

Jere Lilli

Seuratyökalu – Koulutusohjelma C- ja B-ikäisille lukka- reille

Case Seinäjoen Maila-Jussit

PLVT 11
Lajinkehittäminen
Jere Lilli
Kevät 2018

PLVT 11

Lajinkehittämistyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Vuokatin urheiluopisto, Kuortaneen urheiluopisto

Tutkintonimike: Pesäpallon lajivalmentajatutkinto

Tekijä: Jere Lilli

Työn nimi: Lukkarikoulun koulutusohjelma C- ja B-junioreille

Ohjaaja: Perttu Hautala

Vuosi: 2018

Sivumäärä: 24

Liitteiden lukumäärä:0

Nuorten lukkareiden koulutusohjelma perustuu neljän kokonaisuuden läpikäyntiin ja niiden soveltamiseen koulutusohjelman sisällä. Kokonaisuudet ovat lukkarin psyyke, lajitaito, pelitaito ja fysiikka. Avaan jokaista kokonaisuutta oman osaamiseni kannalta ja tuen sitä ulkopuolisella lähdeaineistolla. Loppuun muodostan vielä esimerkkirungon koulutusohjelmasta.

Psyykeosio sisältää lukkaripelaamisen tunnepuolen käsittelyä ja harjoituspäiväkirjan käytön etuja. Harjoituspäiväkirjan avulla nuori pystyy käymään läpi kokemaansa ja tuntemaansa ja saa täten itsetuntemuksen työkaluja.

Lajitaito-osassa käydään läpi pintapuolisesti syöttämistä, heittopeliä, kiinniotta ja pallonhakua. Pääasiallinen viesti on osioiden tavoitteissa ja siinä mitä nuorille olisi hyvä kustakin aihealueesta saada mukaan.

Pelitaito osio käsittelee konkreettisemmin lajitaitojen soveltamista pelitilanneharjoitteissa. Eri tilanteissa on omat lainalaisuutensa. Tavoitteena on painottaa nuorille tilanteen tunnistamisen tärkeyttä ja pelin lukemista sekä ennakointia.

Fysiikkaosio on hyvin rajattu ja siinä käydään läpi lukkarille ominaisten ominaisuuksien kehittämistä ja kunnossapitoa. Osio pyörii olkapäahuollon ympärillä, sillä lukkareiden heittokädet ovat pelipakan luonteen vuoksi jatkuvan rasituksen alla.

Lopussa sovelletaan edellä mainittuja kokonaisuuksia harjoitusrunkoon. 10-viikkoinen training camp pohja, jossa jokaiselle viikolle on jaettu harjoiteltavat ominaisuudet.

Avainsanat: Pesäpallo, Lukkari, Lukkarointi, Nuori, Urheilija, Koulutus, Koulutusohjelma

SISÄLTÖ

| | |
|---|----|
| Lajinkehittämistyön tiivistelmä | 2 |
| SISÄLTÖ | 3 |
| 1 Johdanto | 5 |
| 2 Kehittämistyön tarkoitus | 6 |
| 2.1 Kehittämisiongelma | 6 |
| 2.2 Aiheen rajaus | 6 |
| 2.3 Häiriötekijät | 6 |
| 3 Psyykinen harjoittelu | 8 |
| 3.1 Tunteet nuoren lukkarin pelissä | 8 |
| 3.2 Tukihenkilö | 9 |
| 4 Lukkarin lajitaidot | 10 |
| 4.1 Syöttäminen | 10 |
| 4.1.1 Perussyöttö | 11 |
| 4.1.2 Tolppasyöttö | 11 |
| 4.1.3 Väärät | 12 |
| 4.2 Heittäminen | 12 |
| 4.3 Pallonhaku | 14 |
| 4.4 Kiinniottaminen | 15 |
| 5 Lukkarin pelitaidot | 16 |
| 5.1 Kaaren lukeminen | 16 |
| 5.2 Pelin tilanteet | 16 |
| 5.2.1 0-tilanne | 17 |
| 5.2.2 Vaihtotilannepelaaminen | 17 |
| 5.2.3 Takatilanne | 18 |
| 6 Lukkarin fysiikka | 19 |
| 7 Koulutusohjelman rakenne - SMJ | 20 |
| 7.1 Harjoituksia ja materiaalia valmentajalle | 26 |
| 8 Loppusanat | 27 |
| 9 Lähteet | 28 |

| | | |
|----|----------------|----|
| 10 | Linkit | 29 |
| 11 | Liitteet | 30 |

1 Johdanto

Lukkarin rooli pesäpallossa on kiistämättä suuri. Muihin joukkueena pelattaviin palloilulajeihin verrattaessa samankaltaisin on amerikkalaisen jalkapallon pelinrakentaja, joka yhdessä hyökkäyksen koordinaattorin kanssa päättää pelattavat pelit, käynnistää ja ratkaisee tilanteita henkilökohtaisilla valinnoillaan. Vastaavasti yhtäkään lyöntiä ei pesäpallossa lyödä ilman lukkarin syöttöä ja tämän valinnat vaikuttavat välittömästi peliin.

Huipputasolla lukkari säätelee pelin tempoa, ohjaa muuta ulkokenttää, vaikeuttaa vastustajan lyöntipeliä, etenemistä ja kaaripelaamista. Lukkariin kohdistuu pelipaikan sijainnin vuoksi myös joukkueurheilulle erikoinen paine, sillä lukkari on jatkuvasti vastustaja joukkueen ympäröimä ja varsinkin aikuistasolla kovan verbaalisen paineen alla. On siis täysin ymmärrettävää, että tämän kaltaisen vastuun ja paineen omaksuminen vaatii monipuolista ja laadukasta harjoittelua, sillä lukkari, jos kuka on yksilöurheilija pesäpallojoukkueessa.

Pelipaikan erikoisvaatimusten vuoksi on todettava, että lukkaripeliä on harjoitettava laadukkaasti ja monipuolisesti. Tässä lajinkehittämistyössä syvennyttään siihen kuinka lukkaripelaamista kannattaisi harjoitella ja opettaa C- ja B- ikäisissä junioreissa. Näissä ikäluokissa roolijakoa aletaan tekemään selkeämmin ja pelaajat löytävät usein aikuisiän roolinsa näissä ikäluokissa. Lisäksi nuorten fyysinen ja henkinen kypsyminen antaa mahdollisuuden harjoitella myös lukkaroinnin fyysisiä ja psyykkisiä ominaisuuksia.

