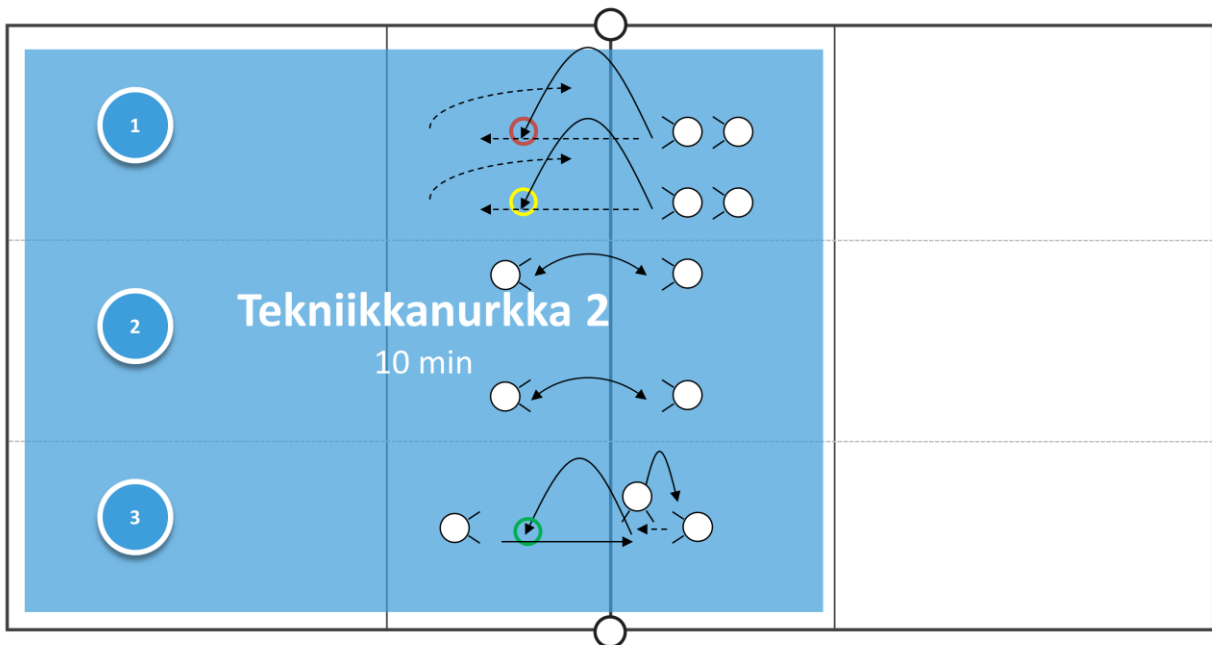
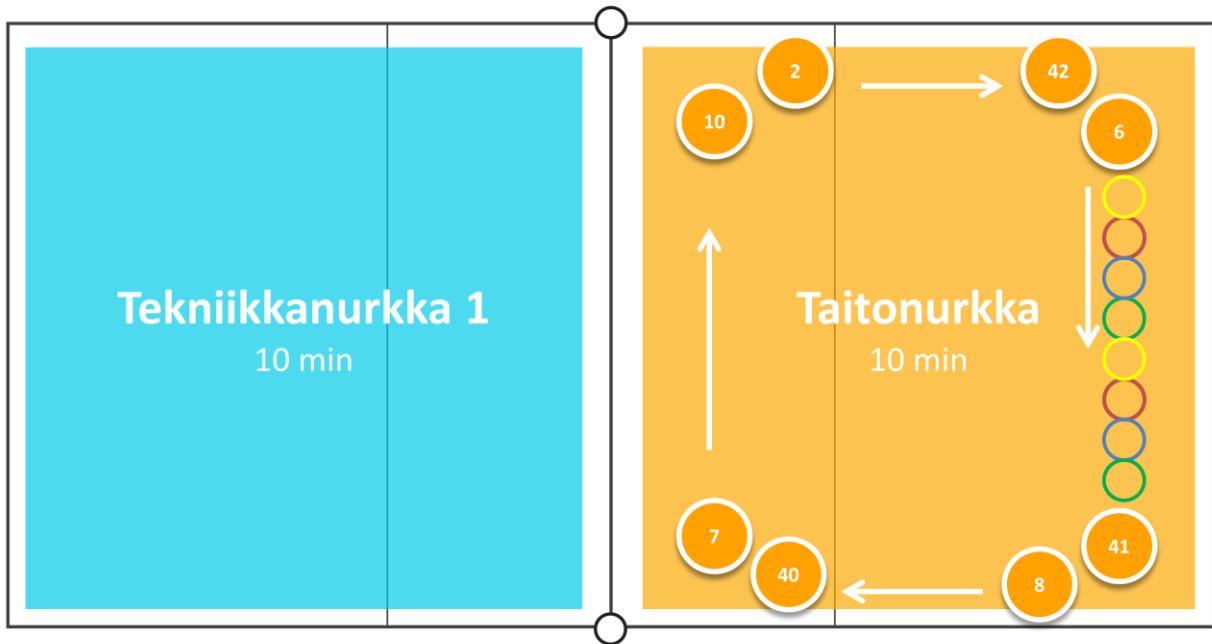


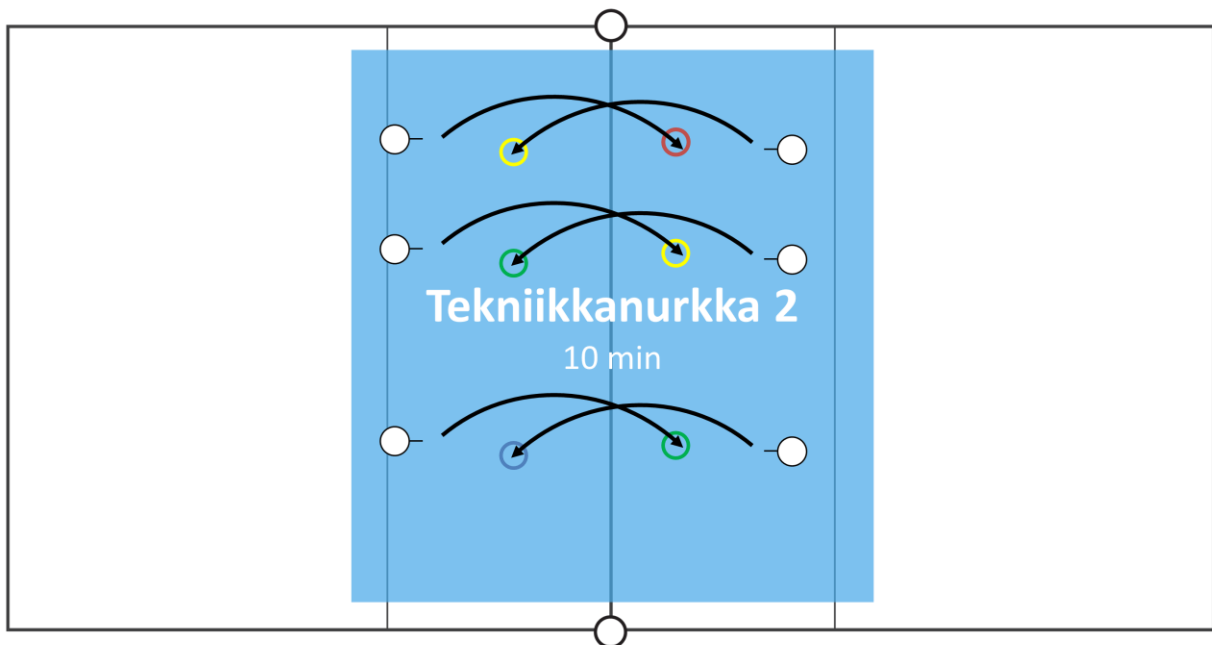
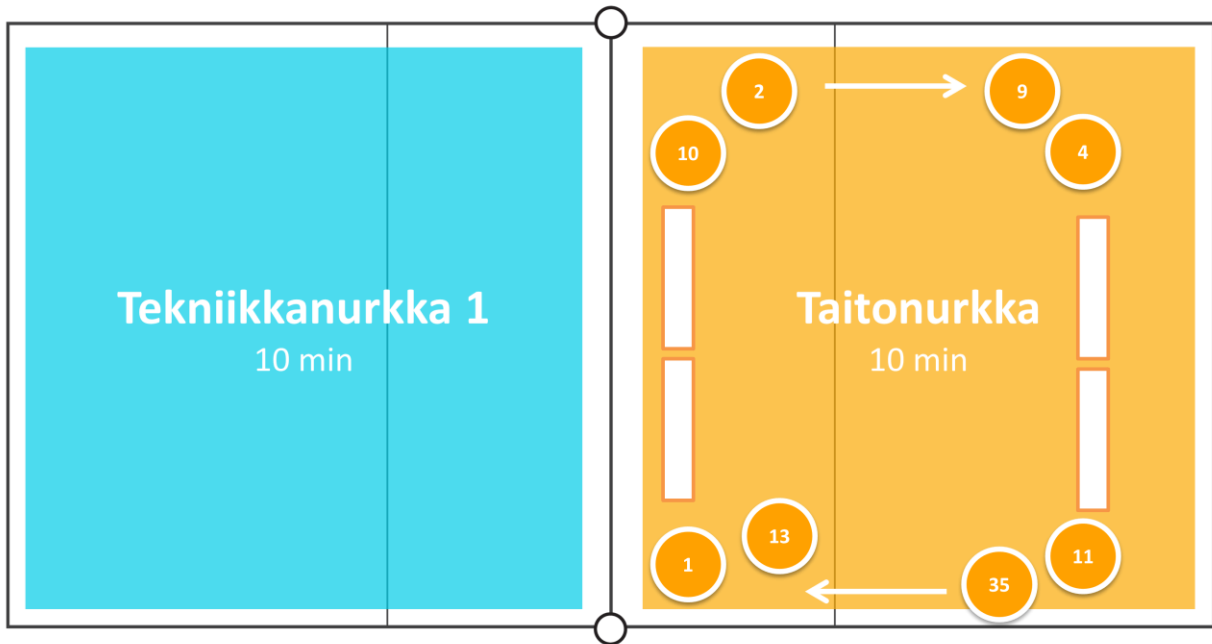
<b>Alkuverryttely</b>		<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>6 min</b>	<b>Yhdessä</b>
<b>Pidä puolesi puhtaana</b>	Ryhmä jaetaan kahteen joukkueeseen. Joukkueiden tehtävänä on pitää oma kenttäpuolisko mahdollisimman puhtaana palloista. Pallot saa toimittaa toiselle puolelle ainoastaan lentopallokentän takarajan takaa. Palloja saa käydä hakemassa omalta kenttäalueelta, mutta toimitus toiselle puolelle mennään tekemään takarajan takaa. Alussa sovitaan miten pallo toimitetaan toiselle puolelle; vierittämällä verkon ali, heittämällä verkon ali tai yli, takaperin heitolla, jne. Tapaa voidaan vaihtaa kesken leikin. Leikkiin voidaan ottaa erikokoisia tai -värisiä palloja, jotka voidaan lisäksi pisteyttää eri arvoiksi.		<i>Paljon palloja, lentopalloverkko</i>	
<b>Fysiikkanurkka</b>		<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>4 min</b>	<b>Yhdessä</b>
<b>Lihaskuntoliikkeitä</b>	Opetellaan muutamia lihaskuntoliikkeitä <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Istuman nousu selinmakuulta (vatsalihakset)</li> <li>2) Kaarijännitys päinmakuulla (selkälihakset)</li> <li>3) Punnerrus</li> </ol>			
<b>Tekniikkanurkka 1</b>		<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Sormilyönti</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pallon heitto otsan etu-yläpuolelta ilmaan, pomppu, liikkuminen pallon alle ja kiinniotto pään päältä. Ryhmä liikkuu ringissä</li> <li>2) Kopittelu seinään. Heitot ja kiinniotot otsan etu-yläpuolelta.</li> <li>3) Omasta heitosta sormilyönti parille</li> </ol>		<i>pehmopallot</i> <i>pehmopallot</i> <i>pari ja pallo</i>	
<b>Taitonurkka</b>		<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Taitomerkki-rata</b>	Kierretään Tempurataa myötäpäivään. Liikkuminen 9 m + tempu <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Vanneratajuoksu (6) + Niskaseisonta (41)</li> <li>2) Sivulaukat (8) + Vaaka (40)</li> <li>3) Takaperinjuoksu (7) + Haara-Perus-hyppy (10)</li> <li>4) Ristiaskellus (2) + Käsiseisonta (42)</li> </ol>		<i>Taitomerkki 1-kansio</i> <i>10 vannetta, patja</i>	
<b>Tekniikkanurkka 2</b>		<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>15 min</b>	<b>Yhdessä</b>
<b>Sormilyönti verkolla</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Sormilyönti verkon yli omasta heitosta. Maalina Vanne. Haetaan oma pallo juosten.</li> <li>2) Kopittelu verkon yli parin kanssa. Sormilyönti verkon yli ja pari ottaa kopin</li> <li>3) Sormilyönti verkon yli parin heittämästä pallosta. Kolmas palauttaa pallon. 5 suoritusta ja osien vaihto</li> </ol>			
<b>Pienpelit</b>		<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>15 min</b>	<b>Yhdessä</b>
<b>Kopinkeräyspeli</b>	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. Pisteeseen saa myös jos vastustaja ei saa palloa verkon yli.		<i>Yhdelle verkolle 3 peliä. 3-4 pelaajaa/joukkue</i>	

