

ETENEMISEN OPETTAMINEN

Toni Seppälä

Pyry Haapakoski

Sisällysluettelo

1. Johdanto	3
2. Etenemisen vaiheet	4
2.1 Reaktio	4
2.2 Kiihdytys	4
2.3 Maksimaalinen nopeus	4
2.4 Nopeuskestävyys	4
3. Sami Haapakosken haastattelu	5
4. Etenemisen opettaminen	7
5. Esimerkkiharjoitteita etenemiseen	9
6. Pohdinta	13
7. Lähdeluettelo	14

1. Johdanto

Pesäpallon lajisuoritukset ovat teknisesti vaikeita ja niiden opettamiseen käytetään suuri osa harjoituksesta, varsinkin pelaajapolun alkuvaiheessa olevien pikkujunioreiden kanssa. Toimintapa on sinällään ihan oikea, mutta voisiko lajisuoritusten lisäksi etenemisen opettamisen ja opetteluun ottaa mukaan harjoitteluun voimakkaammin heti pelaajapolun alkuvaiheessa.

Eteneminen on yksi tärkeimpiä pelitaitoja, jota kuitenkin harjoitellaan erittäin vähän jos ollenkaan. Käytännössä etenemistä opetellaan pääasiassa vain peleissä, etenemistaidon osuus pelin lopputulokseen on kuitenkin merkittävä. Eteneminen ei ole valmista koskaan vaan sitä tulee kehittää koko uran ajan pikkujuniorista huipputasolle asti. Hyvä eteneminen vaatii paljon toistoja ja paras oppiminenhan tapahtuu kokemusten, onnistumisten ja erehdyksien kautta.

Mitä eteneminen on? Pesäpallossa eteneminen on liikkumista pesältä toiselle. Etenijän tehtävä on suorittaa pesältä toiselle eteneminen mahdollisimman lyhyessä ajassa. Tavallinen ihminen mieltää etenemisen olevan liikkumista paikasta A paikkaan B. Yleisölle, joka ei ole perehtynyt syvällisemmin lajiin vaatimuksiin, eteneminen näyttää pelkästään juoksemiselta. Laji-ihmiset taas ymmärtävät minkälaisia vaatimuksia eteneminen pitää sisällään nykypäivänä.

Pääasiassa etenijä käy taistelua ulkokenttää vastaan, etenkin lukkaria vastaan. Etenijän tehtävä on saada mahdollisimman joustava, nopea ja hyvä lähtö, jotta hän ehtii seuraavalle pesälle ennen palloa. Lukkarin tehtävä on taas pyrkiä etenijää saamaan mahdollisimman huono lähtö, jotta etenijä saataisiin poltettua eli toimitettua pallo pesälle ennen etenijää. Koska eteneminen ei ole pelkästään juoksemista niin miten me voimme opettaa nuorille näitä asioita, siten että he oppivat olemaan mahdollisimman hyviä etenijöitä?

Kyseenalaistamme pelinjohtajien mailan ja viuhkan laskusta etenemistä ja olemme päätyneet tuomaan esille etenemisenmallisuorituksia, joissa juniorietenijät tekevät itsenäisiä etenemispäätöksiä. Opetus- ja pelitapoja on monenlaisia ja tässä tuomme esille yhden vaihtoehdon lisää ottamatta kantaa siihen mikä on oikein ja mikä väärin.

2. Etenemisen vaiheet

Etenemisen vaiheet on käyty kappaleessa lyhyesti läpi, jotta lukija ymmärtää mitkä asiat liittyvät etenemiseen fyysisesti. Etenemisen vaiheet on lainattu Urheiluvalmennus ja Laatu käytännön valmennukseen kirjoista.

2.1 Reaktio

Reaktionopeus on kyky reagoida nopeasti johonkin ärsykkeeseen. Se tarkoittaa aikaa, joka kuluu ärsykkeestä toiminnan alkamiseen. Pesäpallossa tämä tarkoittaa yleensä reagoimista lyöntiin tai lukkarin toimintaan.

