



**PELINOMAISILLA HARJOITUKSILLA PESÄPALLON
TAITAJAKSI**

Piirainen Kaija

Liikuntapedagogiikan
pro gradu -tutkielma
Kevät 1999
Jyväskylän yliopisto

Tekijä Piirainen Kaija

Työn nimi Pelinomaisilla harjoituksilla pesäpallon taitajaksi

Koulutusohjelma ja pääaine Liikuntapedagogiikka

Työn laji pro gradu -tutkielma

Aika Kevät 1999

Sivumäärä 60

Liitteet 1

Työn tarkoituksena on tarjota liikunnanopettajille, valmentajille ja ohjaajille pesäpallon opetukseen pelimateriaalia. Työ koostuu kahdesta eri osiosta: kirjallisesta- ja peliohje-osiosta. Kirjallinen osio sisältää pesäpallon perustaidot, pelikäsityksen ja erilaiset peli- sekä harjoitusmuodot. Peliohje osio jakautuu neljään eri perustaito-osaan.

Työn kirjallisessa osiossa perehdyn pesäpallon eri perustaitoihin heittoon, kiinniottoon, syöttämiseen, lyöntiin ja etenemiseen sekä välineiden huoltamiseen. Pelikäsityksessä käyn läpi pelaajan taktiikkaa, mitä pelikäsityksellä ymmärretään ja miten sen opettaminen on koettu koulussa. Peli- ja harjoitusmuodoissa selitetään mitä tarkoittavat merkkipeli, pienpelit ja sovelletut säännöt, viitepelit, leikkipelit ja drilli -harjoittelu. Työn yhtenä tavoitteena on pelitaidon kehittäminen, jota toteutetaan melkein kaikissa peli- ja harjoitusmuodoissa. Opetuksessa käytetään kognitiivisen oppimiskäsityksen mukaista kokonaisopetusmenetelmää. Pelien ohjeet luokittelevin neljään eri osioon kiinniotto ja heittopeliin, syöttö ja lyömäpeleihin, kärkkyminen ja eteneminen sekä taktiikka ja merkkipeliin.

Pelien ohjeita ja harjoitteita yhdistelin eri pesäpallo-oppaista sekä sovelsin pelejä myös muista palloilulajeista. Eri pelien sovellusversiot ja säännöt olen itse kehittänyt sekä muunnellut. Pelejä ja harjoituksia on 29 kappaletta mutta kaikkineen eri sovellus- vaihtoehtoinen pelejä ja harjoituksia on n. 110 kappaletta.

Asiasanat: pesäpallo, viitepeli, pelikäsitys

TIIVISTELMÄ

1. JOHDANTO.....	1
2. PESÄPALLON OPETTAMINEN KOULUSSA.....	2
2.1 Pesäpallo koulupelinä.....	2
2.2 Kognitiivinen oppimiskäsitys.....	3
2.3 Pienryhmätyöskentely ja yhteistoiminnallinen oppiminen.....	5
3. PESÄPALLO.....	7
3.1 Pesäpallon perustaidot.....	8
3.1.1 Heitto.....	8
3.1.2 Kiinniotto.....	9
3.1.3 Syöttö.....	10
3.1.4 Lyönti.....	11
3.1.5 Eteneminen.....	14
3.2. Pesäpallo välineet.....	15
4. PELIKÄSITYS.....	17
4.1 Pelistrategia ja -taktiikka.....	20
4.1.1 Henkilökohtainen taktiikka on joukkuetaktiikan perusta.....	21
4.1.2 Joukkuetaktiikka syntyy sopimuksista.....	21
4.2 Henkilökohtainen ulkopelitaktiikka.....	22
4.3 Henkilökohtainen sisäpelitaktiikka.....	23
5. ERILAISET PELI - JA HARJOITUSMUODOT.....	24
5.1 Yhteistoimintaleikit ja leikkipelit.....	25
5.2 Viitepeli.....	26
5.3 Pienpelit ja sovelletut säännöt.....	27
5.4 Merkkipelin harjoittelu.....	29
5.5. Drilli.....	31

6. PELIEN OHJEET.....	32
6.1 KIINNIOTTO JA HEITTOPELIT.....	35
6.1.1 Vieraalla maalla	35
6.1.2 Heittokisa piirissä.....	35
6.1.3 Pallon ryöstö	36
6.1.4 Markkanen	36
6.1.5 Pallokoulu	37
6.1.6 Polttoheittopallo.....	37
6.1.7 Tornipallo.....	38
6.1.8 Salamapallo.....	39
6.1.9 Kiinalainen käsipallo.....	39
6.1.10 Kiinniotto ja varmistaminen.....	40
6.2 SYÖTTÖ JA LYÖMÄPELIT.....	41
6.2.1 Pesäpallotennis.....	41
6.2.2 Lyönti ohi vastustajan (Pidä pallo omalla joukkueella).....	41
6.2.3 Salko- eli riukupallo.....	42
6.2.4 Porttipistepallo	43
6.2.5 Porttipallo (Mylly)	43
6.2.6 Yhdenpesän etukenttäpeli	44
6.2.7 Tarkkuuspeli.....	45
6.3 KÄRKKYMINEN JA ETENEMINEN	46
6.3.1 Merkin seuraaminen etenijänä	46
6.3.2 Kotiinpoltto	46
6.3.3 Syöttömunitus	47
6.3.4 Tunnelipallo, (juoksijaiset tai hoppupeli)	47
6.3.5 Kolmioralli	48
6.3.6 Kivi-peli	49
6.3.7 Polttopesis	50
6.3.8 Syöksypallo	50
6.4 TAKTIikka JA MERKKIPELI.....	51
6.4.1 Merkkipeli I.....	51
6.4.2 Pitsku ja koulupesiksen säännöt.....	52

6.4.3 Heittopeli neliössä / - pesäpallokentällä.....	53
6.4.4 Kolmen joukkueen pesäpallo	53
7. POHDINTA.....	55
LÄHDELUETTELO.....	58
LIITTEET	

1. JOHDANTO

Liikuntakasvatuksen yhtenä tavoitteena on antaa onnistumisen tuntemuksia kaikille oppilaille riippumatta heidän taustatekijöistään esim. liikuntataidoista. Kouluopetuksessa ongelmia tuottavat usein heterogeeniset ryhmät. Taitotasoltaan heikommat oppilaat saattavat turhautua, kun taitavammat oppilaat liikuttelevat välinettä keskenään. Helpotusta tähän ongelmaan voidaan löytää harjoittelemalla sekä pelaamalla pien- ja viitepelejä, joissa jokainen oppilas saa useampia kosketuksia pelivälineeseen, peliin syntyy enemmän liikettä ja oppilas saa helpommin onnistumisen elämyksiä. Näiden pelien avulla oppilaiden on helpompi ymmärtää pelin peliajatusta ja sen pelitaktiikkaa. Samalla joukkuepeleille ominainen yhteistoiminta, avoin keskustelu ja pelin eteenpäin vieminen sekä ajattelu saa arvoisensa huomion.

Työn tarkoituksena on antaa opettajille, valmentajille ja ohjaajille esimerkkejä ja ideoita, kuinka liikuntatunnilla tai pesäpallokerhoissa voidaan harjoitella pesäpallon perustaitoja, pelikäsitystä sekä taktiikkaa eri peli- ja harjoitusmuotojen välityksellä. Näitä ovat merkkipeli, pienpelit ja sovelletut säännöt, viitepelit, leikkipelit sekä drilli -harjoittelu. Pelityyliin tarkoituksena on opettaa pesäpallon perustaitoja pelinomaisemmin ja päästä näin eroon seisovasta tekniikkaharjoittelusta. Samalla kehitetään myös oppilaiden pelinomaista ajattelua ja sääntöjen noudattamista.

Pesäpallo on joukkuepeli ja siksi pelaajien keskinäinen vuorovaikutus on tärkeää. Yhteistoiminnallisella opetuksella voidaan kehittää oppilaiden vuorovaikutustaitoja, sosiaalisuutta ja ongelmanratkaisutaitoja. Sahlberg & Leppilampi (1994) kirjassaan toteavat, että yhteistoiminnallisessa oppimisessä jokaisen oppilaan panos on tärkeä ja kaikki ovat riippuvaisia toisistaan eli "sinun panoksesi hyödyntää minua ja minun panokseni sinua".

Almondin (1983) tekemässä tutkimuksessa kävi ilmi, että opettajien oli vaikea päästä eroon perinteisestä tavasta opettaa palloilua ns. tekniikka painotteisesta opetuksesta. Tämän tilanteen muuttamiseksi opettajia pyrittiin ohjaamaan uuteen opetusmalliin, jossa pien- ja viitepelien kautta päästäisiin oikeaan pelimuotoon.

2. PESÄPALLON OPETTAMINEN KOULUSSA

2.1 Pesäpallo koulupelinä

” Pesäpallo on niin kuin elämäkin juoksua pesältä toiselle. Välillä on pysähtymisiä - lepovaiheita ja kiritaipaleita. Oleellista on: Mikä on merkki ja onko se päällä?”
(Koulupesis 1987, 4.)

Pelaamisen ja harjoittelun tulisi tukea lapsen minäkäsityksen ja itsetunnon kehittymistä tarjoamalla runsaasti onnistumisen kokemuksia ja riemua. Jos urheilun `ideologialla` ei ole vastetta - peli on vain pelaamista ja se häipyä historiaan. On pystyttävä vastaamaan ajan haasteisiin. Tässä onnistutaan, kun ymmärretään, ettei urheilu niinkuin ei elämäkään syki ahtaissa rajoissa. Lapsi on liikunnallisesti herkimmillään ikävuosina 8-12, tällöin oppiminen tapahtuu nopeasti ja helposti. Päämetodi tuona ikäkautena on leikki. Ravinnerikkaassa maaperässä kypsyy hyvä sato, siksi sekä lapsen- että leikinomaisuuden tulisi olla jokaisen liikuntatunnin perustana. Pesäpallon vahvuustekijöinä ovat mm. yhteistoimintaan kasvattaminen, keskittymiskyvyn kehittäminen sekä lasten ja nuorten monipuolisten liikunta-taitojen lisääminen.
(Koulupesis 1987, 4.)

Pesäpallo edustaa koulujemme pallopelien joukossa lyöntipelien ryhmää ja poikkeaa luonteeltaan selvästi maalipeleistä, joihin kuuluvat mm. koripallo, jalkapallo ja jääpelit. Pesäpallon myönteisiä piirteitä koulupelinä ovat: 1) Pesäpallossa ei synny `mies miestä` vastaan -tilanteita, ja siten peli ei aiheuta väkivaltaista käyttäytymistä. Jokaisella pelaajalla on oma toiminta-alueensa ja osallistumisvuoronsa. 2) Peli tukee osaltaan oppilaiden liikekoulutusta harjaannuttamalla erityisesti silmä - käsikoordinaatiota. 3) Oppilaan koko ei ole kovin merkitsevä peliin osallistumisen ja pelaamisesta nauttimisen kannalta. 4) Pesäpallo on joukkuepeli, jossa oppilaat joutuvat toistuvasti ottamaan huomioon pelitoverinsa toiminnan ja auttamaan toinen toistaan. 5) Tyttöjen ja poikien yhdessä pelaaminen onnistuu luontevasti. 6) Sekä ulko- että sisäpelissä oppilas joutuu jat-

kuvasti tarkkailemaan itseään ja pelitovereitaan sekä ajattelemaan, miten hänen tulee kulloinkin toimia. (Tiitinen & Varstala 1982, 174.)

Pesäpalloa harjoiteltaessa lapset haluavat usein pelata `oikeaa peliä` ja tämä halu on ihan oikeutettua. Viitepeleillä, sovelletuilla säännöillä, pienpeleillä ja leikkipeleilläkin on kuitenkin omat etunsa kehitettäessä lasten taitoja ja pelikäsitystä. (Vatanen 1996, 50.) Näissä eri harjoitusmuodoissa toiminta on tehokkaampaa - lapset saavat paljon toistoja perussuorituksissa; lyönnissä, kiinniotossa, heitossa ja juoksussa. Voidaan helpottaa normaali-pelin aiheuttamia taito- ja fyysisiä vaatimuksia, edistää oikean pelin taktista osaamista, tasoittaa taitoeroja, korostaa pelin kannalta ydinasioita esim. lyöntimyllyssä korostuu lyöntien tarkan sijoittelun osaamisen merkitys. (Vatanen 1996, 50.)

2.2 Kognitiivinen oppimiskäsitys

Kognitiivinen suuntaus pyrkii ymmärtämään, kuinka oppiva ihminen käsittelee saamaansa informaatiota, omaksuu sen ja toimii tietonsa varassa. Kognitiivisen käsityksen mukaan ihminen on aktiivinen tiedon käsittelijä ja tietoinen toimija. Oppiminen katsotaan koostuvan sisäisistä ymmärtämis-, muistamis- ja ajattelutoiminnoista. (Toiskallio 1989, 65.)

Viime vuosisadan vaihteessa kehittyi Yhdysvalloissa pragmatismi-niminen suuntaus. Suuntauksen nimi on johdettu kreikan sanasta pragma, joka tarkoittaa toimintaa ja syvälistä perehtymistä. Tämän suuntauksen keskushenkilöksi kohosi John Dewey. Pragmatismi on tavallaan hyvin käytännöllinen suuntaus: ei ole tarpeen pohtia mitään syvempää totuutta, vaan totuus on tieto joka johtaa käytännön ongelman ratkaisemiseen. (Toiskallio 1989, 69-71.)

Deweyn kasvatusajatuksissa oli tärkeänä piirteenä, että ajattelu ja tietäminen ovat välineitä, jotka edistävät käytännössä menestymistä. Kun pyrimme ratkaisemaan käytännön ongelmia, meidän on ajatuksellisesti muotoiltava sitä asiaa, jossa ongelma ilmenee. Deweyn mukaan tietämisessä olennaista on aktiivisuus: tietäminen on todellisuudessa koetun ta-

pahtuman älyllistä käsittelyä. Tätä käsittelyä Dewey kutsuu refleктоivaksi ajatteluksi. (Toiskallio 1989, 69-71.)

Tieto saa alkunsa kokemuksesta ja kehittyy kokemukseen liittyvien asioiden selvittämisessä, tutkimisessa (inquiry), joka on refleктоivaa ajattelua. Jotta tällainen tutkiminen käynnistyisi, on kokemukseen sisällyttävä jokin ongelma (vaikeus tai ristiriita). Ongelma on esimerkiksi kahden tarjolla olevan vaihtoehdon välillä valitseminen. Deweyn mukaan meillä on tietoa vasta kun olemme ajattelussa jäsentäneet ongelmatilanteen siten, että pystymme voittamaan vaikeuden. Tästä tiedonmuodostuksen prosessista Dewey johti ongelmaakeskeisen opetuksen, jossa käytetään ns. probleemimetodia. Oppimisen tulee lähteä siitä, että oppilas haluaa selvittää jonkin kokemansa pulmakysymyksen. Probleemimetodi vaatii oppilaalta suurta aktiivisuutta. Aktiivisuus taas edellyttää vapautta itsenäiseen toimintaan. (Toiskallio 1989, 69-71.)

Pragmatismiin pohjautuvassa ns. progressiivisessä pedagogiikassa korostetaan vapautta, aktiivisuutta, yhteistoiminnallisuutta ja koulun lähentämistä käytäntöön. (Toiskallio 1989, 69-71.)

Numminen (1997) määrittelee että, oppimisella tarkoitetaan kokemuksen aiheuttamaa, suhteellisen pysyvää käyttäytymisen muutosta tai käyttäytymistä aikaansaavien tekijöiden, kuten tietojen, taitojen tai tunnereaktioiden muutoksia, jotka saattavat ilmetä oppimishetkellä tai myöhemmin käyttäytymisessä.

Liikunnan avulla oppimiseen liittyvät samat lainalaisuudet kuin oppimiseen yleensäkin. Oppiminen ei voi olla vain mekaanista tiedon siirtoa opettajasta oppilaaseen, vaan oppimiseen vaikuttavat yksilön ajattelu ja oppimistyylit, jotka ovat elinympäristöjärjestelmän muokkaamia. Oppiminen ei tapahdu aivojen tietyissä osassa, vaan se on laajempi tapahtuma, joka syntyy eliön ja ympäristön muodostamassa järjestelmässä. Oppiminen on jatkuvaa uusien toimintajärjestelmien syntymistä, jota siis tapahtuu jatkuvasti yksilönkehityksen aikana ja toiminnasta saadun palautteen avulla. (Järvilehto 1994, 57, 156-158.)

Englannissa Loughboroug'n yliopistossa kehitettiin 1980-luvun alussa uusi metodi palloilun opetukseen. "Teaching for understanding"-menetelmä (ymmärtämään opettaminen) joka perustuu kognitiiviseen oppimiskäsitykseen palloilussa. Tämän opetuksen pääkohteeksi nostettiin pelin oivaltaminen, ratkaisujen tekeminen ja pelikäsityksen kehittäminen pien- ja viitepelien avulla. (Almond 1983, 185-197.)

Tutkimuksen mukaan opettajien oli vaikeaa omaksua ja nähdä uusi opetusmalli pelien opettamisessa. Opettajat omaksuivat parhaiten helppojen pelien opettamisen. Tällaiset pelit eivät sisältäneet vaikeaa taktiikkaa, vaan olivat yksinkertaisia pelimalleja. Opettajat, jotka ottivat huomioon oppilaiden keksimät viitepelit saivat tunnit toimimaan koulussa erittäin hyvin. Peleihin kykenivät ottamaan osaa heikommatkin oppilaat ja näillä peleillä saatiin hyviä tuloksia tunneilla aikaan. Ongelmia ilmeni opettajilla, jotka eivät ajatelleet laisinkaan mitä ja miten he opettivat pelejä oppilaille. Nämä opettajat eivät myöskään osanneet ratkaista ongelmia jos sellaisia ilmeni, vaan ongelmat joko ratkesivat itsestään tai sitten eivät. (Almond 1983, 185-197.)

Pelinomaisen opetuksen tarkoituksena on kehittää niin opettajan, ohjaajan, valmentajan kuin oppilaankin ajattelua. Tarkoituksena on saada eri osapuolet miettimään, mitä tehdään ja miksi tehdään? Ajattelun ja tietoisien toiminnan lisääminen opetukseen, kehittää monipuolisemmin tietojen ja taitojen oppimista, kuin pelkkä tekninen mallioppiminen. Pelinomainen opetus ei tahdo aluksi sujua, koska eri peleillä on useita eri säännöt. Tästä johtuen on molempien osapuolten keskityttävä pelien ohjeisiin ja tekniikoihin.

2.3 Pienryhmätyöskentely ja yhteistoiminnallinen oppiminen

Yhteistoiminnallisuus tarkoittaa työskentelykykyä pienissä ryhmissä yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Perusajatuksena yhteistoiminnallisessa oppimisessa on, että oppilas saavuttaa samalla kertaa jotain itselleen ja jotain koko ryhmälle. Yhteistoiminnallinen oppiminen tarkoittaa oppimistilanteenjärjestämistä sellaiseksi, että oppilaat opiskelevat yhdessä pyrkien mahdollisimman hyvin henkilökohtaisiin ja ryhmäkohtaisiin oppimistuloksiin. Oppilaan kasvaminen yhteistoiminnallisuuteen edellyttää kahden periaatteen sisäistämistä: toisten oppimisen ja työskentelyn auttamista

sekä jokaisen omakohtaista aktiivista osallistumista. (Sahlberg & Leppilampi 1994, 71-72.)

Yhteistoiminnallisessa oppimisessa opetusryhmä jaetaan pieniin ryhmiin, niille joko annetaan tehtävä tai he muotoilevat sen itse. Ryhmä on onnistunut tehtävässään vasta sitten, kun ryhmän jokainen jäsen on oppinut sen mitä piti oppia tai tehnyt sen mitä piti tehdä. Ryhmät ohjataan työskentelemään tiettyjen periaatteiden mukaan, kuten "sinun panoksesi hyödyntää minua ja minun panokseni sinua", "me menestymme tai epäonnistumme yhdessä" ja "en saa tehtävää tehtyä ilman sinun panostasi". Tärkeää on, että ryhmän jäsenet ovat riippuvaisia toistensa suorituksista koko ryhmän yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi. (Sahlberg & Leppilampi 1994, 71-72.)

Tuloksellinen yhteistoiminnallinen oppiminen perustuu siis siihen, että ryhmän jäsenet ovat vastuussa oman oppimisensa ohella muiden oppimisesta auttamalla heitä yhteisten päämäärien saavuttamiseksi. Yhdessäoppiminen paranee, jos ryhmän jäsenet kokevat olevansa myönteisellä tavalla riippuvaisia toistensa onnistumisesta, jäsenet ovat avoimessa ja läheisessä vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, ovat vastuussa paitsi toisten oppimisesta myös omasta oppimisesta sekä osaavat kehittää samalla sosiaalisia taitojaan. Oppimisen ymmärtämiseksi ja ryhmätyöskentely-valmiuksien kehittämiseksi on tärkeää, että tehtävän suoritettuaan ryhmä pohtii omaa toimintaansa. Yhteistoiminnallisen oppimisen voima on siinä, että oppilas oppii ymmärtämään ja ohjaamaan omaa oppimistaan sekä näkemään ryhmän merkityksen oman kehittymisen tukijana. Yhdessä saavutetut tulokset ovat enemmän kuin kunkin ryhmän jäsenten yksin saavuttamien tulosten summa. (Sahlberg & Leppilampi 1994, 71-72.)

Liikunnan opetuksessa pyritään lisäämään oppilaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Se suo erityisiä mahdollisuuksia yhteistoimintaan, kaikessa liikunnassa pitää ottaa toinen ihminen huomioon ja noudattaa hyviä tapoja, mihin kuuluu myös vastuuntunto sekä erilaisuuden hyväksymistä. Pelitilanteissa yhteistoiminta konkretisoituu: pyritään tiettyyn tavoitteeseen ja käytetään hyväksi joukkueen jokaisen jäsenen erityisosaimista. Nimenomaan koulupeleissä `fair play` on tärkeää. Oppilaita ohjataan pelin sääntö-

jen tuntemiseen, niiden hengen ymmärtämiseen ja niiden noudattamiseen. Tämä eettinen kasvatus opettaa kunnioittamaan pelitoveria, ottamaan heikomman pelaajatoverin huomioon ja ilmaisemaan aggressiivisiakin tunteita sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla. (Aho 1996, 51.)

Pesäpallon harjoitteissa tämä yhteistoiminnallisuus näkyy mm. harjoitteiden eri muodoissa, joissa pelaajat ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Onnistuakseen harjoitteiden toteuttamisessa pelaajan on oltava aktiivinen omassa toiminnassaan, hänen on autettava myös joukkueovereitaan päästäkseen yhteiseen päämäärään. Pelaajien on tehtävä yhteisiä suunnitelmia ja päätöksiä päästäkseen tavoitteeseensa. Pelaajien tulee myös ohjailia ja opettaa toisiaan. Yksin ei voi harjoitella eikä voittaa pelejä, jotka vaativat useamman pelaajan osallistumisen.

3. PESÄPALLO

Pesäpallo on joukkuepeli, jossa eri pelaajien tehtävät ovat eriytyneet selkeästi niin ulko- kuin sisäpelin osalta. Täten myös pelin vaatimat fyysiset ominaisuudet eroavat jonkin verran pelaajan roolin mukaan. Taito, nopeus, hyvä reaktio- ja kiihdytyskyky, lyönti- ja heittovoima sekä peruskestävyys ovat ne ominaisuudet, joita pelisuoritus yleisesti vaatii. (A-valmentajatutkinto 1.-osa, 1.)

Pesäpallo, kuten muutkin joukkuelajit, uudistuvat ja kehittyvät jatkuvasti. Pesäpallolle on ollut tyypillistä, että siinä tapahtuneet muutokset ovat olleet nopeita ja arvaamattomia. Murrosvaiheen jälkeen peli on säilyttänyt perusmuotonsa pitkiäkin aikoja. Tällä hetkellä pesäpallossa on meneillään raju murroskausi, jossa pelillinen muutosprosessi heilauttaa peliä täysin uudenaiseksi kokonaisuudeksi. Oleellista uudistuksessa on, että se on vasta alkuvaiheessa, eikä muutoksen suvantovaihetta voi kukaan vielä ennustaa. Joka tapauksessa voidaan jo puhua ns. modernista pesäpallosta sekä vanhasta, perinteisestä pesäpallosta. (Arffman 1995, 3.)

