

**Jukka Hannuniemi**

**Junioripesäpallovalmennusta ja ohjaamista Muhoksen Pallo-Salamissa**

**Pesäpallon lajinkehittämissyö**

**PLVT 10**

**Huhtikuu 2016**

	sivu
SISÄLLYS	2
<b>1. JOHDANTO</b>	3
<b>2. VALMENTAJANA TOIMIMINEN</b>	4
2.1. Vanhempien rooli	5
2.2. Harjoituksen valmistelu ja toteutus	5
2.3. Harjoituksen rakenne	6
<b>3. TAITOLAJI</b>	6
<b>4. PELAAJAPOLUN MUKAINEN VALMENNUS</b>	7
4.1. Liikkari 5-6 -vuotiaat	7
4.2. G-juniorit alle 8-vuotiaat	7
4.3. F-juniorit alle 10-vuotiaat	7
4.4. E-juniorit alle 12-vuotiaat	8
4.5. D-juniorit alle 14-vuotiaat	8
4.6. C-juniorit alle 16-vuotiaat	9
4.7. B-juniorit alle 18-vuotiaat pojat alle 19-vuotiaat tytöt	10
4.8. A-juniorit 21 -vuotiaat pojat	10
<b>5. SEURAN TAVOITEET</b>	10
<b>6. KYSYMYKSET RATKAISTAVAKSI</b>	11
<b>7. TOIMENPITEET</b>	11
7.1. Valmennussuunnitelmat	11
7.2. Pesiksen koulutus	12
7.3. Seuran koulutus	13
7.4. Seuran testikäytäntö	13
7.5. Seuranta ja palaute valmentajille	14
7.5.1. F- ja E-junioreiden ryhmä	14
7.5.2. D-juniorit	16
7.5.3. C-juniorit	16
<b>8. JOHTOPÄÄTELMÄT</b>	18
Liite 1: Harjoituspankki	19
Liite 2: Herkkyykskaudet eri ikävaiheissa	24
LÄHTEET	25

## 1. JOHDANTO

Valitsin PLVT -lopputyön aiheeksi Muhoksen Pallo-Salamien juniorivalmennuksen toteutuksen ja sen kehittämisen. Muhoksen Pallo-Salamien perustamiskokous pidettiin 26.1.1969, jolloin joukko urheiluystäviä kokoontui perustamaan palloilun erikoisseuraa. Oikeusministeriö hyväksyi Muhoksen Pallo-Salamat ry:n yhdistysrekisteriin 11. maaliskuuta 1969 rekisterinumerolla 100600. Hyväksytyjen sääntöjen mukaan seuran tarkoituksena on edistää ja kohottaa liikuntakasvatusta toiminta-alueellaan, innostaa jäseniään ja muitakin henkilöitä toimimaan seuran päämäärien hyväksi sekä työskennellä oikean urheiluhengen juurruttamiseksi jäsenistöön. (Kantola P, Marttinen P, Pesola T, 30 vuotta historiikki, Muhoksen Pallo-Salamat r.y. 1969-1999. 1999.oma kustanne. 2.)

Seura on pitkän ajan toiminut kasvattajaseurana tuottaen aika-ajoin pääsarjaan pelaajia. Mestaruussarjassa joukkue pelasi 1988 ja supersarjassa kaudet 1993 -1994 sekä ykkössarjassa vuodesta 1984 alkaen vuoteen 2000 asti, yhteensä 14 kautta. Kaudelle 2016, 15 vuoden tauon jälkeen muhoslainen edustuspesäpallou nousi jälleen ykköspesistasolle ja paikkakunnalla odotetaan innolla jo kesää.

Pesäpallossa tarvitaan monia taitoja; lyönti, heitto, kiinniotto, kärkkyminen, juokseminen ja syöksyminen. Peli on myös taktinen. Käytetään omia vahvuuksia. Isketään vastustajan heikkouksiin. Ulkopelissä on erilaisia ulkopelikuviota ja taktiikoita. Sisäpelissä pelinjohtaja viestittää merkkipelillä ratkaisuja.

Lasten ja nuorten joukkueen valmentajan on hallittava useita rooleja. Aina tilanteen ja tarpeen mukaan tulee toimia johtajana, kasvattajana, opettajana ja ystävänä. Valmentajan tulee kyetä menemään lämmöllä lapsen tasolle samanaikaisesti säilyttää oma aikuisuutensa. (Vatanen J, Junioripesisvalmentajan opas., Yhteispelit ry.1996. 4.)

Juniorimäärien uskomme ja toivomme kasvavan, mutta emme odota sen tapahtuvan suoraan, vaan meidän on itse otettava rohkeasti haasteet vastaan ja tarjottava mahdollisimman laadukasta pesisvalmennusta junioreille. Toimenpiteitä juniorimäärän kasvattamiseksi on aloitettu mm. pesiskoulutoiminnan laajentamisella ja kouluvierailuilla.

Miten me Muhoksella pyrimme kehittämään pesäpalloliijoita omalla pelaajapolullaan eteenpäin? Pohjana junioripesäpallovalmennukseen on pesäpalloliiton *Suuntana Superpesis - pelaajapolku* ja oma muhoslainen tapa toimia. Aiemmin muhoslaiseen tapaan yhdistettiin ”sellin akatemia” ja ”muhoslaiset hullut”. Ehkä sieltä jotain on tullut, mutta parhaimmillaan se on rento tapa toimia seurassa ja pelata tosissaan.

Tässä työssä tulen selvittämään, miten me Muhoksella tulemme saamaan pesäpallopolun mukaisen valmentamisen jalkautumaan omille juniorivalmentajille ja juniorijoukkueille. Tavoitteena on antaa seuran juniorivalmentajille keinoja ja tapoja junioreiden ikäluokan valmennukseen. Helpottaa nykyisten valmentajien tekemistä ja uusien valmentajien aloittamista.

## 2. VALMENTAJANA TOIMIMINEN

Pelaajapolun mukaan. "Valmentaja opettaa, johtaa ja toimii järjestelmällisesti".

Juniorivalmennus:

- Osaa innostaa pelien ja leikkien avulla lapsia pesäpallon pariin
- Suunnittelee ja toteuttaa monipuolisia harjoituksia, jotka huomioivat lapsen itseluottamuksen kehittymisen
- Ymmärtää onnistumisen merkityksen tärkeyden lajirakkauden syntymisessä
- Osaa opettaa lajin perustaitoja sekä luoda toimivia oppimisympäristöjä niiden harjoitteluun

Nuorisovalmennus:

- Ymmärtää itseluottamuksen merkityksen lajirakkauden kehittymisessä
- Osaa opettaa laji- ja pelitaitoja sekä luoda toimivia oppimisympäristöjä niiden harjoitteluun

(<http://www.pesisvalmennus.fi/Pelaajapolku/Vastuullinen-toimija/Valmentajana>)

Valmentaja on lapselle esikuva ja käyttäytymistä ja asenteita seurataan sekä harjoitustilanteissa että muuallakin. Annetuilla käytösmalleilla on suurempi vaikutus oppimistulokseen, kuin sanallisilla ohjeilla. Uskottavuutesi säilyy parhaiten, kun toteutat itse niitä asioita, joita vaadit ja edellytät ohjattaviltasi. Oma innostuneisuus on tärkeä asia. (Vatanen J, Junioripesisvalmentajan opas., Yhteispelit ry.1996. 4.)

