi kiinniottajana. Loput pelaajat sijoittuvat kahteen jonoon rinnakkaisiin kulmiin. Jakajana sekä kiinniottajana toimivat pelaajat sijoittuvat jonojen vastakkaisiin kulmiin. Jono 1 sijoittuu jakajaa vastapäätä ja jono 2 kiinniottajaa vastapäätä. Jonon 2 kulmassa on kuvitteellinen pesä, joka voidaan halutessa merkitä esimerkiksi kartion avulla. Jakajalla tulee olla runsaasti varapalloja lähettyvillä, jotta harjoitus etenee koko ajan sujuvasti.

Harjoituksessa ensin jakaja jakaa maapallon suoraan kohti jonoa 1, josta jonon ensimmäinen pelaaja tulee palloa vastaan, ottaa sen kiinni joko kämmen- tai rystypuolelta ja kiinnioton jälkeen heittää pallon ilmassa pesälle eli jonon 2 ensimmäiselle pelaajalle. Heittonsa jälkeen äsken suorittanut pelaaja siirtyy jonon 2 perään. Jonossa 2 suorittaessaan kukin pelaaja toimii parhaansa mukaan pesävahdin tapaan: kurottaa ja muistaa, että tärkeintä on saada pallo pysähtymään. Kun pelaaja on saanut pallon pesällä kiinni, heittää hän pallon edelleen ilmassa vastakkaisessa kulmassa olevalle kiinniottajalle. Tämän heiton jälkeen jonossa 2 suorittanut pelaaja siirtyy jonoon 1, josta sitten pääsee tekemään vastaantuloharjoitteen.

Drillin aikana pelaajat siirtyvät koko ajan siis ainoastaan rinnakkaisissa jonoissa edestakaisin; jonosta 1 jonoon 2 ja päinvastoin. Kiinniottajan tulee vieritellä palloja jakajalle harjoituksen sujumisen edellytyksenä.

Harjoitusta tehdessä on tärkeää huomata vaihtaa jakajaa sekä kiinniottajaa sopivin väliajoin sekä harjoitteen puolivälissä kääntää harjoitus "ympäri" siten, että maaheiton jälkeisiä heittoja tulee harjoiteltua ikään kuin sekä kakkos- että kolmospesälle.

Variaatiot

Koppiheitot

Drillin alussa jaettavan maaheiton voi korvata koppiheitolla, jota jonon 1 suorittava pelaaja joutuu tulemaan vastaan.

Harjoituksesta saa vielä haastavamman mikäli ei erikseen sovita, minkälaisia heittoja jakaja jakaa vaan jakaja voisi satunnaisesti jakaa sekä maa- että koppiheittoja.

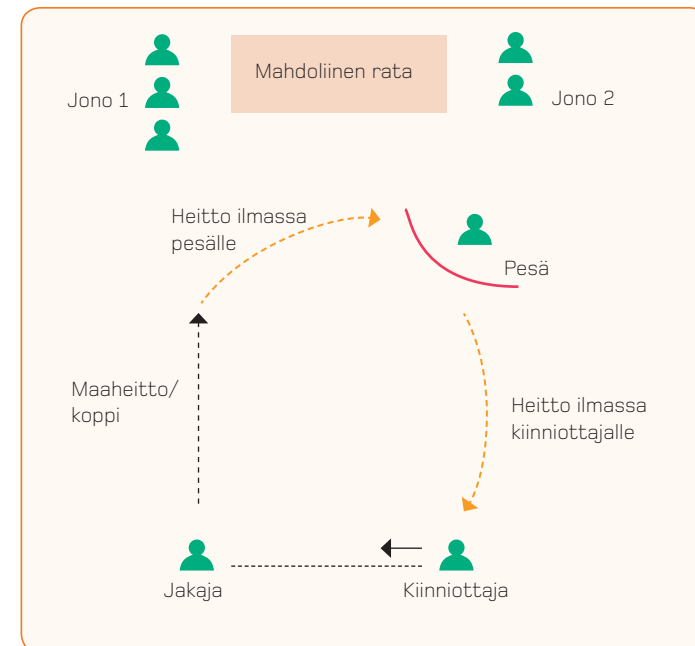
Jos pelaajia on paljon ja siirtymisiin jonojen 1 ja 2 välillä jää hyvin aikaa, voidaan jonojen välille virittää jonkinlainen tempu- tai kuntorata esimerkiksi erilaisia tikapuita tai aitoja käyttäen. Tämä rata tulisi suorittaa joko vain toisen tai kummankin siirtymän aikana.

Pelaajat

Min. 8 pelaajaa, Siirtymiin jonojen välillä on jäätävä riittävästi aikaa, joten kummassakin jonossa olisi hyvä olla ainakin kolme pelaajaa.

Tarpeen vaatiessa voivat valmentajat toimia jakajana ja kiinniottajana. Mielellään nämäkin tehtävät silti pelaajille, sillä myös ne ovat keskeisenä osana kyseistä harjoitusta.

Optimaalinen määrä pelaajia tämän harjoitteen tekemiseen on 10-14 pelaajaa.



 Pelaaja

VÄLINEET:

- 2 kpl syöttö-lautasta
- kaikille räpylät, kypärät ja mailat

PELAAJIEN**MÄÄRÄ:**

Min. 7

Kolmivaiheinen kiinniottoharjoitus

Harjoitteen kuvaus

Harjoitteessa on kaksi lyöjää ja kaksi syöttäjää, jotka sijoittuvat pareittain (lukkari + lyöjä = 1 pari) rinnakkaisiin kulmiin. Loput pelaajat harjoittavat ulkopeliään ja harjoitus lähtee toisen lyöntiparin vastakkaisesta kulmasta, jonne suorittavat pelaajat asettuvat jonoon ja kukin suorittaa omalla vuorollaan, yksi kerrallaan.