Pesäpallon rajuun muutokseen on monta syytä. Pesäpalloa seuraavalle yleisölle näkyvin muutos on tapahtunut pelin `ulkoasussa`. Tämä muutos johtuu kolmesta suuresta uudistuksesta. 1) Pesäpallosta on tullut jaksopeli; periaatteessa yhdessä ottelussa on kaksi tai kolme omaa, itsenäistä osaansa. 2) Sisäpeliä on jo 1990-luvun hallinnut roolipeli. 3) Ulkopelin murros tapahtui kaudella 1995. Ulkopelissä puhutaan sumpuista ja muista erilaisista puolustuskuvioista. Nykyaikaisesta ulkopelistä voidaan käyttää termiä "ohjaava ulkopeli". (Arffman 1995, 3.)

3.1 Pesäpallon perustaidot

Pallon heitto, -kiinniotto, -syöttö, -lyönti ja eteneminen kuuluvat pesäpallon perustaitoihin. Näihin eri perustaitoihin kuuluu useita eri suoritustyyplejä, joita käytetään pelin eri tilanteiden mukaan.

3.1.1 Heitto

Pesäpallon heittotyyliä ovat perus-, taitto-, ala- sekä takakentänheitto. Perusheitto on yliolanheitto, joka käsivedon osalta tapahtuu hartiatason yläpuolelta. Heitto voidaan suorittaa pitkävetoisena voimaheittona (takakentänheitto) tai nopeana ranneheittona (etukenttä sekä polttolinja). Heiton otteessa pallo nojaa etu- ja keskisormeen samalla kun peukalo ja nimetön sormi tukevat palloa sivulta. Koko pallo lepää sormien varassa eikä kosketa kämmenpohjaa. Heittoasennossa seistään haara-asennossa heittokäsi takana ja räpyläkäsi osoittaa heittosuuntaan. Paino on aluksi heittokäden puoleisella jalalla ja heittoliikkeen aikana paino siirtyy etummaiselle jalalle. Tämän jälkeen seuraa välittömästi vartalon kiertoliike heittosuuntaa kohti ja viimeisenä seuraa heittokäsi, joka viehdään kyynärpää edellä läheltä päätä heittosuuntaan. Käden heittoliikkeen tulee olla nopea ja viimeinen sivallus annetaan ranteella. (Wuolio 1984, 134 ; Tiitinen & Varstala 1989, 207.)

Alaheitto on suorituksena muuten samanlainen kuin yliolanheittokin, mutta käden veto-liike suoritetaan hartiatason alapuolelta. Alaheittoa käytetään kun heitettävä matka on lyhyt ja heitto on mahdollista suorittaa alaheittona nopeammin esim. pesä kilvat. Takakentältä palloa palauttaessa käytetään myös ns. taittoheittoa. Siinä takapelaaja heittää pal-

lon taittajalle, esim. 1-vahdille, joka suorittaa taittoheiton lukkarille. Suorituksessaan taittaja on valmiiksi kääntänyt asentonsa kotipesää kohti ja näinollen hän ottaa pallon kiinni takaviistosta. Heitto suoritetaan ilman heittoaskelia käyttäen vartaloa ja jalkoja muuten voimakkaasti heittokäden apuna. (Nuorisourheilun Sampo kpl 6 1975; C-lajiosa 1977, 34-35.)

3.1.2 Kiinniotto

Kiinniottotapoja ovat ylhäältä ilmasta kiinniotettu pallo, maapalloissa kyykky- ja sivutaistyyli sekä kauhaisu. Kiinnioton jälkeen on tärkeintä, että heitto saadaan mahdollisimman pian liikkeelle. Kiinniottajan keskeisenä tehtävänä on estää pallon kulku. Pallo on ulkopelaajan hallussa, kun se on hänen kädessään. Maasta otettu pallo on hallussa vasta, kun pallo on selvästi irti maasta.

Kiinniotto- ja heittotaidon kehittyessä, on korostettava näiden suoritusten niveltämistä yhdeksi kokonaissuoritukseksi, joka tapahtuu nopeasti, joustavasti sekä tarkasti (Vatanen 1996, 42).

Ilmasta kiinniotto

Ylhäältä kiinniotettaessa, kahden käden kiinniottoa käytetään aina kun se on mahdollista, koska se varmistaa kiinniottosuoritusta ja nopeuttaa heittoa. Ylhäältä kiinniotettaessa käytetään rinnakkaisotetta, jossa peukalot ovat vierekkäin ja alhaalta otettaessa ovat pikkusormet rinnakkain. Rinnan kohdalle tuleva heitto tai lyönti otetaan kiinni otteella, jossa heittokäsi tuodaan räpylälle sen alapuolelta. Räpyläkäsi on edessä siten että pikkusormi on ylimmäisenä. Ilmasta tulevaa palloa kiinniotettaessa kädet ojentuvat palloa kohti ja kun pallo on räpylässä, annetaan käsivarsilla joustavasti periksi. Heittokäsi painetaan välittömästi pallon päälle ja suoritetaan tarvittaessa heitto. (Nuorisourheilun Sampo kpl 6 1975, 36-52; Kadulta Kotipesään 1978, 19-20; Wuolio 1984, 134-136; Tiitinen & Varstala 1989, 208-209; Pp-säännöt kuvina 1979, 36; Koulupesis 1987, 9-11; Vatanen 1996, 42.)

Maapallon kiinniotto

Maata pitkin tulevaa palloa kiinniotettaessa voidaan käyttää kyykkytyyliä. Siinä kyykistytään rintamasuunta palloa päin ja otetaan pallo kiinni kantapäiden välistä. Tällöin takana oleva vartalo suojaa hyvin jos kiinniotto epäonnistuu. Sivuttaistyyliässä otetaan askel sivulle, sille puolelle jonne pallo on tulossa ja koukistetaan toisen jalan polvi maahan, minkä jälkeen pallo otetaan kiinni polven ja kantapään välistä. Myös tässä tyyliässä on vartalo hyvin pallon takana. Joissakin nopeissa tilanteissa on kiinniottajan liikuttava palloa vastaan ja tällöin pallo otetaan kiinni kauhaisemalla. Pallon voi kauhaista sekä rysty- että kämmenpuolelta. Pyrittäessä heittämään nopeasti kiinnioton jälkeen tulisi kiinniotto suorittaa heittokäden puolelta eli rystypuolelta, tällöin heittokäsi on valmiina lähellä räpylää. Kauhaisussa räpylä viedään pallon tulosuuntaa kohti alhaalta ylöspäin. Pallon tulisi osua räpylään hieman pelaajan etupuolella, jotta pallo ei sinkoudu eteenpäin, vaan nousee kauhaisuliikkeen mukana ylös heittokädelle. Todella nopeissa tilanteissa, kuten näpäystä haettaessa ja sitä heittäessä, on hyvä ottaa pallo kiinni suoraan heittokädellä. Näin suoritus nopeutuu ja alaheitto voidaan suorittaa parhaimmillaan suoraan maan pinnasta. Kaikissa kiinniottotilanteissa kuuluu kanssapelaajan varmistaa pallon kiinniottajaa niin heitoissa kuin lyönneissäkin. Näin saadaan kiinniottotilanteista varmempia, vältetään harhaheittotilanteet ja läpilyönnit. (Nuorisourheilun Sampo kpl 6 1975, 36-52; Kadulta Kotipesään 1978, 19-20; Wuolio 1984, 134-136; Tiitinen & Varstala 1989, 208-209; Pp-säännöt kuvina 1979, 36; Koulupesis 1987, 9-11; Vatanen 1996, 42.)

3.1.3 Syöttö

Syöttö suoritetaan syöttölautasen päältä siten, että syöttäjä eli lukkari on lyöjää vastapäätä. Ennen syöttöliikkeen alkamista on lukkarilla oltava alkuasento. Alkuasennossa lukkari pitää palloa syöttölautasen päällä selvästi havaittavan hetken paikallaan. Kädet ovat alkuasennossa eteen ojennettuina ja pallo on alemmassa räpylättömässä kädessä. Jalat ovat hieman koukussa vierekkäin tai toinen jalka hieman edessä. Paino on molemmilla jaloilla tasaisesti. Polvista joustetaan alaspäin selkä suorana. Alasmenovaiheen aikana myös syöttökäsi laskee. Nousuvaiheessa ylöspäin tapahtuu syöttöliike alemman käden yhtäjaksoisella liikkeellä räpyläkäden alitse. Käden liike on suoraviivainen syöttölautasen päällä. Ratkaisevaa on irtipäästämisen oikea ajoitus. Liian myöhään päästetty pallo johtaa pallon lentämistä lukkariin päin taas liian aikaisin päästetty pallo lentää lyöjään päin. Kun syöttö irtoaa lukkarin kädestä on hän velvollinen väistämään lyöjän

suoritusta. Syöttö on oikea, kun edellämainitut ominaisuudet toteutuvat syötössä ja syöttö nousee metrin lukkarin pään yläpuolelle. Lisäksi säännöt määräävät, että syöttö on oikea kun se osuu syöttölaudaseen tai lyöjä hyväksyy sen lyömällä palloon. Uuden lyöjän astuessa lyöntivuoroonsa lukkari saa syöttöoikeuden käyttämällä palloa jollakin ulkopelaajalla joka seisoo pesällä. Näiden sääntöjen puitteissa on lukkarilla mahdollisuus syöttää hyvin erilaisia syöttöjä. (Nuorisourheilun Sampo kpl 6 1975, 36-52; Kadulta Kotipesään 1978, 33; Wuolio 1984, 144-145; Tiitinen & Varstala 1989, 209-210; Koulupesis 1987; Vatanen 1996, 44.)

Syötön korkeudelle ei ole asetettu ylärajaa ja niinpä korkea syöttö ns. tolppasyöttö on lyöjälle vaikea, koska pallon nopeus alas tullessa lyöntikorkeudella on suuri. Tolppasyötön vastaliike on ns. pidätetty syöttö. Siinä lyöjälle tulee lukkarin liikkeistä sellainen kuva, että tämä syöttää tolppasyötön. Lukkari yllättäin pidättääkin syötön korkeutta syöttökäden peukalolla niin, että syötöstä tulee ennakoitua matalampi. Näin lyöjälle tulee kiire eikä hän ehdi suorittaa kunnollista lyöntiliikettä. Pidätetystä syötöstä tulee joskus liian matala syöttö, mutta väärä syöttö onkin usein lukkarin paras ase. Taitava lukkari voi vaihdella lyönnin suuntaa syöttämällä palloa lautasen eri puolille. Jos lukkari näkee, että lyöjä pyrkii lyömään kolmosrajaan, niin paras syöttö tipahtaa lautasen kolmosrajan puoleiseen laitaan. Tällöin lyönnistä tulee usein laitton siltä puolen, minne lyönti aiottiin suunnata. (Nuorisourheilun Sampo kpl 6 1975, 36-52; Kadulta Kotipesään 1978, 33; Wuolio 1984, 144-145; Tiitinen & Varstala 1989, 209-210; Koulupesis 1987; Vatanen 1996, 44.)

3.1.4 Lyönti

Pesäpallon suola on lyöntipeli, sillä koko pelin pyöriminen perustuu lyönteihin. Sisäpelaajan tulee hallita monenlaisia lyöntejä, jotta ulkopelaajien ei olisi liian helppo aavistaa lyöjän suorituksia. Nämä kaikki eri lyöntitavat on osattava hyvin, sillä juoksijan eteneminen on lyöjän suoritusten varassa. Lyöntipeli jaotellaan erityyppisiin lyönteihin: näpylyönteihin joita on useita erilaisia (pysty-, vaaka- sekä kierrenäpyt), hidastetut lyönnit, pomppulyönnit, peruslyönnit, välilyönnit sekä takakenttälyönnit.

Peruslyönti

Peruslyönti on laakalyönti, joka oikein suoritettuna menee 1-vahdin yli vain muutaman metrin korkuisena. Suorituksena lyönti alkaa alkuasennosta, jossa ote mailasta on sellainen, että kädet ovat nyrkissä sekä kiinni toisissaan ja pitävät kiinni mailan päästä rennosti. Mailan nuppia lähinnä oleva käsi puristaa mailaa hieman tiukemmin. Vasen kytki osoittaa kakkospesää kohti ja jalkaterien asento on yhdensuuntainen. Selkä on osittain lyöntisuuntaan kääntyneenä mutta lyöjän on nähtävä koko kenttä. Maila lepää oikealla olkapäällä kevyesti. Asennon tulee olla rento sekä tasapainoinen ja katse pidetään koko ajan pallossa. Jalat ovat hartioiden leveydellä. Lyönnin suunta on oltava selvillä ennen lyöntiä. Lyöntiin lähtö tapahtuu muutaman askeleen päästä syöttölautasesta ja alkaa vauhtiaskelilla. Vauhti on rytmikäs, kiihtyvä ja yhtäjaksoinen suoritus. 1-askel (rytmiaskel) jolloin otetaan etummaisella jalalla lyhyt askel eteen, jolla haetaan lyöntisuunta ja huomioidaan syötön suunta. 2-askel (ristiaskel) astutaan etummaisen jalan ohi takaa ristiin jolloin huomioidaan syötön korkeus. 3-askel (lyöntiaskel) jolloin tukijalka asetetaan ”pönkäksi” sopivalle etäisyydelle syötöstä. Samanaikaisesti tapahtuu hartialinjan vastakierto. Tukijalan koskettaessa maata alkaa varsinainen lyönti suoritus, jolloin painopiste siirtyy tukijalan yli eteen. Lyöntikierto lähtee voimakkaasti vartalon vastakierrosta viimeisen lyöntiaskeleen aikana (hartialinja kiertyy lyönnin suuntaan nähden vastakkaiseen suuntaan). Lyöntiliike alkaa takimmaisen jalan ponnistuksella, jolloin paino siirtyy etummaiselle jalalle. Voimakas vartalon kierto jota seuraa hartiakierto ja josta alkaa käsien liike. Käsien liike alkaa kyynärpää edellä, maila jää vielä taakse. Kyynärpää ja ranteet ojentuvat viimeisinä ja ovat täysin ojentuneena vasta mailan osuessa palloon. Maila ojentuu vasta viime hetkessä käsien jatkoksi irtonaisella sivalluksella. Mailan liikeradan tulee olla suora jolloin lyönti tapahtuu hartiatasossa tai ainakin lähellä sitä. Katse on pallossa koko suorituksen ajan ja mailan nopeus on suurin osumahetkellä. 4-askel (saattoaskel) jolloin takimmainen jalka luistaa tukijalan viereen tai sen ohi eteen. Painopiste siirtyy tukijalan yli. Mailan liike jatkuu vasemmalle, josta se juoksuun lähettäessä pudotetaan maahan. Vasemmalta lyötäessä liike on sama, mutta edellä mainituissa kuvauksissa oikea ja vasen vaihtavat osia. (Nuorisourheilun Sampo kpl 6 1975, 36-52; C-lajiosa 1977, 22-29; Pp-säännöt kuvina 1979, 36; Koulupesis 1987, 9-11; Tii-tinen & Varstala 1989, 205-207; Vatanen 1996, 26-37.)

Muut kovat lyönnit

Peruslyönnistä on monia muunnoksia kuten kääntölyönnit, joissa peruslyönnin suuntaa muutetaan aivan viime tipassa pääasiassa ranneliikkeellä. Välilyönnissä pyritään siihen, että pallo tulisi polttolinjan ylitettyään maahan ennen koppareita. Kierrellyönnissä peruslyönnin voimaa vähennetään, kierre saadaan palloon osumalla sen laitaan tai vaihtelemalla mailan kosketuskulmaa osumassa. Rajalyönnissä peruslyönnin alkuasetelmaa muutetaan siten, että maila on kohtisuorassa rajaan nähden kohdatessaan pallon. Tähän päädytään alkuasennon paikkaa muuttamalla. Kun lähdetään enemmän syöttölautasen takaa, saadaan lyönti menemään kolmosrajalle ja kun lähdetään lähempää eturajaa kääntyy lyönti kakkosrajalle. (Nuorisourheilun Sampo kpl 6 1975, 36-52; C-lajiosa 1977, 22-29; Pp-säännöt kuvina 1979, 36; Koulupesis 1987, 9-11; Tiitinen & Varstala 1989, 205-207; Vatanen 1996, 26-37.)

Koppilyönnissä lyönti suunnataan hieman yläviistoon tai osutaan pallon alalaitaan. Hindastettu lyönti on peruslyönnin omainen lyönti mutta siinä pallon osumakohta mailassa on aivan käsien tuntumassa varressa. Tällöin voima käsienliikkeestä ei välity niin voimakkaasti palloon. Sama vaikutus tulee lyöntiin, kun käsien ote siirretään mailan puoliväliin ja lyödään palloa normaalilla osumakohdalla. Pomppulyönnissä lyödään palloa ylhäältä alaspäin niin, että saataisiin lyönnin ensimmäinen pompahdus mahdollisimman korkeaksi esim. siepparin yli. Lyöntiin on lähdettävä läheltä syöttölautasta, jotta ehtii lyödä. (Nuorisourheilun Sampo kpl 6 1975, 36-52; C-lajiosa 1977, 22-29; Pp-säännöt kuvina 1979, 36; Koulupesis 1987, 9-11; Tiitinen & Varstala 1989, 205-207; Vatanen 1996, 26-37.)

Pysty- ja vaakamailanäpy

Näpylyönti on lyhyt lyönti, jonka saattelemana pallo kierii vain muutaman metrin kentälle. Tarkoituksena on, että lukkarilla ja etukenttäpelaajilla olisi yhtä pitkä matka pallon haltuunottoon. Pystynäpäys on kaikista varmin näpylyönti. Syötön jälkeen siirrytään lautasen taakse ja nostetaan oikea käsi mailan yläpäähän ja tällä pystymailalla, joka on taakse kallellaan, nostetaan pallo kentälle. Mailan liike on yläviistoon. Lyönti on pyritävä salaamaan mahdollisimman kauan, mutta myös pallon suuntaamiseen on keskityttävä. Vaakamailanäpöksessäkin lähtö asento on sama kuin peruslyönnissä, mutta syötön jälkeen siirrytään lähemmäs lautasta. Oikea käsi siirretään mailan keskivaiheille ja

suoritetaan molempien käsien työntö kentälle päin. Tässä lyönnissä on mahdollista aivan viime hetkessä muuttaa lyönnin suuntaa. Kierrenäpäyksillä pyritään siihen, että pallon osuessa maahan vaihtaa se yllättäin liikesuunnan esim. kentältä pois päin. Kierre saadaan aikaan terävällä sipaisulla, joka laittaa pallon pyörimään. (Nuorisourheilun Sampo kpl 6 1975, 36-52; C-lajiosa 1977, 22-29; Pp-säännöt kuvina 1979, 36; Koulupesis 1987, 9-11; Tiitinen & Varstala 1989, 205-207; Vatanen 1996, 26-37.)

3.1.5 Eteneminen

Hyvä eteneminen on hyvien fyysisten ominaisuuksien, hyvän teknisen osaamisen ja hyvän taktisen pelinäkemyksen muodostama kokonaisuus. Suorituksena eteneminen on suurelta osin pikajuoksua. Pesien välit ovat suhteellisen lyhyet ja tämän vuoksi pesiltä lähtöjen merkitys on suuri. Erikoinen piirre lähdössä on se, ettei sen ole pakko tapahtua pesältä, vaan matkaa on mahdollista lyhentää kärkkymällä. Sisäpelaajalla on oikeus edetä pesältä toiselle lähes aina, lukuunottamatta tiettyjä tilanteita kuten esim. laittoman tai koppilyönnin jälkeen. Tämän vuoksi etenijän pesällä pitäminen jääkin lukkarin huoleksi. Hänen tulee heittelemällä osoittaa kykynsä polttaa etenijä, jos tämä kärkkyi liikaa. Suorituksena kärkkyminen on matalalla, sivuttain tapahtuvaa liikkumista haara-asennossa paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Etenijä liikkuu päkijöillä ja on valmis liikkumaan molempiin suuntiin tarvittaessa. Koska etenijä ja lukkari pelaavat tavallaan toisiaan vastaan, on heidän välillään lähes jatkuva katsekontakti. (C-lajiosa, 32-33; Wuolio 1984, 146-147; Vatanen 1996, 37-39.)

Kun eteneminen varsinaisesti alkaa, on kärkkymisestä tehtävä nopea kiihdytys tavoitteena maksimaalisen nopeuden saavuttaminen mahdollisimman nopeasti. Usein ennen kuin ehditään saavuttaa maksimaalinen nopeus alkaa kuitenkin jo pesälle tulo. Pesään voidaan tulla joko juosten tai syöksymällä. Juosten tullessa pyritään satuttamaan viimeinen askel pesän rajalle. Kun pesälle tullaan syöksyen, on syöksy tehtävä ajoissa, eli kädet tulevat maahan hieman ennen pesää. Syöksyminen ei jouduta kaikkien etenemistä, vaan senkin suorittamista on harjoiteltava. Nopeuttaakseen etenemistä, sen on nivellyttävä saumattomasti juoksuun. Syöksy suoritetaan suoraan juoksusta eli yhden jalan ponnistuksella. Vartalon painopiste viedään eteen jolloin ylävartalo kallistuu voimakkaasti eteenpäin, samalla kädet ojennetaan eteen. Ponnistus tulee toisella jalalla eteenpäin, ei kuitenkaan ylöspäin. Kädet ja rintakehä koskettavat ensimmäisenä maata. Selkälihakset

tulee jännittää, kantapää nosta ylös ja välttää polvien sekä lantion iskeytymistä maahan. Leuka tulee pitää ylhäällä. Syöksyn jälkeen on heti noustava ylös ja oltava valmiina jatkamaan etenemistä. Myöskään pesälle juostuaan pelaajan ei tulisi juosta turhan pitkälle, vaan tehdä nopea pysähtyminen ja olla valmis jatkamaan etenemistä. (C-lajiosa, 32-33; Wuolio 1984, 146-147; Vatanen 1996, 37-39.)

3.2 Pesäpallon välineet

Turvallisen pesäpallotoiminnan lähtökohtana ovat tarkoituksenmukaiset välineet. Hyvien välineiden merkitys korostuu juuri oppimisen alkuvaiheissa. Räpylöitä sekä muita välineitä hankittaessa kouluille, kannattaa seuraaviin seikkoihin kiinnittää huomio. Räpylän on oltava riittävän iso, jotta pallo mahtuu hyvin räpylän pussiin, sormien tulee ylettyä selvästi kämmenen taitekohdan yli. Räpylän on oltava kevyt, jotta oppilas jaksaa aukaista ja sulkea sen vaivattomasti.

Palloja on myytävänä useita erilaisia sekä eri laatuista, joten halvin ei ole aina paras. Kannattaa miettiä tarkkaan käyttäjien taso ja tarkoitus, joille palloja hankitaan. Liian painavalla pallolla harjoiteltaessa ja pelattaessa oikean heittotekniikan oppiminen vaikeutuu, koska lapsen / nuoren voima ja taitotaso ei riitä pallon heittämiseen. Käyttäessä omalle ikäryhmälle ja peliin sopivaa palloa pelaajat oppivat ottamaan turvallisesti kiinni, eivätkä pelkää palloa. Palloja on eri painoisia sekä eri kovuuksia esim. pehmopallo, nuorten harjoituspallo (ala-aste), pihapesipallo, pitskupallo joka on normaalia palloa isompi, tenavapallo joka on kevyt heittää, naisten- nuorten- sekä miesten pallo.

Lyönnin oppimisen kannalta tärkein seikka on mailan oikea valinta. Mailan pituus, paino ja halkaisija (paksuus) ovat lyönnin oppimisen kannalta tärkeimmät ominaisuudet. Oppilaalle tulisi valita mieluummin lyhyt, kevyt ja paksu maila kuin painava. Vatanen (1994, 117.) toteaa että, lyöntiharjoittelun ja pelaamisen alkuvaiheessa pesäpallomailan sijasta kannattaa käyttää myös muita välineitä. Esimerkiksi pelkkis- ja tennismailoilla on helppo osua palloon. Näin voidaan kehittää silmän ja käden yhteistoimintaa ja saada toimintaa aikaiseksi vaatimattomillakin taidoilla.