Vastaavasti velto ja välinpitämätön valmentaja ei innosta ketään. Oma persoona määrittää miten teet asioita, pidä tästä myös kiinni, niin tilanne on sinulle jo entuudestaan tuttu. Kun olet innostunut lajista ja ohjaamisesta, kehitä itseäsi ja laita itsesi peliin. Kaikilta löytyy määrättyt valmiudet ohjaus- ja valmennustilanteisiin. Kokemukset urheilussa ja elämäntilanteissa, luonteenpiirteet ja koulutus antavat omat piirteensä. Voimme uudistaa valmentaja itseämme mm. seuraavilla keinoilla:

- Etsimällä ideoita oman lajin ja urheilun ulkopuoleltakin
- Kehittämällä omaperäisiä taktisia ratkaisuja
- Organisoimalla harjoituksia uudella tavalla
- Kehittämällä uusia välineitä ja laitteita, joilla voit helpottaa ja vaikeuttaa harjoitteita
- Kokeilemalla uudenlaisia tehtäväratoja, viitepelejä ja harjoitteita

(Vatanen J, Junioripesisvalmentajan opas., Yhteispelit ry.1996. 4-5.)

Pesäpallojoukkueessa toiminen ja valmentaminen on kasvatuksellista toimintaa. Pesäpallon isä Lauri Tahko Pihkala on sanonut, että ”urheilu voi olla se lusikka, jolla lapset saadaan nielemään muutakin oppia”. Joukkueurheilussa se toimii yhdessä tekemisen kautta ja yhteisten tavoitteiden eteen tehtävää työtä muita kunnioittaen. Pesäpalloilijan pelaajapolun perusteissa on kerrottu kasvatuksellisuudesta mm. seuraavaa; ”Pesäpallon pelaaminen on jatkuvaa ratkaisujen tekemistä, niin kuin muukin elämä. Ratkaisujen tekeminen vaatii kykyä sekä rohkeutta valita ja toimia tilanteen mukaan. Muutoksen keskellä kasvavalta nuorelta edellytetään ennen kaikkea elämönhallinnan taitoja. Tällainen nuori on tietoinen omista vahvuuksistaan ja hyväksyy itsensä sekä muut, on oma itsenäinen itsensä, eikä toimi lauman mukaan, hän tunnistaa ongelmat ja osaa etsiä keinoja tilanteen ratkaisemiseksi, on luonteva seurassa, mutta viihtyy myös yksin, antaa tilaa syvällisiin keskusteluihin sekä huolehtii itsestään ja pyrkii näkemään asiat parhain päin. Lisäksi hänellä on periaatteita, joille hän on uskollinen. Laadukkaassa pesäpalloseurassa lapsi ja nuori saavat yksilöllistä ja osaavaa, motiiviansa mukaista ohjausta ja valmennusta, mikä kannustaa omatoimiseen harjoitteluun ja liikunnalliseen elämän tapaan.

([http://www.kihu.fi/urapolku/media/337552153Pelaajapolku\\_21112012\\_final.pdf](http://www.kihu.fi/urapolku/media/337552153Pelaajapolku_21112012_final.pdf))

## 2.1. Vanhempien rooli

Pesisjuniorien vanhempien rooli on olla tukemassa lasten harrastusta ja mahdollistavat riittävän ajan lapselle harrastaa lajia. Vanhemmat ovat kiinnostuneita ja innostuneita lapsen harrastuksesta. He pitävät huolta riittävän levon ja oikeanlaisen ravinnon saamisesta, sekä ymmärtävät lisääntyvän harjoituksen aiheuttamat vaatimukset. Vanhemmat mahdollisuuksien mukaan ovat mukana seuratoiminnassa ja hyödyntävät kontaktejaan toiminnan taloudelliseen tukemiseen. Seura sitoutuu tarjoamaan laadukasta harjoittelua ja tarjoamaan terveellistä elämäntapaa liikunnallisen harrastuksen parissa. Pelaajapolkumallin mukaan juniorilla on mahdollisuus jatkaa harrastustaan aina 5-vuotiaasta aikuisikään asti.

## 2.2. Harjoituksen valmistelu ja toteutus

Harjoittelun valmistus alkaa lähtökohta-arvioinnilla; paljonko on osallistujia, millainen tila on käytössä, mitä välineitä on käytettävissä ja miten paljon on aikaa käytettävissä. Onnistuneen harjoituksen toteutus vaatii suunnittelun. Suunnittelu kannattaa tehdä kirjallisesti, jolloin tulee mietittyä tarkemmin harjoituksen läpikäynti ja voit keskittyä opettamiseen ja johtamiseen. Harjoitussuunnitelmasta käy ilmi:

- Harjoituksen tavoite; liikunnalliset ja kasvatukselliset
- Harjoitteet, joilla tavoitteet saavutetaan. Tee harjoitteista yhtä aikaa kehittävä ja hauska. Käytä hyväksi oppaita ja valmiita harjoitteita
- Harjoituksen organisointi; tilan- ja ajankäyttö, ryhmittely ja siirtyminen harjoitteesta toiseen

Tee itsellesi tarkkaan selväksi koko harjoituksen eteneminen ja arvioi onko harjoitus riittävän monipuolinen sekä mikä on harjoituksen fyysinen ja henkinen kokonaisrasitus. Harjoitusta johdettaessa, pidä ryhmä hallinnassasi; puhu vasta, kun kaikki on hiljaa. Sijoitu, niin että näet kaikki. Eliminoi häiritsevät tekijät. Käytä selkeitä ryhmyityksiä (rivi, jono jne.) Suorita eriyttämistä. Sovi merkit esim. pillin vihellykseen toiminta lakkaa ja kuunnellaan valmentajaa. Jos harjoitus ei suju, tee johtopäätökset vakuuttavasti ja toimi; helpota / ota uusiksi / pidä tauko / siirry seuraavaan / lopeta. Huomioi turvallisuustekijät.

### 2.3. Harjoituksen rakenne

Harjoitus alkaa alkuverryttelyllä esim.

- a) pallopelillä
- b) Lihasten aktivointi (lyhyet venytykset) isoille lihasryhmille / nivelten liikkuvuus
- c) Vanhan kertaus esim. nopeusharjoitus tai edellisen kerran tärkein opittu suoritus
- d) Uuden opettaminen
- e) Harjaannuttaminen; lajisuoritusten toistoharjoitus
- f) Peli, kisailu tai liikuntaleikki
- g) Loppuverryttely

Mahdollisuuksien mukaan pitää olla viitepelejä yhä enenevässä määrin harjoituksissa.

Harjoituksen aluksi on myös hyvä kertoa, mitä harjoitustapahtumaan sisältyy pääpiirteittäin. Loppuarviointi on myös tärkeää, jotta huomaa saavutettiinko harjoitukselle asetettuja tavoitteita.

(JPVT tutkintomateriaalia) ja (Vatanen J, Junioripesisvalmentajan opas., Yhteispelit ry.1996. 53-54.)

### 3. TAITOLAJI

Pesiksestä puhutaan yleisesti, että se on taitolaji. Mutta yleisesti ottaen tärkeintä on saada aluksi tekniikat haltuun. Taito ja tekniikka ovat urheilusuorituksen tärkeimmät osatekijät (kts. Kuvio 1). Sen vuoksi niiden harjoitteluun heti lapsuudesta lähtien on kiinnitettävä suurta huomiota, sillä niiden oppimisen herkkyyskausi on tuolloin.

#### TAIDON LAJIT

- A. Yleistaitavuus
- B. Lajikohtainen taitavuus
  - 1. Tekniikka
  - 2. Tyyli

*Kuvio 1. Taidon lajit*

*”Yleistaitavuudella tarkoitetaan kykyä oppi ja hallita erilaisten urheilun ulkopuolisten suoritusten taitoja, mutta myös urheilulajien taitoja. Lajikohtaisella taitavuudella tarkoitetaan lajin tekniikan tarkoituksenmukaista hyväksikäyttöä tilanteiden mukaan, ilmenevien tekniikkavirheiden korjauskykyä ja uuden tekniikan nopeaa oppimiskykyä. Hyvä tekniikka on suorituksen oikeiden liikeratojen osaamista. Urheilijan osatessa käyttää hyvää tekniikkaa nopeasti, taloudellisesti ja tarkoituksenmukaisesti eri tilanteissa on kyseessä hyvä taito. Tyyli on suoritustekniikassa ilmenevä persoonallinen ilmaisutapa.”*

(Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2007. Urheiluvallmennus, VK-Kustannus Oy.241)

#### 4. PELAAJAPOLUN MUKAINEN VALMENNUS

Junioripelaajapolku muhoslaisessa pelaajapolussa on rakennettu 8 ikäluokkaan, liikkariyhmän ja pesäpalloliiton juniorijärjestelmän mukaan.

