## Harjoitus 1.

Aloitus: Kaikki piiriin lattialle istumaan ja pidetään ”nimenhuuto”. Lyhyt selotus mitä tänään tehdään (liikutaan salissa, tutustutaan ja harjoitellaan pallon käsittelyä ).

Alkuverryttely:

* **Kartiohippa**: Leikkijät lähtevät hippaa karkuun omalla etenemistavallaan ja etenemisvauhdillaan. Hattuna olevasta merkkikartiosta ei saa pitää kädellä kiinni. Jos hippa saa kosketettua leikkijää, roolit vaihtuvat. Samalla kun roolit vaihtuvat, vaihtuu myös hatun haltija. Uusi hippa antaa oman hattunsa vanhalle hipalle ja näin leikki jatkuu. Jos leikkijällä putoaa hattu päästä, jää hän paikoilleen hattunsa viereen odottamaan jonkun muun leikkijän pelastamista. Pelastaa voi siten, että toinen leikkijä menee pelastettavan luo, poimii tämän pudonneen hatun maasta käsillään pitämättä kiinni omasta hatustaan ja asettaa pudonneen hatun pelastettavan päähän.

Lihaskunto ja ketteryys:

* **Hernepussien kerääminen**: Salin toiseen päähän levitetään hernepusseja. Toiseen päähän merkkikartiot, johon leikkijät tekevät jonoja. Leikkijät hakevat vuorotellen yhden pussin kerrallaan kotipesään. Voidaan tehdä viestikisana. Liikutaan eri tavoin:
  + Haetaan pussi juosten, 5 pussia/leikkijä
  + Haetaan pussi hernepussi pään päällä, 3 pussia/leikkijä
  + Haetaan pussi rapukävelyllä (lyhyt matka), 2 pussia/leikkijä
  + Haetaan pussi rapukävelyllä (lyhyt matka), 2 pussia/leikkijä
  + Haetaan pussi kääpiökävelyllä (lyhyt matka), 2 pussia/leikkijä
  + Haetaan pussi karhunkävelyllä (lyhyt matka), 2 pussia/leikkijä
  + Haetaan pussi kottikärrykävelyllä parin kanssa (lyhyt matka), 2 pussia/leikkijä

Pallonkäsittely:

* **Pallotemput**: Kaikille oma pallo. Käsitellään palloa eri tavoin:
  + Vieritetään ja yritetään pysäyttää pallo kädellä, jalalla, takapuolella, mahalla, päällä...
  + Heitetään pallo ilmaan alakautta ja yritetään ottaa koppi. Voidaan vaikeuttaa: taputus ennen koppia vartalon edessä/takana, useampi taputus, istumaan, pyörähdys...
* **Sormilyönti**:
  + Pallon heitto otsan etu-yläpuolelta ilmaan, pomppu, liikkuminen pallon alle ja kiinniotto pään päältä. Ryhmä liikkuu ringissä pehmopallot
  + Kopittelu seinään. Heitot ja kiinniotot otsan etuyläpuolelta
  + Sormilyönti verkon yli omasta heitosta. Maalina Vanne.
  + Omasta heitosta sormilyönti parille
  + Sormilyönti verkon yli parin heittämästä pallosta.
* **Kopinkeräyspeli**: 1 pelaaja kerrallaan kentällä, muut jonossa takarajan takana. Pelaaja heittää pallon verkon yli. Heiton jälkeen juostaan koskemaan takaseinää, ja palataan jonoon. Verkon toisella puolella yritetään ottaa koppi. Kopin jälkeen heitto ja juoksu. Jokaisesta kopista saa pisteen.

Loppuvenyttely: Kerrotaan ja näytetään missä mikin lihas on.

* Takareidet, etureidet, pohkeet, käsivarret...

## Harjoitus 2.

Aloitus: Kaikki piiriin lattialle istumaan ja pidetään ”nimenhuuto”. Lyhyt selotus mitä tänään tehdään (liikutaan salissa, tutustutaan ja harjoitellaan sormilyöntiä).

Alkuverryttely:

* Haarahippa
* Polttopallo

Lihaskunto ja ketteryys:

-kehonhallintatemppuja: keriminen mattolla, kuperkeikka, kottikärryillä kävely, käsillä seisonta seinää vasten

Pallonkäsittely – sormilyönti jatkuu:

* Pareittain sormilyöntihetto, sama verkon yli
* Pallokoulu (matot luokkina) verkon yli
* Sormilyönti verkon yli maaliin (matto, vanne...)
* Jonopeli sormilyönnillä
* Sormilyöntirullaus, aikuinen passaa heitolla

Loppuvenyttely: Kerrotaan ja näytetään missä mikin lihas on.

* Takareidet, etureidet, pohkeet, käsivarret...

## Harjoitus 3.

Aloitus: Kaikki piiriin lattialle istumaan ja pidetään ”nimenhuuto”. Lyhyt selotus mitä tänään tehdään (liikutaan salissa, tutustutaan ja harjoitellaan syöttöä).

