

Pesäpallo varhaiskasvatuksessa
Käsikirja pesäpallon maailmaan varhaiskasvattajille



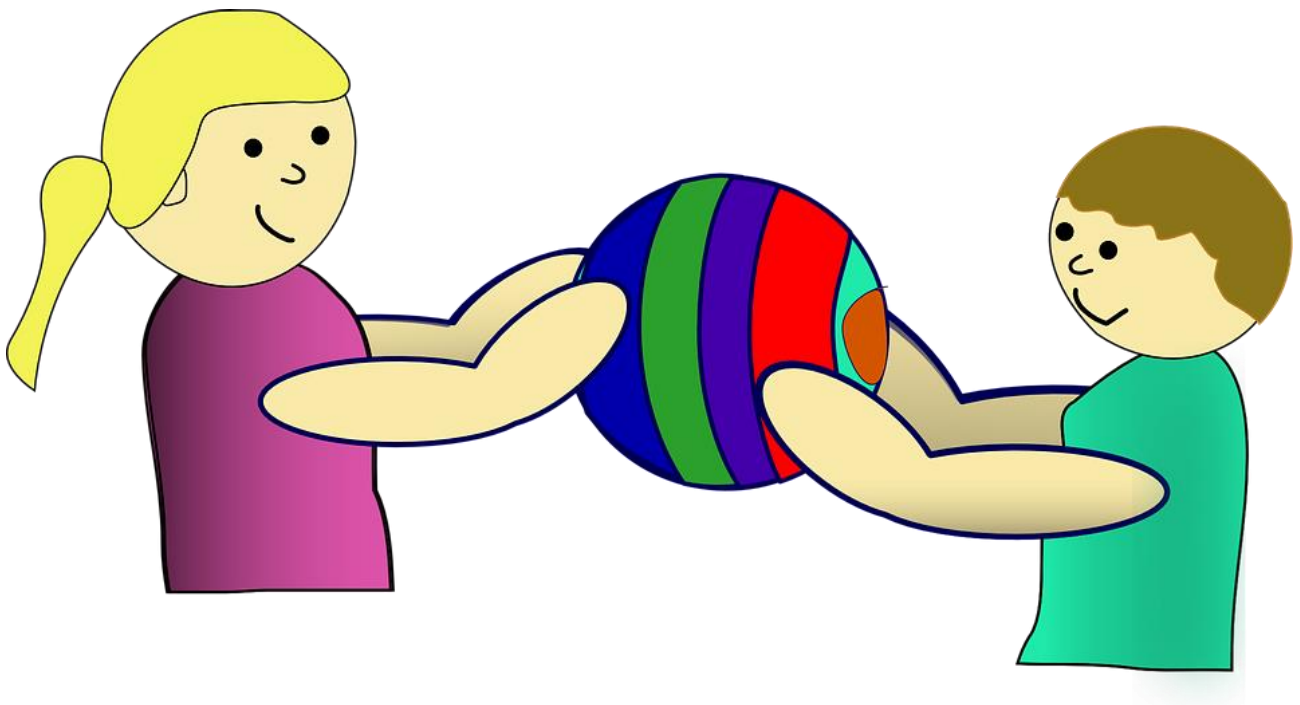
SISÄLLYS

Johdanto.....	3
Perustietoa pesäpallosta	4
Säännöt	4
Pesäpallovälineet ja -kentät	5
Esimerkkituokiot.....	5
1. tuokio	5
2. tuokio	6
3. tuokio	7
Vinkejä tuokioihin.....	9
Alkulämmittely	9
Koordinaatioharjoitteita	10
Toiminnallisia venytyksiä.....	10
Lajitaitoharjoitteita.....	11
Leikkejä ja pelejä	11
Harrastusmahdollisuudet Porissa ja lähialueilla	12

JOHDANTO

Pesäpallo on Suomen kansallispelejä ja erittäin hyödyllinen liikuntamuoto. Pesäpallo tulee tutuksi lapsille ja nuorille enimmäkseen koulujen liikuntatunneilla tai harrastamisen kautta. Alle kouluikäisten lasten parissa pesäpallokokeilut voivat olla harvassa. Myös kasvattajilla voi olla haasteita pesäpallon käyttämiseen vähäisen tiedon ja kokemuksen kautta. Tämän käsikirjan avulla tarjotaan jokaiselle kasvattajalle mahdollisuutta sekä työvälinettä pesäpallon vetämiseen esimerkiksi päiväkotiympäristössä. Pesäpallo yhdistelee monipuolisesti tärkeitä ja keskeisimpiä perusmotorisia taitoja mukaansa tempaavana kokonaisuutena. Pesäpallo on joukkuelaji, joten samalla harjoitellaan aktiivisesti esimerkiksi sosiaalisia- ja vuorovaikutustaitoja.