Ensimmäinen lyönti lähtee suorittavan jonon ristikulmasta (kuvassa lyöntipaikka 1), josta lyödään maalyönti. Suorittava pelaaja tekee ulkopelisuorituksen ja palauttaa pallon ilmassa siihen kulmaan, josta lyönti lähti. Tämän jälkeen vastakkaisesta kulmasta lyödään ristikulmaan (ei siis suoraan suorittavaa pelaajaa kohti) maalyönti, jonka suorittava pelaaja hakee joutuen sivuttaisliikkeeseen. Kiinnioton jälkeen pelaaja palauttaa pallon ilmassa jälleen siihen kulmaan, josta kyseinen lyönti lähti.

Viimeinen lyönti lähtee taas lyöntipaikasta 1. Se on koppilyönti, joka pyritään sijoittamaan melko keskelle kenttää. Tämän lyönnin suorittava pelaaja hakee mielellään kopiksi ja palauttaa sen sinne lyöntipaikkaan, josta lyönti lähtikin. Nämä kolme suoritusta suoritettuaan pelaajat siirtyvät uudelleen jonon perään.

Aluksi harjoituksen tempo voi olla melko rauhallinen, jotta pelaajat saavat rauhassa käsityksen harjoitteen kulusta, mutta mahdollisimman pian tempoa on hyvä kiristää, siten että lyönnin 2 joutuu hakemaan lujasta vauhdista ja kunnolla sivuttaisliikkeestä. Harjoitteen aikana on hyvä välillä vaihtaa lyöjiä ja syöttäjiä, jotta kaikki pääsevät suorittamaan myös räpylän kanssa.

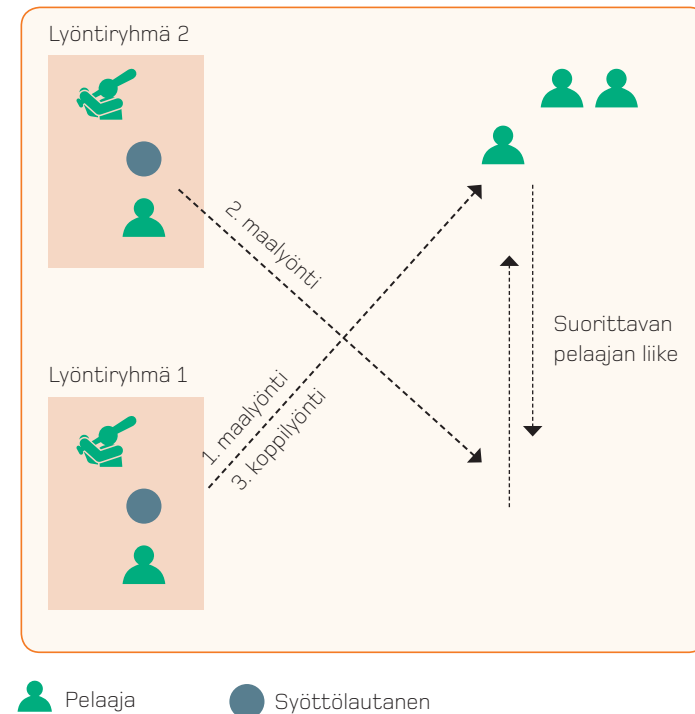
Variaatiot

Harjoitetta voi muokata vaihtamalla ns. kakkos- ja kolmoslyöntien paikkoja. Ensinnä siis maalyönti (suoraan), toisena koppi (sivuttaisliikkeeseen) ja kolmantena vielä maalyönti (sivuttaisliikkeeseen)

Pelaajat

Min. 7 pelaajaa. Jos pelaajia on vähän, on hyvä muistaa, että valmentajat voivat syöttää. Jos pelaajia on vähän, toistojen määrä kasvaa, joten harjoitteen tempo voi olla hieman rauhallisempi kuin usealla pelaajalla tehtäessä, sillä palautumisaika lyhenee, kun suorittajia on vähemmän.

Ihanteellinen määrä pelaajia harjoitteen tekemiseen on 9-12.



VÄLINEET:

- kaikille räpylät ja kypärät
- 2 kartiota

PELAAJIEN MÄÄRÄ:

Min. 3

Kolmivaiheinen ulkopeliharjoitus

Harjoitteen kuvaus

Harjoituksessa tarvitaan yksi jakaja (joku pelaajista tai valmentaja) ja loput pelaajista sijoittuvat jonoon kentän / salin toiseen päähän jakajaa vastapäätä. Jonossa olevista pelaajista vain yksi suorittaa kerrallaan ja jokainen omalla vuorollaan. Oman suorituksen jälkeen kukin pelaaja palaa takaisin jonon perään. Jakaja jakaa kolme maapalloa jokaiselle pelaajalle aina yhden kokonaisen suorituksen aikana.