2.2 Kiihdytys

Lyhytaikainen nopea suoritus, kuten ensimmäiset potkut juoksussa. Mitä parempi nopeusvoima on urheilijalla, sitä nopeammin urheilija pääsee liikkeelle. Pesäpallossa kiihdytys on tärkeimmässä roolissa etenemisessä, koska pesäväliä ovat sen verran lyhyitä, että on erittäin tärkeä päästä mahdollisimman nopeasti maksimaaliseen nopeuteen.

2.3 Maksimaalinen nopeus

Nopeudenvaihe mikä saavutetaan kiihdytyksen jälkeen eli loppunopeudessa (maksimaalinen nopeus on 96-100% omasta parhaasta suorituksesta).

2.4 Nopeuskestävyys

Nopeuskestävyys tarkoittaa sitä kuinka hyvin urheilija kestää räsitystä eli pystyy ylläpitämään saman nopeuden, vaikka vetoja tulee useampi hyvin lyhyellä palautuksella. Nopeuskestävyys on etenijän yksi tärkeimmistä ominaisuuksista, koska urheilija joutuu usein olleessaan etenemässä tekemään useita vetoja hyvin lyhyillä palautuksilla. Urheilija joutuu taistelemaan lukkaria vastaan (lukkari yrittää "väsyttää" etenijää) tai hän joutuu taistelemaan oman lyöjän kanssa, jos lyöjä lyö laittomia. Hyvän nopeuskestävyyden omaava pelaa auttaa myös pelinjohtajaa, koska pelinjohtaja voi pelata "nopeaa peliä", kun pelaajalle ei tarvitse antaa palautumisaikaa, jotta hän voisi suorittaa maksimaalisen vedon.

3. Sami Haapakosken haastattelu

Haastattelun ja kysymysten tarkoituksena on perehtyä syvemmillä superpesispelaajan ja etenkin etenijän näkemykseen. Tarkoituksena on avata miten ja mitä Sami pitää tärkeänä pelitilanteessa etenijänä.

0-tilanne, mitä otat huomioon pyrkiessäsi kentälle? Onko sillä vaikutusta kuka on lukkarina? Onko paloilla merkitystä kentällemenoyrityksiisi?

Lukkarilla ei ole vaikutusta lyöntivaihtoehtoihini. Pysin pelaamaan tilannetta vahvuuksillani. Seuraan kenttää millä kuviolla ulkokenttä pelaa. Minulla on muutama eri lyöntivaihtoehto eri kuvioille, sen mukaan sitten teen ratkaisuni. Palot tietysti rajoittavat lyöntivalikoimaa, varsinkin haastolyönteihin.

Tutustutko lukkareihin ennen peliä ja heidän käyttämään taktiikkaan?

En itse perehdy erikseen lukkareihin ennen peliä. Pelipalavereissa käydään läpi vastustajan pelaajat ja pelitapa. Palavereissa tulee yleensä ilmi heittelevätkö lukkarit paljoa ja millaisia vääriä sieltä tulee. Vuosien mittaan omankokemuksen mukaan olen oppinut tuntemaan lukkareita. Joskus saatan seurata onko lukkarilla syöttömerkkiä tai saada joukkueelta apua siihen.

Ollessasi kentällä etenemässä, mitä asioita etenemiseen liittyy? Onko paloilla merkitystä lähtöihin?

Pesäpallossa etenemisessä korostuu monipuolisuus. Etenemässä ollessa joutuu lukemaan peliä (merkki, lukkari, oma suoritus), kaikki nämä vaikuttavat toisiinsa. Etenijä pyrkii aina mahdollisimman hyvään lähtöön ja suoritukseen, mutta edellä mainitut tekijät vaikuttavat siihen, että suorituksen eivät ole joka kerta samanlaisia. Lukkarilla on tietenkin vaikutus, jos lukkarilla on huono käsi niin sieltä saa parempia lähtöjä. Paloilla ei niin suurta merkitystä ole pesältä lähtemiseen, pyrin saamaan aina yhtä hyvän lähdön

Onko sinulla vaatimuksia pelinjohtajalle merkkipelistä, jotta voit keskittyä täysin etenemiseen?