##### 4.1. Liikkari 5-6 -vuotiaat

Liikkari järjestetään talviaikana liikuntasalissa kerran viikossa. Liikkarissa pyritään liikkumaan erilaisten leikkien avulla ja pyritään, että kaikilla on hauskaa. Siellä liikutaan ja harrastetaan monenlaista liikuntaa ja itse pesäpalloharjoitteita on vielä vähän, kuitenkin valmiudet niitten harjoittamiseen saadaan monipuolisin liikunnallisin keinoin. Liikkari antaakin valmiudet osallistua jatkona myös pesäpalloharjoituksiin ja g-junioreitten ryhmään. Pesäpalloon verrattavia harjoitteita on mm. erikokoisten pallojen heittäminen ja kiinniottaminen esim. molemmilla käsillä. Erilaisia liikkuvuusharjoituksia, pallopelejä, leikkejä jne.

##### 4.2. G-juniorit alle 8-vuotiaat

G-junioreitten lajiharjoittelu on hyvä aloittaa välineisiin tutustumisella ja opettelulla. Voidaan käyttää apuna erikokoisia palloja. Esim. pehmopallo ja tennismaila voisivat olla hyviä apuvälineitä lyönnin harjoittelussa ja onnistumiselämysten hakemisessa. Tämän jälkeen voidaan siirtyä oikeisiin välineisiin.

Junioreille tärkeimpiä opettavia asioita on peliasento, jossa painopiste madaltuu, jalat ovat hieman koukussa, valmius lähteä eri suuntiin sekä kädet edessä valmiina. Peliasentoa hieman muuttaen lähdetään heittämään, lyömään, kärkekymään, kiinniottamaan ja huutamaan väärää.

Pystymailanäppi opetellaan tässä iässä. Myös lyönnin liikeratojen harjoittelu aloitetaan heti alussa. Itse lyöminen voidaan aloittaa ilman vauhtia ja katsoa miten kehittyminen tästä jatkuu. Pallon kiinniottaminen voidaan aloittaa alussa myös kahdella kädellä ilman räpylää ja eri palloilla (pehmopallo). Harjoittelun täytyy olla leikin omaista ja hauskaa. Heiton opettelussa kiinnitetään huomiota liikeratojen hahmottamiseen. Opetellaan myös pelipaikkojen nimet ja pelipaikkakohtaisia tehtäviä. Merkkipelissä käydään läpi väärät pois- ja aavistusmerkki. Opetellaan seuraamaan mailamiestä, huutamaan väärää ja pallon kulkua. Motoristen taitojen kehittäminen on tämän ikäisten herkkyyksikaudella. (Liite 2)

##### 4.3. F-juniorit alle 10-vuotiaat

Edelleen kiinnitetään vahvasti huomiota peliasentoon.

F- junioreille tulee pelissä osattaviin asioihin seuraavia kehitettäviä ja harjoitettavia asioita;

- Yleistaitavuus
- Koordinaatio
- Tasapaino
- Rytmitaju
- Pallon varmistaminen
- Taittolinjojen haku
- Eri pelipaikoilla pelaaminen (paikkojen vaihdot tilanteen mukaan)

- Eteneminen kopin ja laittoman jälkeen
- Näpsyt lähtöpesän puolelle
- Ulkokentän seuraaminen vaihtotilanteessa (lyö näpsy, ohitus, kova lyönti)
- Heittojen suuntaaminen

Harjoitukset täytyy olla vielä leikinomaisia ja monipuolisia.

#### 4.4. E-juniorit alle 12-vuotiaat

Myös e-junioreilla jatkuu yleistaitavuuden kehittäminen. Harjoituksissa täytyy olla tarpeeksi määrää ja toistoja. Muita kehitettäviä ja harjoitettavia asioita;

- Peliasento
- Keskivartalon hallinta
- Kimmoisuus
- Nopeus
- Toiminnallinen voimaharjoittelu omalla keholla
- Heiton voiman säätely
- Liike/heitto harjoitukset (vastaantulot) (Liite 1)
- Pelipaikkakohtainen pelaaminen (missä kohtaa eri tilanteissa)
- Sumpupelaamisen pelipaikat
- Peruslyönnin suuntaamiset (vauhtiaskelten mukaan)
- Koukunäpsy
- Merkin muuttaminen kesken lyöntivuoron
- Kaaripelissä, väärin vetoaminen

Junioreille on tärkeää painottaa joukkueeseen kuulumisen tärkeyttä ja toisten huomioimista. Muista kannustaa junioreita.

#### 4.5. D-juniorit alle 14-vuotiaat

D-juniori-ikäisten kohdalla on tärkeää lajinomaisen voima- ja kestävyysharjoittelun kehittäminen. Keskivartalon harjoittaminen on tärkeää. Voimaharjoittelussa keskitytään kimmoisuuteen ja nopeusharjoitteluun. Voimaharjoittelussa on hyvä käyttää mukana vetokumeja ja käsipainoja.

Sisäpelissä opetettavia ja harjoiteltavia asioita;

- Peliasento
- Peruslyönnin kääntäminen yhtä pelaajaa vastaan
- Rajalyönnit
- Varsilyönnit
- Pussinpohjalyönnit
- Ohitusnäpsyt
- Kärkkyminen (merkki päällä tai ei)
- Ison väärän (räkäväärän ottaminen = puoliaavistus)



- Merkin muuttaminen lyönnin aikana
- Kärkimerkki
- Mailamiehen toiminta

Ulkopelissä;

- Liike-kiinniottaminen-heitto-kombinaatio
- Vastaantulot
- Nopeat heitot (eri asennoista)
- Sivuttaisliikkeestä kiinniotot
- Syöksykiinnioton hahmottaminen
- Ulkopelikuviot (sumput ja sijoittumiset eri tilanteissa)
- Pelin rytmitys (lukkari)

Ulkopeli harjoituksia löytyy liitteestä 1.

Hyvä on opastaa myös mielikuvaharjoitteluun ja painottaa joukkuepelin osalta yhteistyötaitojen merkitystä.

#### 4.6. C-juniorit alle 16-vuotiaat

C-juniori-ikäisten lajinomaiseen voima- ja kestävyysharjoitteluun voidaan ottaa mukaan lisäpainoja tai vastuksia. Kehitetään keskivartalon voimaa. Tehdään erilaisia kimmoisuus- ja nopeus- ja suunnanmuutosharjoituksia. Harjoituskuormitus myös kohoaa.

Sisäpelissä opetettavia ja harjoitettavia asioita;

- Peruslyönnit
- Rannekäännöt
- Varsilyönnit
- Leikkurit
- Kääntönäpäytykset
- Kumurit
- (Pystymaila)
- (Pomppu)
- Lyöntivaihtoehdot eri kuvioihin
- (Maskipelaaminen)
- Mailamies/lyöjä yhteispeli
- Eteneminen (hyvät lähdöt, lukkarin hämääminen, lähdön rytmittäminen syöttöliikkeeseen ja syöttöön)

Ulkopelissä;

- Sivuttaisliikkeestä kiinniotto ja heitto (Liite 1)
- Taaksepäinliikkeestä kiinniotto ja heitto (Liite 1)
- Syöksykiinniotto
- Pelipaikkakohtainen liikkuminen (tilannetreenit)

- Auta kaveria (kommunikointi)
- Lyöjän seuraaminen (vauhdit, vahvuudet)

Taktisesti pelaaja osaa peruspelin elementit ja reagoi. Merkkipelaamisessa voidaan opetella jo omilla merkeillä pelaamista (ykköstilanne). Ymmärretään enemmän roolipelaamista ja tehdään valintoja ulko- ja sisäpelissä valintoja sen mukaan.