Käsikirjassa perehdytään tiiviisti pesäpallon perussääntöihin, välineistöön sekä peliympäristöihin. Lisäksi käsikirja sisältää kolme valmiita pesäpallotuokiota, joita voi helposti hyödyntää päiväkodin arjessa. Tuokioiden lisäksi mukana on vinkkejä erilaisista harjoitteista sekä peleistä. Käsikirjan lopussa on tietoa pesäpallon harrastamismahdollisuuksista Porin ja sen lähikuntien alueella.



PERUSTIETOA PESÄPALLOSTA

SÄÄNNÖT

Pesäpallopelissä kaksi joukkuetta pelaa vastakkain vuorotellen ulkopelissä ja sisäpelissä. Yhdessä joukkueessa saa olla enintään 12 pelaajaa. Kahdestatoista pelaajasta yhdeksän pelaavat ulkopelissä ja sisävuoroissa on lisäksi käytössä kolme jokeripelaajaa, jotka voidaan laittaa lyömään vapaavalintaiseen kohtaan lyöntijärjestystä.

Sisäpelissä joukkue pyrkii saamaan lyöjän etenemään ja siirreltyä lyöntien avulla etenijän kolmen pesän kautta kotipesään. Tämän onnistuessa ilman paloja tai haavaa tekee sisäjoukkue juoksun. Enemmän juoksuja tehnyt joukkue voittaa ottelun. Jokaisella lyöjällä on käytössään kolme lyöntiä, jonka jälkeen hänen täytyy yrittää edetä ykköspesälle. Sisäpeliä johtaa pelinjohtaja, jolla on käytössään merkkiviuhka, jonka avulla hän näyttää sisäjoukkueelle merkkiä millä lyönnillä edetä.

Ulkopelissä pelaajat pyrkivät kiinniottamaan sisäpelaajien lyöntejä ja tekemään juoksijoista haavan tai palon. Vuoronvaihtoon tarvitaan kolme paloa. Vuoronvaihto tapahtuu myös silloin, jos sisäjoukkue ei ole saanut lyöntikierroksen aikana tehtyä kahta juoksua. Ulkopelissä on yhdeksän pelaajaa, jotka on sijoitettu ympäri kenttää. Koti-pesässä on lukkari, joka syöttää palloa lyöjälle. Lukkari syöttää palloa ylöspäin ja pyrkii osumaan maassa olevaan syöttölaudaseen.

Kun molemmat joukkueet ovat käyneet kerran sisä- ja ulkovuorossa, on pelattu yksi vuoropari. Riippuen pelin ikäluokasta pelataan kahdesta neljään vuoroparia, joista muodostuu yksi jakso. Pesäpallopelissä pelataan kaksi jaksoa. Jos jaksot päättyvät tasapeliin, pelataan ylimääräinen vuoropari eli supervuoro. Jos supervuorokin päättyy tasatilanteeseen, pelataan kotiutuslyöntikilpailu.

PESÄPALLOVÄLINEET JA -KENTÄT

Pesäpallovälineinä käytetään sisävuoroissa pesäpallomailoja lyömisessä ja jokaisella pelaajalla on päässään myös pesäpallokypärä. Varusteisiin kuuluu myös piikkarit ja sarjaotteluissa pelipuku. Ulkokentällä tarvittavia varusteita on räpylä. Pesäpalloja on eri painoisia: miehillä, naisilla ja lapsilla on oman painoiset pallot. Harrastuksen alussa välineet löytyvät usein seuralta eikä omia varusteita tarvitse heti ostaa. Pesäpalloa pelataan yleensä hiekkatekonurmella. Varsinkin junioriotteluita järjestetään myös hiekkakentillä. Kentän rajat määräytyvät sarjatason mukaan. Miehillä, naisilla ja lapsilla on oman kokoiset kentät. Talvisin harjoittelupaikkana toimivat erilaiset liikuntasalit ja -hallit. Varhaiskasvatuksessa pienikin sali riittää harjoitteluun.