**Tilankäyttö pienryhmäharjoitteissa**



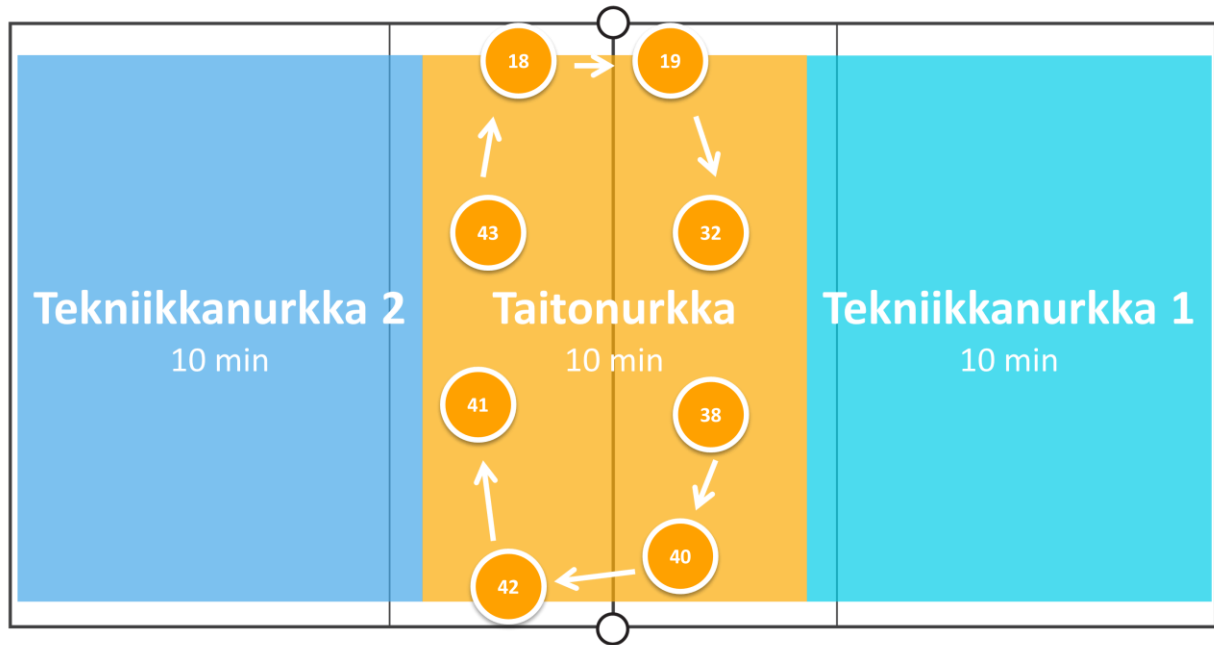
<b>Alkuverryttely</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>6 min</b>	<b>Yhdessä</b>
<b>X-hippa palloilla</b>	Leikitään hippaa niin, että yksi pelaajista on hippa hänellä ei ole palloa. Muilla pelaajilla on pallo, ja he yrittävät juosta hippaa karkuun. Kun hippa saa kiinni, pelaajan tulee pysähtyä, nostaa oma pallo korkealle ilmaan, ja levittää jalat leveään haara-asentoon. Toinen pelaaja voi käydä pelastamassa kiinni jääneen niin, että vierittää pallon hänen jalkojen välistä. Pelastustehtävissä olevaa ei saa ottaa kiinni. Vaihdetaan hippaa jossain kohti.	<i>Pehmopalloja</i>	
<b>Fysiikkanurkka</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>4 min</b>	<b>Yhdessä</b>
<b>Venyttely</b>	Opetellaan missä on pohkeet, etureidet ja takareidet. Kokeillaan liikkeitä joilla ko. lihaksia voi venyttää. Lyhyet, n 30 sec venytykset per. lihas.		
<b>Tekniikkanurkka 1</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Sormilyönti</b>	Kerrataan sormilyönti omasta heitosta <ul style="list-style-type: none"> <li>• ylöspäin -&gt; pomppu lattiaan ja koppi</li> <li>• eteenpäin -&gt; juoksu pallon perään, pomppu lattiaan ja koppi</li> </ul> Sormilyöntipallottelu parin kanssa	<i>pehmopallot</i>  <i>pehmopallot</i>	
<b>Taitonurkka</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Hypy-tempurata</b>	Kierretään Tempurataa myötöpäivään. Liike + tempuru <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Kävely penkillä (1) + Haara-perus hyppy (10)</li> <li>2) Ristiaskellus (2) + Vannehyppy (9)</li> <li>3) Konttaaminen penkillä (4) + Vauhditon pituus (11)</li> <li>4) Kieriminen (35) + Hyppynaru (13)</li> </ol>	<i>2 penkkiä</i> <i>3 vannetta</i> <i>2 penkkiä</i> <i>4 hyppynaru</i>	
<b>Tekniikkanurkka 2</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>15 min</b>	<b>Yhdessä</b>
<b>Ala-aloitus</b>	Käydään läpi ala-aloituksen tekniikan ydinkohdat heittämällä tennispalloja verkon yli <ul style="list-style-type: none"> <li>• ristikkäinen jalka edessä</li> <li>• käden heiluri liike ja vartalon painon siirto</li> <li>• hieman etukumara asento</li> </ul> Kokonaissuoritus pallon kanssa <ol style="list-style-type: none"> <li>1. seinään</li> <li>2. verkon yli maaliin (vanne)</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• edellisten lisäksi</li> <li>• lyövän käden asento (nyrkki/avokämmen)</li> <li>• pallon kannattelu lantion alapuolella</li> </ul>	<i>Tennispallot</i>  <i>Pehmopallot ja vanteet</i>	
<b>Pienpelit</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>15 min</b>	<b>Yhdessä</b>
<b>1 vs 1 jonopeli kopitellen</b>	Yksi pelaaja joukkueesta on kerrallaan kentällä. Muut odottavat vuoroa jonossa kentän takarajan takana. Pallo toimitetaan verkon yli heittämällä. Suorituksen jälkeen pelaaja poistuu kentältä, käy koskemassa salin takaseinää ja palaa oman joukkueensa jonon viimeiseksi. Uusi pelaaja saa tulla kentälle heti kun edellinen on lähtenyt pois. Verkon toisella puolella pallo yritetään ottaa kopiksi. Kopin jälkeen tapahtuu sama kuin edellä kerrottiin.	<i>2-3 pelaajaa / joukkue</i>	

**Tilankäyttö pienryhmäharjoitteissa**



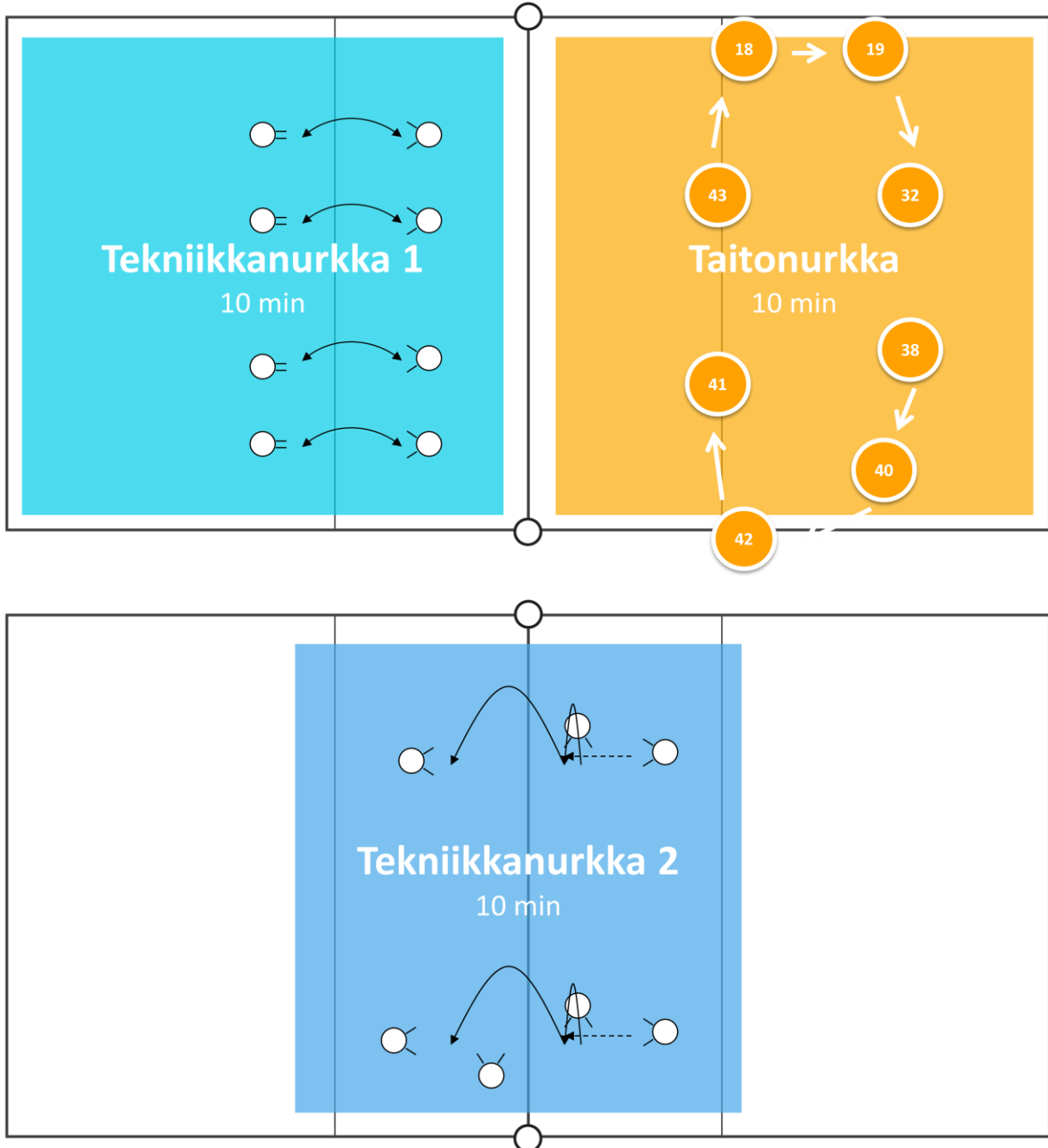
<b>Alkuverryttely</b>		<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>6 min</b>	<b>Yhdessä</b>
<b>Pesänryöstö</b>	Ryhmä jaetaan kahteen joukkueeseen. Molemmilla joukkueilla on oma pesä (=vanne) lentopallokentän takarajalla, eri puolilla salia. Leikin aluksi molempiin pesiin laitetaan yhtä paljon aarteita (=palloja, hernepusseja, yms). Lentopallokentän takakulmiin laitetaan kartiot/tötsät, jotka tulee aina kiertää ulkopuolelta. Kaikki lähtevät yhtä aikaa ohjaajan merkistä juosten ryöstöretkelle, kiertäen lentopallokentän rajoja pitkin toisen joukkueen pesälle, ja ottaa sieltä yhden aarteen kerrallaan, ja kuljettaa omaan pesään. Kaikkien on juostava samaan suuntaan, ettei tule kolareita. Ohittaa saa. Juoksulenkkin varrelle voidaan asetella vanteita ja penkkejä esteiksi, joiden yli tulee hypätä matkalla.		<i>Pehmopalloja, vanteita, penkkejä, hernepusseja</i>	
<b>Fysiikkanurkka</b>		<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>4 min</b>	<b>Yhdessä</b>
<b>Venyttely</b>	Kerrataan edellisikerran venytykset: pohkeet, etureidet ja takareidet. Opetellaan uusina venytyksinä reiden lähentäjät ja pakarat. Lyhyet, n 30 sec venytykset per. lihas.			
<b>Tekniikkanurkka 1</b>		<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Heitto ja alakautta koppi</b>	1) Pallon heitto kahdella kädellä ylös + koppi alakautta (kts. Taitomerkki1-kansion temppu 28)		<i>palloja</i>	
	2) Pallon heitto kahdella kädellä alakautta seinään (kts. Taitomerkki1-kansio temppu21) -> liikkuminen -> kiinniotto alakautta		<i>pallo, seinä</i>	
	3) Pallon heitto alakautta kauniissa kaarissa parille -> pari ottaa kopin alakautta		<i>pari ja pallo</i>	
<b>Taitonurkka</b>		<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Temppurata</b>	Rakennetaan 8 tempupaikkaa. Ohjaaja avustaa kokoajan Turmariipunnassa			
	1) Riipunta (18)	2) Turmariipunta (19)	<i>Puolapuut</i>	
	3) Kuperkeikka eteen (32)	4) Tuulimyly (38)	<i>Patja</i>	
	5) Vaaka (40)	6) Niskaseisonta (41)	<i>Patja</i>	
	7) Käsiseisonta (42)	8) Silta (43)	<i>Patja</i>	
<b>Tekniikkanurkka 2</b>		<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>15 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Hihalyönti</b>	1) Käydään läpi valmiusasento, oikea hihalyöntiasento ja kukkopilli ote. Otetaan leikki, jossa valmiusasennossa odotetaan valmentajan merkkiä, ja yritetään muodostaa oikea hihalyöntiasento ja -ote mahdollisimman nopeasti			
	2) Tehdään kuivaharjoituksena hihalyöntejä pienen liikkumisen jälkeen		<i>(peili)</i>	
	3) Puolet pienryhmästä istuu penkin/tuolin etureunalla, jalat hartioiden leveydellä, toinen jalka hieman istuimen alla, kädet hihalyöntiasennossa suorina alaviistoon osoittaen. Toinen parista heittää pieniä heittoja läheltä. Tuolilla istuja nousee palloa vastaan, pitäen kädet jännitettyinä mutta rauhallisina.		<i>tuoleja, palloja, parit</i>	
<b>Pienpelit</b>		<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>15 min</b>	<b>Yhdessä</b>
<b>1 vs 1 jonopeli koppi + sormilyönti</b>	Pelataan edelliseltä kerralta tuttua peliä, mutta heiton sijaan pallo toimitetaan verkon yli sormilyönnillä omasta heitosta.		<i>2-3 pelaajaa / joukkue</i>	