#### 4.7. B-juniorit alle 18-vuotiaat pojat alle 19-vuotiaat tytöt

B-juniori-ikäiset osaavat hahmottaa hyvin jo pelin luonteen ja ominaisuudet. Juniori tunnistaa pelipaikkakohtaisen pelaamisen piirteet ja osaa/opettelee kommunikoimaan pelikavereitten kanssa esim. ulkopelin aikana kuvioista ja liikkumisesta. Tunnistetaan tilanteet ja luetaan lyöjää vauhtiaskeleista jne. Pelaaja osaa oman joukkueen pelitavan ja pyrkii löytämään tapoja vastustajan pelitavan rikkomiseen. Osaa pelata yhtä pelaajaa vastaan tilanteen mukaan.

Lajivoiman harjoittelu on suuressa osassa, lisäpainot ja vastukset mukana Tehdään nopeuskestävyysharjoitteita sekä kovatehoisia hyppely- ja kimmoisuus- ja suunnanmuutosharjoituksia. Esimerkkiharjoitteesta lajin puolelta käy ääripallojen hakuharjoitus. (Liite 1) Valmentajan täytyy tämän ikäiselle olla innostava ja motivoiva sekä itseluottamusta ja urheilijaksi kasvamista tukeva. Tuki täytyy löytyä myös harrasteurheiluun siirtymiseen. Koulun, kodin, ravinnon ystävien levon merkitys täytyy olla tasapainossa ja huomiolla nuoren urheilussa/harrastuksessa.

#### 4.8. A-juniorit 21 -vuotiaat pojat

Osa junioreista on mukana myös edustus- tai aikuisjoukkueen harjoituksissa. Peliin tarvittavat ominaisuudet pitäisi olla pääsääntöisesti hankittuna. Juniori osaa monien pelinsisäisten ja taktisten asioiden hyväksikäytön. Osataan omien merkkien hyödyntäminen ja tehdään roolin mukaisia lyöntivaihtoehtoja. Sekä pystytään rikkomaan omaa peruspeliä riskiratkaisuilla. Harjoittelussa korostuu jo pelipaikkakohtainen harjoittelu, lajivoiman ylläpitäminen ja kehittäminen. Voimaharjoittelulla kehitetään lajivoimaa. Keskivartalon lihaksille on hyvä tehdä erilaisia kierto liikkeitä ja keskitytään lyönti- ja heittovoimaan. Voiman hankkiminen jalostetaan lajin hyväksi. Nopeus- ja voimaharjoittelua on hyvä tehdä tarpeeksi järkevällä tavalla ja lajia palvellen. Myös a-junioreissa, kuin kaikissa muissakin riittävät toistot lajiharjoituksissa ovat keskiössä.

### 5. SEURAN TAVOITTEET

Tärkein tavoite on tällä hetkellä juniorimäärän kasvattaminen ja saada jokaiseen ikäluokkaan joukkue. Toiminta tukeutuu pesäpalloilijan pelaajapolun mukaiseen valmentamiseen.

Seuran yhtenä tavoitteena on, että pelaaja käy läpi junioripesisryhmät ja harrastaa vielä aikuisenakin pesäpalloa seurassa. Seura toimii myös kasvattajaseurana ja tuottaa pelaajia ylemmille sarjatasoille. Seuran pelaajapolkumalli on suunniteltu lähtevän liikkarista ja käy läpi eri juniori-ikäkausiluokat päätyen edustusjoukkueeseen. Seuran tavoitteena on että myös edustusjoukkue pelaa valtakunnan sarjaa (ykkös-/supersarjaa) tulevaisuudessa.

## 6. KYSYMYKSET RATKAISTAVAKSI

Miten saamme pelaajapolkumaisen valmennuksen toteutumaan seurassa? Mitä juniorivalmentajien tehtäviin kuuluu, ennen harjoituskauden alkua?

## 7. TOIMENPITEET

Millä keinoilla pääsemme kautta linjan viemään muhoslaisen pelaajapolkuvalmennuksen joukkueille? Me luotamme omien valmentajien toimintaan ja osoitamme heille pelaajapolun mukaiset tavoitteet jotka kehittävät oman joukkueen toimintatapoja. Yhtenäisessä seurassa kaikki tekijät ovat tärkeitä ja heidän työtään arvostetaan. Apu ja tuki täytyy löytyä seuran puolesta. "Kaveria ei jätetä -hengessä" mennään yhtenäisesti. Omalla persoonalla toimiminen kuuluu muhoslaiseen tapaan ja antaa kaikille joukkueille sen "oman piirteen / oman tavan toimia".

### 7.1. Valmennussuunnitelmat

Syksyllä ennen harjoituskauden alkua seuran valmennuspäällikkö pitää kaikkien juniorijoukkueitten valmentajille palaverin, jossa käydään läpi eri joukkueitten edellistä kautta (onnistumiset, oppimiset, ongelmat jne.)

Valmennussuunnitelmiin kirjataan harjoituskauden tavoitteet. Lajitaidon tavoitteet rakennetaan valmennussuunnitelmiin pesiksen pelaajapolun lajitaidoista ko. ikäluokalle. Lajitaidon tavoitteita käydään kaksi kertaa talviharjoituskauden aikana seuraamassa. Ensimmäisellä kerralla esimerkkiharjoitukset kuvattiin. Harjoitusseurannassa seurattiin ensin harjoituksen kulkua ja paneuduttiin suunnitelmissa oleviin asioihin. Samalla keskusteltiin valmentajien kanssa ja opastettiin junioreita. Sattumanvaraisesti valittiin 2-3 junioria, joiden suoritukset videoitiin. Valmentajille annettiin palaute ja tarvittavia "korjaavia" harjoitusesimerkkejä. Tämän pyrkimyksenä on turvata pelaajapolun mukaisten lajitaitojen omaksuminen ja juniorin kehityksen turvaaminen.

Lajitaidon tavoitteita harjoitusryhmillä:

#### **F- ja E-tytöt:**

- Heittojen oikeiden perustekniikoiden oppiminen/kertaaminen ja harjoittelu
- Lyöntien perustekniikoiden kertaaminen ja harjoittelu

Seuraavat asiat kuvattiin (2 pelaajaa):

- Keskinäppi
- T-asentoheitto

#### **F- ja E-pojat:**

- Peruskunnon kohottaminen
- Heittojen oikeiden perustekniikoiden kertaaminen ja harjoittelu

- Tekniikkavirheisiin puuttuminen
- Lyöntien perustekniikoiden kertaaminen ja harjoittelu.

Seuraavat asiat kuvattiin (2-3 pelaajaa):

- o Maapallon varma pysäytys
- o Keskinäppi

#### **D-tytöt:**

- sivuttaisliikkeessä pallon kiinniottaminen (Liite 1)
- lyöntiharjoittelussa saumalyönnit, rajalyönnit, kopinnosto

Seuraavat asiat kuvattiin (3-8 pelaajaa):

- o sivuttaisliikkeestä haut (rysty-kämmen) (Liite 1)
- o kopinnosto

#### **D-pojat:**

- Ulkopeliharjoittelussa liikeyhdistelmien vahvistaminen
- Vastaantulo kämmeneltä ja rystyltä (Liite 1)

Seuraavat asiat kuvattiin (6-7 pelaajaa):

- o vastaantulo, kämmen sivulta
- o vastaantulo, rysty sivulta

#### **C-tytöt:**

- Kääntönäpsyn ja kahvanäpsyn harjoittelua. Ja sisäharjoituskaudella niiden oppiminen
- Kiinniottovarmuus, nopeat heitot paremmiksi
- Oma vahva lyönti on varmalla pohjalla

Seuraavat asiat kuvattiin (2 pelaajaa)

- o kääntönäpsy
- o kova vaakamailalyönti (tekniikka)

## 7.2. Pesiksen koulutus

Pohjois-Suomen pesis järjestää junioripesisvalmentajatutkinnon (JPVT) joka vuosi ja F-, E- ja D-juniorijoukkueiden valmentajille ja pelinjohtajille. Kurssin laajuus on 50 tuntia, josta kontaktiopetusta 20 tuntia. Koulutus sisältää oppimis- ja etätehtäviä: käytännön harjoituksia, luentoja, kirjallisen kokeen ja opinnäytetyön. Tutkintoon osallistujat saavat 150 -sivuisen Junioripesisvalmentajan oppaan, joka käsittelee monipuolisesti lasten pesäpallovalmennusta ja urheilua. (Junioripesisvalmentaja tutkintoesite)

Koulutus järjestetään yleensä viikonlopun (la-su) aikana.