Ei henkilökohtaisesti ole vaatimuksia. Joukkueen taktiikka on hyvin ennalta sovittua miten peliä lähdetään pelaamaan. Tietysti taktiikka muuttuu sitten, jos se peli ei suju oman suunnitelman mukaisesti.

Entä onko lyöjälle vastaavasti vaatimuksia/toiveita?

Kyllä se menee samalla tavalla kuin edellisessäkin, että joukkueena on suunniteltu taktiikka miten pelataan. Tietysti lyöjän kanssa saatetaan olla sovittu, että mennään jotkut tilanteet

omilla merkeillä, mutta joukkuetaktiikan mukaisesti. Lyöjä tietysti voi auttaa etenijää lyöntivalinnoissaan esimerkiksi kovilla vaihtolyönneillä saadaan säästettyä jalkoja.

Vaikuttaako maskipelaaminen etenemiseen? Jos vaikuttaa niin miten?

Kyllä se sen verran vaikuttaa, että lukkarit heittelevät paljon enemmän jos näkevät että etenijä on maskin väärällä puolella eli saamassa liian hyviä lähtöjä. Kovakätisiltä lukkareilta ei maskin takia kannata yrittää ottaa niin kovia lähtöjä aina, koska lukkarin mahdollisuus saada kärpänen nousee.

Saatko palautetta etenemissuorituksistasi?

Aikaisemmin niitä ei ole arvosteltu kummemmin. Nykyään kaikki suoritukset videoidaan ja käydään läpi. Niissä arvioidaan lähdöt, etenemissuoritus ja takaetenemiset.

Mitä ominaisuutta pidät tärkeimpänä etenijälle?

Itse pidän tärkeimpänä ominaisuutena pesältä lähtemistä, että pääsee oikealla ajoituksella lähtemään. Siinä hyvällä lähdöllä pystyy voittamaan paljon tai vastaavasti huonolla lähdöllä pystyy häviämään paljon. Toinen tärkeä ominaisuus on syöksyminen, mitä ei niin aina korosteta. Syöksyn pitää olla eteenpäin vievää ja oikein ajoitettua, ettei syöksytä pesän yli.

Johtopäätös

Yhteenvetona haastattelusta oli se, että superpesiksessä hyvin paljon otetaan vastustajista selvää etukäteen, tutustaan heidän pelitapaansa ja heikkouksiin. Joukkueet suunnittelevat etukäteen hyvin pitkälle ”pelikirjansa”. Etenijällä on kuitenkin erittäin suuri vastuu peleissä, yksi huono lähtö tai etenemissuoritus voi johtaa paloon ja pelitaktiikan muuttumiseen. Yksittäistä viisastenkiveä ei haastattelusta voi nostaa, mutta etenijät pyrkivät aina tekemään parhaaseen mahdolliseen suoritukseen ja auttamaan sitä kautta joukkuettaan. Toistojen ja onnistumisten/epäonnistumisten kautta jokainen yksilö oppii kehittymään etenijänä. Tärkeimpinä asioina etenemisessä Sami piti pesältä lähtöä ja syöksymistä.

4. Etenemisen opettaminen

Kaikissa G- ja F-ikäisien otteluissa sekä E-ikäisien pelisarjaotteluissa vuoronvaihto tapahtuu kun kolme sisäpelaaja on palanut ja kaikki sisäpelaajat ovat käyneet vähintään kerran lyöntivuorossa. Tämä sääntö tarjoaa erinomaisen mahdollisuuden valmentajille etenemisen opettamiseen sekä lapsille etenemisen opetteluun ilman turhaa palon pelkoa. Tätä loistavaa mahdollisuutta ”omien rajojen etsimiseen” ei kuitenkaan käytetä hyväksi vaan päinvastoin opetamme lapsia välttämään kärkkymispaloja. Paloista pelaaminen alkaa E-ikäisien kilpasarjapeleissä, johon mennessä rohkealla G- ja F-juniori-ian etenemisen opettamisella etenemistaidot ja oman etenemisen rajat olisivat jo osittain tiedossa ja etenemisen perusteet ainakin pesältä lähdön osalta nykyistä keskitasoa paremmin opeteltuja.