Ensimmäinen maapallo jaetaan suoraan jonossa olevia pelaajia kohti satunnaisesti joko kämmen- tai rystypuolelle. Suorittava pelaaja tulee vastaan ja palauttaa pallon ilmassa ikään kuin polttoheittona jakajalle. Heittonsa jälkeen suorittava pelaaja kiertää juosten vasemmalla takaviistossa olevan kartion, hyppää aidan yli, ottaa jälleen kiinni jakajan heittämän maapallon ja palauttaa pallon ilmassa jakajalle. Kolmas suoritus on vastaava kuin toinen, mutta kartio kierretään ja aidan yli hypätäänkin jonosta katsottuna keskilinjan oikealla puolella. Myös viimeinen maaheitto palautetaan ilmassa jakajalle. Jotta harjoitus olisi sujuva, on jakajalla hyvä olla jonkin verran palloja ohiheittojen varalta.

Harjoitusta voidaan toistaa tietty aika tai tietty toistomäärä. Mikäli joku pelaajista toimii jakajana, on jakajaa hyvä vaihtaa aina välillä, jotta kaikki pääsevät suorittamaan.

Variaatiot

Harjoitteen ensimmäisen maaheiton voi korvata koppiheitolla tai sitten yllätyksellisesti jakaja voi heittää ensimmäiseksi heitoksi joko maa- tai koppiheiton.

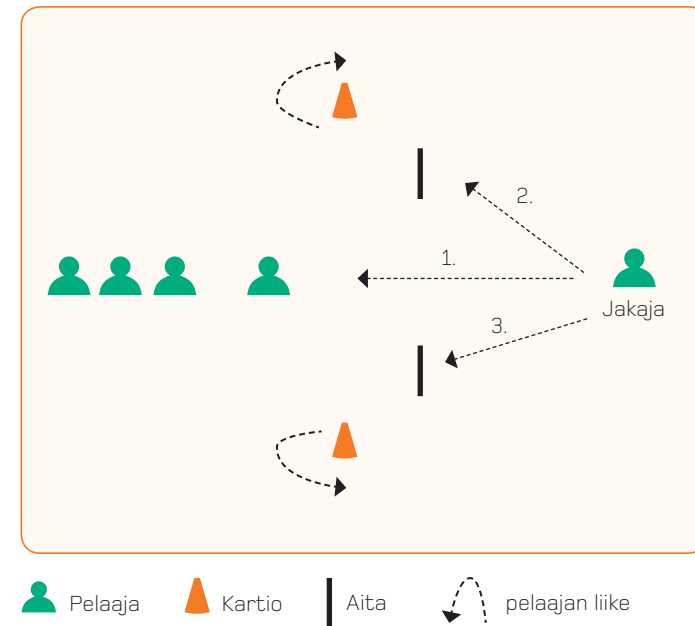
Jos kolme toistoa tuntuu liian vähältä, voi harjoitteeseen lisätä esimerkiksi kaksi suoritusta (yksi molemmin puolin), joissa tulisi kiertää kartio ja hypätä aidan yli.

Pelaajat

Min. 3 pelaajaa. Mikäli valmentaja toimii jakajana, onnistuu harjoituksen tekeminen hyvinkin jopa kolmella pelaajalla.

Jos pelaajia on vähän, on tärkeää huomata pitää riittävän pitkät palautusajat, jotta tehdyt suoritukset jaksetaan tehdä hyvällä teholla ja oikealla tekniikalla. Jos pelaajia on runsaasti jo toistakymmentä, voi odottelu aika venyä liian pitkäksi ja toistoja saattaa tulla turhan vähän.

Optimaalinen määrä pelaajia tähän harjoitukseen on 5-8 pelaajaa.



VÄLINEET:

- kaikille räpylät ja kypärät
- 2 kpl kartiota

PELAAJIEN**MÄÄRÄ:**

Min. 6

Salmiakki -drilli

Harjoitteen kuvaus

Pelaajat muodostavat kaksi suurin piirtein yhtäsuurta jonoa, jotka asettuvat kentän eri päihin vastakkain. Poikittaissuunnasta katsottaessa kentän keskelle, molempiin reunoihin, asetetaan kartiot merkiksi.

Harjoitus alkaa, kun jonossa 1 ensimmäisenä oleva pelaaja heittää maaheiton jonon 2 ensimmäiselle pelaajalle joko kämmen- tai rystypuolelle. Jonon 2 pelaaja tulee vastaan, ottaa pallon kiinni ja palauttaa sen ilmassa jonossa 1 olevalle ensimmäiselle pelaajalle.

Heti heittonsa jälkeen jonon 2 suorittava pelaaja siirtyy vasemmalla puolellaan olevalle kartiolle, jonne jonossa 1 jakava pelaaja heittää ilmassa heiton. Tämän kiinniotettuaan suorittava pelaaja kääntyy ja palauttaa pallon ilmassa jonoon 2, jossa ensimmäinen pelaaja ottaa pallon kiinni ja jakaa jonoon 1 maapallon, jolloin kaikki lähtee alusta. Kun pelaajat ovat suorittaneet ja ovat siirtymässä kartiolta toisen jonon perään, tulee heidän tehdä siirtyessään tikapuilla valmentajan ilmoittama tikkausharjoitus.

Suorituksensa jälkeen kukin pelaaja siis vaihtaa jonoa ja suorittava pelaaja on vuorotellen kummastakin jonosta ensimmäinen. Kummastakin jonosta sekä jaetaan että suoritetaan. Jotta harjoitus on sujuva, tulee kummassakin jonossa olla tarpeeksi palloja varalla. Harjoitusta voidaan toistaa tietty toistomäärä tai kelloitettu aika.

Variaatiot

Tikapuut

Tikapuilla tehtävää harjoitetta / sarjaa voidaan muuttaa ja tikapuut voidaan korvata esimerkiksi aidoilla.