Nuorisopesisvalmentajatutkinto (NPVT) on 2-tason valmentajakoulutus ja siitä vastaa pesäpalloliitto. NPVT koulutus on tarkoitettu D- ja B-ikäisten juniorijoukkueiden, nuorten superpesisjoukkueiden sekä suomensarjajoukkueiden valmentajille ja pelinjohtajalle. Tutkinto soveltuu erinomaisesti myös maakuntasarjajoukkueiden valmentajille ja pelinjohtajille. Tutkinnon kokonaislaajuus on 100 tuntia, josta kontaktiopetusta on 60 tuntia. Koulutus järjestetään lähiopetusjaksoina kolmena viikonloppuna. Koulutuksessa on teoria- ja käytännön opetusta n. 50% kumpaakin. Jokaiseen lähiopetusjaksoon kuuluvat kirjalliset oppimistehtävät, ennen jaksoa suoritettavat valmistautumistehtävät ja jakson jälkeen tehtäviä sovellutustehtäviä. Koulutuksen aikana valmentajat kehittävät omaa ja valmentamansa joukkueen toimintaa töillä, joista koostuu valmentajan omakohtainen Valmennuksen käsikirja.

([http://www.pesis.fi/koulutus/npvt/tutkinnon\\_esittely/\(\)](http://www.pesis.fi/koulutus/npvt/tutkinnon_esittely/))

Koulutuksista laajin on lajivalmentajakoulutus (PLVT). Koulutus järjestetään neljänä eri koulutusjaksona. Koulutusjakso alkaa yleensä torstaina ja päättyy sunnuntaina. Tutkinnon painopistealueet ovat lajitaktiikka, lajitaito, fysiikkaharjoittelu, ravintovalmennus, psyykinen valmennus ja johtaminen.

(PLVT tutkintomateriaalia)

Seura kustantaa ja vaatii, että on tarpeeksi koulutettuja valmentajia (JPVT ja NPVT). Lajivalmentajatutkintoon haetaan tarpeen mukaan.

### 7.3. Seuran koulutus

Seuran valmennuskoulutukset koostuvat alkuun valmennussuunnitelmien rakentamisesta. Valmennussuunnitelmien tavoitteet käydään myös läpi ja selvitetään aikataulut tavoitteiden mukaisten taitojen testaamiseen, joka toteutetaan harjoitusvierailuiden ja esimerkkiharjoitusten kuvaamisen avulla. Juniorivalmentajakoulutukseen kuuluu myös edustusjoukkueen leiriviikonlopun ohjelman läpikäynti ja vierailu harjoituksissa. Tämän viikonlopun yhteyteen valmentajille annetaan myös tehtäviä harjoitusten seuraamisen ohella. Tämän tarkoituksena on saada hyödyt omalle joukkueelle.

### 7.4. Seuran testikäytäntö

Testaaminen seurassa on yhtenäistetty ja ensimmäistä kertaa järjestetään testipäivät kaikille joukkueille samaan aikaan huhtikuussa. D-junioreista lähtien testikäytäntö yhtenäistyy. Talvikaudella testejä on kolme kertaa marraskuu-huhtikuu välillä. Testipatteristoon kuuluu tällä hetkellä junioreille seuraavat testattavat asiat:

- vauhditon pituushyppy (paikaltaan hyppy)
- 5-loikka (paikaltaan vuoroloikalla)
- kuntopallo ”sivuraja”
- pesisketteryystesti (lentopallokentällä viivajuoksu =kaksi viivaa, jonka jälkeen haetaan kentän kulmista 2 palloa ja palautetaan ristikulmiin, heiton suuntaus oikein ja heiton pituus on ylipuolenkentän ilmassa, 0,3s ajan lisäys virheestä ja maali on noin kaksi metriä lentopallokentän takarajasta)

Mukana lisäksi on ollut 30 metrin nopeustesti, joka on yleensä tehty Ouluhallissa. Seuran puolesta testien tavoitteena on pelaajien kehittymisen seuraaminen ja turvaaminen sekä ”seuran toimintatapojen yhtenäistäminen”.

## 7.5. Seuranta ja palaute valmentajille

### 7.5.1. F- ja E-junioreiden ryhmä

F- ja E-tyttöjen ryhmässä oli lajitaitojen mukaiset asiat valmennussuunnitelmassa mm. keskinäppi ja t-mallinheitto. Keskinäpöyksen kuvaamiseen otettiin kaksi junioria ja annettiin itsenäisesti tehdä ensin suoritus. Tästä näkyi, että asiaa oli harjoiteltu ja molemmilla suoritus lähti oikein vauhtiaskeleilla ja näpsyt alkujännityksen jälkeen onnistui mallikkaasti. Painotettiin vielä lautaselle lähestymistä (Kuva 2, vauhdit tarpeeksi lähelle lautasta) ja etäisyys paremmaksi, ettei tarvitse tehdä käsillä liian suurta liikettä (Kuva 1).



Kuva 1, F-E-tytön näpsy, osumakohta.

Kuva 2, F-E-tytön näpsy, osumakohta.

Valmentajille annettiin keskinäpin ohjeet [www.pesisvalmennus.fi](http://www.pesisvalmennus.fi) mukaan. ”Vauhti, kuin kovassa lyönnissä. Ristiaskelalta tai juuri ennen lyöntiaskeleen maahantuloa mailan nopea veto vartalon eteen. Hyvä pehmeä osuma palloon. Yläkäsi työntää pallon kentälle. Kynärpäissä luonnollinen kulma → pehmeät kädet. Alakäsi noin navan korkeudella lähellä kylkeä. Polvessa luonnollinen kulma → tukijalka pitää suorituksen ajan.” (<http://www.pesisvalmennus.fi/Lajitaito/Pienet-lyönnit/Keskinäppi>)

Tukiharjoitteita ovat pallon pompotukset mailalla ja keskinäpsyn lyöntiharjoitukset, jossa päähuomio kiinnitetään tekniikkaan. Opettamisessa helpottaa, kun lyöntisuoritus pilkotaan 3-4 osaan ja joka osat käydään läpi erikseen. (vauhtiin lähtö, mailan nopea veto, osuma, loppuaskel eteen).

Heittämistä seurattiin jo aiemmin ja siihen otettiin myös kaksi junioria kuvattavaksi T-heiton suorittamiseen. Heittämisen oikean tekniikan opettaminen heti nuorimmista junioreista lähtien on tärkeää. Tyypillisimpiä virheitä ovat ”pieni vipu”, eli koukkukädellä heitto, rintamasuunta suoraan kaveria kohden ja heitto tapahtuu olkapäälinjan alapuolelta.

T-Heiton perusteet:

- Paino takajalalla, takajalan varpaat n klo 2 heittosuuntaan nähden
- Kylki kohti heittosuuntaa
- Kädet t-asennossa: heittokäsi takana ja räpyläkäsi osoittaa kohteeseen
- Hartioissa pieni yliojennus (hyvä esijännitys)
- Heittokäsi hartialinjalla tai sen yläpuolella

- Käsi liikkeelle kyynärpää ylhäällä ja edellä

Heittojen osalta, palautteeseen tuli alkuasennon merkitys. Käsi ei saa olla koukussa (Kuva 3) Huomio myös siihen, että käsi lähtee liikkeelle kyynärpää tarpeeksi ylhäällä. Käden liikeratojen harjoittelussa esim. sulkapallon heitto korkean esteen yli on hyvä. Hartialinjan oikeaa asentoa ja kyynärpään oikeaa korkeutta on hyvä seurata polviasennossa suoritettavassa heittoharjoituksessa. Palautetta annettiin myös erinomaisesta heiton loppuasennosta (Kuva 4).