**Tilankäyttö pienryhmäharjoitteissa**



<b>Alkuverryttely</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>6 min</b>	<b>Yhdessä</b>											
<b>Liikennepoliisi</b>	Valmentaja on liikennepoliisi, ja seisoo keskellä salia. Lapset kiertävät isoa kehää hänen ympärillään, pitäen katsekontaktin kokoajan keskelle. Liikennepoliisi osoittaa kädellään millaista nopeutta lapset saavat mennä: käsi alhaalla = todella hitaasti, käsi sivulla = keskivauhtia, käsi ylhäällä = täydellä vauhdilla. Kun liikennepoliisi laittaa toisen käden suoraksi eteen, tulee kaikkien tehdä äkkijarrutus. Pysähdysmerkkiä voi tehostaa pillinvihellyksellä.													
<b>Fysiikkanurkka</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>4 min</b>	<b>Yhdessä</b>											
<b>Lihaskuntoliikkeitä</b>	Kerrataan ensimmäisellä kerralla tehtyjä lihaskuntoliikkeitä <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Istuman nousu selinmakuulta (vatsalihakset)</li> <li>2) Kaarijännitys päinmakuulla (selkälihakset)</li> <li>3) Punnerrus</li> </ol>													
<b>Tekniikkanurkka 1</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>											
<b>Hihalyönti</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Kerrataan valmiusasento, oikea hihalyöntiasento ja kukkopilli ote.</li> <li>2) Pari heittää pallon suorittajalle, joka palautetaan hihalyönnillä mahdollisimman tarkasti. Heittäjä ottaa kopin. Osien vaihto</li> </ol>	<i>pari ja pallo</i>												
<b>Taitonurkka</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>											
<b>Temppurata</b>	Rakennetaan edellisen kerran mukainen temppurata. Ohjaaja avustaa kokoajan Turmariipunnassa. <table border="0"> <tbody> <tr> <td>1) Riipunta (18)</td> <td>2) Turmariipunta (19)</td> <td><i>Puolapuut</i></td> </tr> <tr> <td>3) Kuperkeikka eteen (32)</td> <td>4) Tuulimyly (38)</td> <td><i>Patja</i></td> </tr> <tr> <td>5) Vaaka (40)</td> <td>6) Niskaseisonta (41)</td> <td><i>Patja</i></td> </tr> <tr> <td>7) Käsiseisonta (42)</td> <td>8) Silta (43)</td> <td><i>Patja</i></td> </tr> </tbody> </table>	1) Riipunta (18)	2) Turmariipunta (19)	<i>Puolapuut</i>	3) Kuperkeikka eteen (32)	4) Tuulimyly (38)	<i>Patja</i>	5) Vaaka (40)	6) Niskaseisonta (41)	<i>Patja</i>	7) Käsiseisonta (42)	8) Silta (43)	<i>Patja</i>	
1) Riipunta (18)	2) Turmariipunta (19)	<i>Puolapuut</i>												
3) Kuperkeikka eteen (32)	4) Tuulimyly (38)	<i>Patja</i>												
5) Vaaka (40)	6) Niskaseisonta (41)	<i>Patja</i>												
7) Käsiseisonta (42)	8) Silta (43)	<i>Patja</i>												
<b>Tekniikkanurkka 2</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>15 min</b>	<b>Yhdessä</b>											
<b>Sormilyöntihyökkäys</b>	3-4 lapsen ryhmissä. Yksi pelaaja tekee kahden käden alakautta heittona passin (n. 1,5 m irti verkosta). Toinen pelaaja ottaa pienen vauhdin ja laittaa pallon sormilyönnillä verkon yli. Kolmas ottaa pallon kiinni ja palauttaa passarille (tai 4:n ryhmässä antaa omalle passarille ja hyökkää taas toiselle puolelle). Osien vaihto.	<i>palloja</i>												
<b>Pienpelit</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>15 min</b>	<b>Yhdessä</b>											
<b>2 vs 2, 3 kosketuksen jonopeli</b>	Kentällä on 2 pelaajaa vierekkäin, muut odottavat vuoroa jonossa takarajan takana. Syöttö suoritetaan kahden käden alakautta heitolla. Pallo yritetään saada kopiksi = 1. kosketus. Seuraavaksi pallo heitetään toiselle pelaajalle joka on siirtynyt passarin paikalle (kts. edellinen harjoitus). Passari ottaa pallon kopiksi ja heittää kahdella kädellä alakautta passin = 2. kosketus. Ensimmäisen kosketuksen tehnyt hyökkää pallon verkon yli sormilyönnillä (kts. edellinen harjoitus) = 3. kosketus. Tämän jälkeen hän poistuu kentältä oman joukkueen jonoon, ja uusi pelaaja tulee hänen tilalleen. Näin jatketaan kunnes pallo tippuu lattiaan tai ei mene verkon yli.	<i>3-4 pelaajaa / joukkue</i>												

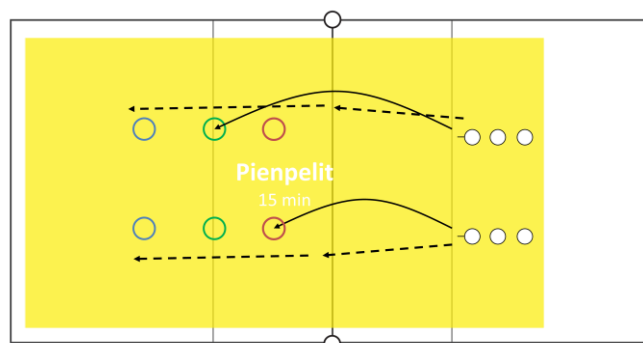
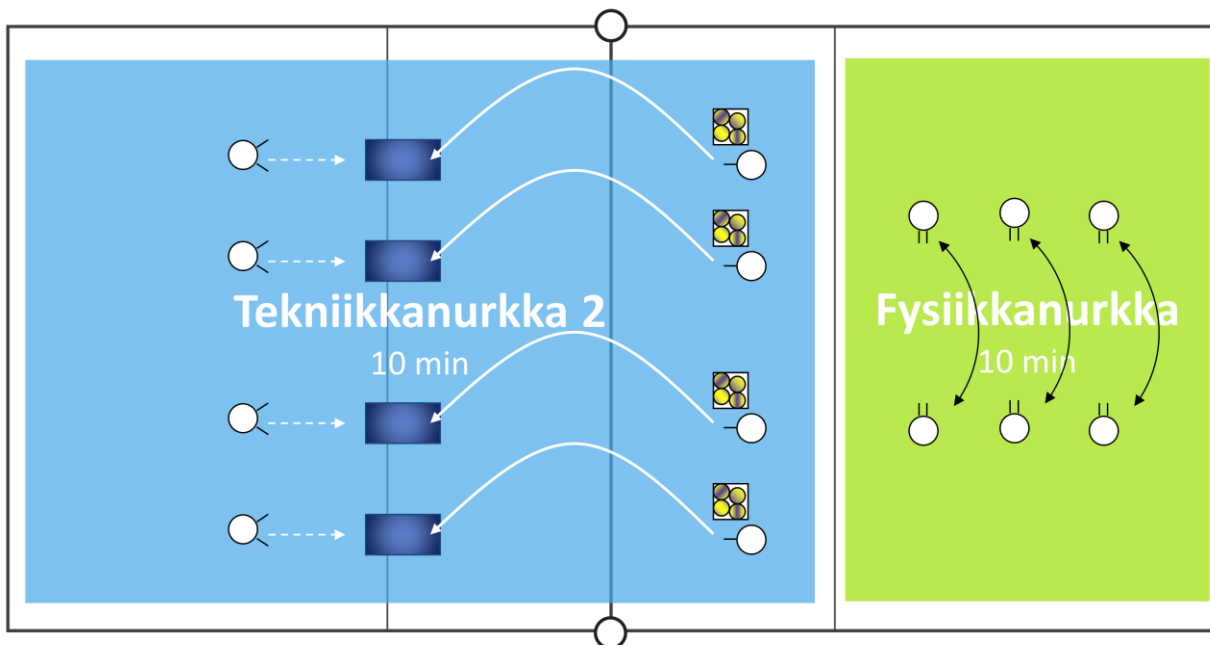
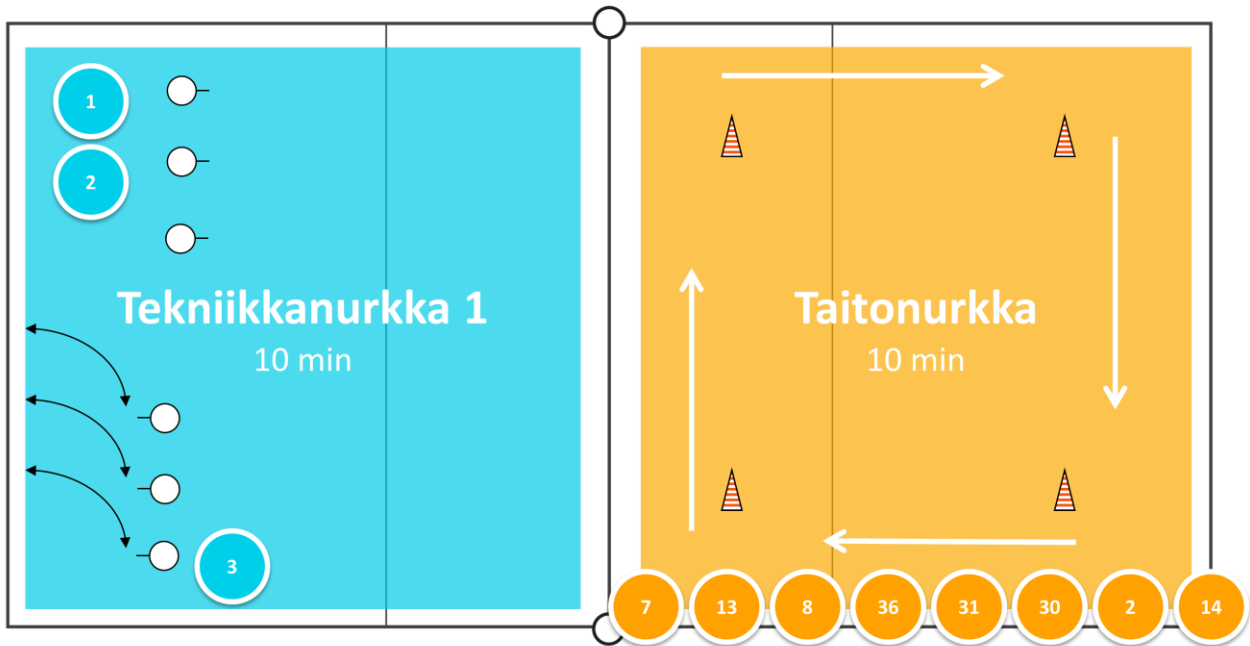
## Tilankäyttö pienryhmäharjoitteissa