ESIMERKKITUOKIOT

1. TUOKIO

Teema: Heittäminen

Alkupiiri

Jokainen lapsi ja ohjaaja asettuvat piiriin. Ohjaajalla on pallo ja pallo heitetään aina yhdelle lapselle, jota ennen sanotaan kyseisen lapsen nimi. Tämä jatkuu niin kauan, että pallo on käynyt jokaisella lapsella. Piirin tavoitteena on muistutella nimiä ja virittäytyä kohti tulevaa tuokiota.

Alkulämmittely

Perinteinen hippaleikki yhdellä hipalla.

Tämän jälkeen koordinaatiot ja toiminnalliset venyttelyt

Koordinaatiot: Polvennostojuoksu, pakarajuoksu, sivulaukka molemmin päin sekä takaperinjuoksu.

Toiminnalliset venyttelyt: Takareisivenytykset eteenpäin, askelkyky, käsien pyörytykset ja kylkivenytykset pumppaamalla.

Teoriaosuus

Teemana heittäminen. Jaetaan lapset pareittain ja annetaan heille taitotason mukainen pallo. Pienemmille lapsille voi antaa ison ja pehmeän pallon, kun taas isommille pienemmän pallon.

Kopitellaan ensin parin kanssa alakautta heittäen. Tämän jälkeen harjoitellaan yläkautta heittämistä yhdellä kädellä. Kerrataan oikeaoppinen heittoasento (T-asento). Heittämistä voi harjoitella ensin ilmassa ja tämän jälkeen pompulla heittämällä.

Leikkiosuus

Oma puoli puhtaaksi- leikki

Jaetaan lapset kahteen joukkueeseen. Molemmille joukkueille jaetaan yhtä paljon hernepusseja tai palloja. Piirretään joukkueiden väliin keskiviiva, jonka toiselle puolelle ei voi mennä. Leikin tavoitteena on saada heittämällä hernepusseja vastustajan puolelle oma puoli ”puhtaaksi”. Se joukkue voittaa leikin, jolla on vähemmän hernepusseja/palloja omalla puolella.

Loppupiiri

Asetutaan piiriin ja keskustellaan tuokion kulusta. Mukaan voidaan ottaa myös kevyttä venyttelyä yms.

2. TUOKIO

Teema: Kiinniottaminen

Alkupiiri

Jokainen lapsi ja ohjaaja asettuvat piiriin. Ohjaajalla on pallo ja pallo heitetään aina yhdelle lapselle, jota ennen sanotaan kyseisen lapsen nimi. Tämä jatkuu niin kauan, että pallo on käynyt jokaisella lapsella. Piirin tavoitteena on muistutella nimiä ja virittäytyä kohti tulevaa tuokiota.

Alkulämmittely

Banaanihippa. Leikissä hippa ottaa kiinni juoksijoita ja kiinnijäänyt nostaa kädet ylös. Kiinnijääneen voi pelastaa ”kuorimalla”, laskemalla jääneen kädet alas.

Tämän jälkeen koordinaatiot ja toiminnalliset venyttelyt

Koordinaatiot: Polvennostajuoksu, pakarajuoksu, sivulaukka molemmin päin sekä takaperinjuoksu.

Toiminnalliset venyttelyt: Takareisivenytykset eteenpäin, askelkyky, käsien pyörytykset ja kylkivenytykset pumppaamalla.

Teoriaosuus

Teemana kiinniotto. Pesäpallossa kiinniotto tapahtuu räpylöiden kanssa. Kuitenkin taitoa opetellessa räpylää ei heti tarvita, vaan harjoitellaan taitoa ensin kahdella kädellä ja sen jälkeen yhdellä kädellä. Harjoitellaan kiinniottoa ensin yksin. Jaetaan jokaiselle lapselle taitotasoa vastaava pallo, jonka avulla kopittelu onnistuu. Heitetään palloa ilmaan paikallaan ja otetaan kiinni. Harjoitusta voi vaikeuttaa heittämällä palloa korkeammalle tai nopeammin. Tämän jälkeen lapset ohjataan seinän eteen. Harjoitellaan kiinniottoa heittämällä palloa seinään. Kiinniottoa voi harjoitella ensin pompusta ja tämän jälkeen ilmasta.