Mailoja on markkinoilla myös useita eri laatuksia, pituisia, painoisia, paksuisia (halvaisjaltaan) sekä eri materiaaleista valmistettuja (puu, lasikuitu sekä hiilikuitu). Mailaa sekä palloa valittaessa niiden käyttäjälle, tulisi miettiä käyttäjien ikä, koko, taito- sekä voimataso. Mailojen pituudet vaihtelevat 75 -100 cm ja paino n. 400 - 700 g. Muita välineitä joita tarvitaan pelaamisessa tai harjoittelussa on syöttölautasen, jonka läpimitta on 60 cm. Syöttölautasen voi hankkia kaupasta, mutta se on myös helppo tehdä itse vanerista tai muovikankaasta, (koulussa tehtävän voi integroida esim. teknisentyön opettajalle).

Kaikkien pesäpallovarusteiden kohdalla on tärkeää niiden hoito ja huolto. Varusteiden käyttöikä pitenee huomattavasti, kun ne säilytetään oikein ja niitä kohdellaan asianmukaisesti. Puumaila kannattaa pitää ulkona muutamia päiviä varastosta ottamisen tai kaupasta ostamisen jälkeen. Puu imee kosteutta ilmasta ja näin ollen saa luonnollisen kesto-ominaisuuden. Mailat kannattaa suojata lisäksi eristysnauhalla, joka osaltaan vahvistaa iskukohtaa. Mailoilla ei kannata piirtää rajoja tai lyödä kiviä, eikä heitellä holtittomasti. Kaikki nämä toimenpiteet lyhentävät käyttöikää. Räpylät ja pallot kannattaa puolestaan suojata kastumiselta ja säilyttää ilmavassa paikassa. Mitä enemmän varusteet joutuvat säänvaihtelulle alttiiksi, sitä vähemmän ne kestävät. Koska välineet maksavat suhteellisen paljon, kannattaa niiden hankkimisessa, säilyttämisessä ja huoltamisessa olla tarkka. (Koulupesis 1987, 61; Vatanen 1994, 118.)

4. PELIKÄSITYS

Piispanen (1995, 44.) toteaa, että pelikäsitteys on koettu mystiseksi asiaksi. Pelikäsitteyksen opettaminen on osittain sen vuoksi ohitettu. Turner ja Martinek (1995) toteavat että tehokkaan ratkaisun opettamista pidetään usein liian vaikeana, ja osittain tästä johtuen opetus keskittyy enemmän tekniikkapainotteisiin metodeihin. Bunkerin ja Thorpen (1982) mukaan tekniikkapainotteinen opettaminen johtuu osittain siitä, että suoritustekniikkaa on helpompi arvioida kuin pelikäsitteystä. Irrallisten tekniikkaharjoitusten ongelmaksi muodostuu kuitenkin se, etteivät pelaajat osaa yhdistää niitä oikeisiin pelitilanteisiin.

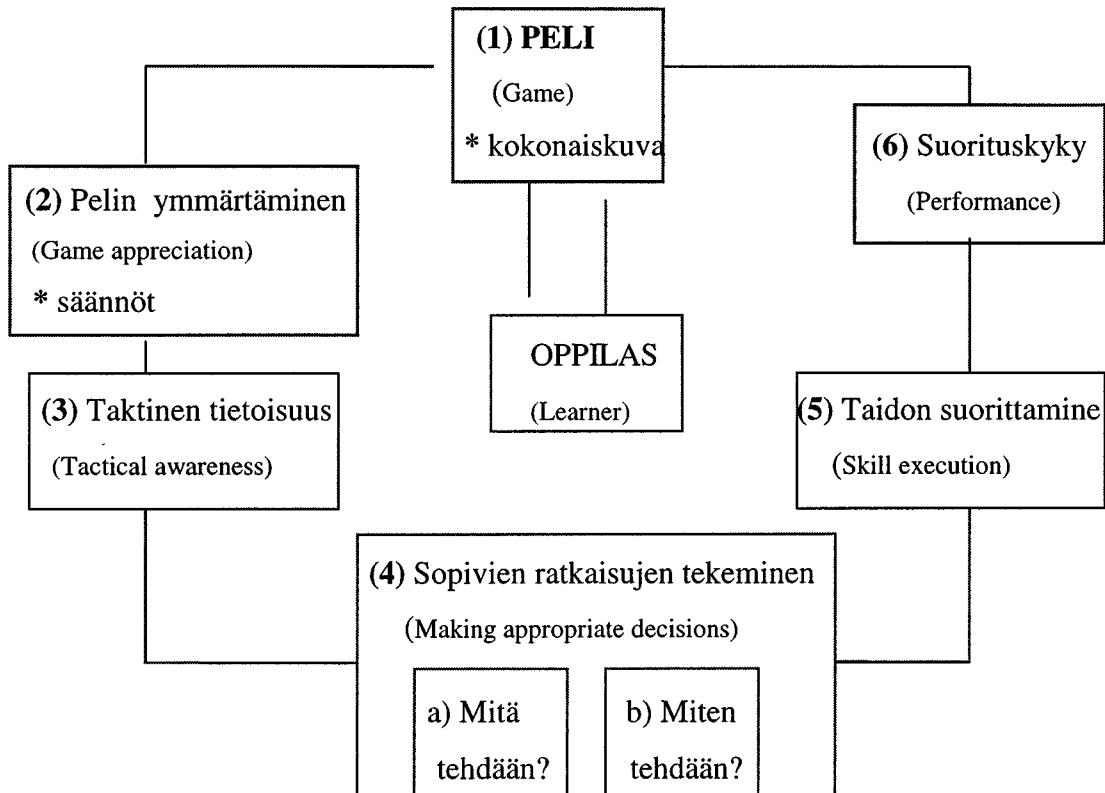
Mitä on pelikäsitteys? Pelikäsitteystä voidaan kuvata useilla yhteispeliin liittyvillä määreillä: luovuus, improvisointi, ongelman ratkaisu, toveruus, moraalit, pelifilosofia yms. Nämä vaativat kykyä nähdä itsensä osana kokonaisuutta ja kykyä reagoida tarkoituksenmukaisesti, nopeasti ja tuloksellisesti pelitilanteessa. (Piispanen 1995, 44.) Bjurwill ja Henriks (1982, 292.) asettavat pelikäsitteyksen kehittämisen palloilun opetuksen perusajatuksiksi. Pelikäsitteyksen kehittäminen korostuu mm. pienpeleissä, pelien sovelletuissa säännöissä ja viitepeleissä.

Pelikäsitteys kehittyy samalla tavalla kuin ajattelu yleensä: kokemusten ja harjoittelun yhteistuloksena. Harjoittelun tarkoituksena pitäisi olla erilaisten ratkaisumallien lisääminen aivoihin. Mitä korkeammilla vaatimuksilla pelataan sitä monipuolisempina ja automatisoidumpia ratkaisumalleja pitäisi löytää nopeasti käyttöön. Myös yksinkertaisilla malleilla olisi pystyttävä pelaamaan. (Piispanen 1995, 44.)

Luhtasen (1989, 1993) mukaan pelikäsitteyksellä ymmärretään pelaajan kykyä tuntea pelin säännöt sekä, että pelaaja osaa havainnoida ja lukea peliä koko ajan. Hyvän pelaajan on kyettävä näkemään kentän tapahtumat, pallo, omat pelaajat ja vastustajat koko pelin ajan. Hänen tulee lukea peliä ja ennakoida tulevia tilanteita pallottomana ja pallollisena pelaajana. Pelin taso yleensä riippuu pelaajien taidoista, pelikäsitteyksestä ja muista perusominaisuuksista. Hyvä pelin lukeminen luo joukkueelle useita eri ratkaisumahdollisuuksia eri tilanteissa. Tähän vaikuttavat pallottomien sijoittuminen

kentällä sekä pallollisen ratkaisut, joita tulisi olla vähintään kaksi. Pelikäsityksen harjoittaminen kohti pelisovellutuksia tapahtuu sovellettujen pelien muodossa, rajatulla alueella sovitun mittaisina peleinä. Hyökkäyspelin kannalta sovellettuja pelejä on kahdenlaisia: 1. pelit pienryhmissä, joissa tavoitteena on pallon pitäminen omalla joukkueella, 2. maaleihin pelattavat pelit, joissa tavoitteena on pallon pitäminen omilla, eteen tulevien pelien perustilanteiden ratkaiseminen ennalta sovitulla tavalla sekä maalien tekeminen sovelletuin säännöin. (Luhtanen 1989, 1993.)

Bunker ja Thorpe (1982) kehittivät opetusmallin, joka sisälsi kuusi vaihetta. Tässä mallissa ensimmäisenä vaiheena itse peli toimii päämääränä, eli oppilaille annetaan kokonaiskuva pelistä. Toisessa vaiheessa on kaikkien pelaajien tiedostettava ja ymmärrettävä peli ja sen säännöt. Kolmannessa vaiheessa käydään läpi pelin perustaktisia asioita. Neljännessä vaiheessa etsitään sopivia ratkaisumalleja eri tilanteisiin “mitä tehdään” sekä “miten tehdään”, tässä tulee esiin oikean ja sopivan päätöksenteon ratkaisu pelitilanteeseen. Viidennessä ja kuudennessa vaiheessa korostuu pelin taktinen tietoisuus esim. kuinka muuttuvissa olosuhteissa tulee toimia ja mikä ratkaisu olisi paras siihen tilanteeseen. Näihin vaiheisiin kuuluu myös vielä taidon suorittaminen, joka on tilanne- ja suorittajakohtainen (kuva 1.)



Kuva 1. Pelin opetuksen opetusmalli (Thorpe & Bunker 1989, 43).

Thorpen ja Bunkerin (1989) mukaan peleissä on juuri olennaisinta ratkaisuntekoproses- si, joka edeltää teknistä suoritusta. Jokainen pelitilanne sisältää erilaisen ongelman ja sen ratkaisu sisältyy oppimisen kognitiiviseen puoleen. Pelikäsityksen opettaminen tulisi aloittaa mahdollisimman yksinkertaisilla peleillä, joissa ratkaisuntekomallien määrä on rajattu ja palloa pelataan käsin (pallo pysyy paremmin hallussa, eikä ylimääräinen väline häiritse muun pelin seuraamista). Bjurwill (1993) mainitsee toisen vaihtoehdon, jossa peliin otetaan mukaan useampia erilaisia pelivälineitä. Tässä pelissä pelaajille ei jää aikaa kiinnittää huomiota pelivälineeseen vaan hän joutuu jatkuvasti havainnoimaan mitä ympärillä tapahtuu sekä keskittymään näin enemmän taktisen kuin teknisten ratkai- sujen tekoon.

4.1 Pelistrategia ja –taktiikka

Urheilun valmennuksellisina käsitteinä strategia ja taktiikka ovat usein sekoittuneet keskenään. Strategia käsitteenä on laajempi kuin taktiikka, eli yleisesti taktiikka on osa strategiaa. Suomessa urheilun strategialla tarkoitetaan kokonaisvaltaista suunnitelmaa, joka pyrkii ottamaan huomioon kaikki urheiluun liittyvät tekijät ja luomaan niiden kautta edellytykset urheilulajien taktiikan toteutukselle ja tavoitteiden saavuttamiselle. Taktiikalla tarkoitetaan kokonaisvaltaista suunnitelmaa, joka tähtää kilpailujen tai otteluiden voittoon tai muuhun asetettuun tavoitteeseen niissä. Eri urheilulajien strategiat suurina linjoina ovat enemmän samantyyppisiä kuin eri urheilulajien taktiikat. (Luhtanen 1989, 314.)

Taktikoinnin mahdollisuudet yksittäisessä urheilulajissa riippuvat lajin sisällöstä. Mitä lyhytkestoisemmasta, kertasuorituksesta, pääasiallisesti yhtä urheilijan perusominaisuutta vaativasta yksilölajista vakio-olosuhteissa on kysymys, sitä vähäisemmät mahdollisuudet lajin kilpailussa on taktikoida. Mitä pitkäkestoisemmasta, useita urheilijan perusominaisuuksia vaativasta, suuren urheilijajoukon yhtäaikaisesta kilpailemisesta vaihtelevissa ulkoisissa olosuhteissa on kysymys, sitä suuremmat mahdollisuudet lajissa on taktikointiin kilpailun aikana ja myös ennen sitä. (Luhtanen 1989, 314.)

Taktiikan toteutus tapahtuu pelaajan ratkaisujen mukaan alati vaihtelevissa tilanteissa ja olosuhteissa. Pelaajan oman pelin ja sen sääntöjen ymmärtäminen korostuvat merkittävästi. Menestyksellinen taktiikka edellyttää, että pelaajalla on hyvät taidot ja pelikäsitys. Taitojen ja pelikäsityksen on opettamis- ja harjoittelumielessä kuljettava käsi kädessä. (Luhtanen 1993, 42.)

Käytettäessä kognitiiviseen opetusmalliin kuuluvaa taktillista lähestymistapaa saadaan opetuksesta laajempi ja tarkoituksenmukaisempi kuin teknistä lähestymistapaa käyttäen. Taktiikan avulla pyritään pelissä saavuttamaan asetetut tavoitteet. Taktinen pelaaminen merkitsee nopeaa ja tuloksellista reagointia alituisesti muuttuviin pelitilanteisiin. Opetuksen painottuessa taktilliselle puolelle oppilaat huomaavat, että peli voi olla mielenkiintoista ja mukavaa varsinkin, jos heitä rohkaistaan tekemään oikeita taktillisia ratkaisuja. Tästä lähtökohdastakäsin, oppilas huomaa itse tarvetta opetella teknisiä taitoja jotain tiet-

tyä pelitilannetta ajatellen. Taktisesta ajattelumallista on myös hyötyä siirryttäessä pelistä toiseen, sillä samoja taktisia kuvioita voidaan hyödyntää useissa eri peleissä. (Torpe, Bunker & Almond 1984.)

4.1.1 Henkilökohtainen taktiikka on joukkuetaktiikan perusta

Joukkueen taktiikka koostuu yksittäisten pelaajien suorituksista. Nuorten pelaajien taktisessa koulutuksessa päähuomio on kohdistettava selkeän henkilökohtaisen pelikäsityksen luomiseen, minkä pohjalta on helppo alkaa luoda joukkuetaktiikkaa. (Vatanen 1996, 117-123.)

Taktisen ajattelun kehittyminen tapahtuu vaiheittain. Lapsi oppii ymmärtämään taktiikan merkityksen ottelussa jo varsin nuorena. Lapsi tiedostaa, että ulkopelissä on tärkeää muuttaa omaa sijoittumista kärkietenijän mukaan. Sisäpelissä hän tietää että lyönnit tulee sijoittaa ja niiden kovuutta tulee säädellä kärkietenijän ja päätepesän mukaan. Näin lapsi osaa toteuttaa sovittua taktiikkaa ja annettuja ohjeita. Pelissä hän osaa tehdä toistuvasti ennalta harjoiteltuja ja päätettyjä ratkaisuja. Lapsi on riippuvainen pelinjohtajasta ja tukeutuu hänen antamiin neuvoihin ja ohjeisiin usein. Lapsi pystyy tekemään myös itsenäisesti pelitilanteiden vaatimia ratkaisuja. Pelaajat oppivat itse ajattelemaan mitä milloinkin tehdään ja miksi mitäkin tehdään. Ratkaisuja tehdessään pelaaja osaa laajalti ottaa huomioon erilaisia tekijöitä, jotka vaikuttavat sisäpelissä lyönnin valintaan ja ulkopelissä sijoittumiseen ja liikkumiseen. (Vatanen 1996, 117-123.)

4.1.2 Joukkuetaktiikka syntyy sopimuksista

Jokaisen pelaajan tulisi olla perillä yksilö- ja joukkuetaktiikasta. Pelaajilla on oltava karkea käsitys esim. ulkopelaajien - muidenkin kuin oman pelipaikan - sijoittumisesta ja liikkumisesta eri tilanteissa. (Vatanen 1996, 123.)

Pelitaktiikan yhdessä tehtyihin sopimuksiin, pelinjohtaja saa pelaajat toimimaan joukkueena eikä vain kahtenatoista yksilönä. Kaikkien pelaajien tulee tietää ja ymmärtää minkälaisia sopimuksia pelistä on tehty. Mitä selkeämmin pelaajat ymmärtävät mitä heidän tulee tehdä tai jättää tekemättä, sitä todennäköisemmin annetut tehtävät suoritetaan oikein. Esimerkiksi pesäpallo pelin vaihtotilanteissa menopesän puolelle suunnattujen hidastettujen lyöntien torjumisesta - kuka menee vastaan, kuka ottaa pesän - on

harjoiteltava paljon, jotta tehtävät selkiytyvät pelaajille ja vältetään sekaannuksia. (Vatanen 1996, 123.)

4.1 Henkilökohtainen ulkopelitaktiikka

Pelaajien henkilökohtaista ulkopelitaktiikkaa voidaan opettaa koulussa. Tämä lisää oppilaiden pelikäsitystä pelistä. Pelaajille tulee selvittää eri tilanteet, kuinka niissä tulee toimia, sijoittua ja mitä jonkun suorituksen jälkeen kannattaa tehdä esim. saatuaan pallon kiinni kopiksi suorittaako oppilas taktisen pudotuksen vai haavoittaako etenijät, tekeekö välipallon vai yrittääkö polttaa kärkietenijän. Oppilaita tulee kehottaa liikkumaan koko ajan koska lyönnit tulevat harvoin kohti, pallo pitää mennä hakemaan, lyöntejä tulee himoita ja ahnehtia itselleen. Liikkeessä oleminen helpottaa liikkeelle lähtöä ja suunnan muuttamista tarvittaessa. Palloa ja lyöjää tulee seurata syötön alusta lähtien, näin pelaaja oppii liikkumaan ja lukemaan lyöjää alusta pitäen. Suoritukset tulee tehdä aina huolella ja täysillä esim. pallon heittäminen pesälle tai sijoittua oikein tilanteen vaatimalla tavalla. Tällainen tilanne voisi olla jossa polttaja juoksee varmistamaan pesävahdille tulevaa heittoa tai pelaaja siirtyy taittolinjalle suorittamaan taittoheittoa kotipesään. Pelaajien tulee keskustella ja sopia eri tilanteissa miten toimivat ja liikkuvat, kuka hakee tai ottaa pallon kiinni sekä kuka täyttää pesän. Oppilaita olisi hyvä opettaa ajattelemaan myös käänteisesti eli kuinka itse tekisi sisäpelaajana. Rajassa pelaavat pelaajat tulee opettaa uhrautumaan ja ottamaan pallo kiinni keinolla millä hyvänsä koska on parempi päästää yksi juoksu kuin neljä. Pelaajien sijoittumisen suhteen kannattaa olla huolellinen, jopa 1-2 metrin virhesijoittuminen saattaa ratkaista pelin esim. 3 -vahdin tai sieppari väärä sijoittuminen rajassa. Oikein sijoituttuna ja -liikuttuna kenttä näyttää tiiviiltä ja lyöjän on vaikea päättää minne hän lyö. Huolellinen liikkuminen ja suoritusten tekeminen luo varmuutta peliin näin ei pääse syntymään huolimattomuus ja vahinko virheitä. Kannustaminen ja pelitilanteissa onnistuminen luo peliin iloisuutta. Vaikka joku pelaajista epäonnistuisi tulee häntä kannustaa ja rohkaista. Epäonnistumisen jälkeen tulee pää nostaa pystyyn ja ajatella peliä eteenpäin. (Vatanen 1996, 124-125.)

4.2 Henkilökohtainen sisäpelitaktiikka

Sisäpelaajan tulee valmistautua kotipesän kaarella tulevaan lyöntivuoroon ja seurata tarkasti vastustajan ulkopeliä. Kuinka ulkopelaajat sijoittuvat missäkin tilanteessa ja kuinka ne liikkuvat, ovatko lähellä vai kaukana, sumputtavatko jossakin tilanteessa tai houkuttelevatko lyömään jollekin tietylle ulkopelaajalle. Pelaajan tulee huomioida heikot heittäjät vaihtotilanteessa, kotiutuslyönneissä polttolinja ja vapaissa lyönneissä kopparit. Pelaajan tulee seurata lukkaria ja hänen toimintaa, taktisen väärän käyttöä, milloin lukkari heittää tai syöttää, millainen heittokäsi hänellä on ja hakeeko hän hyvin pienet vaihtolyönnit näpyt. Sisäpelaajan tulee valmistautua huolella omaan lyöntivuoroon ja ennakoida tulevia tilanteita, mitä lyönnejä hän käyttää ja mitkä ovat hänen ratkaisut kyseisessä tilanteessa. Lyöjän olisi hyvä mennä lyömään aina pelinjohtajan kautta jolloin he yhdessä voivat päättää mitä tekevät. Pelaajan tulisi rohkeasti kertoa omat ratkaisut pelinjohtajalle tai kysyä avoimesti neuvoa. Lyöntivuorossa olevan lyöjän tulee lyödä rohkeasti ja määrätietoisesti, hänen tulee keskittyä jokaiseen lyöntiin huolella. Jokaisen pelaajan tulee hoitaa oma tehtävä kaarella joka hänelle kuuluu. Rohkealla lyöntipelillä pelaaja voi ratkaista pelin mutta perus suorituskin yleensä riittää. Pelaajan jokaisella lyönnillä on oltava selvä tarkoitus myös vapaillalyönneillä. Kotipesän kaarella olevien pelaajien tehtävänä on huutaa väärää ja auttaa siten lyöjää ja etenijää. Etenijän hyvä kärkkyminen ja pesältä lähtö auttavat monesti tiukoissa pesä kilvoissa, taitava kärkkyjä ei paljasta merkkiä lukkarille. Etenijän tulee juosta aina täysillä seuraavalle pesälle ja valmistautua heti uuteen suoritukseen. (Vatanen 1996, 136-138.)

5. ERILAISET PELI- JA HARJOITUSMUODOT

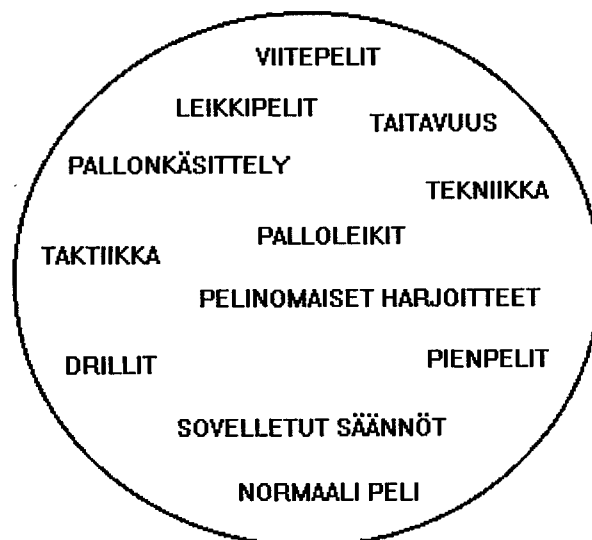
Pelejä on aina pelattu yhteisesti sovitulla säännöllä. Näin on ollut mm. lasten katupeleissä. Pelaajat, joita on tarvittu, ovat päässeet pelaamaan mutta muut pelaajat ovat joutuneet odottaneet vuoroaan, jopa vuosia. Lasten pelit voivat olla joskus myös julmia. (Piispanen 1995, 32-33.)

Koulun pelikasvatuksella pystytään vaikuttamaan myös pihapeleihin. Leikkipeleillä, viitepeleillä, soveltavilla säännöllä ja uusilla peleillä voidaan laajentaa pelaajien sääntövarastoa ja kykyä arvioida sääntöjen hyviä ja huonoja puolia sekä niiden soveltuvuutta erilaisiin tilanteisiin. (Piispanen 1995, 32-33.)