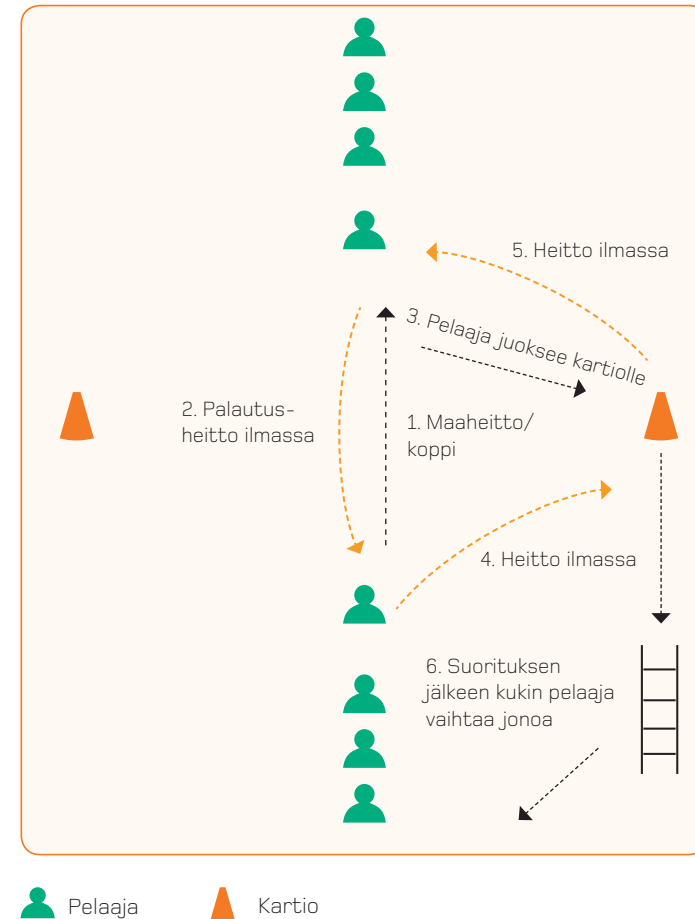
Koppi

Harjoitteessa jaettava maapallo voidaan korvata koppiheitolla tai sitten jakovuorossa oleva pelaaja voi satunnaisesti jakaa joko maa- tai koppiheittoja, jolloin suorittava pelaaja joutuu reagoimaan palloon herkemmin.

Pelaajat

Min. 6 pelaajaa. Jos harjoitteessa on vähän pelaajia, voidaan suorituksen jälkeiset tikapuut tms. jättää kokonaan pois, jotta kiertäminen jonosta toiseen olisi nopeampaa.

Optimaalinen määrä pelaajia tähän harjoitukseen on 10-12 pelaajaa.



VÄLINEET:

- kaikille räpylät ja kypärät

PELAAJIEN**MÄÄRÄ:**

Min. 6

Heittodrilli suorakolmiossa

Harjoitteen kuvaus

Harjoituksessa on kaksi varsinaista suorittajaa yhtäaikaan. He sijoituvat keskelle kenttää molempiin reunoihin ja harjoituksen aikana sahaavat kentän keskellä edestakaisin ikään kuin koko ajan vaihtaan paikkaa keskenään. Neljä muuta pelaajaa sijoittuvat kentän kulmiin, mukanaan muutamia varapalloja.

Harjoituksessa kaikkien pelaajien kaikki heitot tapahtuvat ilmassa, mielellään melko matalina ja terävinä heitteinä, tärkeimpänä kuitenkin heittojen saaminen oikeaan osoitteeseen. Harjoituksessa on koko ajan liikkeessä kaksi palloa.

Harjoitus alkaa ristikulmista, joista pallot heitetään yhtäaikaan ilmassa suoraa linjaa keskelle varsinaisille suorittaville pelaajille, jotka kiinnioton jälkeen kääntyvät ja heittävät pallon edelleen suoraa linjaa seuraavaan kulmaan. Kun pelaajat kulmissa saavat pallon keskellä suorittavalta pelaajalta, heittävät he sen viereisen kulman pelaajalle, joka taas heittää pallon kentän keskellä suorittavalle pelaajalle. Jokaisen heittonsa jälkeen keskellä suorittavat pelaajat vaihtavat puolta ja mahdollisesti joutuvat ottamaan seuraavan heiton kiinni pienessä sivuttaisessa liikkeessä.

Harjoitus on hyvä myös kestävyyttä ajatellen, sillä on tempo harjoituksessa on ripeä. Keskellä suorittavia pelaajia on hyvä vaihtaa esimerkiksi 10 toiston tai yhden tai kahden kuluneen suoritusminuutin jälkeen.

Variaatiot

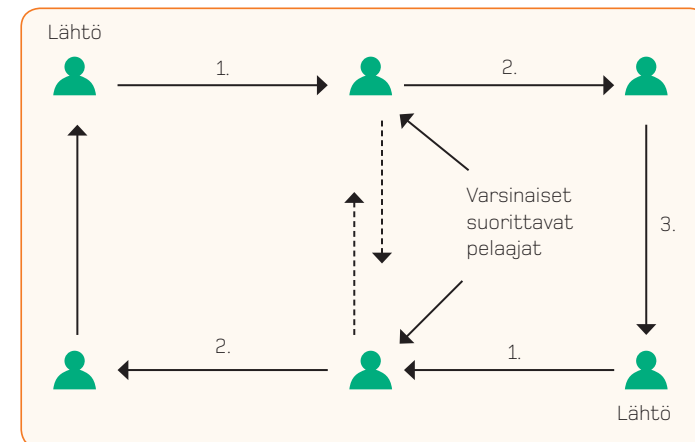
Jos harjoitus tuntuu hankalalta, voi sitä aluksi kokeilla yhdellä pallolla ja siten myös yhdellä keskellä suorittavalla pelaajalla.