Optimaalinen määrä lukkareita koulutuksen toimintaan on 4-12. Yhtä valmentajaa kohti neljä lukkaria on hallittava määrä, joten koulutukseen kannattaa hankkia useampia vetäjiä, mikäli ryhmäkoko on suuri. Mikäli koulutukseen osallistuu vähän lukkareita tai koulutusohjelmaa sovelletaan yhdelle tai kahdelle lukkarille joukkueen sisällä, niin kannattaa isompiin ryhmäharjoituksiin pyytää mukaan oman ikäluokan kenttäpelaajia. Koulutusohjelmassa lukkareiden sukupuolella ei ole merkitystä. Tytöt ja pojat kykenevät harjoittelemaan rinnakkain kaikissa koulutuksen osioissa.

2 Kehittämistyön tarkoitus

2.1 Kehittämisingelma

Kehittämistyössä lähdetään ratkaisemaan ongelmaa, jossa lukkaroinnin harjoittelu perustuu monessa seurassa yksittäisten valmentajien kovaan työhön junioreiden kehittämiseksi. Tällä koulutusohjelmalla on tarkoitus antaa valmiuksia eri taitotasoisille valmentajille ohjata nuoria lukkareita kokonaisvaltaisemmin ja selkeämmin. Työn tarkoitus on myös helpottaa yksilöllisten vuosivalmennussuunnitelmien tekoa.

2.2 Aiheen rajaus

Työssä käsitellään harjoittelua C- ja B-ikäisten osalta. Harjoittelun määrä ja sisältösuositukset on tehty ajattelemalla murrosiän loppupuolella olevia urheilijoita, eivätkä ne välttämättä sovellu nuoremmille, tai palvele riittävästi vanhempia junioreita tai aikuisia urheilijoita. Syy tämän ikäluokan valinnalle kehittämistyön kohteeksi on, että 15-19 vuotiaana suuri osa tytöistä ja pojista saavuttaa fyysisen kypsyyden ja on herkkyykskausiltaan valmis vastaanottamaan edistyneempää laji- ja fysiikkaharjoittelua. Myös henkinen kypsyyden mahdollistaa paremman oppimisen vaativissa taktisissa ja psyykkisissä asioissa.

Aiheesta on myös rajattu pois erikoisemmat pelitilanteet ja niiden harjoittelu sekä fysiikkaharjoittelun osalta voimatasoja nostava harjoittelu, sillä ne jätetään lähtökohteisesti lukkareiden omien joukkueiden huoleksi.

2.3 Häiriötekijät

Koulutusohjelman suurimmat esteet tulevat sen toteuttamisessa. Mikäli koulutusohjelmaa käytetään väärille kohderyhmille tai urheilijalle, joka ei ole iästään huolimatta saavuttanut riittävää kypsyyttä, voi urheilijalle aiheutua tästä vammoja tai turhautumista omaan riittämättömyyteen. Nämä molemmat saattavat johtaa motivaation vähenemiseen.

Myös resurssipulan vuoksi koulutusohjelman teho voi kärsiä, sillä kaikilla seuroilla ei ole pääsyä harjoittelun vaatimiin tiloihin vuoden ympäri. Näin tapahtuessa suositellaan harjoittelun priorisointia. Esimerkiksi syöttöharjoituksiin keskittymällä talvisin ja peliominaisuuksien harjoitteluun kesällä.

3 Psyykinen harjoittelu

3.1 Tunteet nuoren lukkarin pelissä

Koulutusohjelma alkaa osiolla lukkarin psyykeestä. Psyykeosion varsinaiseen käsittelyyn ei käytetä koulutuksessa kuin yksi palaverikerta, mutta siitä eteenpäin tullaan harjoitusten rinnalla pitämään harjoituspäiväkirjaa, joka kuuluu psyykkisen valmennuksen piiriin. Lukkarit on hyvä saada ymmärtämään omien ajatustensa inhimillisyyden ja hyväksymään esimerkiksi pelon ja jännityksen läsnäolo. Pesäpallon pelinä ja lukkarin pelipaikka nostattavat lukkarissa tunteita, jotka voi tunnistaa itsestään. Näiden tunteiden avoin käsittely vaikka harjoituspäiväkirjoilla, keskusteluilla vertaisensa kanssa tai keskustelemalla tukihenkilölle voi helpottaa nuoren lukkarin tasapainoista kehittymistä.

Lukkareiden tunnepuolen harjoittelu on erittäin tärkeää, jotta nuoret oppisivat käsittelemään tunteitaan ja käyttämään niitä työkaluna epäonnistumisten käsittelyyn (Youtube, pesisvalmennus.fi, 2018). Tämän kokonaisuuden ohjaukseen voisi olla paikallaan pyytää ulkopuolinen luennoija jolla on laji- tai urheilutausta, esimerkiksi vieraileva urheilupsykologi. Luennoitsijan valintaedellytys on, että luennoitsijalla on alan teoriaan perustuva näkemys.

Harjoituspäiväkirjat tulee ottaa lukkarikoulutuksessa käyttöön ja mieluusti käyttää myös kesän peleissä. Käytännössä harjoituspäiväkirjaan täydennetään harjoituksen sisältö lyhyesti, omat kokemukset harjoituksesta ja omat tuntemukset harjoituksen eri vaiheissa. Tärkeää on, että harjoituspäiväkirjan täyttäminen toteutuu, joten sen täyttöä tulee valmentajan toimesta valvoa ja sen tekemiseen rohkaista. Päiväkirja voidaan pitää täysin henkilökohtaisena, tuoda pelaajan ja tukihenkilön väliseksi luottamuksella. Harjoituspäiväkirja on tärkein kokonaisuus psyykkisen valmennuksen osiosta, joten sen käyttöä tulee ohjeistaa ja täyttämiseen kannustaa koulutettaville lukkareille. Psyykkisen osion tavoitteena on kehittää urheilijan itsetuntemusta, auttaa epäonnistumisten käsittelyä ja tunnetilojen tunnistamisessa peliin valmistautuessa ja pelin sisällä (Pesisvalmennus 2018).

Urheilijan psyykeestä kiinnostunut tutustu Perttu Hautalan lajinkehittämistyöhön (linkki 1)

3.2 Tukihenkilö

Lukkarin pelipaikan ainutlaatuisuuden ymmärtää parhaiten pelaaja, joka on itsekin pelannut lukkarina. Toimintaan kannattaa tuoda mukaan tukihenkilö, jolla on pelinjohto- tai lukkarikokemusta. Tukihenkilön tarkoituksena on olla lukkarin tunteva turvallinen henkilö, jolle on matala kynnys avata omia tuntemuksiaan lajin ympäriltä. Tukihenkilön toiminnan tavoitteena olisi ohjata omaan kokemukseensa perustuen nuoren toimintaa ja kuunnella miltä pelin pelaaminen tuntuu.