Säännöistä sopiminen tasavertaisesti on opetteluasia. Onko olemassa sellaisia perussääntöjä, jotka sopivat tilanteeseen kuin tilanteeseen, peliin kuin peliin? Turvallisuuteen liittyvät tekijät ovat sellaisia. Toista ei saa vahingoittaa, toista ei saa koskettaa, palloa ei saa potkaista tai lyödä liian lujaa jne. Reilun pelin hengessä pelaaminen tarkoittaa myös taitoa huomata omat virheensä ja myöntää ne. Omien virheiden havaitseminen ei ole helppoa. Sen taidon opettelemiseksi voidaan käyttää ylikorostettuja sääntöjä, joissa virhe ei jää huomaamatta. (Piispanen 1995, 32-33.)

Pesäpallon opetus koostuu tekniikan ja pelikäsityksen opettamisesta. Tekniikkaan kuuluvat lyönti, heitto, kiinniotto ja syöttö. Pelikäsitys jakautuu kahteen pääalueeseen, sisäpelaajan toimintaan ja ulkopelaajan toimintaan. Pelikäsitys opetetaan peluuttamalla oppilaiden taitotasojen mukaista pelimuotoa ja harjoittelemalla keskeisimpiä asioita erilaisin harjoittein. Pelimuoto määrää myös, mitä pesäpallon tekniikkataitoja oppilaiden tulisi osata, jotta pelaaminen sujuisi. Pesäpallon tekniikkataitojen ja pelikäsityksen tiedollinen aines välitetään oppilaille käytännön harjoitustilanteiden yhteydessä. (Tiitinen & Varstala 1982, 175.)

Kuvassa 2. esitetään pelaamiseen liittyvät tekijät, jotka ovat käyttökelpoisia erilaisille ryhmille erilailla sovellettuina monipuoliseen palloilunopetukseen. Kuvassa taustalla olevana ajatuksena on, että nämä pelaamisen osatekijät ovat mukana harjoittelussa kaiken aikaa. Kyseessä voi tällöin olla koululainen tai huippupelaaja. (Piispanen 1995, 36.)



Kuva 2. Pelaamisen taidon osatekijät (Piispanen 1995, 36).

5.1 Yhteistoimintaleikit ja leikkipelit

Tiihonen (1989) määrittelee yhteistoimintaleikit seuraavasti: ne ovat pelinomaisia, mutta ei kilpailullisia pelejä, joissa on matala taito- ja työntaso, yksinkertaiset muunneltavissa olevat säännöt ja ne soveltuvat kaiken ikäisille ja kummallekin sukupuolelle. Pelit ovat ns. ei koskaan uudestaan -pelejä (never never games), joita ei voi toistaa, vaan jokainen peli on oma ainutkertainen tapahtumansa, jolla on omat, yhdessä sovitut sääntönsä. Niistä käytetään kirjallisuudessa usein myös nimitystä `uudet pelit ja leikit`, joka on suora käännös alkuperäisestä englanninkielisestä nimestä `new games`. Myös nimityksiä leikkipelit, tai ei -kilpailulliset pelit ja leikit käytetään joissakin yhteyksissä. Amerikkalaisessa kirjallisuudessa esiintyy alkuperäisen `new games` -nimityksen lisäksi myös nimiä `cooperative games` ja `noncompetitive games`.

Piispanen (1995, 35) määrittelee leikkipelit seuraavasti: Leikkipeleissä on tavoitteena on tasoittaa taitoeroja sekä luoda tunneille vapautunut ilmapiiri. Heterogeeniselle ryhmälle pyritään tarjoamaan mahdollisuus nauttia yhdessäolosta. Taitovaatimukset ovat alhaiset ja peleihin tehdään sellaisia rajoituksia, että voima, nopeus ym. fyysiset tekijät eivät vaikuta menestymiseen. Rajoitteina voivat olla kaikille tuntemattomat pelivälineet, pelaajien liittäminen toisiinsa yms. Piispanen (1995, 35.)

Leikkipelit ovat hauskoja hulluttelupelejä joissa riemu, ilo ja nauru pääsevät valloilleen. Sääntöjä muuttelamalla ja pelivälineitä vaihtelemalla saadaan peleistä ja harjoitteista leikinomaisia.

5.2 Viitepeli

Viitepelit ovat pelien yksinkertaistettuja muotoja, joilla ymmärretään tietystä peliajatuksesta syntyvää pelimuotoa, joka kehittää ja helpottaa pelin vaatimia valmiuksia. Viitepelit ohjaavat askel askeleelta kohti lopullista peliä. Näiden pelien säännöt toisissa olosuhteissa saattavat olla erilaisia. Viitepeleissäkin taktiikkaa ei tule erottaa omaksi osaluueeksi, vaan se liittyy olennaisesti alkeellisempiin viitepeleihin. Viitepelien pedagoginen käyttöarvo pelien opettamisessa on merkittävä. (Jääskeläinen, Luomi, Juvonen, Salonen & Pyykkö 1973, 14.)

Wuolio (1970, 10-11.) tarkoittaa viitepeleillä yhteistä perusteemaa eriasteisina toteuttavia eri kehitystasolle ja eri tilanteisiin sovellettuja sekä sovellettavissa olevia pelimuotoja. Pelisuvuttain viitepelit muodostavat progressiivisesti etenevän liikuntapedagogisen järjestelmän, jossa asteittain pelaajien edellytyksiä myötäillen edetään kohti varsinaista peruspeliä. Palloleikeillä ja viitepeleillä on välinearvonsa lisäksi myös oma itseisarvonsa, ts. niiden ei välttämättä paikkaansa puolustaakseen ja ollakseen arvostettuja tarvitse johtaa varsinaisen peruspelin hallintaan, vaan ne voivat sellaisinaan muodostaa tietyllä tasolla riittävän, hyväksytyt ja vieläpä tarkoituksenmukaisemman tavoitteen, kuin mitä itse peruspeli voisi tarjota.

Hyviä pesäpallon viitepelejä ovat lyöntimylly, tunnelipallo, polttopesäpallo, peliä kolmella joukkueella ja nelimaali. Viitepelissä toiminta on usein tehokkaampaa; tulee paljon toistoja perussuorituksissa lyönnissä, heitossa, kiinniotossa ja juoksussa. Harjoittelussa on kuitenkin pelinomaisuutta ja voidaan vähentää mekaanista lyönti-, heitto- ja kiinniottoharjoittelua, joka palvelee vain irrallisten taitojen opettelua ilman pelissä niin keskeisesti vaadittavaa ajatustoimintaa. Viitepeleillä voidaan vähentää sääntöjen määrää ja helpottaa käytettävän taktiikan vaikeutta. Lapsilla on usein vaikeuksia nauttia toiminnasta, jossa on yhtäaikaan paljon omaksuttavia asioita. Tavoitteena on, että oppilaan ei tarvitse pinnistellä pysyäkseen mukana, vaan hän voi keskittyä perussuorituksen tekemiseen ja kokea liikunnallista riemua. (Vatanen, 1997.)

5.3 Pienpelit ja sovelletut säännöt

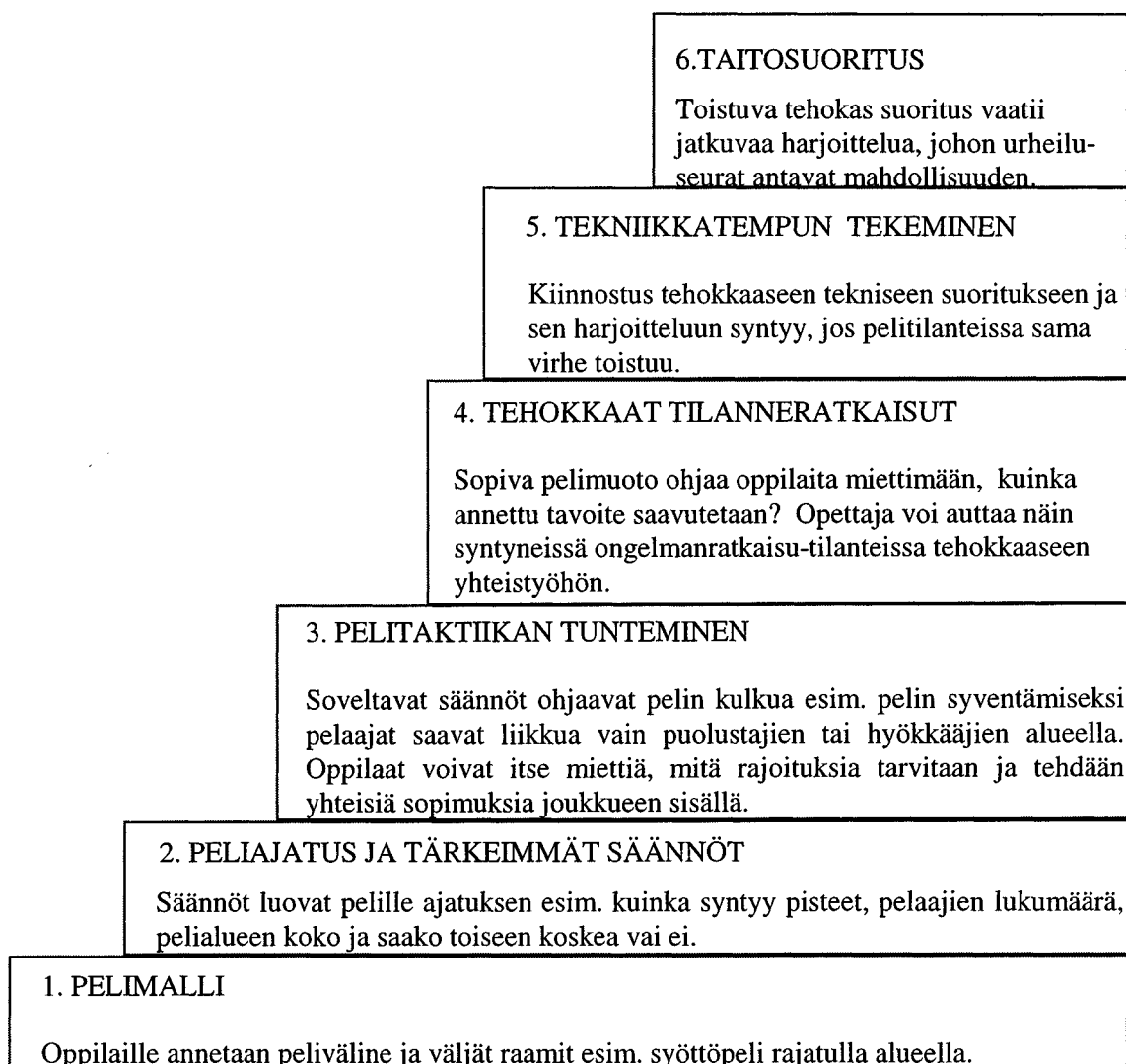
Pelien taktisia ominaisuuksia voidaan tuoda esille pienpeleillä sekä sovelletuilla säännöillä. Niissä säännöt ovat yksinkertaiset ja pelialueet sekä -välineet ryhmän ikä- ja taitotason huomioon ottavat. Sovelletuilla peleillä korostetaan pelin taktisia erityisominaisuuksia tai ryhmälle ongelmia tuottavia kohtia. Pienpelien ja sovellettujen pelien sekä niiden yhdistelmien avulla saadaan pelien opetus mielenkiintoiseksi ja tukemaan pelikäsitteiden kehittymistä. Sovelletujen sääntöjen tarkoituksena on mielekkään pelitoiminnan aikaansaaminen sekä oikean pelin taktisen osaamisen edistäminen. Rajoittavat säännöt liittyvät liikkumiseen pelialueella, tapaan tehdä ratkaisu tai pelaajien toimintojen eriyttämiseen kentällä. Aluksi sovelletut pelit eivät tahdo sujua, koska peleissä on ajateltava monta asiaa yhtä aikaa. Harjoittelemalla ja pelaamalla ne alkavat sujua, ja samalla pelaajat oppivat ajattelemaan ja ymmärtämään pelin kulkua. Sääntöjen muuttaminen määrävällein palvelee ajattelun oppimista pelin aikana. Pienpeleissä kaikki pelaajat pääsevät osallistumaan ja kokeilemaan pelin erilaisia tehtäviä. (Luhtanen 1989, 320; Piispanen 1993 42-43; Piispanen 1995, 34; Wuolio 1973, 14.)

Pienpelejä pelataan 4-6-pelaajan joukkueilla. Ne voivat liittyä taito-, tilanne- tai peliharjoitteluun. Sovelletuilla säännöillä vähennetään yksilön epäonnistumisesta tulevaa kritiikkiä, tasoitetaan taitoeroja ja lisätään perussuorituksen määrää. Koulupeleissä hyviä sääntösovelluksia ovat mm. harhaheitolla ei saa edetä, korkea tolppasyöttö on kielletty,

toisesta osumasta on pakko mennä, kärkkyminen on kielletty, vuoronvaihto tapahtuu, kun kaikki ovat lyöneet ja sen jälkeen tullut kaksi paloa. (Vatanen, 1997.)

Jotta suorituksen määrää voitaisiin lisätä, voi olla tarkoituksenmukaista pelata lyhyemmillä ja kapeammilla rajoilla niin, että joukkueessa on vähemmän pelaajia ja esim. kaksi peliä rinnakkain. (Vatanen, 1997.)

Pelino petuksen kaavio (kuva 3) antaa kuvan siitä, kuinka pelien opetus etenee. Ensimmäisenä vaiheena on yksinkertainen pelimalli, jossa mahdollisimman vähillä säännöillä ja helpolla pelivälineellä haetaan tuntuma liikkumiseen kentällä, esimerkkinä syöttöpeli rajatulla alueella. Säännöt luovat peliin ajatuksen. Sen vuoksi on tärkeää ymmärtää, mitkä säännöt ovat koulussa merkityksellisiä. Koulupelit hakevat muodon kilpaurheilusta, mutta niiden säännöt ovat yksinkertaistetut. Pelaajien kanssa voidaan sopia siitä, kuinka pisteet tulevat, mikä on pelialueen koko ja kuinka pallon saa ottaa vastustajalta pois. Pelitaktiikka syntyy sopimuksista. Sovellettuja sääntöjen avulla voidaan peliin luoda tilanteita, jotka vaativat pelaajilta yhteistyötä ja sopimuksia. Esimerkiksi pelin syventämiseksi pelaajat saavat liikkua vain puolustajien tai hyökkääjien alueella. Syntyvien pelitilanteiden avulla herää luonteva motiivi taidon kehittämiseen ja harjoitteluun. Pelissä esille tulevia ongelmia pyritään ratkaisemaan harjoituksilla. Varsinaiset taitosuoritukset opitaan yleensä koulun ulkopuolella. (Piispanen 1993, 43.)



Kuva 3. Pelin opetuksen kaavio (Piispanen 1993, 43).

5.4 Merkkipelin harjoittelu

Merkkipelillä tarkoitetaan pelitapaa, jossa koko sisä- eli hyökkäyspeli tapahtuu pelinjohtajan tai etukäteen sovittujen pelaajien johdolla. Merkinä voidaan käyttää esim. mailaa tai viuhkaa, jolloin sen sovittu asento merkitsee määrättyä asiaa, näin voitetaan omalle joukkueelle aikaa. Merkkiä seuraamalla, etenijä tietää ennen lyöntiä eteneekö hän vai ei. Jos merkkiä ei näytetä, etenijän tulee aina 1.lla ja 2.lla lyönnillä odottaa niin kauan kunnes havaitsee lyönnin onnistuneen niin hyvin, että hän ehtii edetä seuraavalle

pesälle. Merkkiä seuraamalla, lyöjä tietää onko tarkoituksenmukaista lyödä vaihtolyönti, joka riittää etenijän pesänvaihtoon (merkki päällä) vai voiko hän yrittää läpilyöntiyrittystä (merkki ei ole päällä). (Vatanen 1996, 142.)

Merkin tulee olla selvä, mutta ei silti liian helposti huomattava, koska vastustaja voi merkinantotavan keksittyään käyttää sitä määrätyissä tilanteissa hyväkseen. Merkin tulee olla sellainen, että niin lyöjä kuin juoksijakin sen helposti näkevät ja ymmärtävät. Merkkiä voi vaihtaa kesken pelin, ei kuitenkaan kesken vuoroparin. Merkin antamaa ohjetta on ehdottomasti noudatettava, muuten merkkipeli voi aiheuttaa sekaannusta eikä siitä ole hyötyä pelissä. (Karvonen 1958, 75.)

Merkkipeliä kannatta harjoitella harjoituksissa, jottei pelit olisi ainoita tilanteita, joissa pelaaja saa kokemuksia merkistä (Vatanen 1996, 145). Merkkipelin voi yhdistää tilanne-, reaktio- ja etenemisharjoituksiin sekä viitepeleihin, jolloin se antaa harjoituksille monipuolisuutta ja haasteellisuutta.

Merkin tulee olla helppo ja yksinkertainen jotta jokainen oppilas ymmärtää merkin ja sen tarkoituksen. Merkkiä tulee voida näyttää jokaisen oppilaan. Merkkipeli pesäpallossa luo koulun liikuntatunnille monipuolisuutta, haasteellisuutta sekä antaa elämyksiä oppilaille. Pelin ei tarvitse olla oikeaa peliä oikeilla säännöillä, vaan sääntöjä tulee soveltaa ryhmän tason mukaan, samoin kuin merkkiäkin. Koulussa merkkipeliä voidaan käyttää sisävuorossa, mutta ulkovuorossa merkin näyttäminen on tarpeetonta. Hyvä merkki on helposti tajuttavissa, -näytettävissä, -muutettavissa ja vaikeasti selvitettävissä (Vatanen 1996, 142).

5.5 ‘ Drilli ‘

Kokonaisopetusmenetelmän yksi sovellutus on drillimenetelmä. Drillimenetelmässä pelin eri tehtäviä harjoitellaan kokonaisuuksina edeten tehtävästä toiseen. Menetelmä on metodinen väline taktiikan opetuksessa. (Singer & Dick 1980, 32-33.)

Drilli-harjoittelua kutsutaan toiselta nimeltä myllyharjoitteluksi tai rullaukseksi. Drilli-harjoittelun tavoitteena on harjoitustilanteen saattaminen niin lähelle oikeita peliolosuhteita kuin mahdollista. Sille on ominaista ennen kaikkea se, että siinä toteutetaan samanaikaisesti monia harjoittelun tavoitteita. Samalla kun harjoitetaan jonkin pelin perustaitoja, pyritään harjoitustilanteessa ottamaan huomioon pelin taktiset vaatimukset. Myös kuntoharjoittelun näkökohdalle annetaan myllyharjoittelussa merkitystä. Erityisesti korostettavana seikkana on lisäksi mainittava se, että pelaaja näissä harjoituksissa pakotetaan ajattelemaan ja suunnittelemaan toimiaan, koska myllyharjoittelu sisältää usein kolme-neljä erilaista tehtävää, joista pelaajan on suoriuduttavan. Myllyharjoittelussa pelaajat motivoituvat voimakkaasti, koska kokevat harjoituksen vaikeuden haasteena, josta täytyy selviytyä. Opettajan kannalta tällainen harjoittelu on tarkoituksenmukaista, koska se on oppimisen kannalta tehokasta ja minimoi järjestyshäiriöt. Myllyharjoittelussa on mahdollista aktivoida vähäisin välinemäärin suuriakin oppilasmääriä. (Wuolio 1973, 23; Singer & Dick 1980, 32-33.)

Drilli on pelin- sekä lajinomainen harjoite. Siinä harjoitellaan jotakin tiettyä yksittäistä tilannetta pelinomaisesti. Harjoitteessa tulee useampia erilaisia liikesuorituksia peräkkäin useille eri pelaajille pelinomaisissa tilanteissa. Drilli harjoitus on jatkuvasti kiertävä harjoitus, jossa pelaaja siirtyy kohdasta A kohtaan B jne. Tämä harjoitusmuoto vaatii pelaajalta suurta keskittymiskykyä, jotta hän selviytyy harjoitteen kaikista osa-alueista. Harjoittelun avulla voidaan kehittää lajinomaista kestävyyttä, itse lajisuorituksia, tehoa ja palautuksia mielekkäällä tavalla. Drilli harjoituksen osallistujien lukumäärä vaihtelee harjoitteen vaativuuden ja tilanteen mukaan. Esimerkiksi porttipallo on koulussa käytettävä pelinomainen drilli-harjoitus.

6. PELIEN OHJEET

Tarkoituksena on opettaa oppilaille pelien sekä harjoitusten ohessa yhteistyökentelytapoja, omaa ajattelua ja toimintaa niiden vaatimalla tavalla. Yhteistyökentelytapoihin kuuluvat toisten huomioonottaminen, auttaminen, avun vastaanottaminen ja yhdessä työskenteleminen.

Opettaessa yhteistyökentelytaitoja ja oppilaan omaa ajattelua, tulee oppilaalle selvittää, miten hänen tulee toimia. Oppilaasta kannustetaan yhteistoimintaan, oman ajattelun kehittämiseen ja toimintaan sen mukaisesti. Opettajan esimerkki ja asenne on tärkeä. Selitettäessä pelin tai harjoitteen ideaa on korostettava yhteistoimintaa ja oppilaan omaa ajattelutyöskentelyä. Harjoitteissa ei tarvitse aina kilpailla, vaan pyritään ryhmänä mahdollisimman hyvin suorituksiin. Peleissä toimitaan joukkueena, kannustetaan toisia oppilaita ja otetaan kaikki pelaajat huomioon. Yhteistoiminnallisissa peleissä ei ole häviäjiä, vaan kaikki saavat iloita mukana olosta ja onnistumisista. Oppilaita kehoitetaan auttamaan ja neuvomaan toisiaan. Virheiden korjaamisen tulee tapahtua positiiviseen tyyliin. Oppilaalle tulee antaa palautetta mm. yhteistyökentelytaidoista koko tunnin ajan, myös oppilaat voivat antaa palautetta toisilleen. Kritiikkiäkin on esitettävä, jos on aihetta, samalla tulisi tehdä myös korjausehdotus. Lisäksi oppilaat voivat arvioida omaa käyttäytymistään, ryhmän toimintaa, omaa ajattelukykyä ja toimintaa sen mukaisesti. (Koljonen & Partanen, 1994.)

Pesäpalloharjoitteet suoritetaan pareittain tai ryhmissä. Peleissä ja harjoitteissa "jouduutaan" työskentelemään toisten kanssa yhdessä ja hyvällä yhteistyöllä saavutetaan parhaat tulokset. Pariharjoituksissa oppilaat voivat itse valita parinsa tai opettaja voi jakaa parit. Ryhmien koostumusta voidaan vaihdella eri tunneilla, jotta oppilaat saisivat työskennellä kaikkien kanssa. Joskus voidaan pitää myös joukkueet samoina, jolloin oppilaat pääsevät paremmin pelaamaan joukkueena ja mahdollisesti voivat toteuttaa joitakin taktillisia kuvioita sekä ajatuksia. (Koljonen & Partanen, 1994.)

Pelit ja harjoitukset on jaettu neljään eri perustaito ryhmään; kiinniotto ja heittopelit, syöttö ja lyöntipelit, kärkeäminen ja eteneminen sekä taktiikka ja merkkipelit. Tämä jako on suoritettu helpottamaan opettajan peli- tai harjoitustyylin valintaa tunnille. Opettaja voi rakentaa tunnin esim. yhdestä heitto- ja kiinniottopelistä, syöttö- ja lyöntipelistä sekä kärkeämis- ja etenemispelistä. Käyttäessään näitä pelejä harjoittelu monipuolistuu ja oppilaat huomaamattaan harjoittelevat tehokkaasti perustaitoja, yhteistointa sekä peliajattelua. Pelien ohjeisiin on annettu valmiiksi joitakin sovellettuja sääntöjä sekä välineitä, jotka joko helpottavat tai vaikeuttavat pelaamista tai harjoittelua. Opettaja voi itse valita näistä jonkun sovelluksen tai hän voi myös kehittää oman sovelluksen peliin. Tarkoituksena ei ole sijoittaa opettajaa noudattamaan tiettyjä sääntöjä, välineitä tai peli tyyliä vaan tarkoituksena on antaa opettajalla vapait kädet itse suunnitella ja laatia tunnit. Toivottavaa on, että opettaja yhdessä oppilaiden kanssa miettisi yhteiset pelisäännöt, joita jokainen oppilas sitoutuu noudattamaan.