Tämän jälkeen lapset jaetaan pareittain ja otetaan kopittelukisaa. Kisan ajatuksena on, että pari saa kopiteltua pallon kanssa mahdollisimman nopeasti viisi kertaa. Kisailun jälkeen voidaan siirtyä perinteiseen viestiin. Viestissä jaetaan lapset kahteen joukkueeseen. Viestissä voi edetä esimerkiksi heittelemällä palloa ilmaan tai pompottelemalla. Uusia etenemistapoja voi keksiä lasten taitotason mukaan.

Leikkiosuus

Pesän ryöstö- leikki

Jaetaan lapset neljään joukkueeseen. Joukkueille jaetaan yhtä paljon hernepusseja tai palloja omaan pesään. Joukkueiden tehtävänä on varastaa toisten pesästä omaan pesään mahdollisimman paljon hernepusseja tai palloja. Niitä saa ryöstää vain yhden kerrallaan ja edetä saa vain heittelemällä hernepusseja/palloa ilmaan ja ottamalla sen kiinni. Pelin voittaa se joukkue, jolla on eniten hernepusseja/palloja.

Loppupiiri

Asetutaan piiriin ja keskustellaan tuokion kulusta. Mukaan voidaan ottaa myös kevyttä venyttelyä yms.

3. TUOKIO

Teema: Lyöminen

Alkupiiri

Jokainen lapsi ja ohjaaja asettuvat piiriin. Ohjaajalla on pallo ja pallo heitetään aina yhdelle lapselle, jota ennen sanotaan kyseisen lapsen nimi. Tämä jatkuu niin kauan, että pallo on käynyt jokaisella lapsella. Piirin tavoitteena on muistutella nimiä ja virittäytyä kohti tulevaa tuokiota.

Alkulämmittely

Hippaleikki (Perinteinen, pistokehippa, vessanpönttöhippa, muovailuhippa yms.)

Tämän jälkeen koordinaatiot ja toiminnalliset venyttelyt

Koordinaatiot: Polvennostojuoksu, pakarajuoksu, sivulaukka molemmin päin sekä takaperinjuoksu.

Toiminnalliset venyttelyt: Takareisivenytykset eteenpäin, askelkyykky, käsien pyörytykset ja kylkivenytykset pumpaamalla. Lisäksi ylävartalonkierto molemmille puolille, lyöntiliikkeen liikeratojen hakeminen.

Teoriaosuus

Teemana lyöminen. Harjoitellaan lyömistä yksi lapsi kerrallaan. Loput lapsista asettuvat jonoon tai kiinniottamaan lyöntejä ja ohjaaja syöttää lyöjälle. Lyöntivälineenä voi toimia pesäpallomaila, tennismaila, sulkapallomaila, sanomalehdestä tehty mailta tai joku muu kevyt keppi. Aluksi lyöntiharjoitteluun kannattaa ottaa tarpeeksi suuri pallo, jotta jokainen saa onnistumisen kokemuksia. Jokainen lapsi käy vuorotellen lyömässä ja näin ollen saadaan korjattua oikeaoppinen lyöntiasento. Lyöntiasennossa on tärkeää käsien sijoittuminen oikein, maila olkapäälle, kyynerpää ylös ja jalat oikeinpäin.

Leikkiosuus

Tunnelipesis

Jaetaan ryhmä kahteen joukkueeseen ja toinen joukkueista siirtyy ottamaan kiinni lyöntejä eli ns. ulkokentälle. Toinen joukkue tulee lyömään. Pelin ajatuksena on, että yksi lapsista on lyömässä ja loput asettautuvat jonoon lyöjän taakse. Kun lyöjä osuu palloon, hän lähtee kiertämään jonoa mahdollisimman nopeasti. Yhdestä kierroksesta saa yhden pisteen eli juoksun. Kiertäminen loppuu siinä vaiheessa, kun toinen joukkue saa toimitettua pallon mahdollisimman nopeasti kotipesään. Kun kaikki ovat lyöneet, lasketaan pisteet yhteen ja vaihdetaan toinen joukkue lyöntivuoroon. Leikin voittaa enemmän juoksuja tehnyt joukkue.

Loppupiiri

Asetutaan piiriin ja keskustellaan tuokion kulusta. Mukaan voidaan ottaa myös kevyttä venyttelyä yms.

VINKKEJÄ TUOKIOIHIN

Näitä harjoitteita voi hyödyntää myös muissa liikuntatuokioissa esimerkiksi päiväkodissa tai kouluissa.