Avoin keskustelusuhde voi olla haastavaa saavuttaa, mutta pienimmilläänkin tukihenkilöstä saatava hyöty on esimerkin voima. Tukihenkilö voi olla esimerkiksi lukkarikoulun vetäjä, mikäli hänellä on omaa pelikokemusta lukkarina. Myös edustusjoukkueen lukkari tai täysin ulkopuolinen toimija voivat olla hyviä vaihtoehtoja, mikäli he saadaan sitoutettua toimintaan aikaisessa vaiheessa.

Käytännössä tukihenkilö on hyvä olla mukana kouluttajana myös laji- ja pelitaitopuolella, jotta koulutettavat oppivat tuntemaan tämän ja muodostavat luottamussuhteen. Tukihenkilön päällimmäinen tarkoitus ilmenee kesällä, kun pelit alkavat ja lukkarit saattavat kaivata tukea tekemiselleen. Pelin kulkiessa hyvin tai huonommin, tukihenkilö on mukana perkaamassa syitä. Tämä ei tarkoita, että henkilön tulee olla aina peleissä läsnä. Puhelinsoitolla tavoitettavuus riittää ja tukihenkilön kannattaa myös itse olla yhteydessä koulutettaviin.

4 Lukkarin lajitaidot

Koulutusohjelmassa lajitaitoharjoittelu perustetaan ohjattuun ja omatoimiseen toisto-
toharjoitteluun. Omatoimisiin osioihin kannattaa suunnitella ohjelmat, jota noudat-
taa. Nuoren on näin helpompi päästä alkuun, kun hän tietää mitä harjoitella. Ohja-
tuissa osioissa harjoitusten sisällä hiotaan tekniikkaa ohjaajien ja vertaisten tuella.
Tavoitteena on syöttämisen mukavuusalueen kasvattaminen ja henkilökohtaisten
lukkarin lajitaitojen kehittyminen.

*Lukkarin lajitaidoista kiinnostunut tutustu Mika Sirviön lajinkehittämistyöhön (linkki
2)*

4.1 Syöttäminen

Pesäpallon syöttämiseen liittyvät säännöt löydät sääntökirjasta (linkki 3)

Syöttämisen opettamisessa C- ja B-ikäisille kannattaa ottaa huomioon, että moni
lukkari on tässä vaiheessa uraansa syöttänyt jo vuosia. Tekniikkaan puuttuminen
liiallisesti persoonallisen tyylin kustannuksella voi olla siis haitaksikin, mutta henki-
lökohtaisesti koen, ettei tyyli saa tarkoittaa tekniikan unohtamista. (Pesisvalmennus
2018)

Syöttämisen eri alojen ja tekniikan hiomiseen käytetään koulutusohjelmassa aikaa
1-2 kokonaista harjoitusta. Syöttäminen on fysiikkaharjoittelun ohella ainoa osuus
koulutusohjelmassa, joka sisältää omatoimista harjoittelua. Harjoitusmäärä määräy-
tyy lukkareiden määrän ja tason mukaan koulutuksessa. Tekniikan hiomista ei kan-
nata kuitenkaan lopettaa, vaan kuljettaa sitä mukana, vaikka harjoituksen pääteema
olisikin eri. Varsinkin C-ikäisillä lajitaitojen opettamisen painotus on suurempi kuin
B-ikäisillä (Pesisvalmennus 2018).

4.1.1 Perussyöttö

Metrin korkuinen lukkarin päälaelta mitattuna on pesäpallon sääntöjen mukainen syöttö. Tämä syöttö tulee lukkarin osata parhaiten, sillä kaikki syötöt pohjautuvat perussyötöstä. Perussyötön tekniikan hiomisessa kannattaa keskittyä ylimääräisten liikkeiden poistamiseen. Yksinkertainen ja helpolta näyttävä sääntöjen mukainen syöttö on usein varmin.

Perussyötön harjoittelussa tärkeää on toisteisuus ja pelinomaisuus. Kannattaa painottaa syötön aikana mielikuvien luomista ja pelinaikaisten tunteiden ja tilanteiden simuloimista ja pyrkiä näin saamaan laadukkaita pelinomaisia toistoja. Hyvät toistomäärät ovat yksilöllisiä, joten toistojen hankkimista kannattaa suosittaa lukkareiden omalle ajalle, mikäli siihen ei ole mahdollista varata yhteistä aikaa. Toistoja voi tehdä myös eri painoisilla, kokoisilla ja muotoisilla välineillä, jotta oma mukavuusalue syöttämisessä laajenee.

Perussyöttöharjoitteluun sisältyy myös lautasen hallinta. Tekniikan ollessa kunnossa voidaan siirtyä syötön sijoittamiseen eri puolilille lautasta. Tässä vaiheessa voi ohjata lukkaria miettimään, mihin kannattaa syöttää lyöjän tekemisen vaikeuttamiseksi. Ohjaa nuoren ajatuksia, älä anna valmiita ratkaisuja.

Myös perussyötön hämäys, eli ”nyppäys” tulee hioa tässä vaiheessa. Lukkarin syötäessä perussyöttöä, voi hänet ohjata peliin tai kameran eteen ja hioa tämän nyppäys identtiseksi perussyötön syöttöliikkeen kanssa.

Harjoituksessa voi asettaa lukkarin paineen alle ja samalla mitata tämän tasoa tekemällä esimerkiksi yksinkertaisia testejä, kuten 50 syöttöä ja laskea onnistuneet suoritukset. Tätä testiä voi soveltaa kaikkiin syöttöskenaarioihin ja malleihin.

4.1.2 Tolppasyöttö

Tolppasyöttö on korkea syöttö, joka on syötetty pesäpallon sääntöjen mukaan. Tolpan teknisessä ohjaamisessa kiinnitä huomiota jalkojen käyttöön. Jalkojen isoilla lihaksilla on helpompaa saada korkea syöttö suoraan ylös. Pelkkää käsien voimaa käyttämällä tulos voi varioida, sillä kädet ovat hienomotorisemmat ja niiden monia

lihaksia vaikeampi hallita identtisesti jokaisella suorituksella. Kärjistäen voidaan todeta, että tolppasyöttö on perussyöttö, jossa korkeus tehdään jaloilla.