Seuraavien kappaleiden pelien ohjeet ja harjoitteet, olen yhdistellyt eri pesäpallooppaista. Olen myös soveltanut muutamia pelejä muista palloilulajeista. Joidenkin pelien ohjeita olen muuttanut hieman, mutta kaikki pelien eri sovellusvaihtoehdot ovat omaa tuotostani. Pelejä on kaikkiaan 29 kappaletta ja kaikkiaan eri sovellusvaihtoehtoinen pelejä on n.110 kappaletta. Pelien luonne muuttuu, kun ohjeita muutetaan hieman tai peliä pelataan eri välineillä. Sovellusvaihtoehdoilla voidaan joko vaikeuttaa tai helpottaa pelaamista ja harjoittelua. Opettaja ja ohjaaja voi itse tehdä omat päätöksensä, mitä hän haluaa peliltä.

Pelien ohjeiden yhteyteen olen piirtänyt kuvia peleistä, selventämään kentän muotoa ja pelaajien sijoittumista. Kuviin olen piirtänyt myös joitakin viivoja selventämään pallon lyöntiä, heittoa ja pelaajan liikkumista.

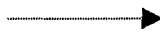
HARJOITTEIDEN MERKITSEMINEN

X ja V

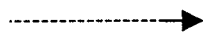
= Pelaaja



= Pelaajan liikkuminen



= Pallon liike ilmassa heittäen



= Pallon liike ilmassa lyöden

1.-----> <-----2.

= Suoritusjärjestys



= Syöttölaudatanen

6.1 Kiinniotto ja heittopelit

6.1.1 Vieraalla maalla

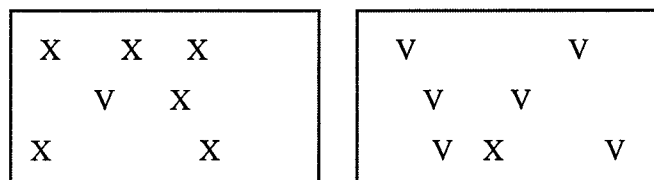
PELAAJIEN JA JOUKKUEIDEN LKM: 6 - 8 pelaajaa / joukkue ja 2 joukkuetta.

PELIN TAVOITE JA IDEA: Heitto- ja kiinniotto tarkkuuden kehittäminen. Vieraan pelaajan kiinniottaminen ja koskettaminen pallolla. Vieraanpelaajan juoksuttaminen.

PELIN OHJEET: Molemmista joukkueista siirtyy yksi pelaaja vieraalle maalle eli vastajoukkueen kentälle. Kentän sisällä olevat muut pelaajat, yrittävät palloa kopittelemalla toisilleen saada vieraan pelaajan kiinni, koskettamalla tätä pallolla tai pallollisella räpylällä. Pallo kädessä ei saa liikkua. Pisteeseen saa se joukkue joka on ensimmäisenä onnistunut pallottamaan tai polttamaan vieraan pelaajan. Peliä pelataan niin kauan kunnes jokainen pelaaja on käynyt vieraalla maalla.

PELIVÄLINEET JA KENTTÄ: Räpylöitä 10 - 14 kpl ja 2 palloa. Kenttä on neliön- tai ympyrän muotoinen. Kentän koko ei saa olla liian iso.

SOVELLETUT SÄÄNNÖT JA VÄLINEET: a) Peliä voidaan pelata ilman räpylöitä. b) Pallona voi olla esim. tennis-, lento-, kori-, jalka- tai epäkeskopallo.



6.1.2 Heittokisa piirissä

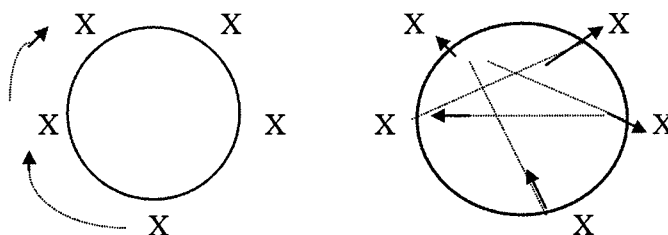
PELAAJIEN LKM: 5 hlö / ryhmä

PELIN TAVOITE JA IDEA: Heittotarkkuuden ja -nopeuden kehittäminen

PELIN OHJEET: Pelaajat asettuvat piiriin tasaisin välein. Sovitaan tietty kellon aika esim. 2-3 minuuttia jonka aikana pelaajat kierrättävät (kopittelevat) palloa mahdollisimman monta kertaa piirin ympäri. Täydet kierrokset lasketaan.

PELIVÄLINEET JA KENTTÄ: Jokaiselle pelaajalle räpylä ja 1 pallo / ryhmä. Kenttä on n.6-15 m halkaisijaltaan oleva piiri.

SOVELLETUT SÄÄNNÖT JA VÄLINEET: a) Palloa voidaan vierittää tai heittää yhdellä pompulla. b) Pallo voidaan heittää eri järjestyksessä pelaajalta toiselle esim. joka toiselle pelaajalle myötä- tai vastapäivään. c) Peli voidaan pelata ryhmän sisäisesti siten, ettei oteta aikaa vaan lasketaan onnistuneet- tai epäonnistuneet kiinniotot, onnistuneesta kiinniotosta voidaan antaa esim. kirjain kerrallaan pelaajalle (LIIMANÄPPI) pelaaja joka saavuttaa ensimmäisenä sanan on taitava kiinniottaja. d) Välineenä voi olla tennis- tai vastaava pehmeä pallo jolloin kaikilla pelaajilla ei tarvitse olla räpylää.



6.1.3 Pallon ryöstö

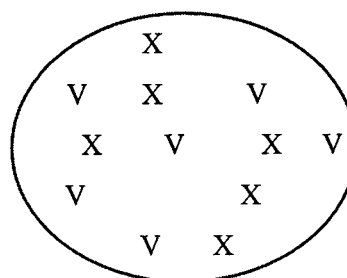
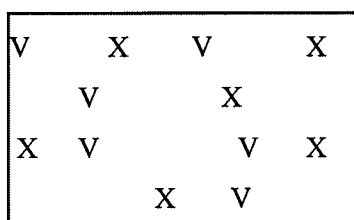
PELAAJIEN JA JOUKKUEIDEN LKM: 3-7 hlö / joukkue ja kaksi joukkuetta pelaa vastakkain.

PELIN TAVOITE JA IDEA: Pallon heitto- ja kiinniottotarkkuuden kehittäminen sekä liikkuvuuden harjoittelu.

PELIN OHJEET: Pelaajat jaetaan kahteen tasavahvaan ryhmään, joista toiselle joukkueelle annetaan pallo. Tämä ryhmä yrittää pitää palloa hallussaan sitä toisilleen heittelemällä. Toinen ryhmä yrittää puolestaan ryöstää pallon itselleen ja sen saatuaan yrittää pitää sitä hallussaan jne. Pallon tiputtua maahan kopittelussa, joutuu joukkue luovuttamaan pallon vastustajalle. Tätä sääntöä voidaan soveltaa pelaajien iän ja taidon mukaan.

PELIVÄLINEET JA KENTTÄ: 6-14 räpylää ja 1 pallo. Kenttä on rajattu suorakaiteen muotoinen alue tai kentän rajat voidaan määrittellä vapaasti.

SOVELLETUT SÄÄNNÖT JA VÄLINEET: a) Pelissä voidaan käyttää isompaa ja pehmeämpää palloa jolloin ei tarvita räpylöitä. b) Peliin voidaan laittaa kaksi palloa yhtäaikaan peliin joita tulee kopitella. c) Peliin määrätään erilaisia heitto tai kiinniotto tapoja esim. heitto maapompun kautta, kiinniotto kahdella kädellä jne. d) Joukkueet pelaavat peliä viidestä tai kymmenestä pisteestä, jolloin kun toinen joukkueista on saanut kopiteltua palloa 5 - 10 kertaa peräkkäin niin joukkue saa yhden pisteen. Tässä tapauksessa esim. viidestä kokonaisesta pisteestä laitetaan peli poikki.



6.1.4 Markkanen

PELAAJIEN LKM RYHMÄSSÄ: Pelaajia voi olla rajaton määrä ryhmässä mutta suositeltavaa on, että pelaajia olisi vähintään 5-7 hlö / ryhmä. Lyöntipaikkoja ja -ryhmiä voi olla useampi samalla kentällä.

PELIN TAVOITE JA IDEA: Pallon lyönnin ja kiinnioton kehittäminen. Ulkopelaaja kerää itselleen kokoon yhden markan, jonka jälkeen hän pääsee lukkariksi. Peliin ideana on saada pallo mahdollisimman nopeasti kiinni niin, että se ei kosketa maata monta kertaa.

PELIN OHJEET: Yksi pelaajista asettuu lyömään ja yksi lukkariksi. Muut pelaajat sijoittuvat kentälle sekaisin ottamaan palloa kiinni. Ulkopelaajat pyrkivät saamaan pallon mahdollisimman nopeasti kiinni niin, että pallo ei kosketa lyönnin jälkeen monta kertaa maata. Mitä harvemmin pallo pomppaa maasta, sitä enemmän se tuo kiinniottajalle pisteitä. Ulkopelaajat yrittävät saada itselleen sata penniä eli yhden markan kasaan. Kun ulkopelaaja on saanut kerättyä yhden markan, siirtyy ulkopelaaja lukkariksi, lukkari lyöjäksi ja lyöjä takakentälle kiinniottajaksi jne. Näpylyönnit ovat kiellettyjä ellei toisin sovita.

Pistemäärät joita saa eri kiinniotoista: koppilyönnin kiinniotto 1 mk. pallo saadaan yhdestä pompusta kiinni 50 p. pallo saadaan kahdesta pompusta kiinni 30 p. kolmesta pompusta 20 p. neljästä pompusta 10 p. pallo pomppaa useammin kuin 4 kertaa maahan, ei pisteitä.

PELI VÄLINEET JA KENTTÄ: Pelikenttänä normaali pesäpallokenttä tai suorakaiteen muotoinen rajattu alue. Välineinä pesäpallomaila, pallo ja räpylä.

SOVELLETUT SÄÄNNÖT JA VÄLINEET: a) Pallo voi olla tennispallo tai suurempi ja pehmeämpi pallo, sitä voidaan lyödä pelkällä kädellä tai leveämmällä mailalla esim. tennismailalla. b) Peli alue voidaan rajata ja suunnata esim. 2- tai 3- rajaan. Voidaan sopia myös että takarajana on esim. polttolinja. Opettaja voi näin itse säätää mitä hän haluaa kehittää.

6.1.5 Pallokoulu

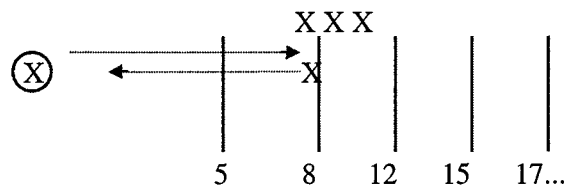
PELAAJIEN LKM. RYHMÄSSÄ: 3-5 pelaajaa / ryhmä. Jos paljon pelaajia niin useampi ryhmä.

PELIN TAVOITE JA IDEA: Heittotarkkuuden kehittäminen ja testaaminen.

PELIN OHJEET: Yksi pelaajista asettuu syöttölaudasan päälle tai muulle rajatulle pienelle alueelle. Liikkuminen on sallittua vain yhden askeleen verran. Toinen jaloista on oltava koko ajan lautasan päällä. Muut oppilaat asettuvat vuoronperään viivoille jotka sijaitsevat n. 5, 8, 12, 15, 17, 20 metrin päässä syöttölaudasesta jne. Jokainen heittovuorossa oleva oppilas käy vuoronperään heittämässä pallon viivalta syöttölaudasan päällä olevalle kiinniottajalle aloittaen ensin lähimmäiseltä viivalta. Oppilas saa edetä heitoissaan niin kauas kuin heitto tarkkuutensa pysyy kohdillaan ja jaksaa heittää palloa. Oppilaalla on 2-3 yritystä heittää aina samalta viivalta.

PELI VÄLINEET JA KENTTÄ: 1-3 pesäpalloa, räpylä ja syöttölaudanen.

SOVELLETUT SÄÄNNÖT JA VÄLINEET: a) Oppilaan on saatava paikoillaan olevalta heittäjältä pallo kiinni sekä hänen on myös onnistuttava tarkkuus heitossa takaisin. b) Pareittain suoritettuna voidaan ottaa aika ja määrätä tietyt viivat joilta heitto tulee suorittaa.



6.1.6 Polttoheittopallo

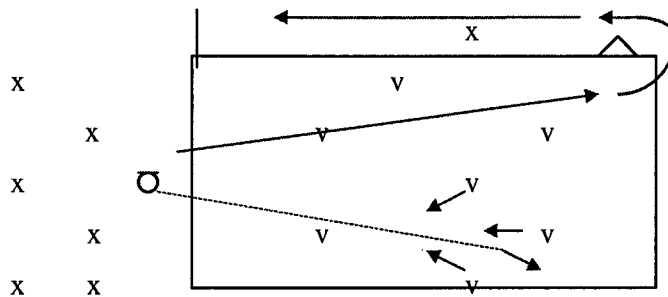
PELAAJIEN JA JOUKKUEIDEN LKM: 7-12 pelaajaa / joukkue. Kaksi joukkuetta.

PELIN TAVOITE JA IDEA: Pallon kiinnioton ja heittotarkkuuden kehittäminen.

PELIN OHJEET: Jokainen sisäpelaaja vuorollaan lyö pallon kentälle ja yrittää kiertää merkkilipun sekä palata takaisin kotipesään tulematta poltetuksi. Vastapuoli ulkona pyrkii nopeasti saamaan pallon haltuunsa ja polttamaan merkkilippua kiertävän sisäpelaajan koskettamalla tätä pallolla. Lyöjällä on kolme lyöntiyritystä ja jos hän ei osu palloon saa hän heittää sen kädellään kentälle (neljäs suoritus). Heti ensimmäisestä osumasta on lyöjän lähdettävä kiertämään merkkilippua. Jos lyöjä pääsee ennen poltetuksi tulemistaan lipun ympäri, hän saa joukkueelleen 1 pisteen ja jos hän ehtii juosta kotipesäänsaakka hän saa 2 pistettä. Ulkopelaajat saavat kopista 1 pisteen, mutta siitä huolimatta heidän on pyrittävä polttamaan juoksija. Kun sisäjoukkueen jokainen pelaaja on lyönyt vuorollaan, seuraa vuoronvaihto. Eniten pisteitä sekä ulko- että sisävuorossa saanut joukkue on voittaja. Peliä voidaan pelata useampi vuoropari peräkkäin.

PELI VÄLINEET JA KENTTÄ: Pehmeähkö ja isokokoinen pallo, lyömäväline (pesäpallo- tai tennismaila, käsi) ja merkkilippu. Pelialueena on rajattu suorakaiteen muotoinen alue, jonka toisessa päässä kotipesä, syöttöympyrä sekä merkkilippu sopivalla etäisyydellä kotipesästä.

SOVELLETUT SÄÄNNÖT JA VÄLINEET: a) Merkkilipun etäisyyttä voidaan säädellä pelaajien tason mukaan. b) Pallona voi olla esim. jalka- tai soft-pallo jolloin pallo potkaistaan tai heitetään. Mailana voi olla myös pelkkismaila.



6.1.7 Tornipallo

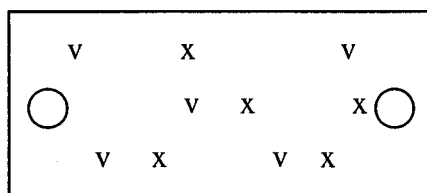
PELAAJIEN JA JOUKKUEIDEN LKM: 4 – 7 pelaaja / joukkue. Kaksi joukkuetta

PELIN TAVOITE JA IDEA: Pallon kiinniotto-, heittotarkkuuden- sekä yhteistyöskentelyn kehittäminen joukkueena. Kanssapelaajien liikkumisen seuraaminen ja oman vapaan paikan hakeminen. Pelin ideana on saada mahdollisimman monta kertaa pallo omalle tornille

PELIN OHJEET: Molemmilla joukkueilla on yksi pelaaja vastapuolen kenttäpäädyssä olevassa ympyrässä "tornina". Palloa heitetään pelaajalta toiselle. Pallo kädessä ei saa liikkua. Tavoitteena on saada pallo oman joukkueen tornille, jolloin joukkue saa pisteen. Palloa voidaan heitellä ilmassa tai voidaan sopia että pallon saa heittää yhden pompun kautta omalle pelaajalle. Jos menettää pallon tai se osuu maahan useammin kuin sallitun määrän tulee pallo luovuttaa vastajoukkueelle. Enemmän pisteitä saanut joukkue voittaa. "Torni" pelaaja vaihdetaan jokaisen saadun pisteen jälkeen tai torniksi voidaan laittaa se henkilö joka on suorittanut piste heiton.

PELIVÄLINEET JA KENTTÄ: Jokaisella pelaajalla on oma räpylä jos pelataan pesäpallolla, pelissä yksi pallo ja kaksi syöttölaudasta tai maahan piirretyt ympyrät (tornit). Kenttä on suorakaiteen muotoinen rajattu alue tai pelaajien sopima alue. Kentän koko on riippuvainen pelaajien lukumäärästä ja taitotasosta.

SOVELLETUT SÄÄNNÖT JA VÄLINEET: a) Joukkueita voi olla samalla pelikentällä kolme (3) kappaletta ja jokainen pelaa omalle tornille, muutoin samat säännöt. b) Joukkue joka on saanut pisteen joutuu luovuttamaan pisteen tekijän vastajoukkueelle, jolloin joukkueet mahdollisesti tasoittuvat. c) Pallon on käytävä vähintään puolella pelaajista tai kaikilla pelaajilla kerran, ennen kuin saa yrittää heittää palloa torniin. d) Pallona voidaan käyttää pehmeämpää palloa esim. tennispalloa tai muuta suurempaa palloa, jos kaikilla pelaajilla ei ole räpylää tai pelaajat ovat nuorempia pelaajia joilla heittotarkkuus ei ole vielä aivan kohdallaan.



6.1.8 Salamapallo

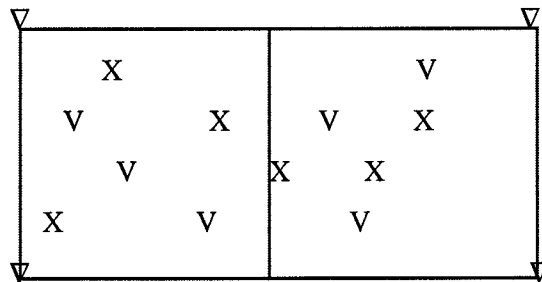
PELAAJIEN JA JOUKKUEIDEN LKM: 4 - 8 pelaajaa / joukkue. Kaksi joukkuetta.

PELIN TAVOITE JA IDEA: Pallon kiinniotto-, heittotarkkuuden- sekä yhteistyöskentelyn kehittäminen joukkueena. Kanssapelaajien liikkumisen seuraaminen ja oman vapaan paikan hakeminen. Pelin ideana on saada mahdollisimman monta kertaa pallo vastustajan päätyrajalle.

PELIN OHJEET: Pelin tarkoituksena on kuljettaa pallo vastapuolen päätyrajalle, jolloin joukkue saa pisteen. Pallo kädessä saa juosta niin kauan, kunnes vastapuolen pelaaja koskettaa pelaajaa. Silloin täytyy pysähtyä ja heittää pallo oman joukkueen pelaajalle. Palloa ei saa heittää eteenpäin, vaan se on heitettävä vierellä tai takana olevalle pelaajalle. Pallon pudottua maahan tai sen mentyä sivurajan ulkopuolelle saa vastajoukkue pallon. Pisteentekijä siirtyy vastapuolen joukkueeseen. Tällöin joukkueiden kisailu on varsin tasaväkistä ja molemmat joukkueet saavat onnistumisia. Jolleivät kaikki pääse peliin aktiivisesti mukaan, voidaan sopia, että pallon on käytävä kaikilla pelaajilla ennen pisteen tekoa. Pelissä kehitetään joukkueena toimimisen taitoja.

PELIVÄLINEET JA KENTTÄ: Yksi pallo ja jokaisella pelaajalla pesäpalloräpylä. 4 merkkikartiota. Kenttä on suorakaiteen muotoinen rajattu alue jonka molemmissa päädyissä on kaksi merkkikartiota. Kentän koko vaihtelee pelaajien tason ja -lukumäärän mukaan (25-40m x 15-25 m)

SOVELLETUT SÄÄNNÖT JA VÄLINEET: a) Peli voidaan pelata pehmeämmällä ja isommalla pallolla jolloin ei tarvita pesäpalloräpylöitä. b) Pisteentekijää ei siirretä vastapuolen joukkueeseen. c) Pallon täytyy kerran pompata maassa ennen kuin sen saa ottaa kiinni.



6.1.9 Kiinalainen käsipallo

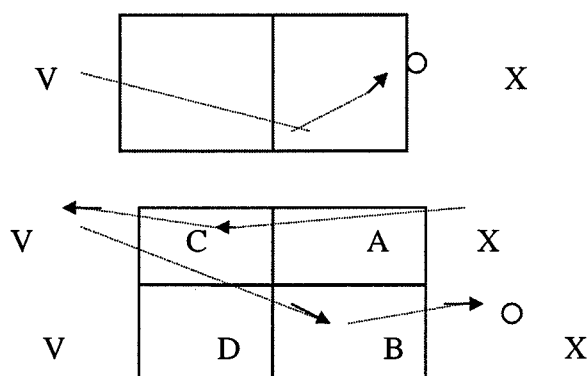
PELAAJIEN JA JOUKKUEIDEN LKM: Pelataan kaksin tai nelinpelinä. Kenttiä voi olla useampi vierekkäin.

PELIN TAVOITE JA IDEA: Pelin tavoitteena on kehittää maaheiton kiinniottoa. Pelin ideana on saada vastustajan heittämä pallo kiinni ja välttää tällä vastustajaa saamasta pistettä.

PELIN OHJEET: Pelaajat asettuvat vastakkaisille puolille kenttää. Molemmilla pelaajilla on oma ruutu, johon vastustaja heittää pallon. Peli pelataan 10 pisteeseen siten, että heittäjä saa pisteen jokaisesta vastustajan ruutuun osuneesta pallosta, jota vastustaja ei ole saanut kiinni. Jos pallo menee yli vastustajan ruudun, saa vastustaja pisteen.

PELIVÄLINEEN JA KENTTÄ: 2-4 räpylää ja 1 pallo. Kenttä on suorakaiteen muotoinen neliö joka on jaettu kahteen yhtä suureen osaan.

SOVELLETUT SÄÄNNÖT JA VÄLINEET: a) Peliä voidaan pelata tennis- tai muulla pehmeämmällä ja kimmoisammalla pallolla. Tässä pelaajat eivät ota palloa kiinni käteen vaan he lyövät sitä kädellään jatkuvana pallotteluna. Muutoin pelissä on samat säännöt. b) Jos pelaajien taitoero on suuri voidaan taitavampi pelaaja määrätä lyömään palloa heikommalla kädellään, näin ero tasoittuu. c) Nelinpelissä piirretään neljä ruutua jossa lyöntijärjestys on seuraava: A pelaaja lyö aina C:n ruutuun, C lyö B:lle, B lyö D:lle ja D aina A:lle. Tässä lasketaan joukkueen saamat pisteet.