Keskellä suorittavien pelaajien suorittamista voidaan hankaloittaa lisäämällä keskelle jokaisen siirtymän välille jokin liike (syöksy tai mahalla / istuallaan käynti) tai pienimuotoinen rata (esim. aidat tai tikkaat).

Pelaajat

Min. 6 pelaajaa. Harjoitukseen tarvitaan tasan kuusi pelaajaa, mutta tarpeen vaatiessa voi harjoitteen onnistua tekemään esimerkiksi viidelläkin pelaajalla, jos esimerkiksi valmentaja tuuraa yhdessä kulmassa.

Mikäli pelaajia on enemmän, voi vastaavia drillejä muodostaa rinnakkain useamman, riippuen tietysti pelaajien ja käytössä olevan tilan määrästä.



 Pelaaja

VÄLINEET:

- kaikille räpylät ja kypärät
- 2 kpl kartiota

PELAAJIEN MÄÄRÄ:

Min. 9

Heittodrilli suorakulmiossa

Harjoitteen kuvaus

Pelaajat jakautuvat kolmeen yhtäsuureen jonoon. Kaksi jonoa sijoituvat suurin piirtein poikittain katsottuna kentän keskelle. Kolmas jono (kuvassa jono 3) sijoittuu suorittavien pelaajien jonon (kuvassa jono 1) kanssa samalla linjalle, mutta kentän päähän, kulmaukseen. Toisen "jakojonon" (kuvassa jono 2) viereen tulee valmentaja / joku pelaajista jakamaan koppiheittoja joko suoraan ilmaan tai hyvän pompun antavan patjan kautta. Käytännössä yksi pelaaja suorittaa kerrallaan.

Ensin jonossa 2 ensimmäisenä oleva pelaaja heittää jonossa 1 ensimmäisenä ja peliasennossa olevalle pelaajalle pahan heiton jalkoihin joko kämmen- tai rystypuolelle. Tämän jonon 1 suorittava pelaaja ottaa kiinni ja palauttaa ilmassa kyseisen heiton heittäneelle pelaajalle jonoon 2. Tämän palautusheiton kiinniotettuaan jonosta 2 jo jakanut pelaaja siirtyy jonon 3 perään odottamaan. Palautusheiton heitettyään suorittava pelaaja hakee valmentajan / jonkun pelaajan heittämän koppiheiton pienestä sivuttaisliikkeestä ja palauttaa sen ilmassa jonon 3 ensimmäiselle pelaajalle. Kun jonon 3 pelaaja on ottanut pallon kiinni, heittää hän vielä pallon ilmassa tai tarpeen mukaan pompuilla ristikulmaan kuvitteelliseen pesään, jonne suorittava pelaaja on juossut ottamaan pallon kiinni. Tämä suorituksen viimeinen kiinniotto tulee olla pesävahdin tapainen kiinniotto ja tärkeintä on saada pallo pysähtymään. Tämän jälkeen suorittanut pelaaja ottaa pallon itselleen ja siirtyy jonoon 2. Sitten sama alkaa alusta, mutta suorittava pelaaja luonnollisesti vaihtuu.

Harjoitusta voidaan toistaa tietty aika tai tietty kierrosmäärä. Kaikilla jakajilla on kyseisessä harjoituksessa myös tärkeä rooli ja heidänkin täytyy suorittaa onnistuneesti sekä keskittyneesti, jotta suorittava pelaaja saa myös onnistuneet suoritukset.

Variaatiot

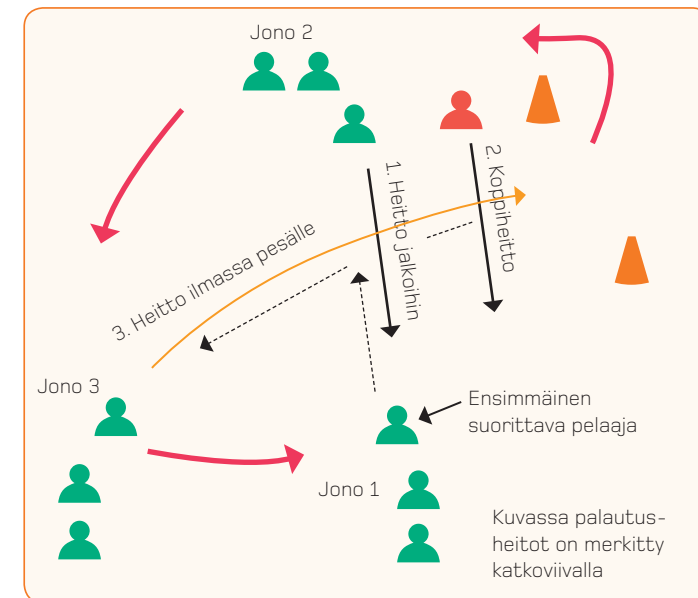
Näppi

Harjoitteen ensimmäisen heiton (heitto jalkoihin) voi korvata myös näpillä, jota suorittava pelaaja tulee vastaan ja palauttaa sen alakautta näpin heittäneelle pelaajalle.