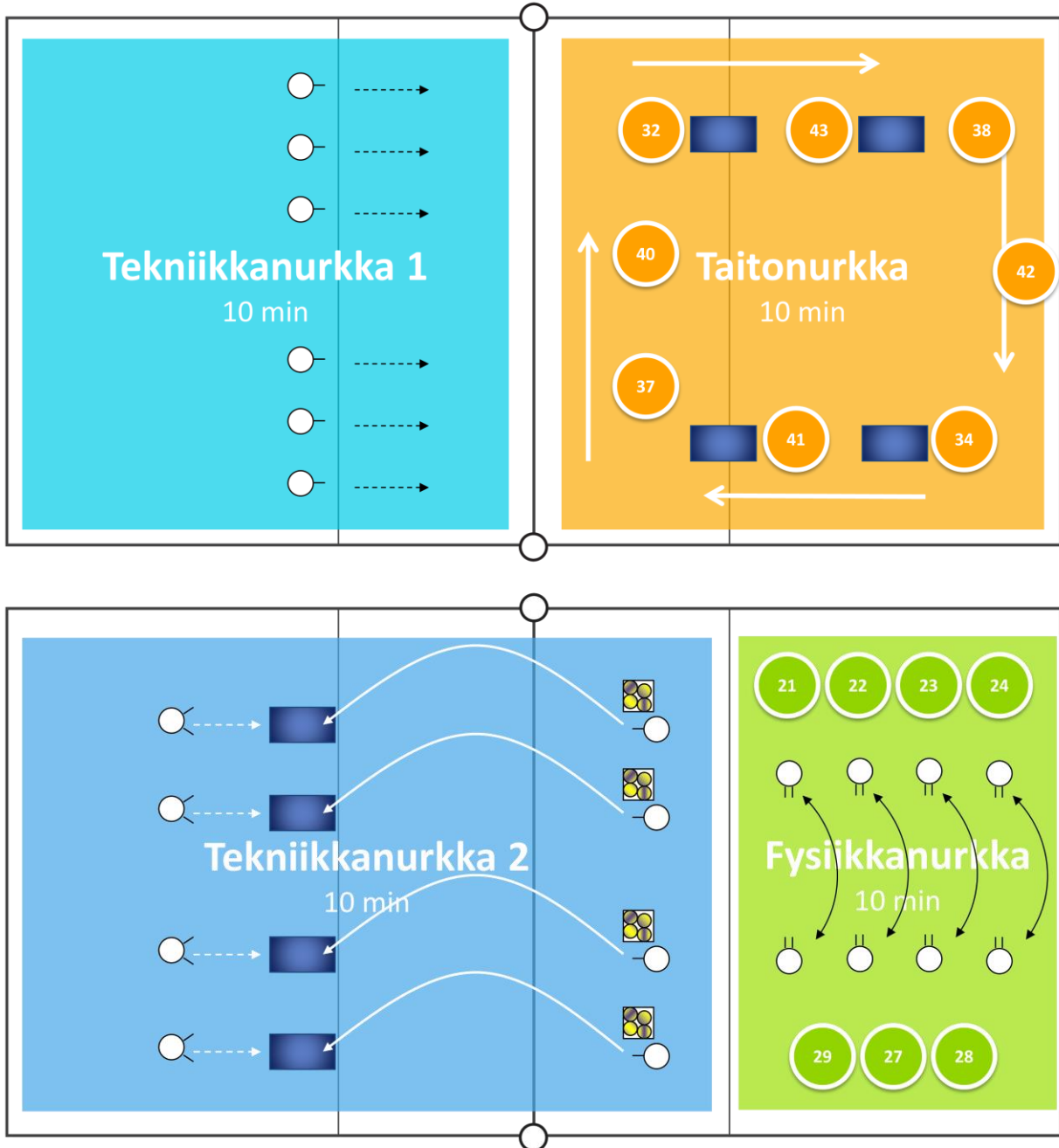
<b>Alkuverryttely</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>6 min</b>	<b>Yhdessä</b>
<b>Pidä puolesi puhtaana</b>	Ryhmä jaetaan kahteen joukkueeseen. Joukkueiden tehtävänä on pitää oma kenttäpuolisko mahdollisimman puhtaana palloista. Pallot saa toimittaa toiselle puolelle ainoastaan lentopallokentän takarajan takaa. Palloja saa käydä hakemassa omalta kenttäalueelta, mutta toimitus toiselle puolelle mennään tekemään takarajan takaa. Kerrallaan saa heittää vain yhden pallon. Pallo toimitetaan toiselle puolella yhden käden alakautta heitolla. Ohjaaja voi leikin aikana opastaa oikeaan jalkojen asentoon ja painon siirtoon.	<i>tennispalloja, lentopallo verkko</i>	
<b>Tekniikkanurkka 1</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Ala-aloitus</b>	1) Opetellaan ala-aloituksen painonsiirto ja käden heiluriliike 2) Opetellaan kämmenen vaihtoehtoiset asennot (nyrkki, avokämmen, mela) sekä kosketuskohta palloon 3) Harjoitellaan ala-aloituksia omalla pallolla seinään	<i>palloja</i> <i>palloja</i>	
<b>Taitonurkka</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Temppurata</b>	Muodostetaan kartioista neliön muotoinen rata. Rata kierretään eri tavoin liikkumalla 1) Takaperin juoksu (7) 2) Hyppynarujuoksu (13) 3) Sivulaukat (8) 4) Kottikärrykävely (36) kulmassa vaihto 5) Palloa pompottaen (31) 6) Jaloin kuljettaen (30) 7) Ristiaskellus (2) 8) Eteen-taakse hyppelyllä (14) kulmassa vaihto ilman vanteita	<i>merkkikartioita</i> <i>hyppynaruja pari</i> <i>kovia lentopalloja</i>	
<b>Tekniikkanurkka 2</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Ala-aloitus ja koppi</b>	Syöttäjällä on vierellään 5 palloa, jotka hän syöttää peräkkäin sulkapallokentän syöttörajan takaa. Kiinniottajapari on verkon toisella puolella, samoin patja. Patja toimii syöttäjälle maalina. Kiinniottaja seisoo maton takana. Arvioi syötön lentoradan ja yrittää saada syötön kopiksi. Joka kopista pitää tuulettaa! Kun pallot on syötetty, osien vaihto.	<i>pari, voimistelumatto ja 5 pallo</i>	
<b>Fysiikkanurkka</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Pallon heittoa</b>	Heitellään palloa parin kanssa vuorotellen. 3 kierrosta 1) Alakautta eteen x 10 2) Pään yli eteen x 10 3) Pään yli taakse x 10 4) Jalkojen välistä taakse x 10	<i>lentopalloja tai koripalloja</i>	
<b>Pienpelit</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>15 min</b>	<b>Yhdessä</b>
<b>Joukkuekisa ala-aloituksilla maaleihin</b>	Joukkue on jonossa syöttörajan takana (sulkapallokentän syöttöraja). Jokaisella on oma pallo. Verkon toisella puolella jokaiselle joukkueelle on 3 maalia peräkkäin. Jokainen syöttää vuorollaan, ja juoksee syötön jälkeen oman pallon kiinni, j apalaa jonoon. Järjestys jonossa saa muuttua. Lähimmästä maalista saa pisteen, keskimmäisestä 2 pistettä ja kauimmaisesta 3 pistettä. Ohjaajat laskevat pisteitä.	<i>3-4 pelaajaa/joukkue palloja, vanteita</i>	

**Tilankäyttö pienryhmäharjoitteissa**



<b>Alkuvierittely</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>6 min</b>	<b>Yhdessä</b>
<b>Vierivä kivi</b>	Ryhmä jaetaan kahteen joukkueeseen. Joukkueiden tehtävänä on saada iso jumppapalle vastustajan puolelle, maaliviivan yli, ja suojella omaa puolta, ettei pallo ylittäisi omaa maaliviivaa. Pelaajat pommittavat pienillä palloilla suurta palloa vastustajan suuntaan oman maaliviivan takaa. Pienet pallot voi käydä noutamassa omalta kenttäpuolelta, mutta heitto palataan tekemään maaliviivan takaa.		<i>pehmapalloja, lentopalloja ja iso jumppapallo</i>
<b>Tekniikkanurkka 1</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Iskulyönti ponnistus</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Opetellaan tasaponnistus ylös voimakkaalla käsi tehostuksella</li> <li>Opetellaan kahden askeleen vauhti (oikeakätisillä vas-oik) ja ponnistus käsitehostuksella</li> <li>Opetellaan kolmen askeleen vauhti (oikeakätisillä oik-vas-oik) ja ponnistus käsitehostuksella.</li> </ol>		<i>lattiakuviot (jalan muotoiset) Taitomerkki 2-kansio tempu 11</i>
<b>Taitonurkka</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Tempurata</b>	Rakennetaan tempurata Taitomerkki 1-kansion tempuista <ol style="list-style-type: none"> <li>Kuperkeikka eteen (32)</li> <li>Silta (43)</li> <li>Tuulimylly (38)</li> <li>Käsinseisonta (42)</li> <li>Kierähdys taakse (34)</li> <li>Niskaseisonta (41)</li> <li>Kottikärrysaranat (37)</li> <li>Vaaka (40)</li> </ol>		<i>2 voimistelumattoa 2 voimistelumattoa</i>
<b>Tekniikkanurkka 2</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Ala-aloitus ja koppi</b>	Kerrataan edellisen kerran syöttö-koppi harjoitus. Syöttäjällä on vierellään useampi pallo, jotka hän syöttää peräkkäin sulkapallokentän syöttörajan takaa. Kiinniottajapari on verkon toisella puolella, samoin patja. Patja toimii syöttäjälle maalina. Kiinniottaja seisoo maton takana. Arvioi syötön lentoradan ja yrittää saada syötön kopiksi. Joka kopista pitää tuulettaa! n. 15 suoritusta ja osien vaihto.		<i>pari, voimistelumatto ja palloja</i>
<b>Fysiikkanurkka</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Pallon heittoa ja kiinniottoja</b>	Heitellään palloa parin kanssa vuorotellen. Käytetään apuna Taitomerkki 1-kansion pallotempuja <ol style="list-style-type: none"> <li>Heitto alhaalta eteen (21) Kiinniotto ylhäältä (29)</li> <li>Pään yli heitto taakse (22) Kiinniotto syliin (27)</li> <li>Heitto jalkojen välistä (23) Kiinniotto syliin (27)</li> <li>Pään yli heitto (24) Kiinniotto alhaalta (28)</li> </ol>		<i>palloja</i>
<b>Pienpelit</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>15 min</b>	<b>Yhdessä</b>
<b>F-ikäisten säännöllä 3kosketuksen peli</b>	Kaksi pelaajaa kentällä. Syöttö ala-aloituksella (tai alakautta heitolla). Vastaanotto koppi, passari liikkuu etukentälle, heitto passarille <sup>1</sup> - koppi ja passi heitto verkon suuntaisesti <sup>2</sup> , sormilyöntihökkäys yli verkon <sup>3</sup> . Jokaisen pisteen jälkeen molemmilla puolilla suoritetaan kiertovaihto. Tarkemmat ohjeet joko Tästä se alkaa! -oppaasta tai <a href="http://www.junnulentis.fi">www.junnulentis.fi</a>		<i>3-5 pelaajaa/joukkue palloja</i>