6.1.10 Kiinniotto ja varmistaminen

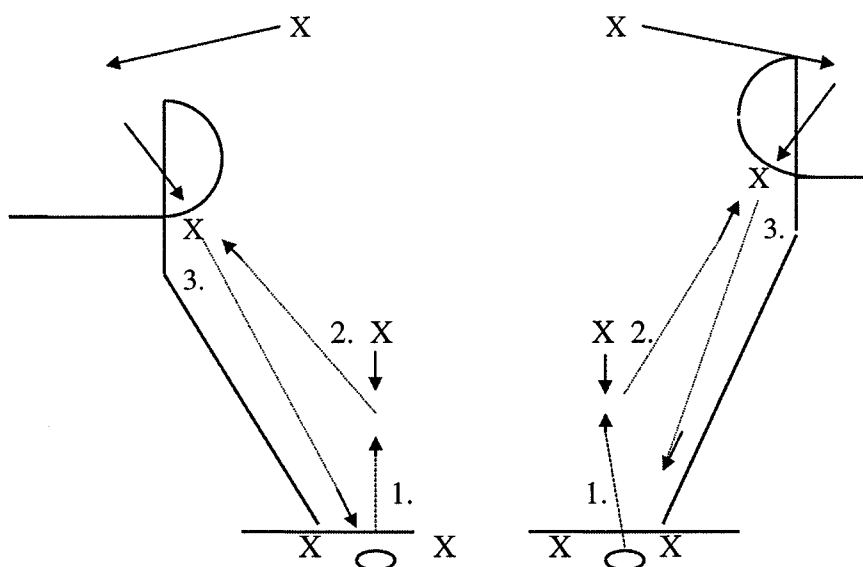
PELAAJIEN LKM RYHMÄSSÄ: Ryhmässä on 5 pelaajaa ja ryhmiä voi olla samalla kentällä useampia.

HARJOITUKSEN TAVOITE JA IDEA: Harjoituksen tavoitteena on kehittää polttajien liikkumista ja pesävahtien varmistamista. Pallon kiinniotto.

PELIN OHJEET: Yksi pelaajista asettuu lyömään 10 vaihtolyöntiä etukentälle. Kentälle menee kolme kiinniottajaa 1 ja 3 -vahti sekä 3 polttaja. 3 polttajan tehtävänä on varmistaa kolmospesään 3 vahdille tulevia 1 -vahdin heittoa. Yksi pelaajista toimii lukkarina. Tehtävien vaihto kun lyöjä on lyönyt kaikki lyönnit. Sama harjoitus voidaan tehdä myös kakkospesään.

PELIVÄLINEET JA KENTTÄ: 4 räpylää / ryhmä, 1 maila ja pallo

SOVELLETUT SÄÄNNÖT JA VÄLINEET: a) sama harjoitus voidaan tehdä myös neljällä pelaajalla jolloin pallo heitetään etukentälle.



6.2 SYÖTTÖ JA LYÖMÄPELIT

6.2.1 Pesäpallotennis

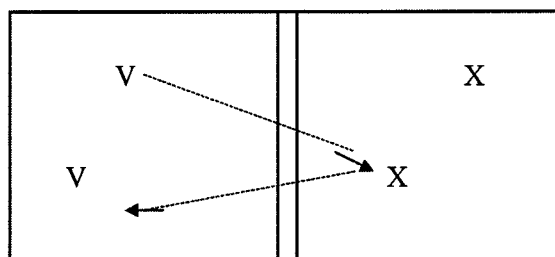
PELAAJIEN JA JOUKKUEISEN LKM: Pelataan joko kaksin tai nelinpeliä. Ja useampi pelikenttä vierekkäin.

PELIN TAVOITE JA IDEA: Mailan hallinta, silmä- ja käsi koordinaation kehittäminen. Tavoitteena on pitää pallo mahdollisimman kauan pelissä.

PELIN OHJEET: Pelaajat pelaavat tennistä pesäpallo mailalla ja pallolla. Kenttä jaetaan kahtia esim. pitkällä penkillä. Lyönnin saa suorittaa joko lentolyöntinä suoraan ilmasta tai yhden pompusta. Pelaaja saa koskettaa palloa ainoastaan kerran omalla kentällään. Nelinpelissä pelaajat lyövät vuoronperään palloa siten, ettei saman joukkueen pelaaja lyö kahta kertaa peräkkäin. Pelaajat laskevat yhteen onnistuneet lyönnit. Aloitusyöttö suoritetaan keskeltä kenttä ja lyönti suunnataan yläviistoon.

PELIVÄLINEET JA KENTTÄ: Jokaiselle pelaajalle oma maila, 1 pallo / kenttä ja pitkä matala penkki. Koulun salissa pelattaessa voidaan kenttänä käyttää sulkapallokentän rajoja tai rajat voidaan sopia erikseen esim. noin 10 m X 5 m.

SOVELLETUT SÄÄNNÖT JA VÄLINEET: a) Nelinpeli: jos mailoja on käytettävissä vähän, niin parit käyttävät samaa mailaa ja lyövät aina vuoronperään. b) Pelaajat pelaavat toisiansa vastaan. Erä pelataan kymmeneen pisteeseen, kahden pisteen erolla. Pisteeseen saa ainoastaan omasta lyönnistä tai jos pelaajat sopivat, niin jokaisesta pallosta voittaja saa pisteen. c) Mailana voi olla esim. neliskanttinen lautamaila tai pelkkis maila. Pallo voi olla aluksi isokokoinen soft-, tennis-, koulupesis- tai nuorten pallo. d) Peliä voidaan pelata esim. koulun liikuntasalissa jossa on sulkapallokentän rajat.



6.2.2 Lyönti ohi vastustajan (Pidä pallo omalla joukkueella)

PELAAJIEN JA JOUKKUEIDEN LKM: 12 -16 Pelaajaa ja 2 joukkuetta.

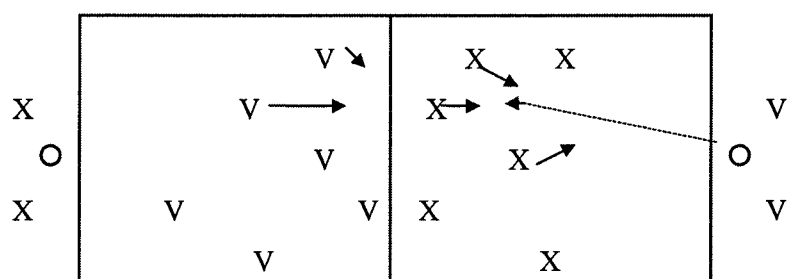
PELIN TAVOITE JA IDEA: Maalyöntien ja pallon kiinnioton harjoittelu. Joukkueet yrittävät saada omalle joukkueelle mahdollisimman monta onnistunutta maalyöntiä. Vastustaja joukkue yrittää torjua maalyönnit.

PELIN OHJEET: Kenttä on suorakaiteen muotoinen neliö jonka molempiin päihin piirretään syöttölaudan (ja kotipesä). Kenttä jaetaan keskeltä kahtia, jolloin molemmille joukkueille tulee oma kenttäpuolisko. Joukkueen A lyöjä yrittää maalyönnillään saada pallon toimitettua omille kiinniottajille, jotka varmistavat joukkueen B pelaajia heidän takana. Jos joukkueen B pelaaja saa katkaistua lyönnin sekä saa pallon kiinni, heittää hän sen omalle syöttövuorossa olevalle lukkarille, joka taas vastaavasti syöttää omalle lyöjälle. Jos joukkue B ei saa palloa kiinni omalla kenttäalueella ja pallo vierii joukkueen A pelaajien kentälle saavat he tämän jälkeen heittää pallon uudestaan omalle syöttövuorossa olevalle lukkarille. Lyöjällä on 3

lyöntiyrittystä, jos jokainen lyönti on huti, saa hän heittää maapallon neljännellä yrityksellä. Lyöjä vaihtuu aina kolmen lyöntikierroksen jälkeen, eli jos pelaaja osuu aina ensimmäisellä palloon tulee hänelle ainoastaan 3 lyöntiä. Pelipaikkojen vaihtuminen tapahtuu siten, että lyöjä siirtyy kentälle kiinniottajaksi, lukkari lyöjäksi ja 1 kiinniottaja lukkariksi. Peliä pelataan niin kauan kunnes jokainen on käynyt lyömässä. Pelissä voidaan laskea onnistuneet maalyönnit (vastustaja ei saa maalyöntiä kiinni) tai -kiinniöt.

VÄLINEEN JA KENTTÄ: Mailoja 2-4 kpl. 1 pallo, 10 - 14 räpylää ja 2 syöttölaudasta. Kenttä on suorakaiteen muotoinen rajattu alue jonka molemmissa päissä on syöttölaudat ja kotipesä.

SOVELLETUT SÄÄNNÖT JA VÄLINEET: a) Lyöjä vaihtuu jokaisen lyöntivuoron jälkeen jolloin peliin tulee enemmän juoksua. b) Peli pelata pelkästään palloa heittämällä jolloin kentän kokoa tulee pienentää. Tämä ei vaadi niin monta pelaajaa. c) Syöttäjäksi voidaan valita vastustajan lukkari, jolloin hän voi harjoitella ns. vaikeita syöttöjä vastustajalle. Harjoituksesta tulee haasteellisempi. Lukkaria tulee käyttää myös välillä lyöntivuorossa, jolloin hän voi lyödä esim. useamman kerran peräkkäin. d) Pelialueena on vastakkain kaksi pesäpallokentän etukenttää, jolloin lyöjä voi harjoitella rajalyöntiä ja esim. polttolinja sekä etukenttäpelaajat omaa liikkumistaan kentällä.

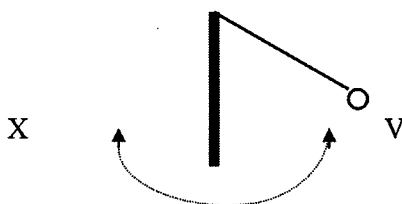


6.2.3 Salko- eli riukupallo

PELAAJAT: 2 Pelaajaa pelaa toisiansa vastaan

PELIN TAVOITE JA IDEA: Lyöntiliikkeen kehittäminen ja lyönnin säilyttäminen hartiatasolla

PELIN OHJEET: Leikkiä varten pystytetään maahan n. 1.5 m salko tai metalliputki, jonka päähän sidotaan noin 50 cm lyhyempi tukeva naru. Narun päähän kiinnitetään esimerkiksi tennispallo joko sellaisenaan tai sitten sukan sisässä. Pallon on kuitenkin oltava niin raskas, että se riippuessaan suoristaa narun täydellisesti. Salon kautta piirretään suora viiva, joka jakaa pelialueen kahtia. Pelaajat asettuvat omille puolilleen salkoa kädessään kartun tai tennismailan muotoinen lyömäväline, jolla he pyrkivät vauhdittamaan lyötävää palloa niin, että omien lyöntien suunnassa kiertyy pallo salon ympärille. Vastustaja pyrkii estämään tämän lyömällä palloa vastakkaiseen suuntaan samoin aikomuksin. Onnistuessaan lyömään narun palloineen salon ympärille saa pelaaja tililleen yhden pisteen. Lyönti pyritään suorittamaan hartioiden korkeudelta.



6.2.4 Porttipistepallo

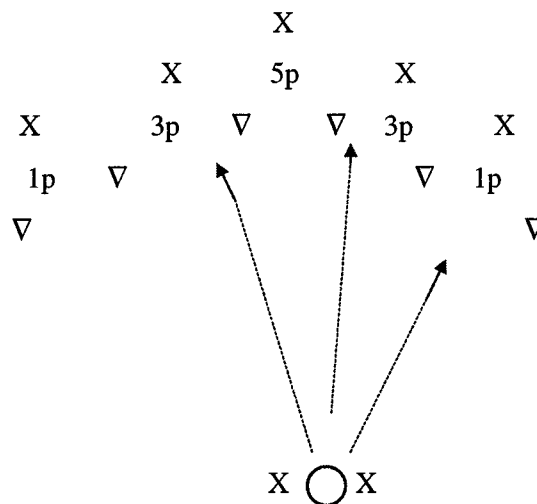
PELAAJIEN LKM. RYHMÄSSÄ: 5-7 henkilöä / ryhmä. Joukkueiden ja lyöntipaikkojen määrä rajaton.

PELIN TAVOITE JA IDEA: Lyönnin tarkkuus ja pisteiden kerääminen joukkueen sisällä

PELIN OHJEET: Kukin pelaaja lyö vuorollaan esim. 5 kertaa yrittäen osua johonkin 20-40 m päässä vierekkäin olevista viidestä portista. Keskimäinen portti antaa 5 pistettä, lähinnä seuraavat 3 ja uloimmat 1 pisteen. Pelaajat pyrkivät mahdollisimman hyvään yhteistulokseen. Joukkueen sisäinen pistemäärä ratkaisee voittajan. Jokainen pelaaja lyö vuoronperään siten että lukkari siirtyy lyöjäksi, lyöjä vasempaan reunaan josta kiinniottaja siirtyy keskelle, keskipelaaja siirtyy oikeaan reunaan ja taas sieltä lukkariksi jne.

KENTTÄ JA VÄLINEET: Yksi pallo jokaisella ryhmällä, mailoja 1-3 kpl pesäpalloräpylä jokaisella kiinniottajalla ja merkkikartioita 6 kpl / ryhmä. Lyöntialue on rajattu merkkikartioilla.

SOVELLETUT SÄÄNNÖT JA VÄLINEET: a) Etäisyyttä portteihin samoin kuin porttien leveyttä säädellään pelaajien iän ja taitotason mukaan. b) Poikittaisen porttirivistön asemasta voidaan käyttää myös perättäisiä portteja siten, että kapein portti on kauimpana. c) Välineenä voidaan käyttää normaaleja pesäpallovälineitä tai pallon kokoa ja -kovuutta voidaan vaihdella taitotason tai pesäpalloräpylöiden puutteen mukaan. (Wuolio, Pallopelit 3 s.32.)



6.2.5 Porttipallo (Mylly)

PELAAJIEN JA JOUKKUEIDEN LKM: 3-7 hlö / joukkue. Kaksi joukkuetta pelaa vastakkain.

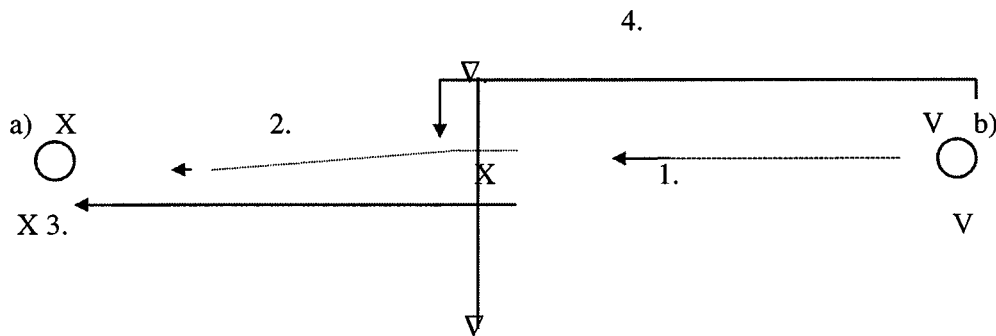
PELIN TAVOITE JA IDEA: Lyöntitarkkuuden kehittäminen. Pelin ideana on lyödä pallo vastustajan vartioiman portin läpi.

PELIN OHJEET: Joukkueet asettuvat vastakkaisille puolille kenttää. Keskellä kenttää on 6 - 10 metriä leveä portti. Joukkueiden etäisyys portista on 25 - 35 metriä. Yksi A -joukkueen pelaajista on portilla räpylä kädessä torjumassa B -joukkueen pelaajan lyöntiyritystä portin läpi (1). Lyöjällä on kolme lyönti yrittystä, jos lyönnit ovat huteja hän saa lopuksi heittää pallon ja yrittää sillä saada pallo portin läpi. Pallon on kosketettava maata ennen porttia. Kiinniottaja portilla heittää pallon omalle joukkueelle (2) ja juoksee oman jononsa viimeiseksi (3) tai jää ottamaan kiinni palloa kentän sivulta. Lyöjä juoksee portille torjumaan vastajoukkueen lyöntiä

(4) jne. Pelissä ei lasketa pisteitä. Siinä kisaillaan joukkueena, kannustetaan ja autetaan omaa joukkuetta mahdollisimman hyvin suorituksiin.

PELIVÄLINEET JA KENTTÄ: Yksi pallo peliä kohden, 2 merkkikartiota, 2 - 3 mailaa / joukkue ja jokaisella pelaajalla oma räpylä. Kentän molempiin päihin piirretään syöttölautanen joiden välimatka vaihtelee 40 - 70 metriä. Kentän puoleen väliin tehdään portti joka merkataan merkkikartioilla. Portin leveys on 6-10 metriä. Kentän koko vaihtelee pelaajien iän ja taitotason mukaan.

SOVELLETUT SÄÄNNÖT: a) Pelissä voidaan laskea pisteet joukkueille, portista läpi mennyt pallo tuo lyöjänjoukkueelle pisteen, vastajoukkueen saatua koppilyönnin kiinni saa joukkue pisteen. b) Peliä voidaan pelata myös heittämällä, jolloin porttia ja välimatkoja lyhennetään. c) Portilla voi olla myös kaksi kiinniottajaa jolloin portin leveys on suurempi, samalle kiinniottajalle tulee kaksi kertaa suoritus peräkkäin kahden eri pelaajan kanssa. d) Pelatessa kahdella kiinniottajalla voidaan pelata ajasta esim. 3 minuuttia aina sama pari portilla. Kaksi muuta paria lyövät vuoronperään kentän laidoilta. Pisteiden lasku tulee samallatavalla kuin edellä mutta kiinniottajat saavat aina koppilyönnistä pisteen itselleen. Jokainen pari käy vuorollaan olemassa portilla 3 min. Pari joka on saanut eniten pisteitä on voittaja. e) Sisätiloissa voidaan pelata samoilla säännöillä mutta lyönteinä käytetään vaihtolyöntejä: näppejä, varsia tai puolimailalyöntejä. Tässä kaksi paria pelaa vastakkain. Molemmat parit käyvät lyömässä vuoronperään n. 2 - 3 minuuttia vaihtolyöntejä porttiin. Se pari joka on saanut eniten vaihtolyöntejä läpi on voittaja. Tässä pelissä voidaan pelata useampaa paria vastaan (turnaus).



6.2.6 Yhdenpesän etukenttäpeli

PELAAJIEN JA JOUKKUEIDEN LKM: 4 hlö / joukkue. Kaksi joukkuetta vastakkain.

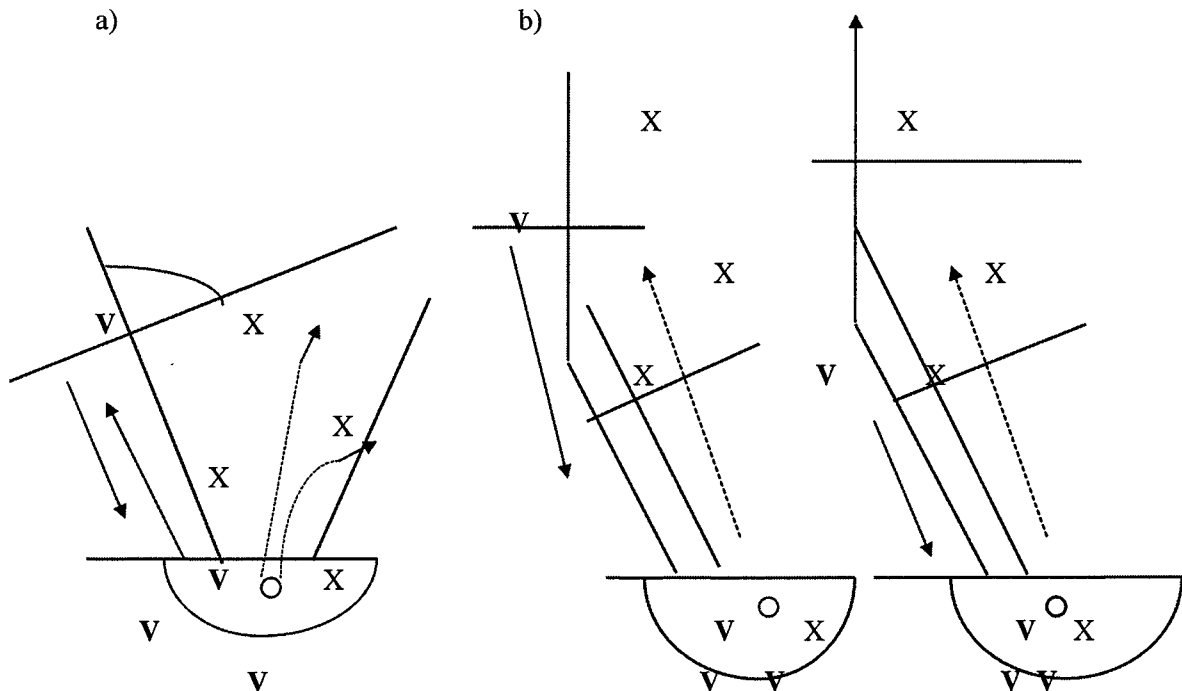
PELIN TAVOITE JA IDEA: Vaihtolyöntien kehittäminen, etukenttäpelin liikkumisen parantaminen ja pesältä lähdön opettelu.

PELIN OHJEET: Sisäjoukkue harjoittelee vaihtolyöntejä etukentällä (näpit, varret ja puolimailalyönnit). Ensimmäinen lyöjä yrittää edetä omalla kentällemenolyönnillä (vaihtolyönnillä) 1-pesälle, jonka toinen lyöjä yrittää kotiuttaa takaisin kotipesään. Ulkojoukkue yrittää polttaa etenijän joko koti- tai 1-pesälle. Joukkue saa juoksun kun etenijä tulee kotipesään palamatta. Vuoronvaihto joko 3:sta palosta tai kun jokainen pelaaja on käynyt lyömässä. Lyöntiyrityksiä on 3. Pesällä saa olla vain yksi etenijä.

PELIVÄLINEET JA KENTTÄ: 1-3 mailaa, 1 pesäpallo, syöttölautanen ja jokaiselle ulkopelaajalle räpylä. Kenttänä on pesäpallokentän etukenttä ja 1-pesä.

SOVELLETUT SÄÄNNÖT JA VÄLINEET: a) Pari 2 hlö. pelaa muita pelaajia vastaan. Molemmat pelaajat käyvät keran lyömässä ja yrittävät kotiuttaa toisensa 1-pesältä. Lyöntivuorossa ollut pari siirtyy ulkokentälle takimmaisiksi pelaajiksi. b) Kotiutuslyöntikisa:

lyönnit ovat kotiutuslyöntejä polttolinjalle, voidaan pelata joukkueena tai pareittain (kotiutusparit). Lyönnit voidaan suunnata esim. 3 puolelle, jolloin saadaan yhdelle kentälle useampi peli mahtumaan.



6.2.7 Tarkkuuspeli

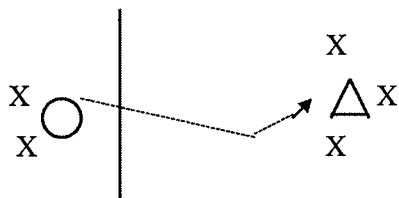
PELAAJIEN LKM. RYHMÄSSÄ: 4-5 hlö / ryhmä.

PELIN TAVOITE JA IDEA: Vaihtolyönnin tarkkuuden kehittäminen.

PELIN OHJEET: 4-5 oppilaan ryhmässä harjoitellaan vaihtolyöntien tarkkuutta. Jokainen pelaaja näpillään yrittää päästä mahdollisimman lähelle merkkikartiota. Kartion etäisyys lyöntipaikasta esim. 8 metriä. Lyöntiyrityksiä on 3 kpl. peräkkäin.

PELIVÄLINEET JA KENTTÄ: 1 merkkikartio. 1 pesäpallo, 1-2 mailaa ja jokaisella pelaajalla räpylä.

SOVELLETUT SÄÄNNÖT JA VÄLINEET: a) Tennismaila ja -pallo. b) Jos erittäin eritasoiset pelaajat niin heikommalle pelaajalle tasoitusympyrä tai isompi osuma-alue.



6.3 Kärkkyminen ja eteneminen

6.3.1 Merkin seuraaminen etenijänä

PELAAJIEN LKM. HARJOITUKSESSA: Harjoituksessa voi olla rajaton määrä etenijöitä.

PELIN TAVOITE JA IDEA: Etenijöiden merkin seuraamisen kehittäminen ja pesältä lähdön opettelu merkin mukaan (väärä pois-, aavistus- tai merkki ei ole päällä).