Tolppasyötön harjoittelussa työstetään erilaisia tolppasyöttöjä, kuten puolikorkea, perustolppa ja ylikorkea. Puolikorkea on normaalia helposti pysyvää tolppaa matalampi. Varsinaisia metrimääriä on vaikea antaa, sillä tolpan korkeus on lukkarikohmainen. Perustolppana voidaan pitää tolppaa, jonka lukkari pystyy syöttämään rennosti ja usein oikeaksi. Ylikorkea tolppa usein lyöjälle vaikein. Tarkoituksena on syöttää lukkarille maksimaalisen korkea tolppa, jonka hän uskoo saavansa lautaseen.

Näitä kaikkia tolppasyötön malleja harjoitellaan toistoharjoitteluna mielikuvaharjoitteisiin yhdistettynä. Lukkarin tulee siis kuvitella tilanne pelistä, jossa hän tämän syötön syöttää ja pitää syöttötahti myös pelinomaisena.

4.1.3 Väärät

Myös sääntöjen rikkomista, eli väärin syöttämistä on hyvä harjoitella. Tahallinen matala syöttö, pienet väärät kello viiteen ja seitsemään syötönvalvojasta katsottuna, isot kenttäväärät. Näitä tulee myös harjoitella ja hioa. Hyvä nyrkkisääntö on: *”Vain yksi väärä per syöttö”*.

Väärän syöttämisen lajitaitoa kannattaa hioa kameran tai peilin kanssa. Esimerkiksi metrisen perussyötön ja 90cm korkean matalan eroa kannattaa harjoitella ja tunnistella, jotta hallinta pelissä on helpompaa.

4.2 Heittäminen

Lukkarin heittäminen eroaa kenttäpelaajien heittämisestä siinä, että lukkari on usein paikallaan. Lukkari heittää myös pelin aikana suuria määriä, joten heittokäden kestävyysominaisuudet ovat usein koetuksella. Koulutusohjelmassa heittämisessä kes-

kitytään pelipaikan ominaisten heittojen hiomiseen eli vaihtotilanneheittoihin. Tärkeää on, että lukkari hallitsee heittonsa ja osaa heittää hyvin pyörähtämällä ja suoraan. Vasenkätisen lukkarin ei välttämättä tarvitse heittää pyörähtämällä juuri ollenkaan, mutta taitona se kannattaa silti opetella.

Vaihtotilanneheitto on koulutuksen ytimessä. Ykköstilanteessa oikealta puolelta lyöväälle oikeakätinen lukkari saa parhaan heittoasennon ollessaan lautasen takana noin kello viidessä syötönvalvoijasta katsottuna rinta kohti ykköspesää jalat eritasossa heiton tukijalka etummaisena. Näin lukkari pystyy hämäyssyötön jälkeen heittämään mahdollisimman nopeasti ja hallitsemaan heittonsa ja pelin temmon. Vasenkätinen lukkari pystyy olla syöttöasennossa kello kolmessa rinta lautasta kohti ja silti olla hyvässä heittovalmiudessa. Vasemmalta lyövä vastustaja muuttaa oikeakätisen lukkarin toimintaa siten, että hän voi nyt seistä kello kolmessa rinta lautasta kohti eli seistä niin sanotusti perussyöttöasennossa ja olla silti hyvässä heittovalmiudessa. Vasenkätisen lukkarin asento on sama, mutta tässä tilanteessa tehokain tapa heittää on pyörähtää vasemman jalan varassa oikeaan heittoasentoon ennen heittoa.

Kakkostilanteessa oikeakätinen lukkari saa parhaan heiton kakkospesälle pyörähtämällä perussyöttöasennosta. Heiton tukijalkaa voi siirtää hieman taaksepäin jo valmiiksi, jotta heittoasentoon päästään nopeammin, mutta tämä etu on niin pieni, että syöttötarkkuutta ei kannata sen kustannuksella uhrata. Lukkari voi myös heitellä kolmospesälle, jolloin haluttu asento on sama kuin oikeakätisen ykköstilaneasento. Vasenkätinen lukkari pystyy perussyöttöasennossa olemaan heittovalmiudessa kakkos- ja kolmospesälle. Vasemmalta lyöväälle pelaajalle oikeakätinen lukkari pystyy toimia, kuten vasenkätinen lukkari oikealta lyöväälle pelaajalle. Vasenkätisen puolestaan kannattaa asettua peilikuvamaisesti oikeakätisen lukkarin ykköstilanteen mallin mukaisesti. Näin kakkoselle heittäminen helpottuu.

Koulutuksessa ytimeen heittämisestä tuodaan oikeiden heittoasentojen lisäksi heiton korkeuden hallinta. Voidaan kellottamalla mitata, onko nopeampi heittää takapesille ilmassa vaiko yhdellä pompulla. Myös nyppäyksien ja hämäysheittojen yhdistäminen vaihtotilanneheittelyyn hiotaan tässä vaiheessa lukkareille kuntoon. Heikkokätinenkin lukkari pystyy laadukkaalla heittopelillä pitämään pelissä temmon, mutta kovakätinen nuori lukkari hyötyy tästä ohjausalueesta paljon. Tavoitteena on,

että lukkarit osaisivat koulutuksen jälkeen heittää taloudellisesti, tehokkaasti ja tarkasti kenttäpesille (Pesisvalmennus 2018).

4.3 Pallonhaku

Tässä osiossa keskitytään pelitaidon sijaan lajitaitoon ja menosuuntaan vierivän pallon hakemiseen ja heittosuoritukseen. Tarkoituksena on yksinkertaisesti kehittää lukkareiden taitoa reagoida pallon lähtöön, hakea pallo hyvään heittoasentoon ja toimittaa se kiinniottajalle mahdollisimman nopeasti. Erilaisia harjoitteita, jotka palvelevat pallonhakua käytetään tässä järjestyksessä:

- Paikallaan olevien pallojen haku. Aseta pallo 2-3m lukkarin eteen ja lukkari lähtee paikaltaan, poimii matkalta pallon mukaansa ja heittää pallon kiinniottajalle.
- Vieritä pallo selin jakajaan olevan lukkarin ohi ja tämä reagoi palloon sen nähdessään, poimii pallon mukaansa ja heittää kiinniottajalle.
- 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.
- 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.