Alkuverryttely:

* Pallohippa

Lihaskunto ja ketteryys:

* + erilaisia viestijuoksuja:
  + sukkulajuoksu
  + sukkulajuoksu – kääntöpaikalla 3 yritystä koriin
  + vanteet, aidat ja tiikeri (kartiot+keppi -> alitus)

Pallonkäsittely:

* Sormilyönti kertaus
  + Jonopeli sormilyönnillä
* Syöttö
  + Alakautta heitto hernepussilla seinää vasten (Huom. suora käsi)
  + Alakautta heitto hernepussilla seinää vasten yritetään saada pussi tipahtamaan viivan päälle/maaliin
  + Samat jutut pallolla

Loppuvenyttely: Kerrotaan ja näytetään missä mikin lihas on.

* Takareidet, etureidet, pohkeet, käsivarret...

## Harjoitus 4.

Aloitus: Kaikki piiriin lattialle istumaan ja pidetään ”nimenhuuto”. Lyhyt selotus mitä tänään tehdään (liikutaan salissa, tutustutaan ja harjoitellaan syöttöä).

Alkuverryttely:

* Hippa

Lihaskunto ja ketteryys:

* + erilaisia viestijuoksuja:
  + sivulaukalla tötsien ympäri
  + rata: vanteet, aidat ja kuperkeikka
  + etuperin - takaperin

Pallonkäsittely:

* Syöttö
  + Alakautta syöttö verkon yli (Huom. suora käsi)
  + Alakautta syöttö pallokouluna (matot luokkina)
  + Pareittain verkon yli: toinen syöttää, toinen ottaa kopin ja päinvastoin, voi vaikeuttaa syöttämällä kauempaa
  + Jonopeli syöttämällä

Loppuvenyttely: Kerrotaan ja näytetään missä mikin lihas on.

* Takareidet, etureidet, pohkeet, käsivarret...

## Harjoitus 5.

Aloitus: Kaikki piiriin lattialle istumaan ja pidetään ”nimenhuuto”. Lyhyt selotus mitä tänään tehdään (liikutaan salissa, tutustutaan ja harjoitellaan passaamista).

Alkuverryttely:

* Pidä oma puoli puhtaana (kummallekin puolelle yhtä monta palloa, erilaisilla heitoilla pallo verkon yli)

Lihaskunto ja ketteryys:

* Hyppynaru temppuja
  + Normaalihyppy etu- ja takaperin, tuplahyppy,liikkuminen hyppimällä narua...
  + Hiirenhäntä, mato, käärme...

Pallonkäsittely:

* Passaaminen (tarpeeksi korkea)
  + Alakautta heitto ilmaan heittäjän viereen
  + Alakautta heitto ilmaan heittäjän viereen maaliin (matto, vanne...)
  + Pareittain: toinen passaa ja toinen laittaa sormilyönnin mahdollisimman korkealle seinälle
  + Pareittain: toinen passaa ja toinen laittaa sormilyönnin verkon yli
  + 2 vs 2 peliä

Loppuvenyttely: Kerrotaan ja näytetään missä mikin lihas on.

* Takareidet, etureidet, pohkeet, käsivarret...

## Harjoitus 6.

Aloitus: Kaikki piiriin lattialle istumaan ja pidetään ”nimenhuuto”. Lyhyt selotus mitä tänään tehdään (liikutaan salissa, tutustutaan ja harjoitellaan passaamista).

Alkuverryttely:

* Mustamies (liikutaan eri tavoin ja muutetaan kentän koko sopivaksi: juosten, yhdellä jalalla hyppien, tasajalkaa pomppien, kääpiökävely...)

Lihaskunto ja ketteryys:

* Loikkarata: vuoroloikka, jänisloikka, kinkkaus, aitahyppy, korkean esteen yli kiipeäminen, penkin yli hyppely

Pallonkäsittely:

* Passaamisen kertaus (tarpeeksi korkea)
  + Alakautta heitto ilmaan heittäjän viereen maaliin (matto, vanne...)
  + Pareittain: toinen passaa ja toinen laittaa sormilyönnin verkon yli
  + 2 vs 2 peliä

Loppuvenyttely: Kerrotaan ja näytetään missä mikin lihas on.

* Takareidet, etureidet, pohkeet, käsivarret...

## Harjoitus 7.

Aloitus: Kaikki piiriin lattialle istumaan ja pidetään ”nimenhuuto”. Lyhyt selotus mitä tänään tehdään (liikutaan salissa ja harjoitellaan hihalyöntiä).