Pelaajat

Min. 9 pelaajaa. Kussakin jonossa tulee olla ainakin kolme pelaajaa, jotta jakajia on tarpeeksi ja drilli pääsee pyörimään sujuvasti.

Optimaalinen määrä pelaajia tähän harjoitukseen 12-15 pelaajaa.



Pelaaja Kartio

Koppiheiton jakava pelaaja tai valmentaja

Pelaajien kulku suoristusten jälkeen (jono 2 → jono 3 → jono 1)

VÄLINEET:

- kaikille räpylät ja kypärät
- 4 kpl kartiota

PELAAJIEN MÄÄRÄ:

Min. 5

Nelivaiheinen ulkopeliharjoitus

Harjoitteen kuvaus

Pelaajat jakautuvat kolmeen yhtäsuureen jonoon. Kaksi jonoa sijoituvat suurin piirtein poikittain katsottuna kentän keskelle. Kolmas jono (kuvassa jono 3) sijoittuu suorittavien pelaajien jonon (kuvassa jono 1) kanssa samalla linjalle, mutta kentän päähän, kulmaukseen. Toisen "jakojonon" (kuvassa jono 2) viereen tulee valmentaja / joku pelaajista jakamaan koppiheittoja joko suoraan ilmaan tai hyvän pompun antavan patjan kautta. Käytännössä yksi pelaaja suorittaa kerrallaan.

Ensin jonossa 2 ensimmäisenä oleva pelaaja heittää jonossa 1 ensimmäisenä ja peliasennossa olevalle pelaajalle pahan heiton jalkoihin joko kämmen- tai rystypuolelle. Tämän jonon 1 suorittava pelaaja ottaa kiinni ja palauttaa ilmassa kyseisen heiton heittäneelle pelaajalle jonoon 2. Tämän palautusheiton kiinniotettuaan jonosta 2 jo jakanut pelaaja siirtyy jonon 3 perään odottamaan. Palautusheiton heitettyään suorittava pelaaja hakee valmentajan / jonkun pelaajan heittämän koppiheiton pienestä sivuttaisliikkeestä ja palauttaa sen ilmassa jonon 3 ensimmäiselle pelaajalle. Kun jonon 3 pelaaja on ottanut pallon kiinni, heittää hän vielä pallon ilmassa tai tarpeen mukaan pompuilla ristikulmaan kuvitteelliseen pesään, jonne suorittava pelaaja on juossut ottamaan pallon kiinni. Tämä suorituksen viimeinen kiinniotto tulee olla pesävahdin tapainen kiinniotto ja tärkeintä on saada pallo pysähtymään. Tämän jälkeen suorittanut pelaaja ottaa pallon itselleen ja siirtyy jonoon 2.

Sitten sama alkaa alusta, mutta suorittava pelaaja luonnollisesti vaihtuu. Harjoitusta voidaan toistaa tietty aika tai tietty kierros-määrä. Kaikilla jakajilla on kyseisessä harjoituksessa myös tärkeä rooli ja heidänkin täytyy suorittaa onnistuneesti sekä keskittyneesti, jotta suorittava pelaaja saa myös onnistuneet suoritukset.

Variaatiot

Koppi- ja maaheittoja voi alkaa jakamaan ihan satunnaisesti vuoroon, kun harjoitus alkaa tulla tutuksi.

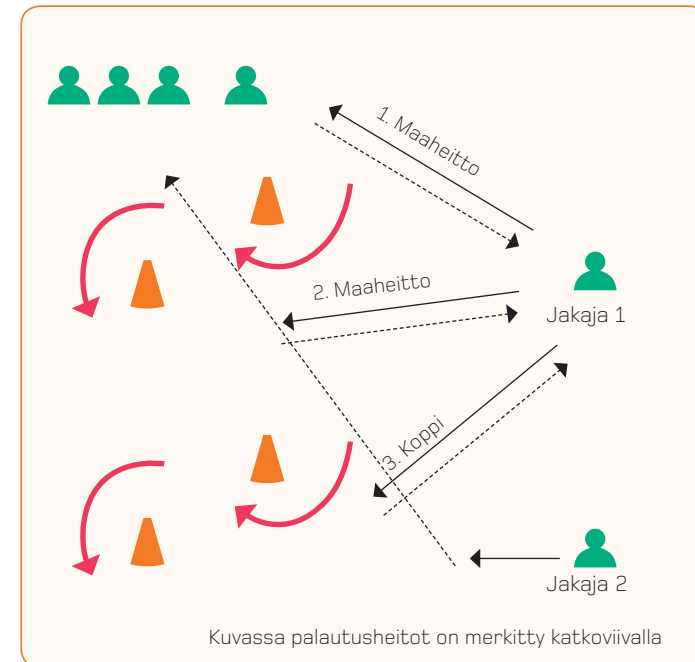
Joillakin kerroilla voidaan myös tehdä niin, että viimeinen näppi palautetaan jakajalle (2) alakautta.

Pelaajat

Min. 5 pelaajaa. Koska harjoituksessa tarvitaan kaksi jakajaa, on hyvä suorittavia pelaajia olla vähintään kolme, jottei harjoituksesta tule liian kovatempoinen.

Mikäli pelaajia on vähän, voidaan suoritusten välillä pitää hieman pidempiä taukoja tai jakajia vaihtaa useammin. Tällaisissa tapauksissa myös valmentajat voivat toimia jakajina.