**Tilankäyttö pienryhmäharjoitteissa**



<b>Alkuverryttely</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Yhdessä</b>
<b>Pidä puolesi puhtaana</b>	Ryhmä jaetaan kahteen joukkueeseen. Joukkueiden tehtävänä on pitää oma kenttäpuolisko mahdollisimman puhtaana palloista. Pallot saa toimittaa toiselle puolelle ainoastaan lentopallokentän takarajan takaa yhden käden yläkautta heitolla. Palloja saa käydä hakemassa omalta kenttäalueelta, mutta toimitus toiselle puolelle mennään tekemään takarajan takaa. Leikin aikana ohjaaja käy opettamassa yhden käden yläkautta heiton ydinkohtia.	<i>Tennispalloja</i>	
<b>Tekniikkanurkka 1</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Iskulyönti</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Käydään läpi käsien toiminta iskulyönnissä kuivaharjoitteluna</li> <li>2) Lyöntejä parin tai ohjaajan pitämään palloon</li> <li>3) Ohjaajan heitosta iskulyöntejä jalat maassa verkon yli (lapsi hakee oman pallon ja palaa jonoon)</li> </ol>	<i>pari ja pallo palloja</i>	
<b>Taitonurkka</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Pallotemppuja</b>	Jokaisella lapsella on oma pallo. Pallon heitto kahdella kädellä alakautta ilmaan, temppu ja pallon kiinniotto. Temppuja: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Käsien taputus 1) selän takana ja edessä, 2) pään takana ja edessä 3) jalkojen välissä ja edessä</li> <li>• Hyppy 1) polvet rintaan 2) kantapäät peppuun 3) käännös 180°</li> <li>• Kiinniotto 1) istualtaan, 2) selinmakuulla</li> </ul>	<i>palloja</i>	
<b>Tekniikkanurkka 2</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Yhdessä</b>
<b>Sormilyönti eri suuntiin</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Sormilyönti omasta heitosta seinään + koppi</li> <li>2) Alakautta heitto seinään + sormilyönti seinään + koppi</li> <li>3) Omasta heitosta sormilyönti sivuttain seinään + kääntyminen ja koppi (oik. ja vas.)</li> <li>4) Omasta heitosta sormilyönti takaperin seinään + kääntyminen ja koppi</li> </ol>		
<b>Fysiikkanurkka</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>4 min</b>	
<b>Lasten kuntopiiri</b>	Asetutaan rinkiin. Ohjaajan näytöstä lapset tekevät liikkeitä <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Haara-perus -hyppely x 10</li> <li>2) Jalkojen haaraperushyppely punnerrusasennossa x 10</li> <li>3) Maailman pisimmät askeleen 9 m</li> <li>4) Kottikärrysaranat</li> <li>5) Kottikärryväely parin kanssa 9 m</li> </ol>		
<b>Pienpelit</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>15 min</b>	
<b>F-ikäisten säännöillä 3kosketuksen peli</b>	Kaksi pelaajaa kentällä. Syöttö ala-aloituksella (tai alakautta heitolla). Vastaanotto koppi, passari liikkuu etukentälle, heitto passarille <sup>1</sup> - koppi ja passi heitto verkon suuntaisesti <sup>2</sup> , pallon lyönti verkon yli yhdellä kädellä <sup>3</sup> . Jokaisen pisteen jälkeen molemmilla puolilla suoritetaan kiertovaihto. Tarkemmat ohjeet joko Tästä se alkaa! -oppaasta tai <a href="http://www.junnulentis.fi">www.junnulentis.fi</a>	<i>3-5 pelaajaa/joukkue palloja</i>	

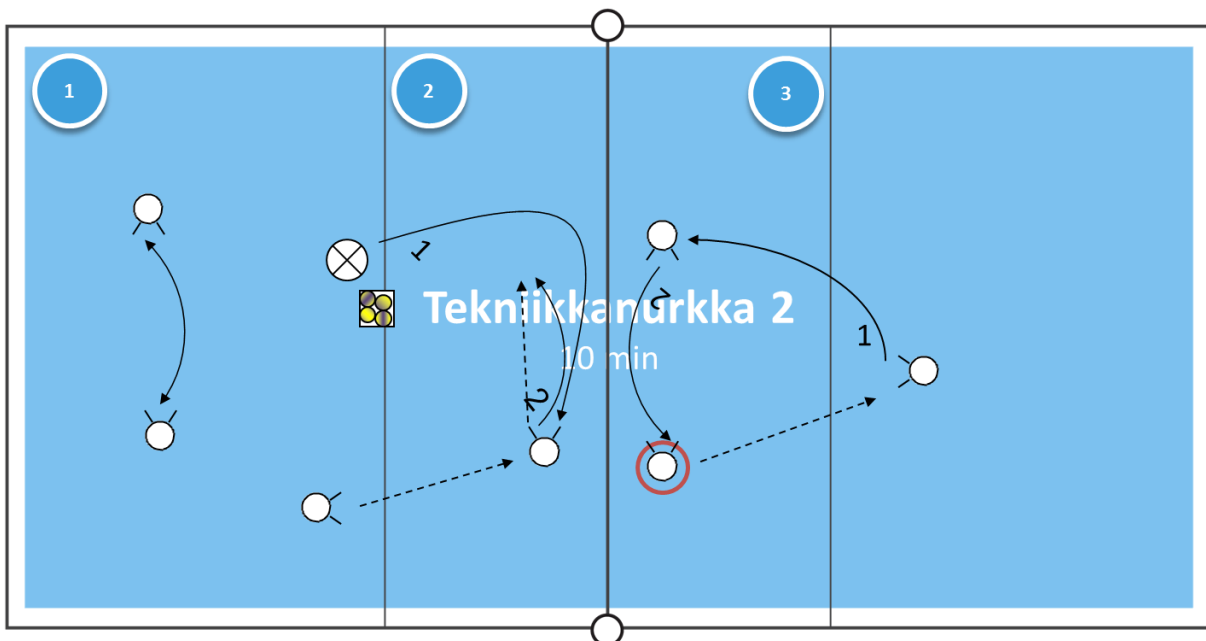
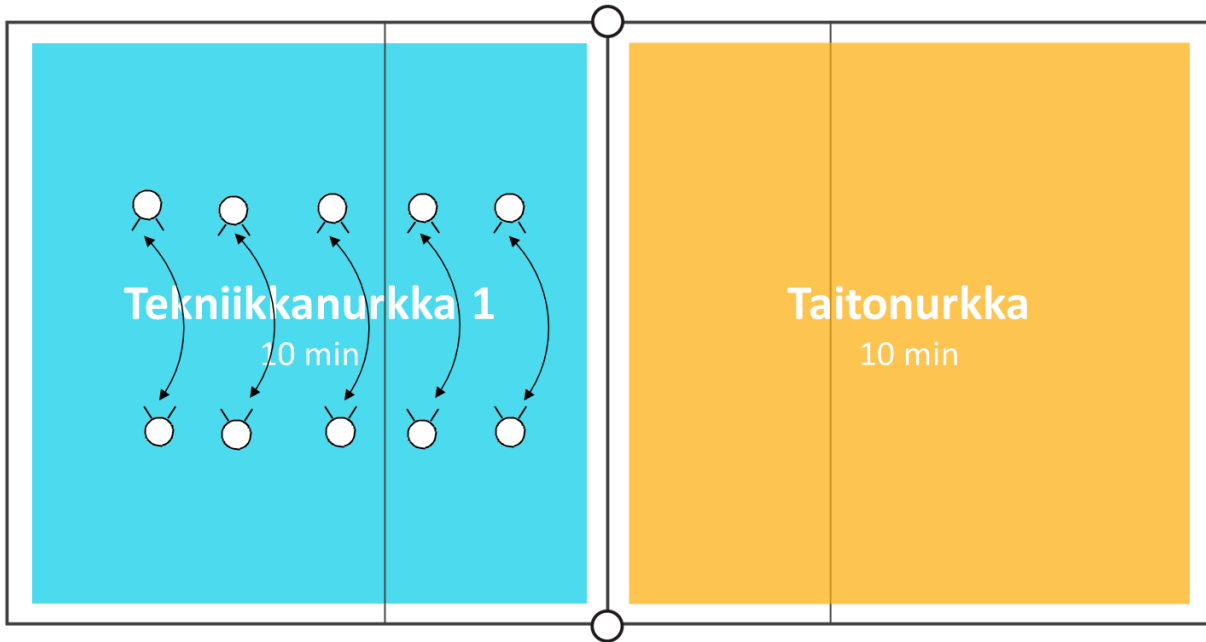


HARJOITUS 7.

**Tilankäyttö pienryhmäharjoitteissa**

<b>Alkuverryttely</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Yhdessä</b>
<b>Koppipallo</b>	Ryhmä jaetaan kahteen joukkueeseen. Joukkueiden tehtävänä on kerätä 5 perättäistä kappaletta. Jos pallo tippuu välillä maahan, tai vastustajajoukkueen jäsen nappaa sen, saa vastustaja vuorostaan kopin keruun vuoron.	<i>Pallo</i>	
<b>Tekniikkanurkka 1</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Sormilyönti</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Käydään läpi sormilyönnin ydinkohdat</li> <li>Sormilyöntipallottelu suoraan ylös</li> <li>Sormilyöntejä parille               <ol style="list-style-type: none"> <li>Omasta heitosta</li> <li>Parin heitosta</li> </ol> </li> </ol>	<i>Palloja</i>	
<b>Taitonurkka</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Temppurata</b>	Lapset saavat valita Taitomerkki 1-kansiosta 8 temppea, joista rakennetaan yhdessä alkuverryttelyn jälkeen temppurata	<i>Taitomerkki 1-kansio</i>	
<b>Tekniikkanurkka 2</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Yhdessä</b>
<b>Sormilyönti passi</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Verkon suuntainen sormilyönti omasta heitosta</li> <li>Liikkumisharjoitus passarin paikalle, valmentajan heitosta koppi + passi omasta heitosta</li> <li>3 ryhmässä: Takakentältä omasta heitosta sormilyönti passarille – Passari (ottaa kopin ja) passaa (omasta heitosta) sormilyönnillä maalipelaajalle, joka seisoo vanteessa. Jokainen liikkuu yhden paikan eteen päin</li> </ol>	<i>Palloja</i> <i>Pallokori, palloja</i> <i>Pallokori, palloja</i>	
<b>Fysiikkanurkka</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>4 min</b>	<b>Yhdessä</b>
<b>Lasten kuntopiiri</b>	Asetutaan rinkiin. Ohjaajan näytöstä lapset tekevät liikkeitä <ol style="list-style-type: none"> <li>Haara-perus –hyppely x 10</li> <li>Jalkojen haaraperushyppely punnerrusasennossa x 10</li> <li>Maailman pisimmät askeleen 9 m</li> <li>Kottikärrysaranat</li> <li>Kottikärrykävely parin kanssa 9 m</li> </ol>		
<b>Pienpelit</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>15 min</b>	<b>Yhdessä</b>
<b>1 vs 1 jonopeli sormilyönnillä</b>	Yksi pelaaja on kerrallaan kentällä. Muut odottavat jonossa takarajan takana. Pallo toimitetaan verkon yli omasta heitosta sormilyönnillä, tai suoralla sormilyönnillä	<i>3-5 pelaajaa/joukkue palloja</i>	