Kuva 3. F -E-tytön heitto, alkuasento.



Kuva 4. F -E-tytön heitto, loppuasento

Heitoista löytyy liitteestä 1.

Saman ikäisten poikien ryhmässä oli myös suunnitelmassa keskinäppi. Molemmat pojat löivät keskelle kolme sisällä olevaa näpsyä. Keskinäpsyn onnistunut suoritus vaatii keskittyneen suorituksen (Kuva 5). Keskinäpsyn lyönnissä on ajoitus tärkeää ja pyrkiä osumaan keskelle palloa. Tukiharjoitteita ovat näpsyt porttiin ja kilpailut onnistuneista näpeistä.



Kuva 5. E-poika, näpsy

Ulkopelin osalta tavoitteissa oli pallon varma pysäyttäminen, eli kroppa takana kiinniotto (Kuva 6). Näitä on selvästi harjoiteltu ja ne onnistuivat. Ajoitus pitää olla kunnossa ja täytyy ehtiä kiireettä näihin kiinniottoihin. Kiinnioton jälkeen pitää siirtyä nopeasti heittoasentoon.



Kuva 6. E-poika, pallon pysäytys.

### 7.5.2. D-juniorit

D-tyttöjen osalta seurannassa oli sivuttaisliikkeestä kiinniotot ja heitot sekä kopinnosto. Kuvattiin sekä kämmenhaku että rystyhaku. Huomiota kannattaa kiinnittää seuraaviin asioihin; Kiinnioton jälkeen liikkeen jatkumisessa eteenpäin ja tähän liittyen kiinniotto puolikauhaisulla. Tukiharjoitteita ovat vastaantulot korkeintaan 2-3 ryhmissä, jolloin toistomääriä saadaan enemmän. Pareittain tehtäviä ”kinttuheittoja”, jolloin kiinniottotekniikka parantuu ja opitaan kauhaisukiinniotot. Opeta ja paloittele tarvittaessa suoritus osiin, jolloin huomataan mitä tapahtuu kiinniotossa, miten kiinniotto niveltyy heittoon ja miten heiton jälkeen liike jatkuu eteenpäin. (kts. Liite1)

Kopinnostossa seurattavilla junioreilla oli hyviä suorituksia. Kiinnitä huomiota, että kopinnostolyönti lähtee jaloista. Lyöntiin lähdetessä voidaan ottaa lyhyempi vauhti, ennen lyöntiä lasketaan takapuoli alemmas ja lyönnissä nostetaan maila vaakatasossa ylöspäin (Kuva 7). Kopinnostoa voidaan harjoitella toistojen kautta sekä matalista että korkeista syötöistä.



Kuva 7. D-tyttö, kopinnosto

D-pojilla oli myös liikeyhdistelmien vahvistamista ja kämmen- ja rystyvastaantuloja. Rystyvastaantulossa oli enemmän vaikeuksia. Myös kokonaisvaltaisesti huomio täytyy olla liikkeen eteenpäin jatkuvuudessa. T-heittoharjoituksia täytyy tehdä enemmän. Tukiharjoitteita ovat normaalit heittelyt ja vastaantulot. T-heitto on hyvä paloitella osiin ja tarkkailla käden-, jalkojen- ja lantiontoimintaa heitossa. Heittoa voidaan harjoitella eri asennoista mm. polviasennosta ja istualtaan (käden liike). Vastaantuloheittoharjoituksia paljon. (Kuva 8) (Kts. liite 1)



Kuva8. D-pojat, vastaantulo

### 7.5.3. C-juniorit

C-tyttöillä oli suunnitelmassa kääntö- ja kahvanäpsyn oppiminen. Tavoitteissa oli myös saada varmuus kiinniotossa paremmiksi ja heitot nopeimmiksi. Sekä omien vahvojen lyöntien varmuuden parantaminen. Tytöiltä kuvattiin kääntönäpsy ja kova lyönti. Kääntönäpsyt lopulta onnistuivat hyvin. Huomioitavaa on



mailan loppuliikkeen hahmottaminen, mailan ”tuppi” taskuun yläkäden puolelle ja mailan liike. (Kuva 9)  
Tukiharjoitteena voidaan käyttää loppuliikkeen (lyöntiliike) lyöntiä ilman vauhteja, jolloin hahmotetaan mailan liike.



Kuva 9. C-tytöt, kääntönäpsy

Kovat lyönnit olivat myös hyvällä mallilla. Huomioitavaa on tukijalan asento, ettei ole lukitsemassa lantiota lukkoon ja estämässä lantion kiertoa. Tukiharjoitteena on mm. ”varjolyöntiä” ja vauhdin pysäyttämistä lyöntihetkeen. Tämän jälkeen voidaan korjata tukijalan asento ja hakea uudestaan, että tukijalka tulee oikeaan suuntaan. (Kuva 10) Voidaan harjoitella lyönnejä eri sektoreihin matalista ja korkeista syötöistä.



Kuva 10. C-tytöt, Kova lyönti

## 8. JOHTOPÄÄTELMÄT

Olemme rakentaneet muhoslaisen pelaajapolun mukaisen valmennussuunnitelman seuralle. Puhtaimmillaan muhoslaisen pesispolun mukainen valmentaminen jalkautuu juniorijoukkueille, kun valmentajamme ovat innokkaita asiaan ja ylpeitä seuratoimijoita. *Valmennussuunnitelmat tavoitteineen* ovat tärkeässä ja keskeisessä osassa valmennuksen hyvään toteutumiseen. Tällä saamme valmentajat motivoituneiksi ja vastuuseen omista toiminnoista. Joukkueen tavoitteet myös antaa siten koko ikäryhmälle vastuun omasta tekemisestä. Valmennussuunnitelmiin lisätään myös oma kilpailullinen tavoite, joka antaa raamit myös eri harjoituskausien tavoitteille. Näin tavoitteen saavuttaminen on mahdollista. Juniorivalmentajan täytyy olla halukas oppimaan uusia asioita omasta lajistaan. Tästä johtuen seuran on tärkeä tukea *koulutukseen* osallistumista ja järjestää sitä myös itse. *Seuran testikäytännöllä* näemme kehittymisen selvästi harjoituskausien ja vuosien välillä. Näillä keinoilla haluamme pitää kiinni junioreista ja tehdä mahdolliseksi myös uusien junioreitten hankkimisen seuralle, kun eri ikäryhmien toiminta on laadukasta. Juniorien hankkimiseen on käynnistetty jo monia toimia, mutta tällä mallilla pystymme toimimaan myös suuremmalla juniorimäärällä.

Juniorivalmentajakoulutukset ja -palaverit järjestetään 3-4 kertaa talvikauden aikana, jolloin käydään läpi joukkueitten harjoittelua. Nämä on koettu valmentajien puolesta tarpeellisiksi ja tällöin päästään jakamaan tietoja myös muiden joukkueiden kesken, sekä ratkaisemaan ongelmia yhdessä. Silloin sovitaan myös valmennuspäällikön vierailut harjoituksissa.

Kokemukset ja palautteet näistä asioista ovat olleet hyviä ja lopulliset tulokset nähdään vasta myöhemmin koko seuran kehittymisen osalta. Yllä olevat toimenpiteet ovat vahvistaneet seuraa.