Alkuverryttely:

* Viivahippa (liikutaan vain viivoja pitkin, ohittaminen kielletty)

Lihaskunto ja ketteryys:

* Viestejä:
  + Koppiviesti (lapset seisovat tötsien kohdalla koko salin pituudella ja heittävät toisilleen koppeja, jonon viimeinen juoksee pallon kanssa jonon ekaksi ja muut siirtyvät yhden tötsän eteenpäin jne...)
  + Pallo jalkojen välistä –viesti (lapset seisovat tötsien kohdalla haara-asennossa katse edellisen jonossa olijan takaraivossa, jonon eka vierittää kuntopallon omien jalkojensa välistä taaksepäin niin, että se menisi mahdollisimman monen jalkojen välistä, muut antavat pallolle vauhtia. Jonon vika juoksee ekaksi pallon kanssa ja muut siirtyvät pykälän taaksepäin jne...)
  + Kierimisviesti (lapset makaavat poikittain mahallaan tötsän kohdalla. Jonon eka juokseen muiden yli ja ottaa viimeisen mukaansa. Juoksija juokseen jonon ekaksi ja muut kierivät seuraavalla tötsälle. Mukaan lähtenyt jonon viimeinen juoksee nyt vuorostaa kaikkien muiden yli jne...)

Pallonkäsittely:

* Hihalyönti
  + Kuivaharjoitteluna asento ja käsien kukkopilli – jalat tekee isosti työtä, kädet pienesti!!!
  + Hihalyönti toimintapisteet (n. 5 min/piste):
    - Aikuinen heittää ja lapsi laittaa takaisin hihilyönnin
    - Lapsi heittää pallon ilmaan -> pomppu –> hihalyönti maaliin (=kaksi mattoa vierekkäin)
    - Hihilyönti seinää vasten pompulla
* Sormilyöntirullaus aikuisen passista

Loppuvenyttely: Kerrotaan ja näytetään missä mikin lihas on.

Takareidet, etureidet, pohkeet, käsivarret...

## Harjoitus 8.

Aloitus: Kaikki piiriin lattialle istumaan ja pidetään ”nimenhuuto”. Lyhyt selotus mitä tänään tehdään (liikutaan salissa ja harjoitellaan hihalyöntiä).

Alkuverryttely:

* Polttopallo

Lihaskunto ja ketteryys:

* Kääpiökävely, karhunkävely, mittarimato, sivukävely, kottikärrykävely, rapukävely etuperin ja takaperin

Pallonkäsittely:

* Hihalyönti
  + Kuivaharjoitteluna asento ja käsien kukkopilli – jalat tekee isosti työtä, kädet pienesti!!!
  + Hihalyönti toimintapisteet (n. 5 min/piste):
    - Aikuinen heittää ja lapsi laittaa takaisin hihilyönnin
    - Lapsi heittää pallon ilmaan -> pomppu –> hihalyönti maaliin (=kaksi mattoa vierekkäin)
    - Hihilyönti seinää vasten pompulla
* Sormilyöntirullaus aikuisen passista

Loppuvenyttely: Kerrotaan ja näytetään missä mikin lihas on.

Takareidet, etureidet, pohkeet, käsivarret...

## Harjoitus 9.

Aloitus: Kaikki piiriin lattialle istumaan ja pidetään ”nimenhuuto”. Lyhyt selotus mitä tänään tehdään (liikutaan salissa ja harjoitellaan minilentissääntöjä).

Alkuverryttely:

* Pidä oma puoli puhtaana (alakautta, yläkautta, pään yli heitto, yhdellä kädellä heitto, sormilyönti, syöttö)

Pallonkäsittely ja pelitaidot:

* Kiertorata
  + 2 kenttää verkolle (+ sulkapalloverkosta 1-2 kenttää lisää)
    - Opetellaan F-pelin säännöt
  + Hiha- ja sormilyönti toimintapisteet:
    - Seinää vasten sormilyöntiä
    - Seinää vasten hihalyöntiä
    - Sormilyönti aikuisen/lapsen heitosta mahdollisimman korkealle seinälle, 2 eri lähtöpistettä

Loppuvenyttely: Kerrotaan ja näytetään missä mikin lihas on.

Takareidet, etureidet, pohkeet, käsivarret...

## Harjoitus 10.

Aloitus: Kaikki piiriin lattialle istumaan ja pidetään ”nimenhuuto”. Lyhyt selotus mitä tänään tehdään (liikutaan salissa ja harjoitellaan minilentissääntöjä).

Alkuverryttely:

* Aku Ankka hippa

Pallonkäsittely ja pelitaidot:

* Kiertorata
  + 2 kenttää verkolle (+ sulkapalloverkosta 1-2 kenttää lisää)
    - Opetellaan F-pelin säännöt
  + Hiha- ja sormilyönti toimintapisteet:
    - Seinää vasten sormilyöntiä
    - Seinää vasten hihalyöntiä
    - Sormilyönti aikuisen/lapsen heitosta mahdollisimman korkealle seinälle, 2 eri lähtöpistettä

Loppuvenyttely: Kerrotaan ja näytetään missä mikin lihas on.

Takareidet, etureidet, pohkeet, käsivarret...