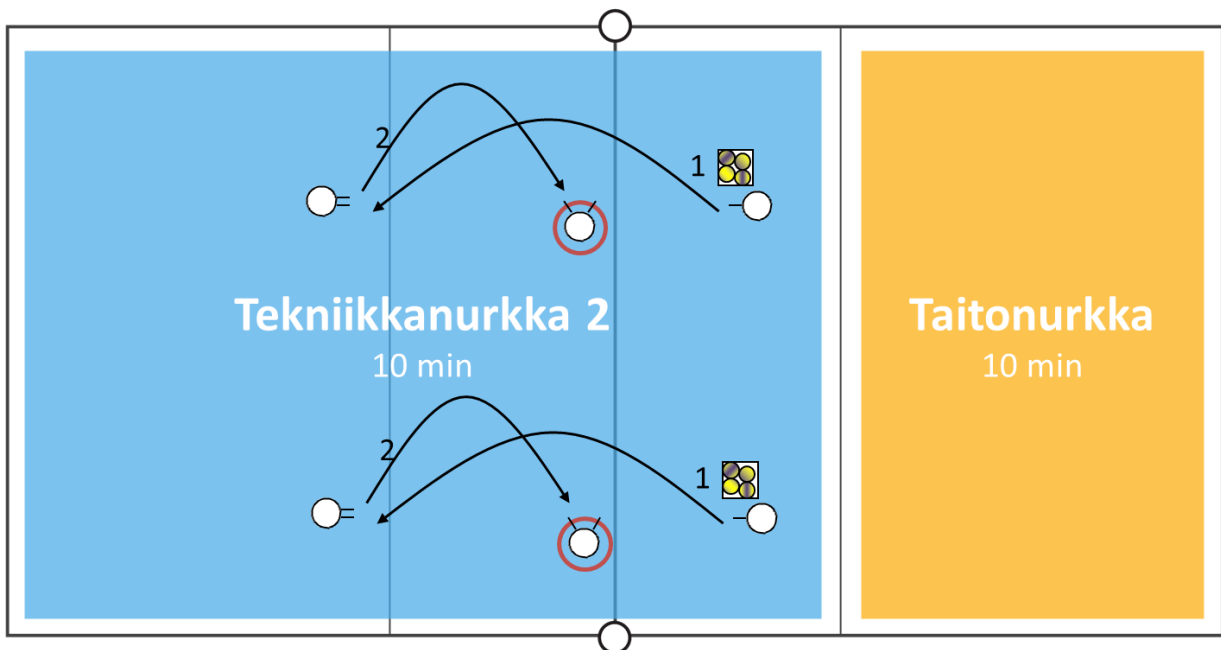
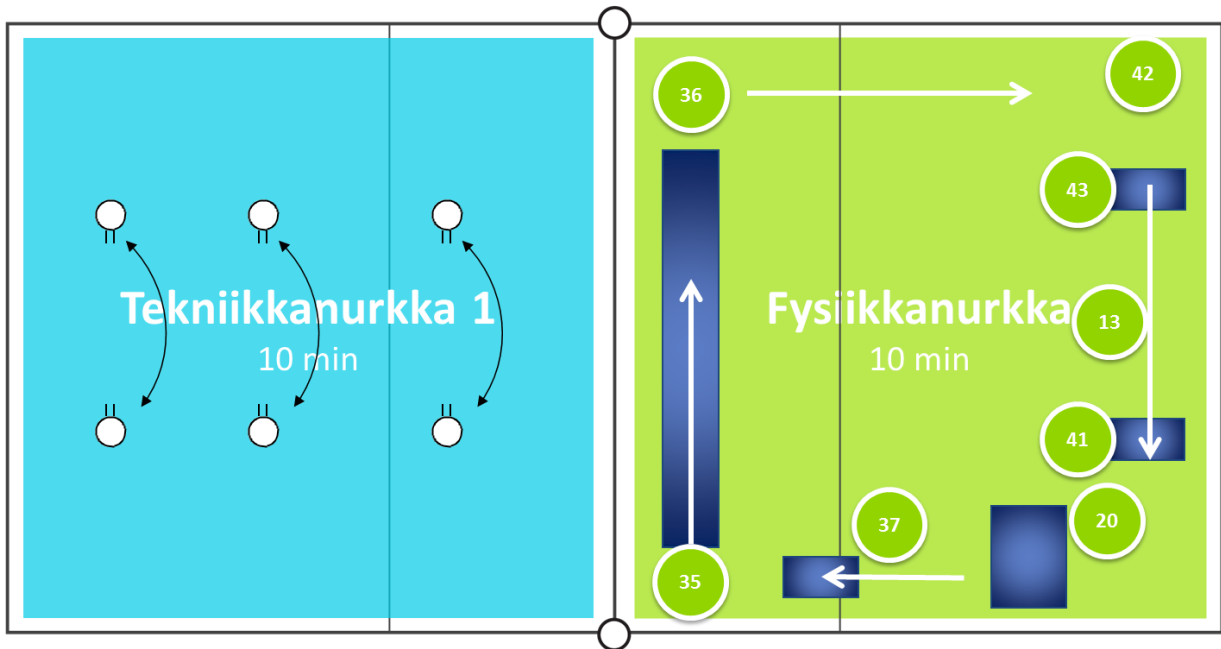
**Tilankäyttö pienryhmäharjoitteissa**





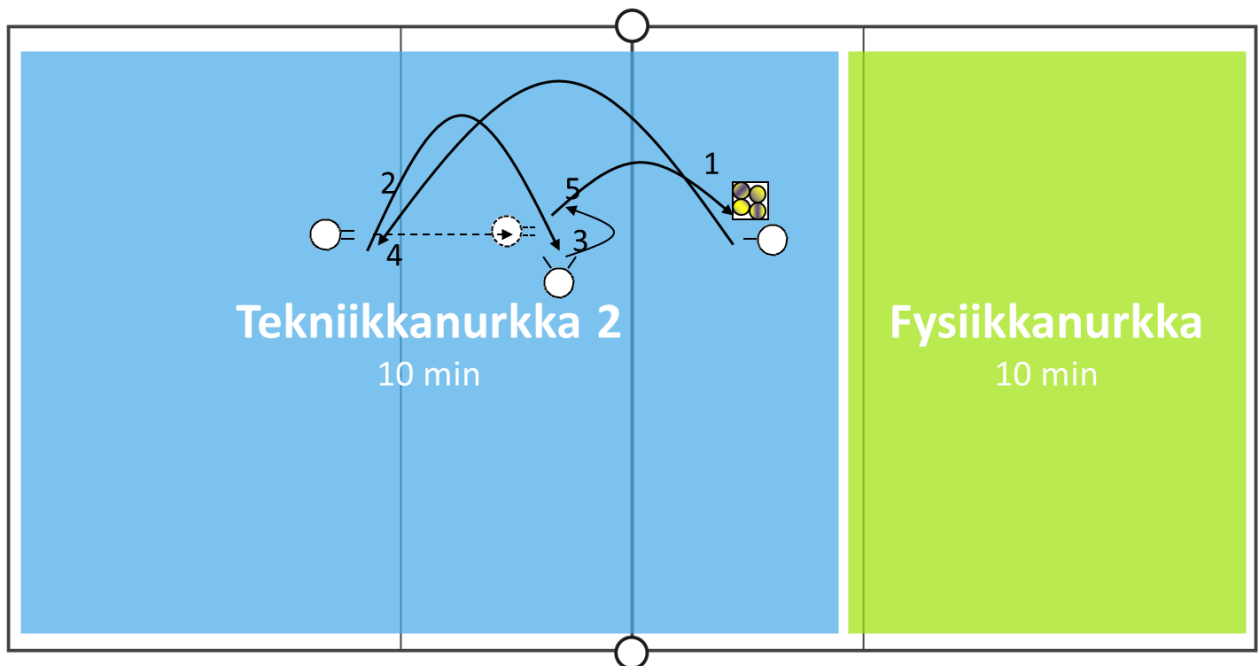
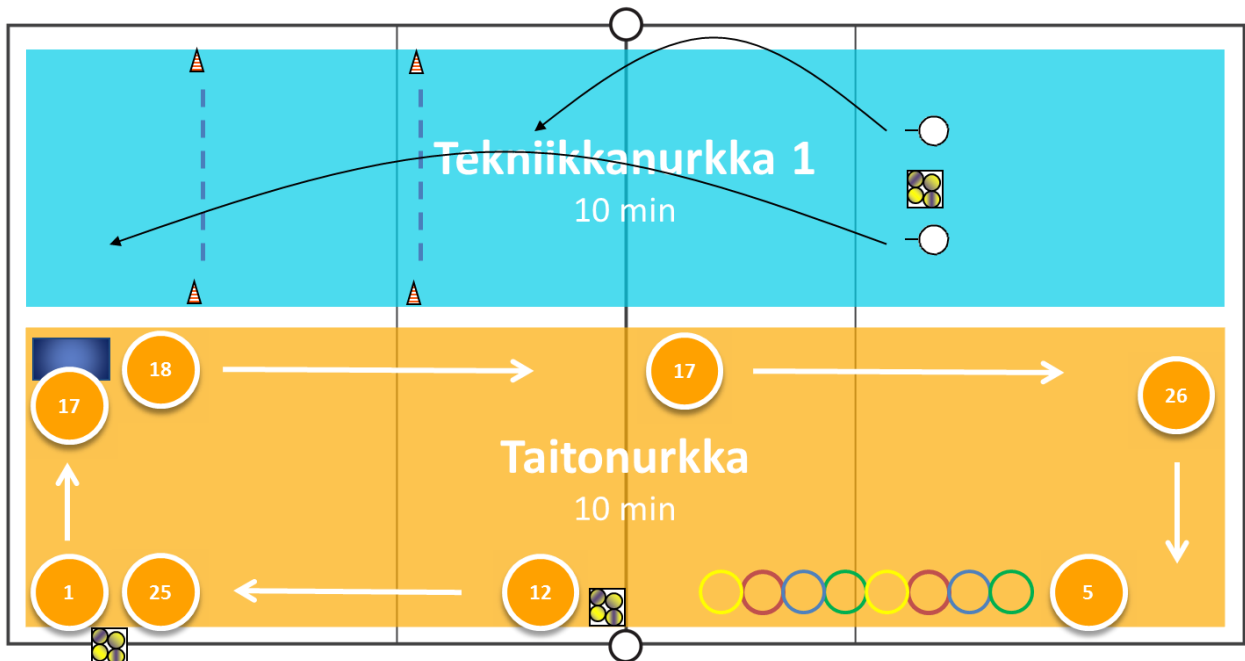
<b>Alkuverryttely</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>5 min</b>	<b>Yhdessä</b>
<b>Häntäpallo-hippa</b>	Yksi on hippa. Hänellä on häntäpallo, jota heittämällä hän yrittää saada muita kiinni. Muut juoksevat hippaa karkuun ja väistelevät sinkoilevaa häntäpalloa. Kun häntäpallo osuu joltain pelaajaa, tulee hänen tehdä näyttävä kaatuminen, jonka jälkeen hän muuttuu hipaksi.	<i>häntäpallo</i>	
<b>Fysiikkanurkka</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Tempuilua oman kehon painolla</b>	Rakennetaan tempupaikkoja taitomerkki 1 kansiota apuna käyttäen 1) Käsiseisonta (42)                      2) Silta (43) 3) Hyppynaru (13)                        4) Niskaseisonta (41) 5) Linnunpesä (20)                        6) Kottikärrysaranat (37) 7) Kieriminen (35)                        8) Kottikärrykävely (36)	<i>patja hyppynaruja ja patja renkaat ja iso patja permantomatto</i>	
<b>Tekniikkanurkka 1</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Hihalyönti</b>	1) Kerrataan valmiusasento ja siinä liikkuminen 2) Pari heittää pallon alakautta kohti paria, joka pitää ison T-paidan helmoista kiinni niin, että paidan etuhelmasta muodostuu pussi, johon hän yrittää saada pallon kiinni. 3) Parin heittämän pallon palautus hihalyönnillä 4) Hihalyöntipallottelu suoraan ylös, oman ennätyksen tekeminen	<i>liian isot T-paidat lapsille pari ja pallo pari ja pallo pallot</i>	
<b>Taitonurkka</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Pallotempuja</b>	Harjoitellaan pallotempuja Taitomerkki 2 kansiota. Temput 29-34	<i>pehmopalloja</i>	
<b>Tekniikkanurkka 2</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Hihalyönti vastaanotto</b>	Kolmen ryhmässä: yksi pelaajista on verkon toisella puolella. Hänen tehtävä on heittää tarkkoja alakautta heittoja verkon yli suorittajalle. Suorittaja yrittää saada pallon hihalyönnillä ryhmän kolmannelle jäsenelle, joka seisoo vanteen sisällä ns. maalipelaajana. 3min ja vaihto, niin että kaikki pääsevät tekemään vastaanottoja.		
<b>Pienpelit</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>15 min</b>	<b>Yhdessä</b>
<b>1 vs 1 jonopeli hihalyönnillä</b>	Pelataan edellisiltä kerroilta tuttua yhden pelaajan jonopeliä, mutta heiton sijaan pallo toimitetaan verkon yli suoraan hihalyönnillä.  Peliä voi pelata myös niin, että verkon toisella puolella olevan joukkueen kanssa yritetään kerätä enemmän onnistuneita hihalyöntejä kuin muilla joukkueilla.	<i>2-3 pelaajaa / joukkue</i>	