Hyvä valmentaja osaa opastaa nuoria myös muissa asioissa ja kysyä myös itse apua, kun tulee vaikea paikka eteen. Pienen seuran peruspilareita on vahva ja hyvä talkootyö. Ilman näitä kallisarvoisia talkoolaisia ja seuran eteen töitä tekeviä ihmisiä, seura ei pysty tarjoamaan hyviä mahdollisuuksia lajin harrastamiseen. Muhoksen Pallo-Salamat haluaa pitää kiinni seuratoita tekevistä henkilöistä ja on valmis tarjoamaan myös uusille mahdollisuuden liittyä seuran toimintaan.

Pesis on hyvä harrastus myös vanhemmille ja pesispelit ja -leirit ovat yhtä lailla hyviä kokemuksia kuin junioreillekin. Pelaajien lisäksi mukana on lukuisia kallisarvoisia toimijoita esimerkiksi tuomareita, valmentajia, joukkueenjohtajia, rahastonhoitajia, lipunmyyjiä, järjestyshenkilöitä ja kuuluttajia.

Pesäpallo on monipuolinen, mielenkiintoinen ja sosiaalinen joukkuepeli. Kahden pesislegendan kommentit pelistä:

- *Pesis on järkipeli. Siinä pystyy hassuttelemaan muita. En mä tiedä, jotenkin se vaan soveltui mulle (Kari Kuusiniemi)*

- *En mä enää olis mukana, jos te jätkät ette olis niin mukavia. (Hannu Seppä)*

## Liite 1. Harjoituspankki

Pankkiin on koottu erilaisia heittoharjoituksia lähinnä g-junioreista eteenpäin.

Kiinniottamisen perusteet:

- vartalo pallon takana, tai riippuen harjoituksesta vartalon lähellä
- katse pallossa
- heittokäsi lähellä räpylää

Heittämisen perusteet:

- rento ote pallosta, pallo sormilla, ei kämmenessä
- vastakkainen jalka edessä
- kylki edellä heittosuuntaan
- käsillä t-asento, paino takajalalla, edessä oleva käsi osoittaa heittokohteeseen
- käsi liikkeelle kyynärpää ylhäällä ja edellä

A. Yksin tehtävät heitto- ja kiinniottoharjoitukset.

1. "Kiinniottamisen kympit"

- pallon heittäminen ilmaan ja pomppivan pallon kiinniottaminen
- pallon heittäminen ilmaan ja yhdestä pompusta kiinniottaminen
- pallo heittäminen ilmaan ja ilmasta kiinniottaminen
- pallon heittäminen ilmaan, taputus ja yhdestä pompusta kiinniottaminen
- pallon heittäminen ilmaan, taputus ja ilmasta kiinniottaminen
- pallon heittäminen seinään alakautta kahden metrin etäisyydeltä, taputus selän takana ja kiinniottaminen
- pallon heittäminen seinään alakautta kahden metrin etäisyydeltä taputus selän takana ja kiinniottaminen
- pallon heittäminen seinään alakautta kahden metrin etäisyydeltä, koskettaminen heittokädellä räpyläkäden olkapäätä ja joka toisessa heitossa räpyläkädellä heittokäden olkapäätä ja kiinniottaminen
- pallon heittäminen seinään alakautta kahden metrin etäisyydeltä, koskettaminen heittokädellä räpyläkäden puoleista reittä ja joka toisessa heitossa räpylällä heittokäden puoleista reittä ja kiinniottaminen
- pallon heittäminen seinään alakautta kahden metrin etäisyydeltä, pyörähdys 360 astetta ja kiinniottaminen

(105 pesäpallo-onnistumista. 22)

2. Seinään heittäminen, "seinäkössi", "seinäquash"

- eri etäisyyksiltä

- eri korkeuksilta, kiinniottaminen
- rysty- ja kämmenpuoli
- sivuun heitot ja –haut
- 2-3 –pallolla..

Myös kaksin ja kolmistaan onnistuu hyvin, esim. ”kopparireeni”

#### B. Pareittain tehtävät heitto- ja kiinniottoharjoitukset

#### 3. Koppeilu

- ilmaheitot
- maaheitot
- kintut
- korkeat
- hyppyheitot
- dipit
- sekoitukset

#### 4. Heiton jälkeen

- istualleen
- mahalleen
- ympäripyörähdys
- edessä, sivulla tai takana maahan kosketus heitto-/räpyläkädellä tai vuoronperään.  
Variaatiot
- hyppy (päkiä, kyykky, haara,,)

#### 5. Kiinnioton jälkeen

- pallon pudotus maahan, kauhaisut ja nopeat heitot, rysty- ja kämmenpuoli
- pallon pudotus maahan, heittokädellä pompusta ja nopea heitto
- selän takaa pallon kierrätys, selän takana pallo räpylästä tai selän takan pallo räpylään
- jalan alta pallon kierrätys/ jalkojen alta (polvitaiteen kohdalta)
- tuuletus

#### 6. Kiinniotta ennen

- merkkitoitsän edestä kiinniotto, kierretään joka toinen oikealta ja joka toinen vasemmalta puolen
- aidan yli hyppy ja kiinniotto

#### 7. Heitot eri asennoista

- seisaaltaan, väärä jalka edessä, sivuttain, hyppyheitot
- kontaltaan, sivuttain vrt t-asento
- istualtaan, jalat suoraan edessä rinnakkain, jalat sivuttain vrt. t-asento
- mahaltaan, selkälihaspuristus/heitto

#### 8. Sivuttaisliike

- heitetään kaverille hieman sivulle
- limittäin, koppeilukaveri on 1,5 m sivussa ja heitetään suoraan ja siirrytään itse sivulle äsken olleen kaverin tasolle, joka heittää nyt suoraan ja joudutaan hakemaan sivusta..
- yhtäaikainen liike kaverin kanssa sivulle ja takaisin heittelyn lomassa
- liikutaan sivuttain heitellen ja palloa ennakoiden lentopallokentän matka
- rajattu alue jonka välistä ei päästetä palloa (ilma-maaheitot)

#### 9. Naamat vastakkain liike

- lyhyemmällä väleillä edetään rauhallisesti koppeillen toinen eteenpäin ja toinen taaksepäin (esim. suunnan vaihdoksen yhteydessä eteenpäin liikkuva käy istualleen ja sen jälkeen jatkuu toisin päin)
- liikutaan naamat vastakkain salin päätyyn ja takaisin (voi vaikeuttaa lisäliikkeillä esim. suunnan vaihdoksen yhteydessä)

#### 10. Kisat

- 5-, 10-, tai 20-heiton;
  - nopeus
  - ilman virheitä tai molemmat

#### 11. Vastaantulo

- normaalisti vastaan ja palautus ilmassa
- vastaantulo kämmeneltä, tanssi takaviistoon ja vastaantulo rystylle
- vastaantulo + kintut (+ dippi)
- mahaltaan, istualtaan, hypyllä, ympäripyörähdyksellä lähtö,,,,  
Takaisin paluu normaalisti tai pakittaen, syöksyen, toistoja esim. 4-6. Jakaja/Kiinniottaja voi tehdä kurotuskiinnioton, sivuttaiskiinnioton (merkattu pesä johon palautetaan)

#### 12. Muut

- heitä kaverille esim. 5 erilaista heittoa, palautus ilmassa
- maalivahtipeli, ei päästetä ja yritetään kaverille, esim. sählymaali..
- jne..