PELIN OHJEET: Pelissä on yksi kiinniottaja, lukkari ja yksi etenijä näyttämässä merkkiä aina vuorollaan. Muut pelaajat (etenijät) kärkkyvät a-alueen tuntumassa. Merkinäyttäjällä on kaksi tai kolme erilaista merkkiä, yksi merkki kieltää etenemisen (merkki ei ole päällä), toinen merkki osoittaa että otetaan lukkarilta väärä syöttö pois ja kolmas merkki että tehdään aavistuslähtö. Lukkari ja kiinniottaja heittelevät palloa etukentällä ja kun lukkarin syöttö nousee ilmaan, etenijät joko etenevät tai palaavat pesälle. Ainoastaan 2-3 pelaajaa etenee kerralla. Samassa harjoituksessa harjoitellaan myös pesälle saapumista. Tehtävien vaihto suoritetaan aina välillä. Kärkkymistä ja pesältä lähtöä harjoitellaan kaikilta pesiltä.

PELIVÄLINEET JA KENTTÄ: 2 räpylää ja 1 pallo, syöttölautanen, viuhka tai maila. Piirretään lähtö- ja tulopesän viivat. Juostava matka vaihtelee pelaajien iän mukaan n.15-25 m.

SOVELLETUT SÄÄNNÖT JA VÄLINEET: a) Mitä nuoremista pelaajista on kyse, sitä helpompi merkki. Iän lisääntyessä ja taitojen kehittyttyä vaikeutettava merkkiä ja lisättävä haastetta. b) Liitä samat merkit harjoituksiin joissa merkkiä voi käyttää.

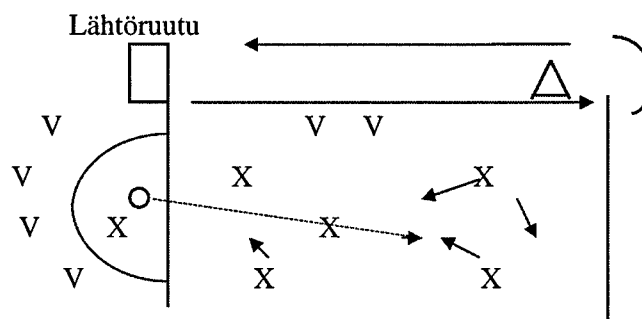
6.3.2 Kotiinpoltto

PELAAJIEN JA JOUKKUEIDEN LKM: 4-7 hlö / joukkue. Kaksi joukkuetta vastakkain.

PELIN TAVOITE JA IDEA: Juoksunopeuden- ja pallon kiinnioton kehittäminen. Estää vastustajaa tekemästä juoksuja.

PELIN OHJEET: Lyöjällä 3 lyöntiyritystä, mutta ensimmäisestä osumasta on lähdettävä etenemään. Jos ei osumaa, saa pelaaja jäädä odottamaan lähtöruutuun seuraavan pelaajan lyöntiä. Lukkarina toimii vastustajan pelaaja. Joukkue saa pisteen mikäli etenijä ehtii takaisin kotipesään ennen palloa.

PELIVÄLINEET JA KENTTÄ: Mailoja 1-3 kpl. 1 pallo (tennis- tai pihapesispallo), 1 merkkikartio ja jokaiselle ulkopelaajalle räpylä. Kentän rajoja ei ole määrätty tarkkaan mutta voidaan sopia sivurajat. Etenijöiden juoksurata on merkitty merkkikaartiolla ja lähtöruudulla.



6.3.3 Syöttömunitus

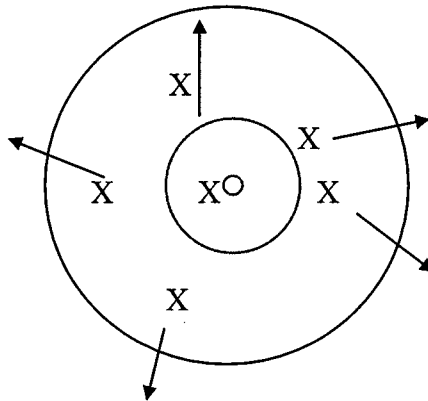
PELAAJIEN LKM. RYHMÄSSÄ: Rajaton osallistujien määrä mutta suositeltavaa 4 - 8 hlö / ryhmä.

PELIN TAVOITE JA IDEA: Kärkkymisen kehittäminen reagoimalla lukkarin syöttöliikkeeseen ja tarvittaessa suunnan muutos takaisin lähtöpaikkaan.

PELIVÄLINEET: 1 pesäpallo ja räpylät tai 1 tennispallo

PELIN OHJEET: Piirretään kolme ympyrää sisäkkäin siten että, sisin ympyrä on halkaisijaltaan n. 60 cm eli syöttölautasen kokoinen ympyrä, seuraava n.3 m. halkaisijaltaan ja uloin ympyrä 12 m. Pelaajista yksi asettuu ympyrän keskipisteeseen eli syöttölaudaseen ääreen syöttämään ja loput keskiympyrän kehälle. Keskellä oleva pelaaja syöttää ja huutaa samalla jonkun pelaajan nimen. Tämän tulee saada pallo haltuunsa ja huutaa >seis<, ennen kuin muut ovat ehtineet ulomman piirin ulkopuolelle. Muut pelaajat etenevät välittömästi kun syöttö nousee ulommalle kehälle Epäonnistuneesta etenemisestä merkitään pelaajalle virhepiste. Kolmesta virhepisteestä tulee munitus. Munitettavalle pelaajalle annetaan kolme mahdollisuutta arvata pallon sijainti seläntakana: pää, hartiat, selkä, peppu, polvet, nilkka. Jos pelaaja ei arvaa kahta kertaa oikein, saa hän rangaistuksen joista hän valitsee tehtävä tai totuuden. Muut pelaajat määräävät rangaistuksen valinnan mukaan.

SOVELLETUT SÄÄNNÖT JA VÄLINEET: a) Piirin kehän halkaisijaa voidaan vaihtaa pelaajien iän ja nopeuden mukaan. b) Jos lukkarina toiminut pelaaja syöttää väärän syötön annetaan hänelle siitä myös virhepiste.



6.3.4 Tunnelipallo (juoksijaiset tai hoppupeli)

PELAAJIEN JA JOUKKUEIDEN LKM: 6-8 pelaajaa / joukkue. Kaksi joukkuetta pelaa vastakkain.

PELIN TAVOITE JA IDEA: Juoksunopeuden ja -kestävyyden parantaminen. Saada mahdollisimman monta juoksua omalle joukkueelle. Saada pallo nopeasti kiinni ja toimittaa se nopeasti omalle lukkarille.

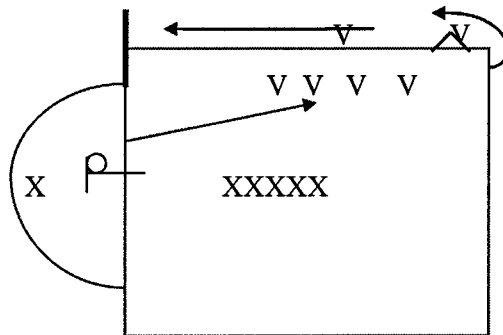
PELIVÄLINEET JA KENTTÄ: Räpylöitä 6-8 kpl, mailoja 2-3 ja 1 pallo. Pelataan pesäpallokentän rajoilla tai sovitulla rajatulla alueella.

PELIN OHJEET: Kotipesässä olevan sisäjoukkueen ensimmäinen pelaaja lyö pallon kentälle ja yrittää juosta merkatun alueen ympäri niin monta kierrosta kuin mahdollista, ennen kuin ulkopelaajat toimittavat pallon kotipesään omalle lukkarilleen. Lyöjällä on mahdollisuus lyödä palloa kolme kertaa tai jos hän ei osu palloon, saa hän heittää sen kädellään. Ensimmäisestä osumasta on lyöjän lähdettävä etenemään, (mikäli lyönti ei ole laiton oikeilla pesäpallokentän rajoilla).

Ulkojoukkueen pelaajat yrittävät saada pallon kiinni mahdollisimman nopeasti. Pallon kiinniottaja asettuu nopeasti haara-asentoon ja muut pelaajat samalla tavalla hänen taakseen jonoon. Pelaajat muodostavat jalkojensa väliin tunnelin, pallo vieritetään tunnelia pitkin jonon ensimmäiseltä jonon viimeiselle, joka heittää pallon mahdollisimman nopeasti ja tarkasti omalle lukkarille kotipesään.

Vuoron vaihto tapahtuu kun kaikki sisäjoukkueen pelaajat ovat käyneet lyömässä ja juoksemassa. Joukkue saa tililleen pisteen jokaisesta täydestä juostusta kierroksesta. Voittajaksi selviytyy joukkue, jolla on enemmän juostuja pisteitä.

SOVELLETUT SÄÄNNÖT JA VÄLINEET: a) Sisäjoukkueen kaikki pelaajat juoksevat peräkkäin jonossa jokaisen lyöjän lyötyä (paljon juoksua hyvä alkulämmittelyyn). b) Lukkarina voi olla sisäjoukkueen oma pelaaja, jolloin ulkojoukkue huutaa seis kun jonon viimeisellä pelaajalla on pallo, tällöin juoksijoiden on pysähdyttävä paikoilleen. Piste tulee ainoastaan kokonaisuudesta juostusta kierroksesta (huom! viimeinen joksija myös). Jos vastustajan pelaaja on lukkari, pysähtyvät juoksijat silloin kun pallo on kotipesässä lukkarilla. Lukkari vaihdetaan jokaisen lyöjän jälkeen tai vain parikertaa. c) Pelissä voidaan pelata myös esim. 3:sta palosta. Tässä koko joukkueen tai yksittäisen pelaajan on ehdittävä kotipesään ennen palloa, muutoin syntyy palo. d) Pallo heitetään kentälle tai lyödään omasta heitosta kädellä. e) Ulkokentälle piirretään polttopesä, jonne poltetaan etenijät joko heittämällä pallo polttopesässä seisovalle kiinniottajalle tai juoksuttamalla pallo polttopesään. f) Sovelletut välineet: isompi ja pehmeämpi pallo, leveä maila tai pelkkä käsi.



6.3.5 Kolmioralli

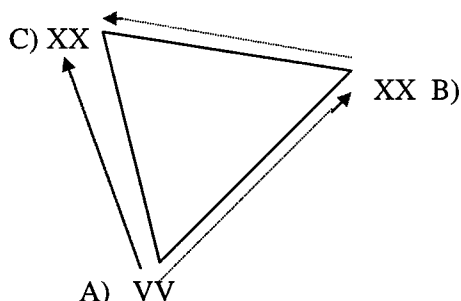
PELAAJIEN JA JOUKKUEIDEN LKM: 2-3 pelaajaa / joukkue ja 3 joukkuetta pelaa vastakkain.

PELIN TAVOITE JA IDEA: Tavoitteena on kehittää juoksijan nopeutta sekä lisätä kiinniottajien heittotarkkuutta ja -nopeutta.

PELIVÄLINEET JA KENTTÄ: Jokaiselle pelaajalle räpylä mutta jos puuttuu pari, niin juoksunurkka jätetään ilman räpylöitä. 1 pallo ja 3 merkikeilaa. Kentän muoto on kolmio ja sivujen pituus vaihtelee 10-20 m pelaajien tason ja iän mukaan.

PELIN OHJEET: Pelaajat muodostavat kolmion ja jokaiseen nurkkaan tulee 2-3 pelaajaa. Nurkasta A heitetään pallo nurkkaan B, josta se edelleen heitetään nurkkaan C. A nurkasta heittäjä lähtee välittömästi etenemään heittonsa jälkeen nurkkaan C. B nurkassa kiinniottaja ottaa pallon haltuun ja heittää sen välittömästi C:lle. Jos etenijä A on C nurkassa ennen palloa, saa hän pisteen omalle joukkueelle. Jokainen A nurkan etenijä suorittaa tämän ja jää sen jälkeen odottamaan nurkkaan C, kunnes jokainen juoksija on tullut nurkkaan C. Tämän jälkeen vaihdetaan joukkueiden / ryhmien paikkoja siten, että nurkasta B siirrytään nurkkaan A, C nurkasta B nurkkaan ja A onkin jo valmiina nurkassa C. Jokainen joukkue kilpailee toisiaan vastaan. Se joukkue jolla on eniten tehtyjä juoksuja on nopein joukkue. Heittäly ja juoksu kierroksia voidaan tehdä useampia joten saadaan enemmän toistoja aikaan.

SOVELLETUT SÄÄNNÖT JA VÄLINEET: Kolmion sivujen pituutta voidaan vaihdella, välttämättä sivujen ei ole oltava yhtä pitkiä, vaan juoksu matka voi olla esim. pitempi kuin heittomatka. Pallo voi olla isompi ja pehmeämpi kuin oikea pesäpallo, joten välttämättä ei tarvita pesäpalloräpylöitä.



6.3.6 Kivi-peli

PELAAJIEN JA JOUKKUEIDEN LKM.: Vähintään 5 hlö / joukkue ja kaksi joukkuetta pelaa vastakkain

PELIN TAVOITE JA IDEA: Pelin tavoitteena on kehittää etenijän juoksunopeutta ja ulkopelaajien heittotarkkuutta että -nopeutta. Sisäpelaajien ideana on saada omalle joukkueelle mahdollisimman monta juoksua.

PELIN OHJEET: Sisäjoukkueen pelaaja heittää pallon kentälle kotipesästä ja lähtee juoksemaan pesät järjestyksessä (1-2-3-k). Ulkojoukkue ottaa pallon kiinni ja kierrättää pallon heittämällä kaikilla ulkopelaajilla. Kun viimeinen ulkopelaaja saa pallon, hän huutaa "kivi". Tällöin juoksijan on pysähdyttävä. Seuraava sisäpelaaja heittää pallon kotipesästä kentälle ja lähtee kiertämään pesiä. Samalla "kivettynyt" pelaaja voi jatkaa etenemistään. Aina kun sisäjoukkueen pelaaja saapuu kotipesään, hän tuo joukkueelleen pisteen. Kun joukkueella on yhtä monta pistettä kuin on pelaajia = jokainen on tuonut yhden pisteen, vaihdetaan puolia. Pelissä ei ole häviäjiä. Ulkojoukkueen pelaajat pyrkivät heittämään toisilleen mahdollisimman hyviä heittoja, jotta joukkue suoriutuisi tehtävästään nopeasti. Pelaajat tulevat lähelle toisiaan, jotta heittomatka olisi lyhyempi.

PELIVÄLINEET JA KENTTÄ: Yksi pesäpallo tai vastaava pallo ja jokaisella ulkopelaajalla pesäpalloräpylä. Kenttä on normaali pesäpallokenttä.

SOVELLETUT SÄÄNNÖT JA VÄLINEET: a) Jos pelataan pehmeällä pallolla ei välttämättä tarvita pesäpalloräpylöitä. b) Peliä voidaan pelata kahdella pesällä (1-2-k) jos pelaajia on vähän. c) Sisäpelaajalla (3) lyöntiä ja heti ensimmäisestä osumasta on lähdettävä etenemään. d) Juoksut lasketaan siten että, kun jokainen sisäpelaaja on heittänyt tai lyönyt pallon, niin viimeisen pelaajan suorituksesta lopetetaan pisteiden lasku ja suoritetaan vuoronvaihto. e) Pelissä voidaan pelata useampi vuoropari, jolloin toistojen lukumäärä kasvaa.

6.3.7 Polttopesis

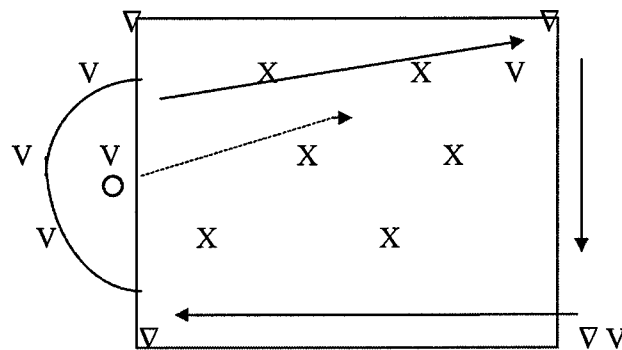
PELAAJIEN JA JOUKKUEIDEN LKM.: 4 - 8 hlö / joukkue ja kaksi joukkuetta pelaa vastakkain.

PELIN TAVOITE JA IDEA: Paikalta lähdön ja juoksunopeuden kehittäminen. Pelin ideana on saada mahdollisimman monta juoksua omalle joukkueelle.

PELIN OHJEET: Toinen joukkue aloittaa sisä- ja toinen ulkovuoroparilla. Lyönti vuorossa oleva joukkue lyö kädellään palloa. Lyönti tapahtuu omasta syötöstä ja yrityksiä on kolme. Lyöjän on lähdettävä etenemään takarajalle ensimmäisestä osumasta. Seuraavasta lyönnistä toinen etenijä juoksee takarajalle ja siellä oleva etenijä kentän toiseen laitaan josta kolmannen lyöjän lyönnillä takaisin kotipesään. Palo tulee kun ulkojoukkueen pelaaja ehtii juosten toimittaa pallon kotipesään (pesiltä irti olleet etenijät palavat). Vuoron vaihto, kun jokainen sisäpelaaja on lyönyt palloa ja sen jälkeen on syntynyt 2-3 paloa.

PELIVÄLINEET JA KENTTÄ: Välineinä tarvitaan 1 tennis- tai muu vastaava pehmeä ja kimmoisa pallo sekä 4 merkkikartiota. Kenttä on neliön muotoinen rajattu alue n. 15-20 m x 10-15 m.

SOVELLETUT SÄÄNNÖT JA VÄLINEET: a) Välineinä käytetään pesäpalloa ja räpylöitä. Tässä lyömisensijasta heitetään pallo kentälle. b) Heiton sijasta voidaan lyödä palloa mailalla. Lyönnit saavat olla näppejä, varsi- tai puolimailalyöntejä, lukkarina toimii oman joukkueen pelaaja. c) Vuoronvaihto suoritetaan vasta kun jokainen sisäpelaaja on saanut käydä lyömässä.



6.3.8 Syöksypallo

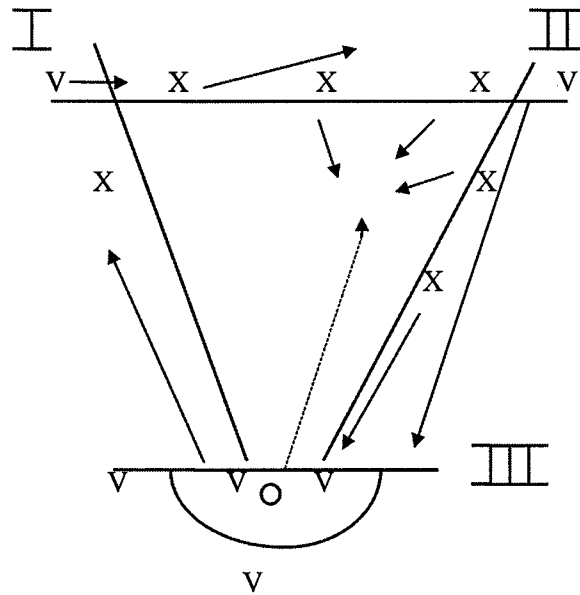
PELAAJIEN JA JOUKKUEIDEN LKM.: 4 - 8 hlö / joukkue ja 2 joukkuetta pelaa vastakkain.

PELIN TAVOITE JA IDEA: Ulkopelaajien liikkuvuuden- ja etenijöiden juoksunopeuden kehittäminen. Tavoitteena on saada mahdollisimman monta juoksua omalle joukkueelle.

PELIN OHJEET: Kaikki ulkopelaajat asettuvat kolmiomaisen alueen ulkopuolelle. Pelissä sisäpelaaja toimii oman joukkueen syöttäjänä. Jokaisella sisäpelaajalla on kolme lyöntiä, joiden on osuttava pelialueen sisäpuolelle. Viimeisen lyönnin jälkeen on yritettävä juosta ykköspesälle. Kun lyönti on tapahtunut, saavat ulkopelaajat liikkua rajojen sisäpuolelle ja yrittää polttaa etenijä siten että pallo toimitetaan kotipesässä olevan ulkopelaajan haltuun (liikkunut lyönnin jälkeen kotipesään) tai juoksuuttamalla pallo itse kotipesään. Juoksu syntyy kun pelaaja etenee kotipesästä kotipesään palamatta välillä. Pesillä saa samanaikaisesti olla useampia juoksijoita. Vuoronvaihto suoritetaan kun kaikki ovat lyöneet.

PELIVÄLINEET JA KENTTÄ: 4 - 8 räpylää, 2 mailaa, 1 pallo ja 2 merkkikartiota.

SOVELLETUT SÄÄNNÖT JA VÄLINEET: a) Mailana voidaan käyttää pelkkis- tai tennismailaa ja pallon tennis-, pitsku- tai pihapesispallo.



6.4 Taktiikka ja merkkipeli

6.4.1 Merkkipeli I

PELAAJIEN JA RYHMIEN LKM: 5 - 6 hlö / ryhmä. Ryhmiä ja harjoituspaikkoja on useampia vierekkäin.

PELIN TAVOITE JA IDEA: Lyöjä harjoittelee merkin seuraamista lyöntitilanteessa.

PELIN OHJEET: Harjoituksessa on lukkari, lyöjä, merkinnäyttävä sekä kaksi tai kolme kiinniottajaa. Lyöjä ja merkinnäyttävä sopivat keskenään kaksi eri merkkiä (lyhyt ja pitkä lyönti). Kiinniottajista toinen sijoittuu etukentälle ja toinen taaemmaksi. Merkinnäyttävä näyttää merkin, jota noudattaen lyöjä lyö joko lyhyen tai pitkän lyönnin. Merkinnäyttävä ja lyöjä lyövät vuoronperään 3 kertaa 3 lyöntiä, jonka jälkeen suoritetaan tehtävien vaihto.

PELIVÄLINEET JA KENTTÄ: 3 - 4 räpylää, 1-2 mailaa ja 1 pallo, (viuhka). Pelaajat lyövät suoraan eteenpäin kentällä.

SOVELLETUT SÄÄNNÖT JA VÄLINEET: a) Merkki voidaan antaa mailalla, käden asennolla, viuhkalla tai muulla sovitulla tavalla. b) Lyöjä voi halutessaan sanoa jonkun tietyn tilanteen mihin hän haluaa lyödä tai jos hän haluaa suunnata lyönnin rajaan, tulee hänen sanoa siitä myös kiinniottajille.

6.4.2 Pitsku ja koulupesiksen säännöt

PELAAJIEN JA JOUKKUEIDEN LKM: Suositeltavaa 8 hlö / joukkue. 2 joukkueita pelaa vastakkain, pelissä voi pelaajia myös 6-10 hlö / joukkue.

PELIN TAVOITE JA IDEA: Tavoitteena on pelata helpotettua pesäpalloa, jossa jokainen pelaaja saa käydä lyömässä jokaisessa vuoroparissa sekä jokainen pelaaja saa kokeilla useampaa pelipaikkaa pelin aikana. Joukkueen tavoitteena on saada mahdollisimman monta juoksua aikaan.

PELIVÄLINEET JA KENTTÄ: Pesäpalloräpylöitä 6-10 kpl mailoja 1-4 kpl pitskupallo tai vastaava pehmyt sekä kookkaampi pallo, 2-4 merkkikartiota tarvittaessa. Kenttä on normaali tenavakenttä (liite 1).

PELIN OHJEET: Pelin aloitus. Pelin aloituksessa joukkueen pelaajat sijoittuvat kiilaan ykkös- ja kakkosrajoille. Hutunheitolla ratkaistaan kumpi joukkue aloittaa ulko- tai sisävuoroparilla.

Syyttäminen. Syöttö on hyväksytty, kun se on teknisesti oikein suoritettu. Teknisesti oikein suoritettussa syötössä: a) Lukkari sijoittuu lyöjään nähden syöttölautasen vastakkaiselle puolelle. b) Syöttö tapahtuu lautasen päältä, räpyläkäden alta, noin 1 metri lukkarin pään yläpuolelle. c) Tolppasyöttö on kielletty. d) Lukkari väistää välittömästi syöttöliikkeen jälkeen taaksepäin. e) Pallo putoaa syöttölautaselle sitä selvästi koskettaen. Syöttö on väärä, kun se ei täytä em. vaatimuksia. Lukkari saa syöttöoikeuden varmistettuaan lyöjältä, ennen tälle tulevaa ensimmäistä syöttöä, onko hän valmis lyöntisuoritukseen. Syöttöoikeuden puuttuessa syöttö on mitätön.