Ensimmäinen ongelma mihin aloittavien junioreiden valmentaja törmää on lähteminen syötöstä eli havainnointi- ja reagointikyky, pienimpien junioreiden joukkueissa suurin osa lapsista ei ymmärrä mitä tarkoittaa valmentajan käsky ”lähde heti kun syöttö nousee”. Voisiko harjoituksissa käyttää enemmän pillin sijaan syöttämistä merkinä eri harjoitusten aloituksille, harjoitusten loppumiselle ym. tässä on vain mielikuvitus rajana. Näin saataisiin iskostettua alitajuntaan pikkuhiljaa että kun pallo irtoaa lukkarin kädestä, niin aina silloin jotain tapahtuu, pelissä etenijänä ollessa tuo tapahtuma on liikkeelle lähtö pesältä. Pesisuran myöhemmässä vaiheessahan ei tätä ”ymmärrys” ongelmaa ole, mutta oletettavasti asioiden havainnointi- ja reagointiajoissa lienee isoja eroja.

Etenijän pitää havainnoida useita asioita samanaikaisesti ja reagoida nopeasti esimerkiksi vapailla lyönneillä, harhaheitoilla ja pienillä pallon lipsautuksilla päätös etenemisestä tai pesälle jäämisestä pitää tehdä nopeasti. Pienikin viivästys lähdössä yleensä päättyy palloon, hyvin usein syynä tähän on että lähdetään pelinjohtajien tai pelikavereiden huudosta liikkeelle hieman empien tai perinteisen opetustavan mukaan tuijotetaan pelkästään mailaa tai viuhkaa. Mailasta tai viuhkasta lähteminen vapailla lyönneillä ja väärä pois merkillä kuuluu peleihin, mutta herättää myös paljon kysymyksiä ja nimenomaan juniori-ässä. Kehittyvätkö junioreiden etenemistaidot sillä että aikuiset päättävät milloin esimerkiksi 3-pesältä saa lähteä? Mailamiestoiminta on olennainen osa pelejä, mutta missä iässä mailamiestoiminta tulisi ottaa peleihin aktiivisesti mukaan tai missä iässä junioripelaajat voisivat itse alkaa toimimaan mailamiehinä. Pelaajien toimiminen mailamiehinä jo nuorena juniorina auttaisi ymmärtämään peliä ja etenemistä huomattavasti enemmän kuin se että AIKUISEN lähes aina päättää milloin eteneminen tapahtuu. Viuhkasta ja mailasta lähtemisen on jokaisen pelinjohtajan päätettävissä oleva asia, mutta kuinka monella on ROHKEUTTA antaa lapsien enemmän itse tehdä etenemiskäytöksiä. Edellä kuvatun mukainen tilanne tosin aiheuttaa sen että Meidän valmentajina pitää opettaa etenemistaitoja huomattavasti nykyistä enemmän, jolloin lapsille saadaan kehitettyä ajatusmalli etenemisestä. Radikaalina kokeiluna voisi olla että jossain

ikäluokassa kielletäisiin mailasta tai viuhkasta lähteminen 3-pesältä, kuten pelinjohtajien väärien huuto on kielletty pienimpien junioreiden peleissä.

Valmentajien ohjeet ovat hyvin usein erilaisia kieltoja, aika moni meistä on kuullut sanottavan älä heitä sinne, älä heitä oikea jalka edessä, älä juokse päälle, älä koukkaa. Voisivatko ohjeet olla enemmän oma-aloitteisuuteen kannustavia, missä selkeästi kerrotaan mitä saa yrittää.