## C. Kolmistaan tehtävät heitto- ja kiinniottoharjoitukset

### 13. Jonossa, keskimäinen tekee

- nopeat pyörähdysheitot yhdellä pallolla
- molemmissa päissä pallot, nopea heitto ja pyörähdys heiton jälkeen, palautus samalle
- kintut, palautus toiseen päähän tai kahdella pallolla palautus jakajalle, ja pyörähdys
- dippi toiseen päähän, vastaanotto + dippi toiseen päähän jatkaen esim. 3 krt/jakaja
- joko tai pallot, lyhyet/dippi, lyhyet/syösykoppi, ylitys/perääntyminen, puoli vaihtuu, kun kiinniotto epäonnistuu esim. 45s-1min
- vastaanotto ympäripyörähdys ja pakitus toiseen päähän, josta jatkuu samalla tavalla / 3-4 krt/pää

### 14. Kolmio, kärki tekee

- nopeat heitot vuoronperää yhdellä pallolla, kahdella pallolla
- kintut, ---"----
- toinen ilmassa toinen kintuille, molemmat kintuille / 1 tai 2 palloa

## D. +3 –ryhmissä tehtävät heitto- ja kiinniottoharjoitukset ja drillit

### 15. Lajikuntopiirit

- lentopallokentän viivat keskiviivasta lähtien, merkistä liikkeelle, keskiviivalle 2 heittoa, heiton jälkeen takapuoli maahan, seuraava viiva 2 heittoa, heiton jälkeen mahalleen, kolmas viiva 2 heittoa, heiton jälkeen 5 kyykkyhyppyä. Vaihtelee tarpeen mukaan tehtäviä, (pyörähdykset, päkiähypyt, yleisliikkeet, punnerrukset jne.)
- alkuun 5 varjoaitahyppyä, juosten viimeiselle viivalle, jossa 10 liikettä ja niiden jälkeen 5 heittoa ja juosten takaisin, lähettäen seuraavan matkaan, esim. liikkeet 1. punnerrukset, vatsalihasliikkeet, selkä lihasliikkeet, kyykkyhyppy, viivajuoksu jne.
- aidan yli hyppy ja kintut/pahan heiton kiinniotto esim. 1 min koko ajan tehden..

### 16. Kiertoheittely

- toisesta päästä maaheitto ja toisesta ilmaheitto, itse kierretään heittosuuntaan jonon päähän
- toiseen päähän maali, johon pahoja heittoa. Valitaan sana, jota vältetään, ja virhe/kirjain, maali/2kirjainta
- ympäripyörähtäen/mahaltaan/istualtaan lähtö vastaanottoon...

## 17. Yhdellä jakajalla

- vastaanulo + kintut, kierrätetään muutama kierros ja jakajan vaihto lennosta
- vastaanulo + kintut + dippi ,,,,
- vastaanulo (+ kintut) + tilan valloitus (tötsällä keritään ottamaan ilmaheitto kiinni)
- vastaanulo kämmeneltä, pakitus päinvastaiseen suuntaan ja vastaanulo rystyltä

## 18. Kahdella jakajalla

- pomposta poltto (jakaja n. puolivälissä salia, pomppo heitto, josta poltetaan toiselle jakajalle, salin kulmassa) toinen jakaja lähettää saman tien sivuhaun, josta poltetaan takaisin. Jakajat kierrättävät pallot nopeasti.
- Äärihaut, kaksi jakajaa esim. lentopalloviivojen kulmissa, tekijä lähtee, jolloin jakaja laittaa nopean maapallon suoraan, johon juuri ja juuri ehditään, hyvä heitto ja toisesta kulmasta sama homma 4 – 6 hakua
- Yhtä aikaa poltot, (kumpi ennemmin palon), yhtä aikaa jaetaan maapallo ja nopea poltto suoraan / ristikulmaan

## 19. Muut

- etenijän polttaminen; puolet porukasta etenee ja puolet polttaa. Etenijä lähtee jakajan heitosta ja polttaja vastaanulot ja etenijän polttaminen
- heittomylyt (vrt. lyöntimyly) maali jota varjellaan ja joukkueina kilpailu
- lukkari / etukenttä näpsyn haut. Lukkari aloittaa heittelemällä 1 v kanssa ja pitää etenijää pesällä, syötön lähtiessä jakaja laittaa lyhyen ja lukkari tai etukenttä hakee ja polttaa 2p tai 3p. Välillä pesävahdeille maapallo ja kotiin poltto.
- koppareille jaetaan erilaisia palloja, joista kopinhakuja, syöksyhakuja jne + polttoheittoja
- ”siksakki”, 3-4 paikka n. 5 metrin päässä toisistaan ja jakaja laittaa jokaiseen ”kiirepallon”, kierrätetään useampia kierroksia.
- ”muhoslainen”, ”kulmasta kulmaan”, salin joka nurkkaan tekijöitä (min2) lähtee maapallolla suoraan, josta vastaan tulo ja poltetaan ristikulmaan ja sieltä sama homma, maapallot suoraan ilmaheitot ristikkäin, juostaan heitetyn pallon suuntaan, poikki salin juoksu ripeästi...

Liite 2

**Herkkyyskaudet eri ikävaiheissa**

Harjoiteltava ominaisuus	6 - 8 v.	9 - 11 v.	12 - 14 v.	15 - 17 v.	18 - 20 v.	21 - v.
Aerobinen kestävyys	vvvvvvvv	vvvvvvvv	hhhhhhh	hhxxxxx	xxxxxxxx	xxxxxxxx
Anaerobinen kestävyys		vvvvvvvv	vvvvvhh	hhhhhhh	xxxxxxxx	xxxxxxxx
Lihaskestävyys	vvvvvvvh	hhhhhhh	hhhhhhh	hhhhhhh	hhhhhhh	hhhhhhh
Nopeusvoima	vvvvvvvh	hhhhhhh	hhhhhhx	xxxxxxxx	xxhhhhh	hhhhhhh
Maksimivoima			vvvhhhh	hhhhhhh	hxxxxxxxx	xxxxxxxxx
Liikenopeus	vvvvvvvh	hhhhhhh	xxxxxxxxxh	hhhhhhh	hhhhhhh	hhhhhhh
Kimmoisuus	vvvvvvvh	hhhhhhh	xxxxxxxx	xxxxxxxx	xxxxxxxx	xxxxxxxx
Motorinen oppiminen	xxxxxxxx	xxxxxxxx	hhhhhhh	hhhhhhh	hhhhhhh	hhhhhhh
Liikkuvuus	xxxxxxxx	hhhhhhh	hhhhhhh	hhhhhhh	hhhhhhh	hhhhhhh
Tasapaino, ketteryys	xxxxxxxx	xxxxxxxx	hhhhhhh	hhhhhhh	hhhhhhh	hhhhhhh
Koordinaatio	hhhhhhh	xxxxxxxx	xhhhhh	hhhhhhh	hhhhhhh	hhhhhhh
Harjoitteluvaiheet taito, tekniikka	yleinen taidon edellytykset		lajikohtainen taidon opettaminen		Harjoittelu taidon hiominen	
Valmistava harjoitus	6 - 12 v		13 - 15 v		16 - 20 v	
vvvvvvv						
Herkkyyskausi xxxxxx	koordinaatio –taito		nopea		kestävyys	
Harjoittelu hhhhhhh	monipuolisuus-tasapaino <b>taitava ja ketterä</b>		kimmoisuus <b>Kimmoisa</b>		voima <b>voimakas ja kestävä</b>	

(Valmennusmateriaalia)



Lähteet:

Kantola P, Marttinen P, Pesola T , 30 vuotta historiikki, Muhoksen Pallo-Salamat r.y. 1969-1999. 1999

Vatanen J , Junioripesisvalmentajan opas., Yhteispelit ry.1996

JPVT- tutkintomateriaali, monisteet ym. 2011

Junioripesisvalmentaja tutkintoesite. 2015

Mero A, Nummela A, Keskinen K, Häkkinen K, Urheiluvalmennus, VK-Kustannus .2007

PLVT, tutkintomateriaalia 2015-2016

105 Pesäpallo-onnistumista. Pesäpalloliitto.

<http://www.pesisvalmennus.fi/Pelaajapolku>

[http://www.pesis.fi/koulutus/npvt/tutkinnon\\_esittely/](http://www.pesis.fi/koulutus/npvt/tutkinnon_esittely/)

[http://www.kihu.fi/urapolku/media/337552153Pelaajapolku\\_21112012\\_final.pdf](http://www.kihu.fi/urapolku/media/337552153Pelaajapolku_21112012_final.pdf)

Herkkyyskaudet eri ikävaiheissa. Valmennusmateriaalia. (tarttunut mukaan jostakin koulutuksesta)