Lyöminen. Lyöjällä on oikeus kolmeen (3) lyöntiyritykseen. Lyöminen tapahtuu ennalta sovitun lyöntijärjestyksen mukaisesti. Lyönti on laitton kun: a) Pallo osuu lyönnissä kotipesään tai kenttärajojen ulkopuolelle. b) Pallo osuu sisäpelaajaan, osumatta sitä ennen kehenkään ulkopelaajista. c) Maila irtoaa lyöjän kädestä. d) Lyöjä lyö syötön jälkeisestä pompusta. Tällöin lyöjä palaa. e) Lyöjä lyö väärällä vuorolla.

Eteneminen. Lyöjän ja etenijän on lähdettävä heti ensimmäisestä osumasta. Mikäli edellinen pesä on tyhjä, ei etenemispakkoa ole. Hutilyönnillä ei saa edetä. Mikäli lyöjän viimeinen lyönti on huti, hän voi yrittää edetä ykköselle, ellei siellä ennestään ole etenijää. Muussa tapauksessa lyöjä palaa. Harhaheitolla eteneminen on kielletty. Kärkkyminen on kielletty. Kahdesta samalle lyöjälle annetusta väärästä syötöstä saa kärkietenijä vapaataipaleen. Koppilyönnillä voi edetä mutta sillä tuotua juoksua ei hyväksytä. Laittoman lyönnin jälkeen on etenijän palattava lähtöpesälleen. Lukkari saa syöttää vasta, kun kaikki etenijät ovat palanneet lähtöpesilleen. Jos viimeinen lyönti on laitton, lyöjä palaa. Jos ajolähtötilanteessa lyöjän viimeinen lyönti on laitton, lyöjä palaa ja etenijät palautetaan lähtöpesilleen.

Polttaminen. Polttaminen tapahtuu kaikille kenttäpesille ja kotipesään. Pelaajan polttaminen pallolla koskettaen on kielletty.

Juoksujen tekeminen. Joukkue saa juoksun, kun sisäpelaaja on edennyt palamatta sääntöjen mukaisesti kenttä pesien kautta kotipesään. Mikäli lyöjä pääsee omalla lyönnillään yhtäjaksoisesti kolmospesälle, syntyy kunnari.

Vuoronvaihto. Vuoronvaihto tapahtuu kun kaikki ovat lyöneet yhden kierroksen ja sen jälkeen on syntynyt kaksi paloa.

SOVELLETUT SÄÄNNÖT JA VÄLINEET: a) Jos lyöjän kaikki 3 lyöntiä ovat huteja, voidaan hänen antaa heittää pallo neljännen ylimääräisen kerran kentälle. Näin ollen hänellä on mahdollisuus yrittää edetä kentälle heiton turvin. b) Jokeri pelaajan käyttö. Jokeri on vaihtopelaaja, jota voidaan käyttää lyöntivuorossa missä tahansa välissä siten, ettei se vie kenenkään pelaajan lyöntivuoroa.

6.4.3 Heittopeli neliössä / - pesäpalkokentällä

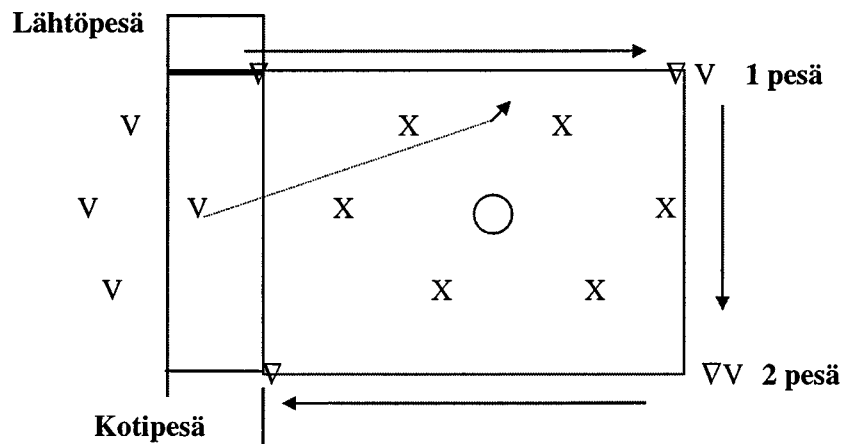
PELAAJIEN JA JOUKKUEIDEN LKM: 4 - 8 hlö / joukkue. Kaksi joukkuetta pelaa vastakkain.

PELIN TAVOITE JA IDEA: Paikalta lähdön ja juoksunopeuden kehittäminen. Yksinkertaisen merkin näyttäminen ja sen opettelu. Pelin ideana on saada mahdollisimman monta juoksua omalle joukkueelle.

PELIN OHJEET: Toinen joukkue aloittaa sisä- ja toinen ulkovuoroparilla. Jokainen sisäpelaaja vuorollaan heittää pallon 2-3 kertaa ulkokentälle ja etenee 1-pesälle. Jos hän ei ehdi heitollaan pesälle, saa hän jäädä lähtöpesään odottamaan seuraavan pelaajan heittoa. Polttaminen tapahtuu niin, että joku ulkopelaajista koskettaa pallolla ulkokentällä olevaa polttopesää. Piste tulee kotijuoksusta ja puoltenvaihto tapahtuu, kun jokainen sisäpelaaja on kerran käynyt heittämässä palloa. Ennen pelin alkua sovitaan joukkueen kesken tietty merkki, jonka mukaan edetään pesältä toiselle (viuhka, maila tai käden asento). Voittaja on enemmän juoksua tuonut joukkue.

VÄLINEET JA KENTTÄ: Kenttä on suorakaiteen tai neliön muotoinen rajattu alue n. 20-25 m pitkä ja 10-15 m leveä riippuen pelaajien ikä ja taitotasosta. Välineet 4 merkkikartiota, 1 pesäpallo ja jokaiselle ulkokentän pelaajalle räpylä.

SOVELLETUT SÄÄNNÖT JA VÄLINEET: a) Heiton sijasta voidaan lyödä palloa mailalla. Lyönnit saavat olla näppejä, varsi- tai puolimailalyöntejä, lukkarina toimii oman joukkueen pelaaja. b) Mailana käytetään omaa kättä ja pallona tennispalloa. c) Vuoronvaihto suoritetaan kun jokainen sisäpelaaja on heittänyt tai lyönyt palloa ja sen jälkeen on tullut 2-3 palloa. d) Kenttänä normaalin pesäpalkokentän etukenttä ja oikeat rajat sekä säännöt. Lyönnit saavat olla normaaleja kovia- tai vaihtolyöntejä.



6.4.4 Kolmen joukkueen pesäpallo

PELAAJIEN JA JOUKKUEIDEN LKM: 12-13 pelaajia pelissä ja joukkueita on 3 kpl.

PELIN TAVOITE JA IDEA: Tavoitteena on pelata normaalia pesäpalloa oikeilla pesäpallosäännöillä ja kentällä.

PELIN OHJEET: Pelaajat muodostavat kolme neljän hengen ryhmää / joukkuetta. Ensimmäinen joukkue sijoittuu ottamaan palloa kiinni takakentälle eli kaksi kopperia ja kaksi polttajaa. Toinen joukkue koostuu kolmesta pesävahdista ja siepparista. Kolmasjoukkue asettuu lyömään sisävuoroon. Opettaja voi toimia syöttäjänä (tai yksi sisäpelaajista voi aina vuorollaan

syöttää). Sisäpelaajat pelaavat normaaleilla säännöillä samoin kuin ulkopelaajatkin. Vuoron vaihto suoritetaan kun sisäpelaajat ovat tehneet kolme paloa. Pelipaikkojen vaihto tapahtuu siten että takakentän joukkue (joukkue yksi) siirtyy polttolinjalle, polttolinja (joukkue kaksi) siirtyy sisävuoroon eli lyömään ja taas sisäpelaajat siirtyvät takakentälle ottamaan palloa kiinni jne.

PELIVÄLINEET JA KENTTÄ: 1-3 mailaa, 9 räpylää ja 1 pallo. Kenttä on normaali pesäpallokenttä

SOVELLETUT SÄÄNNÖT JA VÄLINEET: a) Jos pelaajia on vähän pelataan kahdella pesällä 1- ja 2 -pesä. b) Joukkueet sopivat itselleen tietyn merkin jota noudattavat sisävuorossaan. c) Pelaajat vaihtavat joka vuoroparissa pelipaikkoja.

7. POHDINTA

Tämän työn keskeiseksi tavoitteeksi valitsin taidon pelata, jota toteutetaan melkein kaikissa peli- ja harjoitusmuodoissa. Pelaamaan opitaan vain pelaamalla. Palloilun opetus on painottunut monesti perinteiseen tekniikan opettamiseen. Kuinka moni liikunnanopettaja on keväällä aloittanut vuodesta toiseen pesäpallon opettamisen perusheitolla ja peruslyönneillä ns. putkeen lyömisellä. Tuntia on jatkettu edeten tekniikkaharjoituksesta toiseen. Oppilaiden kysymykset, `eikö me voida jo pelata?` kantautuvat kuulemattomille korville opettajan selvittäessä jo seuraavaa harjoitusta. Vasta viimeisillä tunnin minuuteilla on päästy pelaamaan ja silloinkin pelaaminen on tapahtunut oikeilla pesäpallon säännöillä, jotka ovat olleet oppilaille liian vaikeita.

Työn opetuksessa pyrin käyttämään kognitiivisen oppimiskäsityksen mukaista kokonaisopetusmenetelmää, joka korostaa pelikäsityksen merkitystä. Pelissä tilanteet vaihtelevat alituisesti nopeaan tahtiin, jolloin pelaajien on kyettävä lukemaan peliä ja tekemään nopeita taktisesti oikeita ratkaisuja. Taktiikan harjoittelu mahdollistuu parhaiten käyttämällä kokonaisopetusmenetelmää, jossa tehtävää harjoitellaan kokonaisuudessaan alusta loppuun. Työn tarkoituksena on että alkuverryttelystä lähtien jokaisessa harjoitteessa on pelivälinettä liikuteltava pelinomaisesti ja pelaajan on mietittävä miksi hän tekee mitään. Taktiikkaa ei unohdeta omaksi osa-alueeksi, vaan se liitetään mukaan jokaiseen peli- ja harjoitusmuotoon.

Liikunnanopettajalla, valmentajalla ja ohjaajalla on loistava tilaisuus pelien sekä harjoitusten puitteissa vaikuttaa että seurata pelaajien sosiaalisia suhteita, yhteistoimintaa ja vuorovaikutustaitoja. Tulevaisuudessa nämä taidot tulevat korostumaan jokapäiväisessä ihmisten välisessä kanssakäymisessä.

Yhteistyön toimiminen on suuri haaste palloilun opetukselle, sillä oppilasryhmät ovat usein heterogeenisiä. Heterogeenisyys tulee esille oppilaiden taitotasossa, asenteissa ja motivaatiossa. Yhteistoiminnan tulisi näkyä jokaisen palloilun osa-alueella, mutta erityisesti joukkueen taktinen osaaminen heijastaa yhteistyöskentelyn tasoa. Jotta taktiikka tuottaisi pelissä tulosta, on jokaisen pelaajan annettava henkilökohtainen panos tavoitteen saavuttamiseksi. Tämä tarkoittaa sitä, että jokainen pelaaja osallistuu

taktiikan suunnittelun ja sitoutuu noudattamaan sitä. Palaute taktiikan onnistumisesta tulee jokaisen pelaajan tietoisuuteen pelitilanteiden välityksellä. Arviointi taktiikasta tulisi kuitenkin suorittaa yhdessä joukkueiden jäsenten kesken, jolloin voidaan yhdessä pohtia miksi pelissä tai harjoituksessa onnistuttiin tai epäonnistuttiin.

Kiinnostukseni aiheeseen lähti liikkeelle omasta harrastustaustastani. Toimiessani lasten pesäpallo-ohjaajana useita vuosia, opetin pesäpalloa perinteiseen tekniikkapainotteiseen tyyliin. Myöhemmin luettuani joitakin artikkeleita pelinomaisesta opettamisesta ja nuorten sanoista `eiks me voitais jo pelata`, kiinnostuin aiheesta. Halusin itse ryhtyä suunnittelemaan ja kokeilemaan pelinomaisia opetus pesäpallossa. Työn ideana oli alunperin tehdä tuntimalleja pesäpallon opettamiseen koulussa mutta se jäi pelkäksi ideaksi. Pohdittuani tarkemmin asiaa huomasin, ettei pesäpallosta ole tehty pien- ja viitepeliopasta. Erittäin hyvä harjoitusopas on 101 Valikoitua pesäpalloharjoitusta, mutta itse pien- ja viitepeliopasta ei ole olemassa. Kyselin kurssikavereiltani miten he ovat kokeneet koulussa opetettavan pesäpalloa ja jokaine tuumi, `yksi oppilas yrittää lyödä ja muut seisovat sekä katselevat`. Mielestäni pesäpallo on kaikkea muuta, joten tämäkin sai minut vakuuttuneeksi siitä että tällaista pien- ja viitepeliopasta tarvitaan opettajille sekä lasten nuorten ja ohjaajille.

Pesäpallon opettaminen ja pelaaminen koulussa oikeilla säännöillä, teknisillä suorituksilla ja välineillä ei aina välttämättä motivoi oppilaita liikkumaan. Oppilaat saattavat kokea yksittäiset suoritukset vaikeiksi ja pelkäävät näin epäonnistumista. Erilaisilla peli- ja harjoitusmuodoilla pyrin välttämään oppilaiden seisoskelua kentällä ja tiettyjen oppilaiden leimautumista epäonnistumisesta.

Peliohjeet luokittelin neljään eri osioon joita ovat kiinniotto ja heittopelit, syöttö ja lyömäpelit, kärkeäminen ja eteneminen sekä taktiikka ja merkkipeli. Pelejä ja harjoituksia en ole asettanut mihinkään tiettyyn järjestykseen esim. vaikeustason tai haasteellisuuden mukaan. Pelien ja harjoitusten ohjeita olen pyrkinyt selventämään joillakin kuvilla. Kuvat voisivat olla selvempiäkin, mutta olen itse yrittänyt piirrellä ja muokkaila niitä tietokoneella, joten ne eivät ole parhaat mahdolliset. Osa peleistä ja harjoitusmuodoista on hyvin saman tyyppisiä mutta muuttamalla sääntöjä ja välineitä saadaan niistä eri luonteisia. Alussa pelit ja harjoitukset saattavat tuntua hankalilta,

koska niissä tulee erilaisia sääntöjä muistettavaksi, on kuitenkin tärkeää että ennen peliä pelaajat ja ohjaaja yhdessä sopivat vielä erikseen säännöt. Jokaisen pelaajan tulee sitoutua noudattamaan yhdessä sovittuja sääntöjä.

Jatkossa olisi mielenkiintoista opettaa muutamia ryhmiä perinteisellä- ja uudella pelinomaisella opetusmenetelmällä pesäpalloa ja verrata näin kuinka koulussa esim. oppilaat reagoivat opetukseen. Kummalla opetusmenetelmällä saadaan oppilaat paremmin kiinnostumaan tunnista ja kumpi opetus tuottaa paremmat yhteistyö-, tekniset- sekä taktiset taidot.

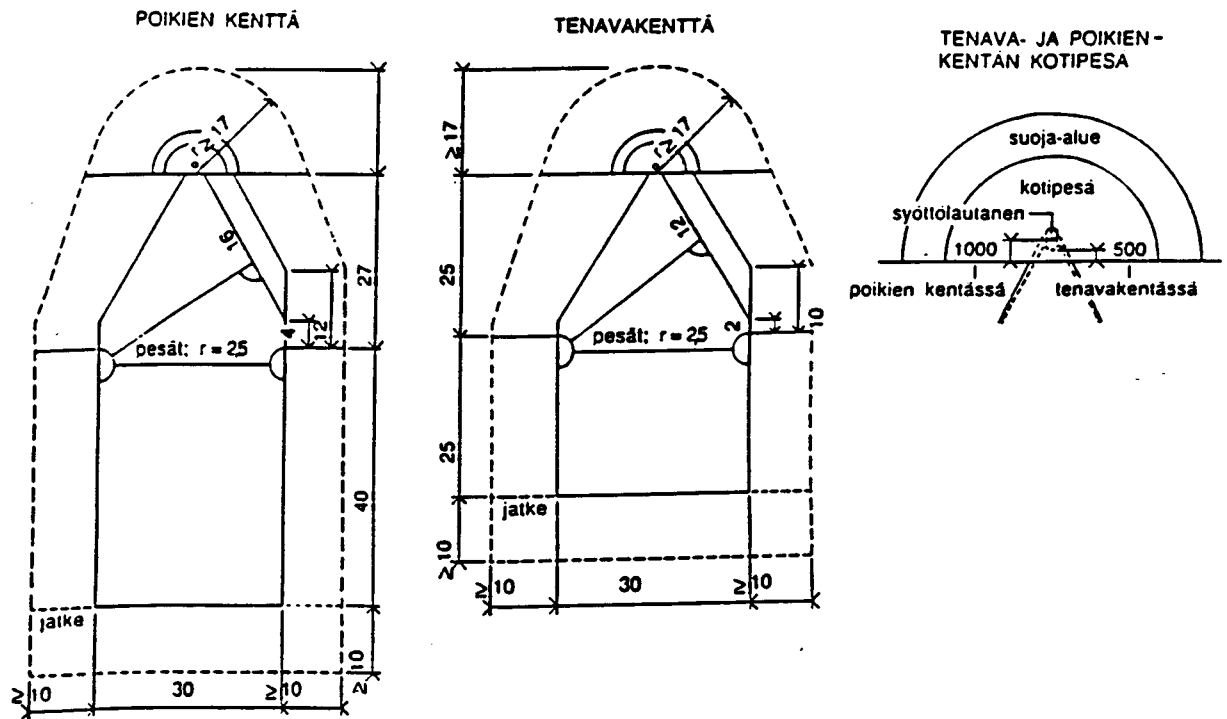
LÄHDELUETTELO

- AHO, K. (1996) Tavattomasti tapoja. Koulun hyviin tapoihin ohjaamassa. Opetushallitus.
- ALMOND, L. (1983) Teaching games through action research. Teaching team sport. International Congress. Rome.
- ARFFMAN, P. (1995) Muuttuva moderni pesäpallo. Julkaisematon moniste.
- A-VALMENTAJATUTKINTO 1.-OSA. Pesäpallon fyysinen valmennus. Suomen Pesäpalloliitto ry.
- BJURWILL, C. & HENRIKS, G. (1982) Spelupfattning och samspel i bollspel: Början till en begreppsapparat. Engström, L.-M. & Lindroth, L. (toim.) Beteendevetenskapling i drottsforskning i Sverige. Stockholm: Forskningsgruppen för idrottspedagogik.
- BJURWILL, C. (1993) Read and react: the football formula. Perceptual and motor skills. 76, 1383-1386.
- BUNKER, D. & THORPE, R. (1982) A model for teaching of games in secondary schools. Bulletin of Physical Education. 19 (1), 5-8.
- C-LAJIOSA, (1977) Pesäpallon valmentajakurssi. Helsinki: Suomen pesäpalloliitto.
- JÄRVILEHTO, T. (1994) Ihminen ja ihmisen ympäristö systeemisen psykologian perusteet. Oulu: Pohjoinen.
- JÄÄSKELÄINEN, L., KOKKO, O., LUOMI, T., JUVONEN, A., SALONEN, A. & PYYKKÖ, M. Tenavaopas (1973) Suomen Pesäpalloliitto ry. Turku: Polytypos.
- KADULTA KOTIPESÄÄN (1978) Suomen Pesäpalloliitto ry. Helsinki.
- KARVONEN, A. (1958) Palloilun aakkoset. Helsinki: Otava.
- KOLJONEN, M. & PARTANEN, T. (1994) Pesäpallon yhteistoiminnallinen opetusohjelma. Kasvatustieteiden pro gradu -työ. Kajaanin opettajakoulutuslaitos.
- KOULUPESIS (1987) Taito- ja tekniikkaopas opettajille ja seuraohjaajille. Suomen pesäpalloliitto. Espoo: Lars Eriksen Oy.
- LAITINEN, E. (1983) Pesäpallo - kansallispeli 60 -vuotta. Suomen Pesäpalloliitto. Saarijärvi: Offset Ky.
- LUHTANEN, P. (1989) Taktiikka ja sen harjoittaminen. Suomalainen Valmennusoppi 2. Suomen Olympiakomitea. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

- LUHTANEN, P. (1993) Kaukalopallovalmennus. Suomen Kaukalopalloliitto. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- NUMMINEN, P. (1997) Kuperkeikka. Varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Saarijärvi: Gummerus kirjapaino Oy.
- NUORISOURHEILUN SAMPO KPL 6, (1975) Urheiluseurojen nuorisotoiminnan ohjekirja. Helsinki: Suomen Voimistelu ja Urheiluliitto.
- PIISPANEN, E. (1993) Pallopelit - perusvalmiuksista perustaktiikkaan. Liikunta & Tiede 30 (5), 42-43.
- PIISPANEN, E. (1995) Iloiseen palloiluun: opas koulujen palloilukasvatukseen. Helsinki Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 143.
- PP-SÄÄNNÖT KUVINA. (1979) Helsinki: Suomen Pesäpalloliitto
- SAHLBERG, P. & LEPPILAMPI, A. (1994) Yksinään vai yhteisvoimin? Yhdessäoppimisen mahdollisuuksia etsimässä. 2. painos. Helsingin yliopisto. Vantaan täydennyskoulutuslaitos.
- SINGER, R. & DICK, W. (1980) Teaching Physical Education. Boston: Houghton Mifflin Co.
- TANSKANEN, J. & VATANEN, J. 101 Valikoitua pesäpalloharjoitusta. Suomen Pesäpalloliitto
- TAITOA JA TAKTIIKKAA (1995) Kaukalopallon valmennustietoutta seuratoimintaan. Suomen Kaukalopalloliitto. Jyväskylä.
- TENAVAOPAS (1973) Suomen Pesäpalloliitto ry. Turku: Polytypos.
- TIIHONEN, A. (1989) Näkökulmia leikkimiseen - leikkipelit (New Games) juhlassa, arjessa ja tulevaisuudessa. Liikunta -lehti 26 (6), 30-31.
- TIITINEN, S. & VARSTALA, A. (1982) Liikuntaa 7-12 vuotiaille: palloilu. Keuruu: Otava.
- TIITINEN, S. & VARSTALA, A. (1989) Palloilu: ala-aste. Jyväskylä: Varstep.
- TOISKALLIO, J. (1989) Ihmisen kasvu ja kasvatus. Porvoo: WSOY
- THORPE, R., BUNKER., D. & ALLMOND, L. (1984) Four Fundamentals for Planning a Games Curriculum. Bulletin of Physical Education (1) 20. 24-28.
- THORPE, R. & BUNKER, D. (1989) A changing focus in games teaching. Teoksessa: Almond, L. (Ed.) The place of physical education in schools. London: Kogan page.

- TURNER, A. & MARTINEK, T. (1995) Teaching for understanding: A Model for Improving Decision making During Game Play. *The Qwest*, 47, 44-63.
- VATANEN, J. (1994) Lasten pesäpalloharjoitukset –opas. Yhteispelit ry.
- VATANEN, J. (1996) Juniori Pesisvalmentajan opas. Jyväskylä: Yhteispelit ry.
- VATANEN, J. (1997) Pesäpallo tarjoaa haasteita sekä opettajalle että oppilaille. *Liikunnanopettaja 6/ 97*. Suomen liikunnanopettajain Liitto ry: jäsenlehti.
- WUOLIO, J. (1970) Pallopelit 3. Urheiluoppaita 12. Porvoo: WSOY.
- WUOLIO, J. (1973) Pallopelit 1. Pelkistetyt säännöt ja pelien ohjaus. Porvoo: WSOY.
- WUOLIO, J. (1973) Pallopelit 4. Harjoitusmuotoja ja –muodostelmia. Porvoo: WSOY.
- WUOLIO, J. (1984) Pallopelit. Liikuntaoppaat 1. Juva: WSOY.

LIITE 1. Eri kenttien muodot ja mitat



Naisten ja miesten