Alla muutamia esimerkkejä minkälaisia ohjeita pikkujunioreille annetaan 3-pesältä merkaamattomilla lyönneillä lähtemisestä.

- ✓ 3-pesältä saa lähteä juoksemaan kotipesään heti kun lyöjä osuu
- ✓ Muutoin sama, mutta lyönnin pitää suuntautua jommallekummalle polttajalle
- ✓ Kärkytään 3-pesältä maalyönneillä ja jos pallo menee polttolinjasta läpi tai kimpoaa kiinniottajasta niin lähdetään juoksemaan kohti kotipesää

Alla esimerkkejä minkälaisia ohjeita annetaan etupesien etenijöille kun 3-pesällä oleva etenijä lähtee kotipesään.

- ✓ Lähde seuraavalle pesälle aina kun 3-pesällä olija lähtee juoksemaan kotipesään.
- ✓ Lähde seuraavalle pesälle aina kun ulkopelaaja heittää polttoheiton lukkarille.
- ✓ Lähde seuraavalle pesälle kaikilla pitkillä heitoilla esimerkiksi kun takakenttä pelaaja heittää pallon suoraan lukkarille.

5. Esimerkkiharjoitteita

105 pesäpallo onnistumista julkaisussa on erinomaisia ja monipuolisia harjoitteita eri-ikäisien pesisharjoitteluun ja alla on esitetty kaksi sieltä poimittua hyvää harjoitetta etenemisen opettamiseen.

Harjoite 90 ”etenemisharjoitus pienryhmissä”

Harjoite auttaa varsinkin ihan aloittelijoita ymmärtämään syötöstä lähdön ideaa, juokse syötöstä seuraavalle pesälle kuulostaa huomattavasti hankalammalta tehtävältä kuin että kierrä kartio syötöstä.

Harjoite 86 ”juostaan kopittelussa väliä”

Vaikka harjoitteessa etenemään lähtö tapahtuu heitosta harjoite opettaa erinomaisesti pikkujuniorille reagointia ja ajoitusta samalla periaatteella kuin pesältä lähdössä, tässä ei tarvitse lähteä jokaisella heitolla vaan voi opetella lähdön ajoittamista.

Seuraavassa osiossa on esimerkkiharjoituksia lyöjästä etenijäksi siirtymisestä sekä etenemisessä huomioitavia asioita jokaisen pesän osalta eri pesien vaatimusten mukaisesti. Näihin harjoitteisiin perustuen on laadittu myös etenemistaitorata, jonka avulla voidaan pisteyttää etenemisen eri osa-alueita pesittäin. Mallipohja on laadittu siten että testisuorituksista kentälle meno-osio suoritetaan heittämällä, mutta taitojen salliessa se voidaan suorittaa myös lyömällä. Pienimmille junioreille voidaan jättää testistä vaativampia osa-alueita pois ja vanhemmilla junioreilla tai aikuisilla testi voidaan tehdä hyvinkin pelinomaisena, jolloin testisuoritukset voidaan vaikka kuvata ja arvioida jälkikäteen. Arviot voidaan tietysti tehdä myös ihan oikeista pelisuorituksista, vaikkapa pelaajan itse arvioidessa omia suorituksiaan. Testi on käyttökelpoinen ihan huipputasolle asti, jolloin siihen voidaan lisätä vaikkapa etenemisaktiivisuus, lähtöasennot sekä kaikki sellaiset osa-alueet mitkä joukkueen taktiikkaan kulloinkin kuuluu. Malliharjoituksissa ja etenemistaitoradan harjoitteissa on ajateltu että lähdöt 1- ja 2-pesältä tapahtuvat paikaltaan, jolloin pelaajien ymmärrystä heittelyn vaikutuksesta etenijän kärkkymispaikkaan voidaan kontrolloida. Taitojen kasvaessa lähdöt voivat tapahtua myös liikkeestä tai sellaisella tavalla kuin joukkueen valmentaja haluaa lähtöjen tapahtuvan.