ALKULÄMMITTELY

- Erilaiset hipat ja juoksuleikit
 - o Kuka pelkää mustekalaa?
 - o Perinteinen/Banaani/Muovailuvaha/Töpselihippa
 - o Kannet ja kattilat- leikki
 - o Maa-meri-laiva
- Musiikin tahtiin juokseminen (nopea ja hidas tempo)
- Juoksu variaatioilla esimerkiksi taputuksesta/vihellyksestä suunta vaihtuu/käydään mahallaan/kyykyssä
- Kuntopiiri/lihaskuntoharjoittelu
 - Kyykky
 - Askelkyykky
 - Vatsalihakset
 - Punnerrukset
 - Selkälihakset
 - Haaraperus/hiihto/kiertohypyt
 - Parin kanssa kottikärryväely/pito
- Erilaiset laululeikit
 - o Pää-olkapäät-peppu-polvet..
 - o Erilaiset jumppalaulut esimerkiksi Fröbelin Palikoilla hyviä liikunnallisia lauluja

KOORDINAATIOHARJOITTEITA

- Polvennostokävely/juoksu
- Pakarakävely/juoksu
- Rytmihyppely (Jalka koukussa sivulle -> eteen)
- Saksijuoksu
- Kuopaisukävely/juoksu
- Karhukävely
- Taaksepäin juoksu
- Mittarimato punnerrusasentoon
- Karhukävely
- Rapukävely
- Tipukävely
- x-hyppely
- a- ja y- hyppely (jalat auki kädet sivuilla kiinni = A/ kädet ylös auki ja jalat kiinni = Y)

TOIMINNALLISIA VENYTYKSIÄ

- Askelkyykky eteenpäin
- Sivuaskelkyykky eteenpäin (molemmat kyljet)
- Takareisivenytys eteenpäin kävellen
- Etureisivenytys eteenpäin kävellen
- Pakaravenytys eteenpäin kävellen
- Jalan heitto eteen
- Käsien pyöritys eteenpäin/taaksepäin
- Olkapäiden pyöritys eteen/taaksepäin
- Vartalonkierto molempiin suuntiin
- Kylkien avaaminen pumppaamalla ylöspäin
- Keppijumppa esimerkiksi mailalla/kepillä
 - o Lapakierto
 - o Selän avaukset

LAJITAITOHARJOITTEITA

- Sulkapallon heitto/pituusheitto
- Kopittelu parin kanssa/yksin
- Maaheittojen kiinniottaminen
- Maaheittojen heittäminen
- Korkeiden koppiheittojen heittäminen
- Kopinottaminen korkeista heitoista
- Kopittelu liikkeessä
- Pituusheitto
- Kädellä lyöminen
- Erilaiset kopittelut seinän/parin kanssa
- Lyöminen tuen päältä
- Syöttämisen harjoittelu
- Reaktiolähdöt ja pesälle juokseminen
- Kärkkymisen harjoittelu

LEIKKEJÄ JA PELEJÄ

- Oma puoli puhtaaksi
- Vierityspallo
- Pesänryöstö
- Tunnelipesis
- Pienpesis yhdellä pesällä/ muokatuilla säännöillä
- Kartion kääntö
- Pesisviesti
- Kinuski piirissä

Osa leikeistä ja lisää harjoitteita löytyy 105 pesonnistumista www-sivuilta. 2019.

<https://www.pesis.fi/pelaamaan/kouluille/105-pesapallo-onnistumista/>

HARRASTUSMAHDOLLISUUDET PORISSA JA LÄHIALUEILLA

Pesäpalloharrastus Porissa:

- Porin Pesäkarhut

Porissa harrastusmahdollisuuksia pesäpallon parissa tarjoaa Porin Pesäkarhut.

Nalle- ja korttelipesis tarjoavat matalan kynnyksen mahdollisuuden osallistua pesistöimintaan.

<https://pesakarhut.fi/>

Lähikuntien pesäpalloukkueita, jotka tarjoavat mahdollisuuden pesäpalloharrastukseen:

- Rauman Fera

<https://www.fera.fi/>

- Ulvilan Pesä-Veikot

<https://www.ulvilanpesa-veikot.fi/>

- Kokemäen Kova-Väki

<https://kkvpehis.yhdistysavain.fi/>

- Kankaanpään Maila

<http://www.kankaanpaanmaila.fi/>