Näitä harjoitteita voi ajatella pallonhaun vaiheina. Mikäli nuorella lukkarilla on pallonhaussa tuottanut vaikeuksia pallon maasta poimiminen, niin harjoitus 1 on helppo tapa harjoitella pallonhakua paljaalla heittokädellä tai räpylän kautta. Mikäli lukkarilla on vaikeuksia reagoinnin kanssa, niin visuaalista reagointia vaativa harjoitus 2 on erittäin hyödyllinen. Harjoitus 3 vaatii jo ennakointikykyä reagoinnin ja teknisen pallonhaun lisäksi. Lukkarin täytyy tietää, mihin on pallon heittämässä ja pelata itsensä

hyvään heittoasentoon. Harjoitus 4 tekee kaiken tämän ja tuo mukaan pelinomaisuuden. Lisäksi lyöty näppi eroaa aina heitetystä. Harjoitukseen saa lisää pelin tuntua ottamalla mukaan etenijän. Myös kellottamista kannattaa tehdä havainnollistamaan paljaalla kädellä pallon pelaamisen nopeutta räpylään verrattuna ja mittaamaan suoritusnopeuden kehitystä.

4.4 Kiinniottaminen

Lukkarille jokainen harjoitus on kiinniottoharjoitus. Käytännössä kiinniottamisharjoittelu lukkarille kohdistetaan pelipaikan ominaisiin kiinniottotilanteisiin. Lukkareita tulee opastaa milloin heidän kannattaa kurottaa polttoheittoon ja milloin peruuttaa ja ottaa pallo varman päälle. Keskiössä on tilanteen tunnistaminen. Myös peruskiinniottotaidon kehittämistä tulee harjoittaa. Vaikeiden jalkojen eteen pomppaavien kovien heittojen kiinniottoa kannattaa harjoitella ja hieman sivuun tulevien heittojen kiinniottoa myös. Painota valmentajana kiireen tiedostamista (Pesisvalmennus 2018). Onko kyseessä pesäkilpa? Onko pesäkilpa tiukka? Valintoja oppii tekemään oikein vain toistamalla tilanteita. Kurotuskiinniottoa ja vaikeiden heittojen kiinniottoa voi kuitenkin hioa harjoitusympäristössä. Pelitilanteissa ja pelinomaisissa harjoitteissa taas voidaan hioa ennakointikykyä ja tilannetajua.

5 Lukkarin pelitaidot

Hyvä tapa harjoitella lukkarin pelitaitoa on luoda pelinomaisia tilanteita tai pelata pienpeliä harjoituksissa tilannekohtaisesti. Näin saadaan pelinomaisuutta mukaan lukkarin jokaiseen harjoitusviikkoon. Aluksi pelkkä ulkokenttä voi riittää, mutta lisää ärsykeitä lisäämällä pelinomaisuus vahvistuu. Tuomalla mukaan kaaren, etenijän ja lyöjän lukkari joutuu pelaamaan kokonaisvaltaisemmin. Tämän takia valmentajan on tärkeää tiedostaa harjoituksen tavoite, jotta kentälle voidaan asettaa oikeat ärsykkeet. Pelitaito-osuuden tavoitteena on ohjata nuoria lukkareita havainnoimaan ja pelaamaan peliä tarkoituksenmukaisesti (Pesisvalmennus 2018).

5.1 Kaaren lukeminen

Kaaren lukemisessa on tärkeää kuunnella mitä ympärillä tapahtuu ja muodostaa tarkkailemalla kuva kaaren rooleista (Pesisvalmennus 2018). Suurimmalla osalla joukkueista kaarella sijoittuminen on samoihin periaatteisiin perustuvaa. Tärkeää nuorelle lukkarille tästä osa-alueesta on oppia huomaamaan puutteita ja heikkouksia. Kaarta ja syötönvalvojaa tulee haastaa väärillä syötöillä. Myös taktisten väärin suuntaaminen kaaren avainpelaajia vastaan voi tuottaa tulosta. Esimerkiksi takamailaa vastaan heitetty taktinen lautasväärä voi jäädä tältä huomaamatta ja aiheuttaa takamailassa olijalle.

Kaarelta voi myös seurata viuhkaa tai kuunnella lyöntiratkaisuja. Näiden asioiden saattaminen lukkareiden tietoisuuteen on tärkeämpää, kuin niiden varsinainen harjoittelu. Kannattaa kuitenkin varmistaa, että lukkari ymmärtää mistä on kyse. Pelinomaisten harjoitusten yhteydessä on hyvä muistuttaa kaaren havainnoinnista.

5.2 Pelin tilanteet

Tilanneharjoittelussa voidaan koulutukseen pyytää mukaan kenttäpelaajia avustamaan, tai sijoittaa muita lukkareita kenttäpelaajiksi. Tästä voi olla hyötyä uuden näkökulman muodostamiseen.

5.2.1 0-tilanne

0-tilanne on lukkarin tilanteista yksinkertaisin. Tee kaikkiesi, jotta etenijän olisi vaikea päästä kentälle. Opeta nuori lukkari ennakoimaan ja tiedostamaan lyöjä vahvuuksiineen ja heikkouksiineen. Yksinkertaisin tapa pelata pois nollatilanteen lyöntejä on tolppasyöttö. Nollatilanteessa ei ole etenijöitä, jotka voisivat hyötyä tolppasta, joten sen syöttämisessä on eniten järkeä. Heikkoutena on tietysti, että nollatilanteessa yhdellä väärällä etenijä saa vapaataipaleen, joten tämä kannattaa ottaa tolppasyötössä huomioon. Tolppa kannattaakin pitää lukkarin mukavuusalueella korkeuden suhteen. Pystymailaa päälyöntinään lyövät pelaajat, jotka eivät omaa vakavaa läpilyöntipotentiaalia, voi saada vaikeuksiin syöttämällä perussyöttöä. Lyöjällä voi olla vaikeuksia päästä pallon alle ja joutuu mahdollisesti vaihtamaan valikoimansa vähemmän varmoihin lyönteihin. Tämänkaltaisille pelaajille tolppa- ja perussyötön sekoittaminenkin on hyvä haastotapa.

Muita pelinomaisia osa-alueita on 0-tilanteen näpinhaun harjoittelu. Syöksydipin opettaminen ja näppiin reagointi kannattaa ottaa 0-tilanteen pelitilanneharjoitteluun mukaan. Kannattaa ottaa myös kaari tuomaan lukkarille painetta, sillä pelissäkään hän ei ole kotipesässä lyöjän kanssa kaksin.

5.2.2 Vaihtotilannepelaaminen

Vaihtotilannepelaamisessa harjoittelun pääpaino kohdistetaan havainnointiin ja tilanteen tunnistamiseen. Etenijän, lyöjän ja kaaren lukeminen, tilanteen tunnistaminen kannattaa ottaa ohjauksen kohteeksi. Jokaisella syötöllä ja heitolla tulisi olla tarkoitus. (Pesisvalmennus 2018.)