Harjoitteilla saadaan nopeasti suurimäärä hyvin pelinomaisia toistoja, joissa etenijä joutuu tekemään samanlaisia valintoja kuin pelitilanteessa. Harjoitteissa toteutuu koko ”etenemisketju”, mukana on havainnointi, reagointi sekä etenemispäätöksen tekeminen. Harjoitteita voidaan tehdä pareittain tai ryhmissä jolloin niistä saadaan myös hyviä etenemiskilpailuja. Samoja harjoitteita voidaan tehdä taitojen salliessa myös lyönneistä, mutta

varsinkin pienemmille junioreille enemmän tärkeitä toistoja saadaan tekemällä harjoitteita heittämällä.

ETENEMINEN KOTIPESÄSTÄ 1-PESÄLLE

Lyöjästä etenijäksi harjoite opettaa lyöjää tekemään ratkaisun etenemään lähdöstä.

- ✓ Tavoitteena heittää tai lyödä pallo lyöntipaikalta esimerkiksi 2-rajassa sijaitsevasta portista.
- ✓ Heti heitto- tai lyöntisuorituksen jälkeen siirytään kärkkymään kotipesästä ykköspolulle ja jos pallo menee portista, lähdetään juoksemaan ykköspesälle. Jos pallo ei mene portista palataan takaisin heittämään tai lyömään, kolmannen suorituksen jälkeen on etenemispakko kuten pelissäkin.
- ✓ Ykköspesälle juokseminen tapahtuu vara-alueelle, samalla opetellaan oikeaoppinen pesään siirtyminen vara-alueelta.
- ✓ Harjoite tehdään taitotason mukaan heittämällä, kädellä lyömällä, näpin lyönneillä, maalyönneillä, aloittelijat voivat vaikka lähteä aina osumasta, jolloin porttia ei tarvita.

Huomioitavia asioita:

- ✓ Katse kokoajan pallossa, muistetaan kärkkyminen maalyönneillä ja ollaan valmiina lähtemään etenemään heti tilaisuuden tullen.

ETENEMINEN 1-PESÄLTÄ 2-PESÄLLE

Kärkkymiseen siirtyminen 1-pesältä on pesältä lähdön ensimmäinen vaihe, jossa opetellaan milloin voidaan lähteä kärkkymään.

- ✓ Ulkopelaajia Lukkari ja 1vahti (pienimillä ohjaajat voivat toimia ulkopelaajina).
- ✓ Etenijä ykköspesällä ja kun 1vahti heittää pallon lukkarille etenijä siirtyy kärkkymään ykköspesästä jonkin matkan etäisyydelle piirretylle lähtöviivalle.
- ✓ Etenijä voidaan laittaa myös valmiiksi lähtöviivalle ja jos lukkari heittää 1vahdille niin etenijä palaa takaisin 1-pesään.

- ✓ Sitten kun edelliset vaiheet sujuvat lisätään mukaan syötöstä lähtö ja aluksi esimerkiksi 105 pesäpallo onnistumista harjoite 90, jossa syötöstä käydään kiertämässä merkkitötsä, toki voidaan edetä myös kakkospesälle asti.
- ✓ Taitotason kehittyessä harjoitukseen voidaan lisätä ulkopelaajia sekä syötöstä eri merkeillä lähteminen.

Huomioitavia asioita:

- ✓ Katse kokoajan pallossa, palaaminen ykköspesään rintamasuunta kotipesään päin

ETENEMINEN 2-PESÄLTÄ 3-PESÄLLE

Kärkkymiseen siirtyminen 2-pesältä on samankaltainen harjoite kuin edellinen, jossa kolmostaipaleelle piirretään 2-viivaa mihin etenijän tulee siirtyä. Ensimmäinen viiva on valmiuspaikka missä etenijä on kun pallo on etupelaajalla, kauempi viiva on lähtöpaikka, missä etenijä on kun pallo on lukkarilla.