Optimaalinen määrä pelaajia tähän harjoitukseen on n. 7-9 pelaajaa.



Pelaaja Kartio Suorittavan pelaajan liike

VÄLINEET:

- kaikille räpylät ja kypärät
- 10 kpl kartiota

PELAAJIEN
MÄÄRÄ:

Min. 8

Drilli 2

Harjoitteen kuvaus

Pelaajat jakautuvat kahteen yhtäsuureen jonoon ja asettuvat vastakkain kentän reunaan päätyihin. Samoihin kohtiin reunaan merkitään esimerkiksi kartioiden avulla kaksi väylää, jotka selkeyttävät harjoituksen tekoa.

Jonoissa olevien pelaajien lisäksi tarvitaan kaksi ns. jakajaa, jotka sijoittuvat kentän toiselle puolelle kuvan mukaisesti. Sekä jakajilla että jonoissa olevilla pelaajilla täytyy olla jonkun verran varapalloja lähettyvillä.

Harjoite alkaa jonoista ensimmäisiltä pelaajilta, jotka heittävät omaa väyläänsä pitkin maapallon. Heti heittonsa jälkeen he lähtevät vastaan vastapuolelta rinnakkaista väylää pitkin tulevaa maapalloa. Maapallon kiinniotettuaan suorittavat pelaajat heittävät pallot kentän toisella puolella oleville jakajille, jotka kiinniotettuaan tiputtavat eteensä lyhyen näpin. Suorittavat pelaajat hakevat näpin ja heittävät pallon sitten ilmassa eri puolen jonoihin, joista lähtivät. Kun pallot on palannut takasin jonojen ensimmäisille, alkaa harjoitus alusta. Harjoituksen aikana on tärkeää huomata vaihtaa jakajia tarpeeksi usein.

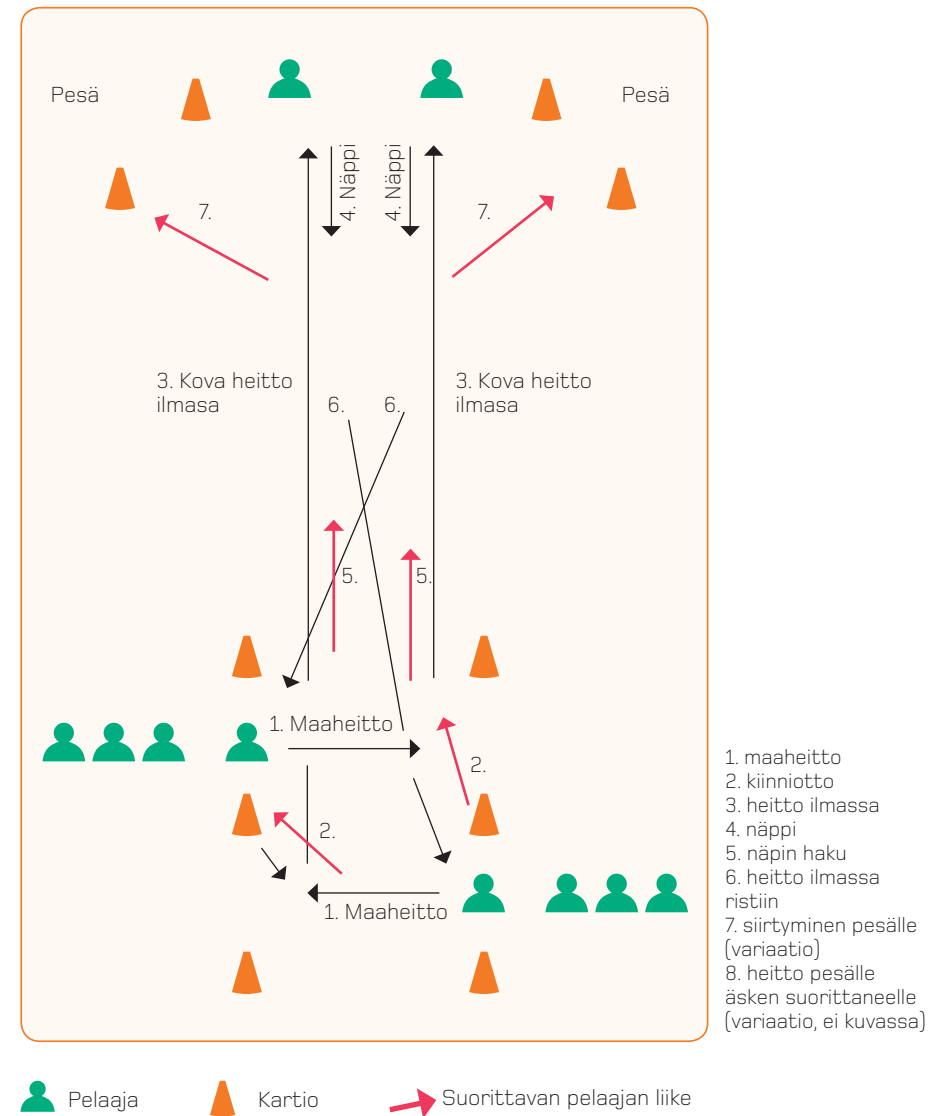
Suorituksen jälkeen suorittanut pelaaja palaa takaisin oman jononsa perään ja toistaa myöhemmin harjoitteen samalta puolelta. Tämän takia olisi suotavaa harjoitteen puolivälissä vaihtaa jonojen puolia, jotta suorituksia tulee kunkin pelaajan tehtyä molemmilta puolilta.