Syötön merkkäämistä tulee myös opetella. Tavoite on, että jokainen lukkari ymmärtää syöttömerkin merkityksen ja käyttää sitä pelaamisessaan. Syöttömerkit voidaan miettiä yhdessä ryhmän kanssa. Tämä on hyvä vaihe antaa nuorten miettiä mitä kaikkia pelin osia voi ja kannattaa merkata. Painotus on enemmän ajatusten ohjauksessa, kuin valmiiden vastauksien antamisessa. Ainakin syöttö ja väärä kannattaisi olla jokaisella lukkarilla merkattu koulutuksen lopussa.

Etenijää vastaan pelaamista ja lyöntien poissulkemista voi myös käydä läpi enemmän, mikäli ryhmän taso siihen riittää. Syöttämistaito ratkaisee tässä, sillä lyöntien poissulkeminen pikkuväärillä kello seitsemään ja kello viiteen vaatii lautasenhallintataitoja. Matalan syöttäminen on myös hyvä tapa pelata etenijää ja kaarta vastaan. Etenijää vastaan pelaamisessa on hyvä tuntee ryhmänsä, sillä nuoren lukkarin fyysikka ratkaisee paljon pelitavasta. Korosta vahvuuksilla pelaamista vaihtotilanteissa.

5.2.3 Takatilanne

Ajotilannepelaaminen lukkarin osalta on pelin havainnointia parhaillaan. Ohjaa nuoria tunnistamaan tilanne, kuten kuka lyö, montako paloa, kuka etenee, paljonko lyöjiä, millä merkillä vastustaja yleensä pelaa, mikä tilanne on tulostaululla. Näiden asioiden tunnistaminen pelin sisällä vaatii kokemusta, mutta havainnointiin voi kannustaa jo nuorena. Rohkea syöttäminen, tolpan ja väärin käyttö takatilanteissa ovat keskiössä. Mikäli kaikki syötöt ovat oikeita on vastustajan helppo ottaa lentäviä lähtöjä. Väärän uhan leijuessa yllä on kynnyks korkeampi. Tolppasyöttö ja puolikorkea vaihtoehtona metriselle vaikeuttavat lyöjän pelaamista. Monipuolinen ja arvaamaton lukkari on vaikea vastustaja.

Tavoitteena tilanneharjoittelussa on, että lukkarit uskaltavat syöttää rohkeasti ja haastaa kaarta ja pelinjohtajaa. Haastojen tekemistä kannattaa perustaa havainnointiin ja ohjata lukkareita tunnistamaan tilanteita (Pesisvalmennus 2018).

6 Lukkarin fysiikka

Lukkarin lajinomaiset suoritukset vaativat koko kropan kovia voimatasoja, hyvän lihaskestävyyden ja hyvät nopeusvoimaominaisuudet. Tässä koulutusohjelmassa keskitytään pääosin kestävyyteen, jotta nuorille lukkareille mahdollistuu mahdollisimman monen pelin pelaaminen läpi kesän. Fysiikkaharjoittelua käydään läpi alku- ja loppuverryttelyissä harjoitusten sisällä sekä nuorten omalla ajalla.

Fysiikkaan tulisi alkuverryttelyn yhteydessä käyttää aikaa n. 10 min ja saman verran harjoituksen loputtua. Olkapään ja ylävartalon kestävyuden kannalta optimaalinen harjoitusväline on vastuskuminauha. Sisä- ja ulkokierto liikkeet, heiton vastaliikkeet, kulmasoutu ja laaja heittoliike vastuskuminauhalla vahvistavat olkapäätä ja ehkäisevät loukkaantumisia. Liikkeitä voi tehdä myös harjoituksen loppuun, mutta tärkeää on myös hakea liikkuvuutta yläkropalle venyttämällä yläselän ja käsien lihaksia. Pesisvalmennus.fi -sivuston materiaalipankissa on hyviä lajinomaisia liikkuvuusharjoitteita. Tuukka Martikaisen lajinkehittämistyö (plvt 11) käsittelee myös olkapään huoltoa.

Olkapäiden vahvistamiseen tulisi etenkin lukkareiden käyttää aikaa, sillä pelipaikalla heitetään usein paikaltaan, jolloin usein ala- ja keskivartalon voimat jäävät hyödyntämättä ja heitto kuormittaa kättä voimakkaasti. Tämän takia alku- ja loppuverryttelyiden lisäksi omatoimista vastuskuminauhajumppaa kannattaa sisällyttää lukkareiden omatoimisiin syöttöohjelmiin.

7 Koulutusohjelman rakenne - SMJ

Ennakko oletus on, että käytössä on korkea tila, jossa mahtuu syöttämään korkealle ja tekemään polttolinjaan asti harjoituksia. Harjoitusvuoron kesto tässä skenaariossa on 1h 30min, mutta harjoituksen kesto on alku ja loppuverryttelyineen 2h. Esimerkkirungossa ei paneuduta verryttelyjen sisältöihin. Lukkareita on esimerkkirungon ryhmässä 6-10.

Esimerkkirunko on kymmenen viikon mittainen intensiivijakso, jonka voi sijoittaa mihin vaiheeseen kautta vain. Osion lopussa on linkki harjoituspankkiin, joka sisältää erilaisia lukkarin harjoitteita. ”Linkit” osiosta löydät myös muuta koulutusmateriaalia lukkarin laji- ja pelitaidoista. Lukkarin Fysiikkaa ja psyykettä käsitteleviä linkkejä löytyy myös, mikäli tahdot lisätä näitä elementtejä harjoitteluun.