- ✓ Ensimmäiselle viivalle eli valmiuspaikalle siirrytään silloin kun pallo on etupelaajalla, viiva piirretään sellaiselle etäisyydelle että etenijä kerkeää takaisin pesään jos etupelaaja heittää pallon 2- tai 3-pesälle.
- ✓ Toinen viiva on kauempana oleva varsinainen lähtöviiva, mihin siirrytään etenemisvalmiuteen kun pallo on lukkarilla.
- ✓ Harjoite voidaan toteuttaa heittämällä palloa vaikka alakautta lyhyellä välillä, jolloin etenijä joutuu nopeasti reagoimaan pallon liikkeeseen ja hakeutumaan pallon liikkeen mukaisesti oikealle viivalle.
- ✓ Taitotason kehittyessä harjoitukseen voidaan lisätä ulkopelaajia sekä syötöstä eri merkeillä lähteminen.

Huomioitavia asioita:

- ✓ Lähtöpaikalta takaisin päin joko valmiuspaikalle tai pesään asti palatessa painotetaan pitämään katse kokoajan pallossa ja rintamasuunta kohti kotipesää.

ETENEMINEN 3-PESÄLTÄ KOTIPESÄÄN

Oman lähdön opettelu 3-pesältä, ohjaaja heittää polttolinjassa olevaa porttia kohden maaheittoja. Etenijä tekee lähtöpäätöksen sen mukaan meneekö pallo portista vai portin ohi, idea on sama kuin pelitilanteessa maalyönnissä polttolinjaan:

- ✓ Etenijän tehtävänä on lähteä heitosta kärkkymään ja jos pallo menee portista, niin lähdetään juoksemaan. Jos, pallo menee portista ohi, palataan takaisin pesään.
- ✓ Harjoite voidaan tehdä myös niin että portin sijaan on kiinniottaja, joka välillä päästää pallon läpi tai pallo kimpoaa kiinniottajalta, jolloin etenijä tekee ratkaisun lähtemisestä.
- ✓ Samalla idealla voidaan harjoitella välilyönnistä lähtöä tai yhdistämällä edellisiä harjoitteita niin että maaheitolla lähdetään kärkkymään ja ilmaheitolla katsotaan meneekö kopiksi vai väliin.
- ✓ Etenijälle voidaan piirtää merkkiviiva mihin asti maalyönneillä tulisi kärkkyä

Huomioitavia asioita:

- ✓ Katse kokoajan pallossa, jolloin kärkkyminen tapahtuu oikean jalan ollessa kotipesän puolella ja rintamasuunta on kentälle päin.
- ✓ Vanhempien junioreiden osalta on muistutettava että 3-puolelle suuntautuvalla maalyönneillä ei voida kärkkyä niin paljon kuin 2-puolelle suuntautuvilla lyönneillä. Tämä voidaan toki opettaa myös pienimmille junioreille sijoittamalla portit molemmille puolin kenttää sekä piirtämällä erilliset kärkkymisviivat.

6. Pohdinta

Eteneminen on oma taiteenlajinsa ja harva syntyy suoraan hyväksi etenijäksi. Hyväksi etenijäksi pystyy tulemaan oppimalla ja pelaamalla, mutta se vaatii paljon työtä. Etenijän pitää oppia elämään hetkessä, tehtävä ratkaisut sekunneissa ja opittava lukemaan tilanteita. Näitä asioita ei opi yhdessä yössä vaan ne vaativat paljon työtä ja harjoitusta. Jo hyvin varhaisessa vaiheessa pitäisi kiinnittää huomiota nuorten pelaajien etenemistaitoihin. Mitä nuorempana etenemisen perusteet oppii, sen paremmat valmiudet se antaa kehittyä aiemmin hyväksi etenijäksi.

7. Lähdeluettelo

Urheiluvalmennus (Antti Mero, Ari Nummela, Kari Keskinen, Keijo Häkkinen)

Laatua käytännön valmennukseen (Hannele Forsman, Kyösti Lampinen)

105 Pesäpallo onnistumista (Jani Komulainen, Mikko Huotari)