Variaatiot

Kun harjoitus alkaa sujua hyvin, voidaan suoritukseen lisätä vielä yksi vaihe, jossa jonossa viimeisen heiton kiinniottanut pelaaja heittää pallon vielä pesälle, jonne suorittava pelaaja juoksee heittonsa (6.) jälkeen. Pesällä suorittajan tulee toimia pesävahdin tapaan.

Pelaajat

Min. 8 pelaajaa. Jos pelaajia on vähän, voivat valmentajat toimia jakajina. Ihanteellinen määrä pelaajia harjoitteen tekemiseen 12 pelaajaa.



LÄHTEET

Aalto R., Lindberg A-P. & Seppänen L. 2015. Aktiivi liikkujan venyttelyteknikat. Docendo Oy & Fitra Oy.

Borg P., Fogelholm M. & Hiilloskorpi H. 2004. Liikkujan ravitseminen – Teoriasta käytäntöön. Edita Prima Oy. Helsinki.

Finnish Institute of Health and Fitness. 2016. PhysioTrainer-koulutusmateriaali.

Forsman H. & Lampinen K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen – Oleellisen oivaltaminen tärkeää.

Hakala L. 1999. Liikunta ja oppiminen. Mitä merkitystä on kuperkeikalla?

Hakkarainen H., Jaakkola T., Kalaja S., Lämsä J., Nikander A. & Riski J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu-valmennuksen perusteet.

Haverinen M. 2014. VOIMAHARJOITTELU: KUORMITTUMISEN JA PALAUTUMISEN HUOMIOINTI OSANA KOKONAISOHJELMOINTIA. <http://www.terveurheilija.fi> > Materiaalit > Iltaseminaarimateriaalit.

Hämäläinen H. & H. 2010. NOPEUDEN HARJOITTAMINEN NUORILLA. T-klubin valmennusseminaari. <http://www.t-klubi.net/seminaari%20231010.pdf>.

Ilander O. & Käkönen S. Urheilijan ravitsemisopas. Suomen Olympiakomitea. Helsinki.

Ilander O., Borg P., Laaksonen M., Mursu J., Ray C., Pethman K. & Marniemi A. 2008. Liikuntaravitse-mus. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Jaakkola T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu.

Jaakkola T., Liukkonen J. & Sääkslahti A. (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka.

Kuitunen S. Nopeus. <http://www.kasvaurheilijaksi.fi> > Ominaisuustesti > Nopeus.

Kuosmanen M. Pesäpallossa tarvittava nopeuskestävyys. PLVT 1 Lajinkehittä-mistyö.

Kyröläinen H. Nopeusvoima. <http://www.kasvaurheilijaksi.fi> > Ominaisuustesti > Nopeusvoima.

Mero A., Uusitalo A., Hiilloskorpi H., Nummela A. & Häkkinen K. 2012. Naisten ja tyttöjen urheilu-valmennus.

Pasanen K. 2009. Floorball injuries: epidemiology and injury prevention by neuro-muscular training. <http://tampub.uta.fi/handle/10024/66503>.

Pasanen S. Pesäpallon oheisharjoittelun kuormittavuus ja rytmittäminen. PLVT 9 Lajinkehittä-mistyö.

Pulli E. 2001. Liikuntaa esiopetukseen.

Terve Urheilija. <http://terveurheilija.fi>. 2017.

Vasarainen J. & Hara A. 2005. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa.

KUVAT

Pesäpallokuvat: Martti Tikka.

Lautasmalli: Elintarvikevirasto. <http://www.evira.fi/>. Etusivu > Elintarvikkeet > Terveystä edistävä ruo-kavalio > Lautasmalli. Viitattu 26.9.2017.

LIITTEET

Vuosiharjoitus suunnitelma.

Viikkoharjoitus suunnitelma

Jaksot					
Viikot					
Krt\kko					
Teema					
Teema-aika					
Kehitettävät ominaisuudet ja tavoitteet					
Ylläpidettävät ominaisuudet					
Sisältö					
Tapahtumat					



Valmennusopas käsittelee lasten ja nuorten valmennukseen liittyvää tietoa, mikä toimii valmennuksen tukena harjoituksia suunniteltaessa. Oppaassa käsitellään eri ikäkausiin liittyvät herkkyykskaudet, ravinnon merkitystä liikkuvan lapsen näkökulmasta sekä levon ja palautumisen merkitystä osana liikuntaharrastusta.

Oppaan jälkimmäisessä osassa keskitytään esimerkkien avulla havainnollistamaan, miten pesäpallon harjoittelu onnistuu sisäliikuntasaleissa. Esimerkkiharjoitteet on jaettu kolmeen eri tasoon. Harjoitteet on laadittu siten, että ne ovat toteutettavissa myös pienemmissä saleissa.

Opas soveltuu erityisesti lasten ja nuorten valmennuksesta ja pesäpallon harjoittelun perusteista kiinnostuneille. Opas toimii myös suunnittelun pohjana kokeneemmille valmentäjille ja seuran valmennustoiminnan kehittämisestä kiinnostuneille.

Valmennusoppaan laatiminen oli osa Mailajuniorien laajempaa kehittämisprojektia, minkä tavoitteena oli lasten ja nuorten liikuntaharrastusten edistäminen.

Vipinää räpylään!



Vatajankosken Sähkö

Kankaanpään Seutu

KANKAANPÄÄ

SATAKUNTA
Satakunnan Osuuskauppa



OP Länsi-Suomi