- **Vko 1, lukkarin psyyke**

- Luento psyykeestä ja harjoituspäiväkirjojen käynnistys

- **Vko 2, lukkaroinnin lajitaidot: syöttäminen ja heittäminen**

- harjoitus 1 – Opeta syöttämään ja hämäämään samankaltaisesti ja opasta lukkaria testaamaan tasoaan säännöllisesti.
 - Alkulämmittely: Aerobinen osuus ja aktiiviset lihaslämmittelyt. (20min)
 - Lajosio: Perussyötön tekniikka (20min), hämäyssyöttö (5min), tolppasyöttö (15min). (40min jaettuna 20min+5min+15min)
 - Testi: 50 perussyöttöä 0-tilanne- ja 1-tilanne asennoissa. 50 tolppasyöttöä (30min). Laske onnistumiset.
- harjoitus 2 – Opeta heittämään tehokkaasti ja ohjaa etenijää vastaan pelaamista heitoin ja hämäyksin.
 - Alkulämmittely: Aerobinen osuus, aktiiviset lihaslämmittelyt ja heittokäden lämmittäminen. (25min)

- Lajiosio: Perussyötön tekniikka ja hämäysten kertaus(15min), 1-tilanteen heittopeli (45min).
 - Loppuverryttely: Aerobinen osuus, olkapään huoltaminen (15min).
- **Vko 3, lukkaroinnin lajitaidot: syöttäminen ja heittäminen**
 - Harjoitus 1 – Opeta lautasen hallintaa ja ohjaa ajattelemaan harjoitusta pelitilanteena.
 - Alkulämmittely: Aerobinen osuus, aktiiviset lihaslämmittelyt (20min).
 - Lajiosio: Perussyötön tekniikka (10min), tolppasyöttö (15min), väärin syöttäminen (10min), hämäyssyöttö (5min).
 - Testi: Jaa lautanen neljään yhtä suureen osaan esimerkiksi teipillä ja syötä 30 perussyöttöä jokaiseen neljännekseen (25min). Laske onnistumiset.
 - Harjoitus 2 – Opeta syöttämään perussyöttö lyhyellä syöttöliikkeellä, heittämään tehokkaasti ja ohjaa pelaamaan etenijää ja pelinjohtajaa vastaan.
 - Alkulämmittely: Aerobinen osuus, aktiiviset lihaslämmittelyt ja heittokäden lämmittäminen. (25min)
 - Lajiosio: Perussyötön tekniikka (10min), hämäyssyötön ja väärin syöttämisen kertaus (5min), 2-tilanteen heittopeli (40min),
 - Loppuverryttely: Aerobinen osuus ja olkapään huoltaminen(20min).
 - Omatoimisesti: Perussyötön ja tolppasyötön toistoja. Perussyöttöä myös kevyillä palloilla, kuten tenava- ja tennispalloilla.
- **Vko 4, lukkaroinnin lajitaidot: syöttäminen ja pallonhaku**

- Harjoitus 1 – Opeta oikeanlainen väistö ja pallon poimimisen tekniikkaa. Kannusta nuoria hakemaan vaikeitakin palloja kovalla intensiteetillä.
 - Alkulämmittely: Aerobinen osuus, aktiiviset lihaslämmittelyt ja heittokäden lämmittäminen. (25min)
 - Lajiosio: Perussyötön toistot eri välineillä (10min), tolppasyötön toistot (10min) ja väärin syöttämisen kertaus (5min)
 - Pallonhakutrillejä: Paikallaan olevan pallon haku ja takaa jako. (20 min)
 - Loppuverryttely: Aerobinen osuus ja olkapään huoltaminen (15min).
- Omatoimisesti: perussyötön toistot ja tolppasyötön toistot.
- **Vko 5, lukkaroinnin lajitaidot: syöttäminen ja pallonhaku**
 - Harjoitus 1 - Kertaa oikeanlainen väistö ja pallon poimimisen tekniikkaa. Kannusta nuoria hakemaan vaikeitakin palloja kovalla intensiteetillä.
 - Alkulämmittely: Aerobinen osuus, aktiiviset lihaslämmittelyt ja heittokäden lämmittäminen. (25min)
 - Perussyötön toistot (10min), Tolppasyötön toistot (5 min) väärin syöttämisen kertaus (5min).
 - Pallonhakutrillejä: Takaa jako ja syötöstä haku kädellä lyötynä (30min)
 - Loppuverryttely: Aerobinen osuus ja olkapään huoltaminen
 - Harjoitus 2 – Opetta heittämään kenttäpesille eri asennoista näpinhaussa ja ohjaa seuraamaan palloa riittävän kauan.

- Alkulämmittely: Aerobinen osuus, aktiiviset lihaslämmittelyt ja heittokäden lämmittäminen. (25min)
 - Lajiosio: pallonhakuja lyödyistä näpeistä etenijän kanssa (45min).
 - Loppuverryttely: Aerobinen osio ja olkapään huoltaminen (20 min).
- Omatoimisesti: Olkapään huoltaminen, perussyötön ja tolppasyötön toistot. Testaa 50 perussyöttöä ja 50 tolppasyöttöä.
- **Vko 6, lukkaroinnin pelitaito: 0-tilanne**
 - Harjoitus 1 – Opeta ylikorkean tolpan, perustolpan ja puolikorkean erot. Ohjaa mieikuvaharjoittelua syöttöharjoituksissa.
 - Alkulämmittely: Aerobinen osuus, aktiiviset lihaslämmittelyt 15min
 - Lajiosio: Tolppasyötön tekniikka ja toistot (15min). 0-tilanne pelaaminen lyöjän kanssa. (20 min).
 - Testit: 30 ylikorkeaa tolppaa, 30 tolppasyöttöä ja 30 puolikorkeaa. Laske onnistumiset (30 min).
 - Loppuverryttely: Aerobinen osuus (10 min)
 - Omatoimisesti: Perussyötön toistot.
- **Vko 7, lukkaroinnin pelitaito: vaihtotilanteet**
 - Harjoitus 1 – Opeta erilaisten syöttömerkkien käyttö ja ohjaa niiden käyttöä etenijää vastaan.
 - Alkulämmittely: Aerobinen osuus, aktiiviset lihaslämmittelyt ja heittokäden lämmittäminen. (25min)

- Lajiosio: Erilaisten syöttömerkkien käytön opettaminen, kuten syöttö, väärä, iso väärä ja kärpäsen yritys. (5min).
 - Peliosio: 1-tilanne pelaaminen etukentällä, lyöjällä ja etenijällä. Lukkari pyrkii vaikeuttamaan etenijän lähtöä ja voittamaan tilanteessa lyöjän, etenijän tai molemmat. Ohjaa syöttömerkin käyttöä etukentän kanssa. (45 min)
 - Loppuverryttely: aerobinen osuus ja olkapään huoltaminen (15min)
- Omatoimisesti: Perussyötön toistot, tolppasyötön toistot ja olkapään huoltaminen.
- **Vko 8, lukkaroinnin pelitaito: vaihtotilanteet**
 - Harjoitus 1 – opeta lyöntien poissulkemista pienten väärien avulla ja ohjaa lyhyen syöttöliikkeen käyttöä vaihtotilanteissa. Kannusta erilaisien väärien käyttöön.
 - Alkulämmittely: Aerobinen osuus, aktiiviset lihaslämmittelyt ja heittokäden lämmittäminen. (25min)
 - Lajiosio: Opetta pienten lautasväärien, isojen taktisten väärien ja matalan syötön hyödyntämistä (5-10min).
 - Peliosio: 1-tilanne pelaaminen etukentällä, lyöjällä ja etenijällä. Lukkari pyrkii vaikeuttamaan etenijän lähtöä ja voittamaan tilanteessa lyöjän, etenijän tai molemmat. (45 min)
 - Loppuverryttely: Aerobinen osuus ja olkapään huoltaminen.
 - Harjoitus 2 – Opetta pelaamaan yksilön fysiikan mahdollistamalla rytmillä ja ohjaa syöttömerkkien käyttöä.
 - Alkulämmittely: Aerobinen osuus, aktiiviset lihaslämmittelyt ja heittokäden lämmittäminen. (25min)

