PESISTÄ PÄIVÄKOTI-IKÄISILLE

VINKKEJÄ PESISLIIKKARIIN JA PÄIVÄKOTIKÄYNNEILLE

ENNEN

- Kartoita päiväkotien salitilanne ja varustus
- Monitoimikenttä tai kaukalo parhaat ulkona
- Selvitä, onko mahdollisuus harjoitella peräkkäisillä vuoroilla pesiskoulu / GF
- Huolehdi, että seura hankkii pesispassit
- Markkinoi monikanavaisesti ennen kerhoa ja kerhon aikana
- Varmista kuvauslupa

AINA

- Huolehdi turvallisuudesta ja liikkumisympäristöstä
- Opettele lasten nimet
- Huomioi jokainen lapsi jokaisella ohjauskerralla
- Huomioi myös lasten vanhemmat

- **K**iitä
- **K**ehu
- **K**annusta

OHJAUSKERRAN AIKANA

- 4-vuotiaat pärjäävät ilman vanhempaa
- Riittävästi aikuisia – vanhempien osallistaminen
- Lasten välineillä (sulka- ja pehmopallot, pienet mailat ja räpylät)
- Jako n. 50-50 yleistaitojen ja pesäpallotaitojen välillä
- Esim. temppuradat, joissa muutama pesisrasti
- Kysy itseltäsi, ovatko harjoitteet julkaisukelpoisia -> laatu

ESIMERKKEJÄ 60 MIN

1.

- Hippaleikki (mukana erilaisia tehtäviä)
- Lajin omainen leikki (esim. pidä puolesi puhtaana hernepusseilla)
- Temppurata, jossa mukana muutama pesisrasti – näissä aikuinen aina mukana
- Peli (esim. tunnelipallo, kunnaripesis)

2.

- Pesishippa pelastustehtävillä
- Lajin omainen leikki pesis- ja voimistelutehtävillä (esim. pidä puolesi puhtaana eri tavoin liikkuen, pesänryöstö välineitä käsitellen)
- Lyöntipeli (kunnaripesis, pienpesis, tunnelipesis)
- Juoksuleikki (esim. hirvenmetsästys)

JÄLKEEN

- Kysy lapsilta, mikä oli mukavaa
- Kiitä lapsia ja vanhempia
- Kysy vanhemmilta palautetta
- Kysy lapselta, kiinnostaisiko kokeilla joukkueharjoituksissa
- Kysy vanhemmalta, saako esim. G-valmentaja soittaa
- Varmista, että valmentaja soittaa

Linkkejä

105 Pesäpallo-onnistumista
Taitokartta (Valmennustaito -internetsivusto)
Skillilataamo
Hollantilaisen koululiikunnan ideapankki
Kehonpainoharjoitteita (Harjun Woima)
Yleismotorisia liikuntaleikkejä (Leikkipäivän sivusto)
Jotain todella uutta liikunnan opetuksessa

Pidä puolesi puhtaana
hernepusseilla, sulkapalloilla
ja paperitolloilla

Köyden varassa liikkuminen
Ison pallon yönti telineeltä
Kiipeäminen ja hyppääminen
Sulkapallon heitto
Eri tavoin renkaissa liikkuminen
Kiinniotto

Perusnäppi isolla pallolla

Kuperkeikat ym.
voimistelutemput

Kotitekoinen
lyöntiteline