

## Lukkariharjoituksia

### Pallonhaku

- **Paikallaan olevien pallojen haku.** (2-3hlö) Aseta pallo 2-3m lukkarin eteen ja lukkari lähtee paikaltaan, poimii matkalta pallon mukaansa ja heittää pallon kiinniottajalle.
- **Reaktiohaku.** (3 hlö) Vieritä pallo selin jakajaan olevan lukkarin ohi ja tämä reagoi palloon sen nähdessään, poimii pallon mukaansa ja heittää vastapäiselle kiinniottajalle.
- **Haku heitosta.** (3-4hlö) Lukkari on kotipesässä ja syöttää. Syötön noustua lautasen takaa heitetään näppiä muistuttava heitto, johon lukkari reagoi, poimii pallon mukaansa ja heittää kiinniottajalle. Tässä harjoitteessa voidaan mukaan ottaa kenttäpesät ja alkaa suuntaamaan heittoa. Myös jakoheitot voivat olla eri kohtiin etukenttää ja eri mittaisia.
- **Näpinhaku.** (3-4 hlö) Lukkari on kotipesässä ja syöttää. Lyöjä lyö syötöstä näpin johon lukkari reagoi, poimii pallon mukaansa ja heittää pallon kiinniottajalle. Tässä harjoitteessa on jo ensisijaisen tärkeää, että skenaarion pelitilanne on määritetty ja heitto tehdään kenttäpesälle.

### Syöttäminen

- Perinteinen toistoharjoittelu
  - 30 perussyöttöä
  - 30 perussyöttöä 1-tilanneasennossa
  - 30 perussyöttöä 2-tilanneasennossa
  - 30 puolikorkeaa
  - 30 tolppaa
  - 30 ylikorkeaa

- Lautasenhallinta – Jaa lautanen 2-8 osaan oman taitotason mukaisesti ja päätä ennen jokaista sarjaa mihin lohkoon yrität syötölläsi osua.
  - 30 perussyöttöä
  - 30 perussyöttöä 1-tilanneasennossa
  - 30 perussyöttöä 2-tilanneasennossa
  - 30 puolikorkeaa
  - 30 tolppaa
  - 30 ylikorkeaa
  
- Hämäyksen harjoittelu
  - peilin edessä vuoroin hämäys ja vuoroin syöttö x 30 kakkostilanneasennossa
  - peilin edessä vuoroin hämäys ja vuoroin syöttö x 30 ykköstilanneasennossa
  
- Erikoisvälineiden käyttö
  - 20 perussyöttöä tennispallolla
  - 20 perussyöttöä naisten pallolla
  - 20 perussyöttöä miesten pallolla
  - 20 perussyöttöä välineellä, joka ei ole pallon muotoinen
  - 20 perussyöttöä pienellä pallolla esimerkiksi golfpallolla
  - 20 perussyöttöä omalla pallollasi

## Pelitalanneharjoitukset

Määritä aina ensimmäisenä harjoituksen lähtökohdat tavoite. Aseta tarvittavat ulkopelaajat, etenijät ja kaaripelaajat. Mitä enemmän mukana on pelissä vaikuttavia tekijöitä sitä parempi. Mieti kuitenkin harjoituksen tavoitteen kannalta mahdollista yksinkertaistamisen

tarpeellisuutta. Valitse kehitettävä alue ja keskity sen ohjaamiseen. Oppimisen kannalta on otollista, että uutta informaatiota ei tule jatkuvalla syötöllä.

- **0-tilannetta** voi harjoitella yksin mielikuvaharjoitteluna. Ohjaa lukkari kuvittelemaan itsensä pelitilanteeseen ja käyttäytymään pelinomaisesti.
- **Vaihtotilanteet** pelataan etenijää vastaan, joten etenijä, lyöjä ja määränpää pesän kiinniottaja ovat tärkeitä palasia. Ulkokenttää voi täydentää pelaajilla harjoituksen tavoitteesta riippuen.
- **Takatilanne** vaatii harjoittelussa usein ulkokentän, lyöjän, etenijän ja kaaripelaajia, jotta saadaan määritettyä oikeat syötön korkeudet ja harjoiteltua havainnointia. Syöttämistä takatilanteessa voi harjoitella lyöjän kanssa myös kahden vaikka verkolla ja pyytää lyöjältä palautetta syötöistä.