**Tilankäyttö pienryhmäharjoitteissa**



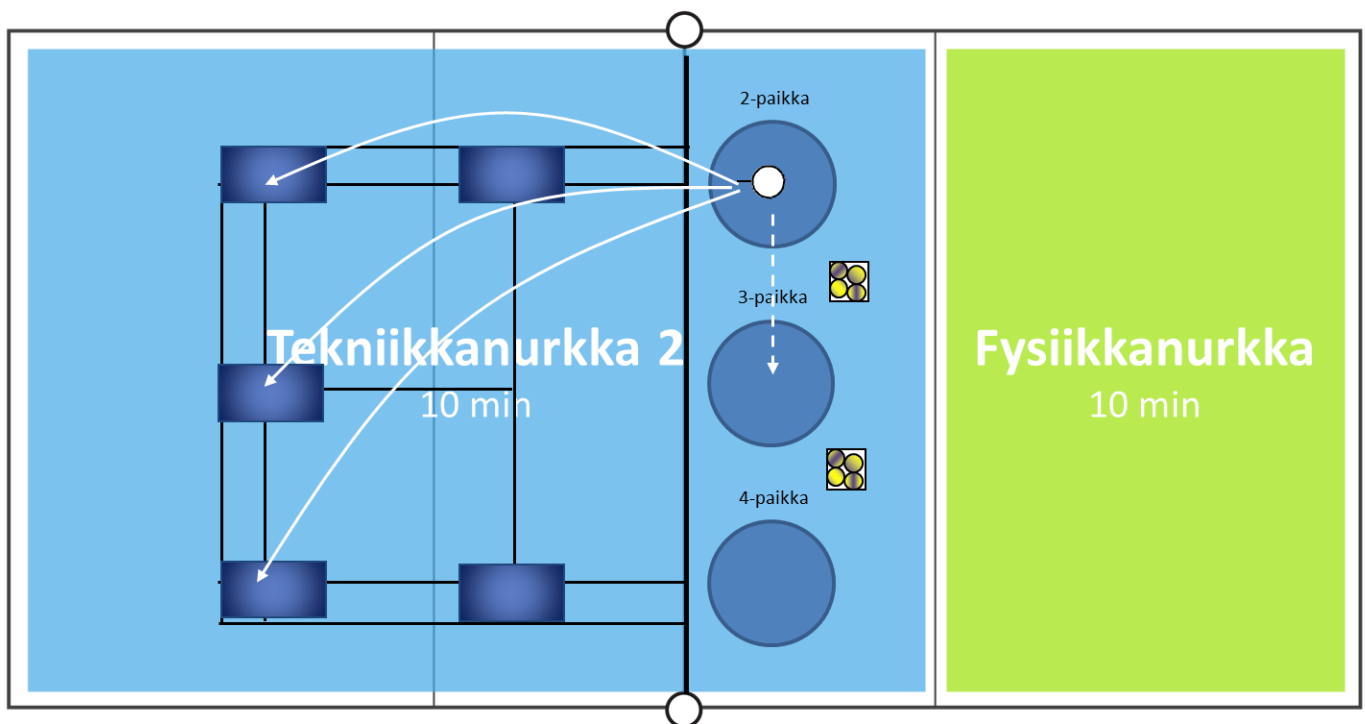
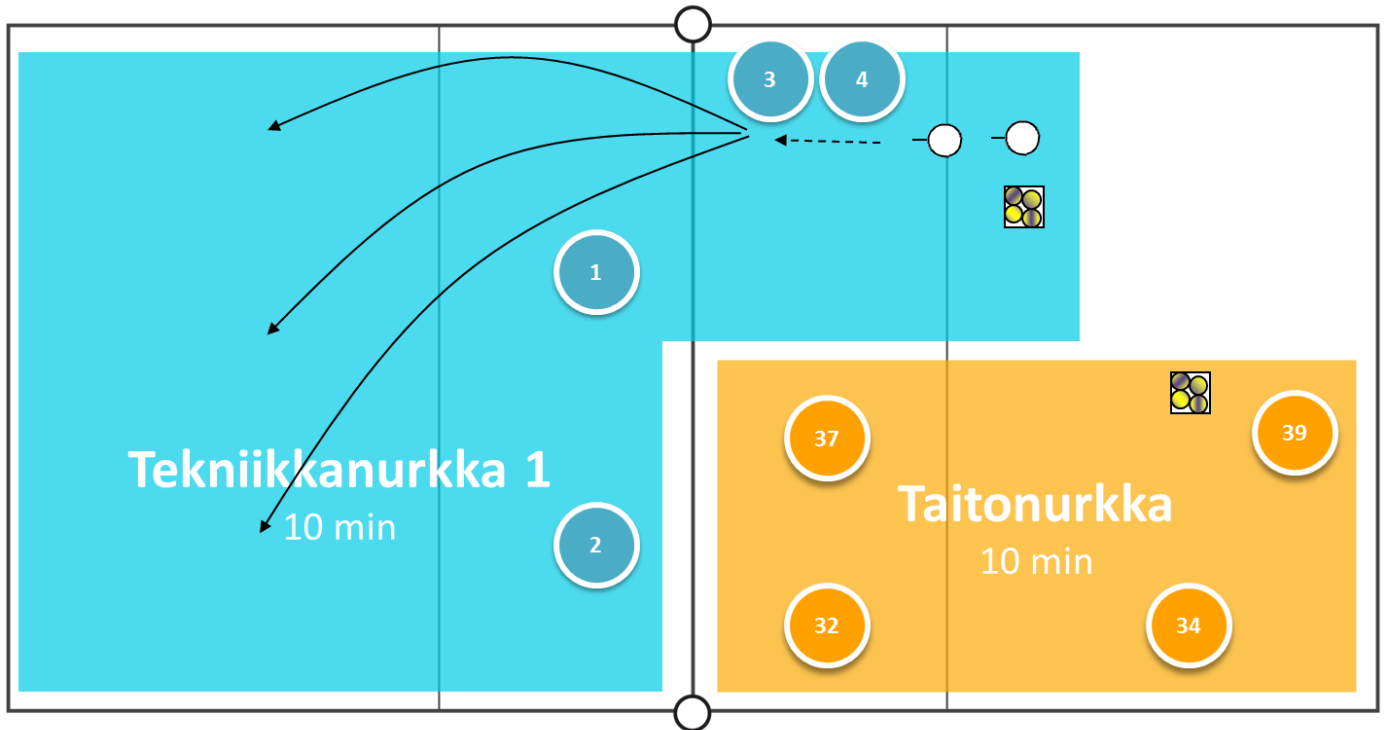
<b>Alkuverryttely</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>5 min</b>	<b>Yhdessä</b>
<b>Juoksu-lämmittely pallon kanssa</b>	Juostaan salia päästä päähän eri tavoin, samalla temppuillen pallon kanssa. 2 kierrosta. 1) Alakautta heitto ilmaan - Etuperin juoksu - Kiinniotto pompusta 2) Sivulaukka – Pallon pompotus lattiaan (molemmat liikesuunnat) 3) Sormilyönti ilmaan - Etuperin juoksu – Koppi 4) Heitto pitkälle taakse – kääntyminen ja spurtti – kiinniotto	<i>palloja</i>	
<b>Fysiikkanurkka</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Pehmopallojumppa</b>	Pehmopallojumpassa palloa puristetaan niin että se tyhjentyy. Palautuminen pallon täyttymisen ajan. 1) Istuallaan pallon puristaminen polvilla 2) Istuallaan pallon puristaminen vatsan ja reisien väliin 3) Seisten pallon puristaminen käsien välissä, kyynärpäät sivulla 4) Pienessä etukumarassa pallon rutistaminen käsillä vatsaa vasten, kyynärpäät takana	<i>pehmopalloja</i>  <i>lähentäjät</i> <i>vatsat</i> <i>rintalihakset</i>  <i>yläselkä</i>	
<b>Tekniikkanurkka 1</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Ala-aloitus</b>	Jaa kenttä kolmeen osaan kartoilla: etuosa, keskiosa ja takaosa. Harjoitellaan ala-aloitusta ”maalialueille”: 1) lyhyen syötön harjoittelu kentän etuosaan 2) pitkän syötön harjoittelu kentän takaosaan	<i>palloja, kartioita, (patjoja tarkemmiksi maaleiksi)</i>	
<b>Taitonurkka</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Taitomerkki 2 -rata</b>	Rakennetaan temppurata Taitomerkki 2.kansiosta 1. Kärrynpyörä (26) 2. Ristiaskellus vanneradalla (5) 3. Kieriminen pareittain (12) 4. Vartalon kierrot pareittain (25) 5. Rapukävely (1) 6. Kaatuminen (17) 7. Työntäminen (18) 8. Vetäminen (19)	<i>Taitomerkki 2 –kansio</i>  <i>10 vannetta</i> <i>pallo/pari</i> <i>pallo/pari</i> <i>pallo</i> <i>patja</i>	
<b>Tekniikkanurkka 2</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Koppivastaanotto + hyökkäys</b>	Kolmen ryhmässä 1) yksi heittää pallon verkon yli. Toinen on passarin paikalla ja kolmas vastaanottajana ottaa pallon kopiksi, antaa 2) omasta heitosta sormilyönnillä passarille. 3) Passari heittää passin ja 4) vastaanottaja liikkuu kohti palloa 5) hyökkää pallon verkon yli sormilyönnillä pallokoriin tai syöttäjän käsistä muodostamaan renkaaseen, tai johonkin muuhun maaliin.		
<b>Pienpelit</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>15 min</b>	<b>Yhdessä</b>
<b>2 vs 2 F-ikäisten säännöillä</b>	Pelataan edellisiltä kerroilta tuttua kahden pelaajan paripeliä, mutta heiton sijaan pallo toimitetaan verkon yli ala-aloituksella.	<i>2-3 pelaajaa / joukkue</i>	