- Lajiosio: Ohjaa lukkareita omien vahvuuksiensa hyödyntämisessä (5min).
 - Peliosio: 2-tilanne pelaaminen etukentällä, lyöjällä ja etenijällä. Lukkari pyrkii vaikeuttamaan etenijän lähtöä ja voittamaan tilanteessa lyöjän, etenijän tai molemmat. Kaaripelaaja ja pelinjohtaja tulevat myös mukaan harjoitukseen (45 min).
 - Loppuverryttely: Aerobinen osuus ja olkapään huolto (15 min)
- Omatoimisesti: Olkapään huoltaminen ja tolppasyötön toistot.
- **Vko 9, lukkaroinnin pelitaito: vaihtotilanteet**
 - Harjoitus 1 – Ohjaa kokonaisuuden hallintaa ja kertaa aikaisempien vaihtotilanne harjoitusten vaikeimpia asioita
 - Alkulämmittely: Aerobinen osuus, aktiiviset lihaskämmittelyt ja heittokäden lämmittäminen. (25min)
 - Peliosio: 2-tilanne pelaaminen etukentällä, lyöjällä, kaaripelaajalla, pelinjohtajalla ja etenijällä. Lukkari pyrkii vaikeuttamaan etenijän lähtöä ja voittamaan tilanteessa lyöjän, etenijän tai molemmat (45 min)
 - Vaihtotilannepelaamisen kertaus suullisesti. Vahvista lukkarilta mitä he ovat oppineet ja selvennä mahdollisia epäselvyyksiä (5min)
 - Loppuverryttely: Aerobinen osuus ja olkapään huoltaminen.
 - Omatoimisesti: Perussyötön toistot, tolppasyötön toistot ja olkapään huoltaminen.
- **Vko 10, lukkaroinnin pelitaito: takatilanne**
 - Harjoitus 1 – Opetta väärin suuntaaminen ja ohjaa syötön korkeuden hallintaa.

- Alkulämmittely: Aerobinen osuus, aktiiviset lihaslämmittelyt (20min).
 - Peliosio: Takatilannepelaaminen lyöjän, pelinjohtajan, kaaren ja etenijän kanssa. Kannusta korkeudeltaan monipuolisten syöttöjen käyttöä.
 - Testit: 50 perussyöttöä ja 50 tolppasyöttöä. Laske onnistumiset.
 - Harjoituspäiväkirjojen purku ja koulutuksen päätös.
- Omatoimisesti: perussyötön toistot ja tolppasyötön toistot.

7.1 Harjoituksia ja materiaalia valmentajalle

Fysiikkaharjoittelusta: <https://www.pesis.fi/@Bin/36948828/Lukkarin+fysiikka.pdf>

Psyykestä: <https://www.pesis.fi/@Bin/36948902/Lukkarin+psyyke.pdf>

Taito- ja tekniikkaharjoittelusta: <https://www.pesis.fi/@Bin/36948979/Lukkarin+taito-+ja+tekniikkaharjoittelu.pdf>

Taktiikasta: <https://www.pesis.fi/@Bin/36949057/Lukkaroinnin+taktiikka.pdf>

8 Loppusanat

Toivon työn lukeneiden ottavan tästä mukaansa työkaluja omaan valmennusarkeensa. Oman panoksen ja asiantuntemuksen lisäämällä tästä rungosta saa helposti oman seuran ja toimintakulttuurin näköisen paketin. Toivon myös, että jatkossa lajinkehittämistöissä tutkittaisiin enemmänkin lukkarin pelaamiseen vaikuttavia tekijöitä, jotta tämänkaltaiset kehitystyöt saisivat enemmän teoriaa, johon perustaa mielipiteitään.

Työ ei ole missään nimessä akateemisesti uskottava, eikä sisällä hyvän tutkimustavan periaatteita, mutta olen pyrkinyt antamaan kunnian heille, joille kunnia kuuluu. Työ on tehty pitkälti perustuen oppimiini ja kokemuksiini asioihin lajin parissa. Työn linkeissä ja lähteissä on lisää aihekirjallisuutta ja nettilinkejä, joihin tutustumalla pystyy syventämään omaa tietämystään ja näkemystään lukkaroinnista ja sen valmentamisesta.

9 Lähteet

Pesisvalmennus. 2018. [Verkkosivusto]. [Viitattu 22.4.2018]. Saatavana: <http://pesisvalmennus.fi/Pelaajapolku/Peli/B-juniorit> <http://pesisvalmennus.fi/Pelaajopolku/Pelillinen-kehitys/C-juniorit> <http://pesisvalmennus.fi/Materiaalipankki/Liikkuvuus/Liikkuvuusharjoitteet>

Youtube. 2018. [Verkkosivusto]. [Viitattu 22.4.2018]. Saatavana: <https://www.youtube.com/watch?v=2dGreqigA6I>

10 Linkit

Linkki1:

[http://pesis-fi-bin-directo.fi/@Bin/f39763a3bb89b0cfea998fe6babbcd79/1524379083/application/pdf/22147249/Perttu%20Hautala%20PLVT%2010.pdf](http://pesis-fi-bin.directo.fi/@Bin/f39763a3bb89b0cfea998fe6babbcd79/1524379083/application/pdf/22147249/Perttu%20Hautala%20PLVT%2010.pdf)

Linkki 2:

Mika Sirviö 2003, lukkarin tekniikat ja toimenpiteet suoritusvarmuuden parantamiseksi.

<http://www.pesis.fi/koulutus/materiaalipankki/lajinkehittamistyot/2003-2005/>

Linkki 3:

Sivustolta pääset pesäpallon pelisääntöihin. Syöttämistä koskevat säännökset ovat kohdassa IV syöttäminen, 23§-26§.

<http://www.pesis.fi/kilpailu/pelisaannot/>

11 Liitteet

- Lukkarin harjoituspankki – Jere Lilli