**Tilankäyttö pienryhmäharjoitteissa**



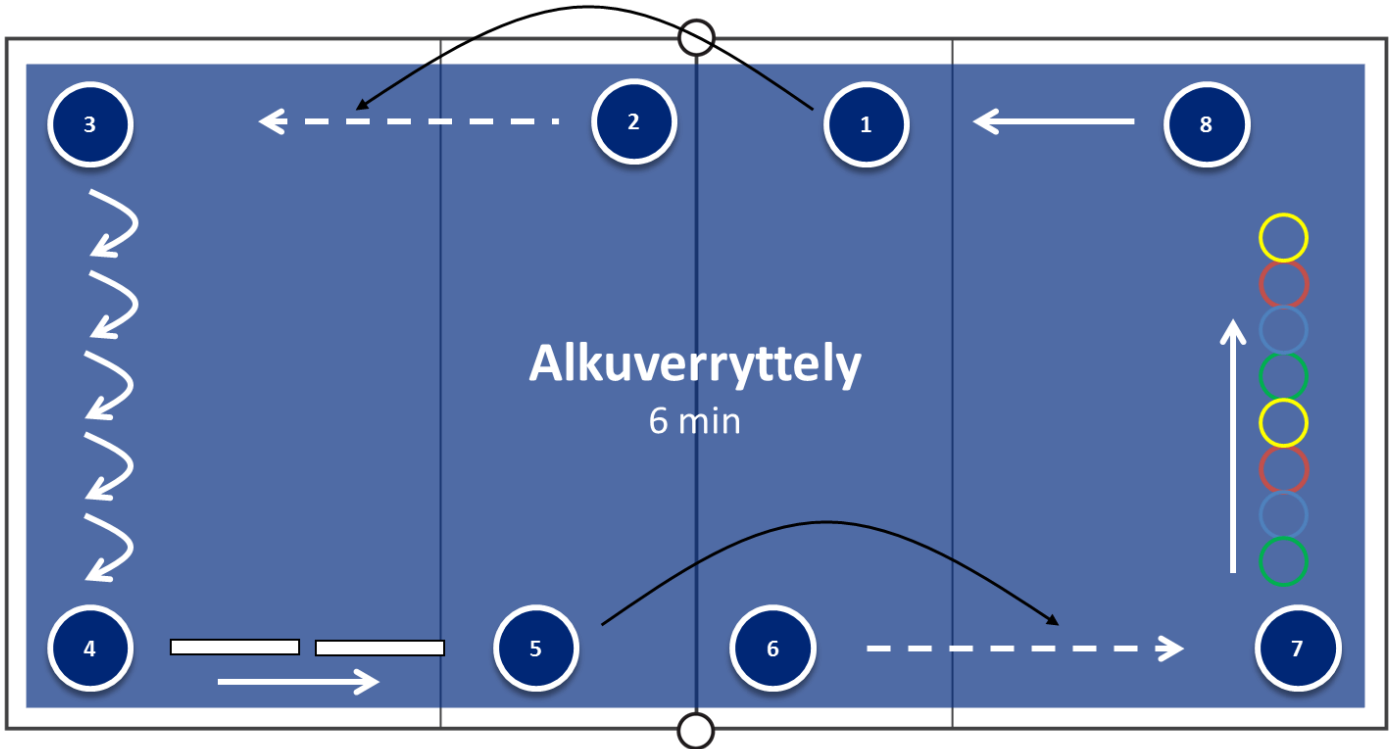
<b>Alkuverryttely</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>6 min</b>	<b>Yhdessä</b>
<b>Pidä puolesi puhtaana</b>	Ryhmä jaetaan kahteen joukkueeseen. Joukkueiden tehtävänä on pitää oma kenttäpuolisko mahdollisimman puhtaana palloista. Pallot saa toimittaa toiselle puolelle ainoastaan lentopallokentän takarajan takaa. Palloja saa käydä hakemassa omalta kenttäalueelta, mutta toimitus toiselle puolelle mennään tekemään takarajan takaa. Kerrallaan saa heittää vain yhden pallon. Pallo toimitetaan toiselle puolella yhden käden yläkautta heitolla. Ohjaaja voi leikin aikana opastaa oikeaan jalkojen asentoon, vartalon kiertoon ja painon siirtoon.		<i>tennispalloja tai häntäpalloja, lentopallo verkko</i>
<b>Tekniikkanurkka 1</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Iskulyönti</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Kerrataan aikaisemmissa harjoituksissa opetellut iskulyönnin vauhtiaskeleet ja ponnistus (harjoitus 6) sekä käden liike iskulyönnissä (harjoitus 7).</li> <li>2) Harjoitellaan kuivaharjoituksena ilman palloa iskulyönnin vauhtiaskeleista, ponnistusta oikeasta paikasta ja käden liikettä.</li> <li>3) Harjoitellaan iskulyönnin kokonaissuoritusta heittämällä tennispallo verkon yli vauhtiaskeleiden jälkeisen ponnistuksen lakikorkeudesta.</li> <li>4) Harjoitellaan iskulyönnin kokonaissuoritusta valmentajan pitämään/tarjoamaan (ykköstempo) palloon</li> </ol>		<i>tennispalloja</i>  <i>palloja</i>
<b>Taitonurkka</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Taitomerkki 2-pallotempuja</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pallotempu 4 – Pallon pusku pompusta (32)</li> <li>- Pallotempu 6 – Hyppypotku lonkan koukistajilla (34)</li> <li>- Pallotempu 9 – Pallon vastapotkut selinmakuulla (37)</li> <li>- Kahden pallon pomputtelu (39)</li> </ul>		<i>palloja</i>
<b>Tekniikkanurkka 2</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Hyökkäys omasta heitosta</b>	<p>2-, 3- ja 4- paikalta hyökkäyksiä omasta heitosta maaleihin. Suorituksen jälkeen vaihdetaan paikkaa:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) sormilyönnillä</li> <li>2) iskulyönnillä jalat maassa</li> <li>3) sormilyönnillä hypäten</li> <li>4) iskulyönnillä hypäten</li> </ol>		<i>voimistelupatjoja</i>
<b>Fysiikkanurkka</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Lihaskuntoa</b>	<p>Tehdään parin kanssa lihaskuntoliikkeitä vuoro tellen.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) <b>Vatsat:</b> Istumaan nousuja jaloista tukien 5-10 x 2</li> <li>2) <b>Selkä:</b> ylävartalon nostoja jaloista tukien 5-10 x 2</li> <li>3) <b>Kottikärry -kävely:</b> 10 m ja osien vaihto x 2</li> <li>4) <b>Vatsat:</b> Puolapuilla jalkojen nostoja polvet koukussa 5-10 x 2</li> <li>5) <b>Kyykkyjännehypyjä: lähtö</b> kyykystä + jännehypyä 5-10 x 2</li> </ol>		<i>puolapuut</i>
<b>Pienpelit</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>15 min</b>	<b>Yhdessä</b>
<b>1 vs 1 jonopeli, koppi + iskulyönti omasta heitosta</b>	Yksi pelaaja joukkueesta on kerrallaan kentällä. Muut odottavat vuoroaan jonossa kentän takarajan takana. Pallo toimitetaan verkon yli omasta heitosta iskulyönnillä (saa hypätä). Suorituksen jälkeen pelaaja poistuu kentältä, käy koskemassa takaseinää ja palaa jonon viimeiseksi. Uusi pelaajaa saa tulla kentälle heti edellisen lähdettyä pois. Verkon toisella puolella pallo otetaan kopiksi, jonka jälkeen tapahtuu sama kuin edellä kerrottiin.		<i>merkkikartioita kentän rajaamiseen (Kentän koko n. 3mLx6mP)</i>

**Tilankäyttö pienryhmäharjoitteissa**

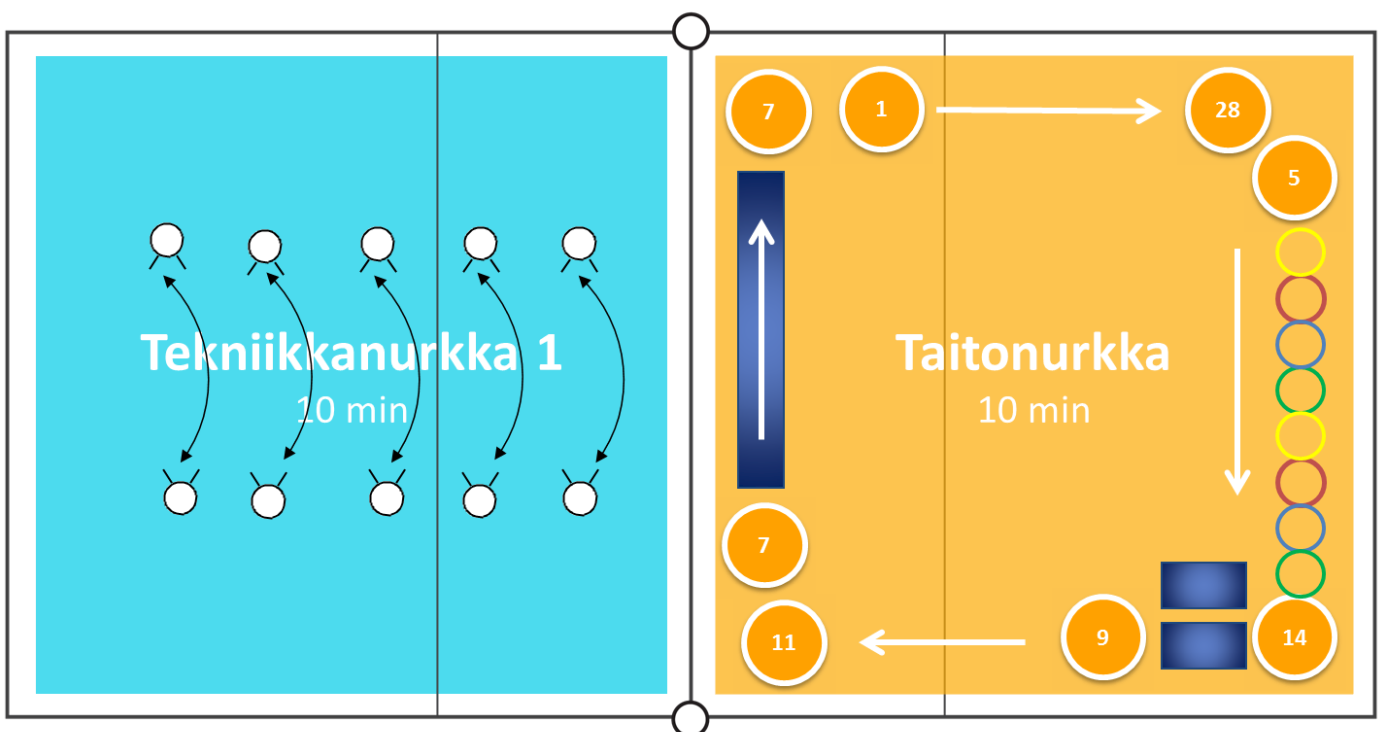


<b>Alkuverryttely</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>6 min</b>	<b>Yhdessä</b>
<b>Pallon kanssa</b>	Jokaisella lapsella on oma kova pallo. Verryttelyä varten kentälle on rakennettu rata jota kierretään. 1) Pallon heitto verkon yli: erilaisia heittotapoja (alta eteen, pään yli eteen, pään yli taakse, lattiapomppu) 2) juostaan pallo kiinni, 3) takarajalla hypitään aitojen yli, 4) sivurajalla tasapainoillaan penkin tai puomin päällä 5) pallon heitto verkon yli 6) juostaan pallo kiinni, 7) takarajalla vanneradalla juoksu: erilaisia juoksuja (1 askel 1 vanteeseen, 2 askelta 1 vanteeseen, takaperin, sik-sak -> 2 askelta vanteeseen 1 ulos) 8) pallon pompputus (koripallokuljetus), 1) jne	<i>palloja, vanteita, aitoja, voimistelupenkki tai puomi</i>	
<b>Tekniikkanurkka 1</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Hihalyönti</b>	1) Parin heittämän pallon palautus hihalyönnillä parin käsistä muodostamaan renkaaseen. Jokaisesta korista saa pisteen. 20 yritystä ja osien vaihto 2) Hihalyöntipallottelu parin kanssa niin, että pallo pomppaa kerran lattiaan ennen palautusta. 3) Hihalyöntipallotteluennätys	<i>palloja</i>	
<b>Taitonurkka</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Taitomerkki 2-rata</b>	Rakennetaan tempurata Taitomerkki 2-kasion tempuista: 1) Ristikosketukset juosten (3) 2) Käsinsenonta (28) 3) Ristiaskellus vanneradalla (5) 4) Mahallaan käynti ilman käsiä (14) 5) Pukkihyppely parin kanssa (9) 6) Iskulyöntiponnistus (11) 7) Sammakkoasento ja 3 haarakuperkeikkaa (15) 8) Ristihyppely narulla (7)	<i>pari 10 vannetta patja pari permantomatto hyppynaruja</i>	
<b>Tekniikkanurkka 2</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Hihalyönti vastaanotto</b>	3 henkilön pienryhmissä harjoitellaan hihalyönti vastaanottoa verkon yli tulevasta 1) alakautta heitosta 3 m viivalta 2) alakautta syötystä 3 m viivalta 3) alakautta heitosta n. 6 metristä 4) alakautta syötöstä n. 6 metristä Yksi on heittäjä/syöttäjä, yksi suorittaja ja yksi ottaa vastaanottoja kiinni ja palauttaa pallon heittäjälle/syöttäjälle. 10 suoritusta yhdellä tyyllillä ja osien vaihto. 4 kierrosta.	<i>palloja</i>	
<b>Fysiikkanurkka</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Lihaskuntoa</b>	Lajinomaisia lihaskuntoliikkeitä kuntopiirinä: 45 sec työ, 15 sec liikkeen vaihto. Kierroksen jälkeen 1 min tauko. 3 kierrosta 1) Pallon heittoja/sormilyöntejä seinään päin makuulla, kaarijännityksessä 2) Hihalyönti suoraan ylös pompun jälkeen syväkyykystä 3) Pallon heittoja/sormilyöntejä seinään istualtaan		
<b>Pienpelit</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>15 min</b>	<b>Yhdessä</b>
<b>3 vs 3, 3:n kosketuksen peli, kahdella kopilla</b>	Pelataan pienpelejä 3 vs 3. 3 pakollista kosketusta, joista kaksi ensimmäistä saavat olla koppiavusteisia. Suorasta hihalyöntivastaanotosta/-puolustuksesta, jonka passari saa kopiksi, joukkue saa pisteen lennosta.		

**Tilankäyttö alkuverryttelyssä**

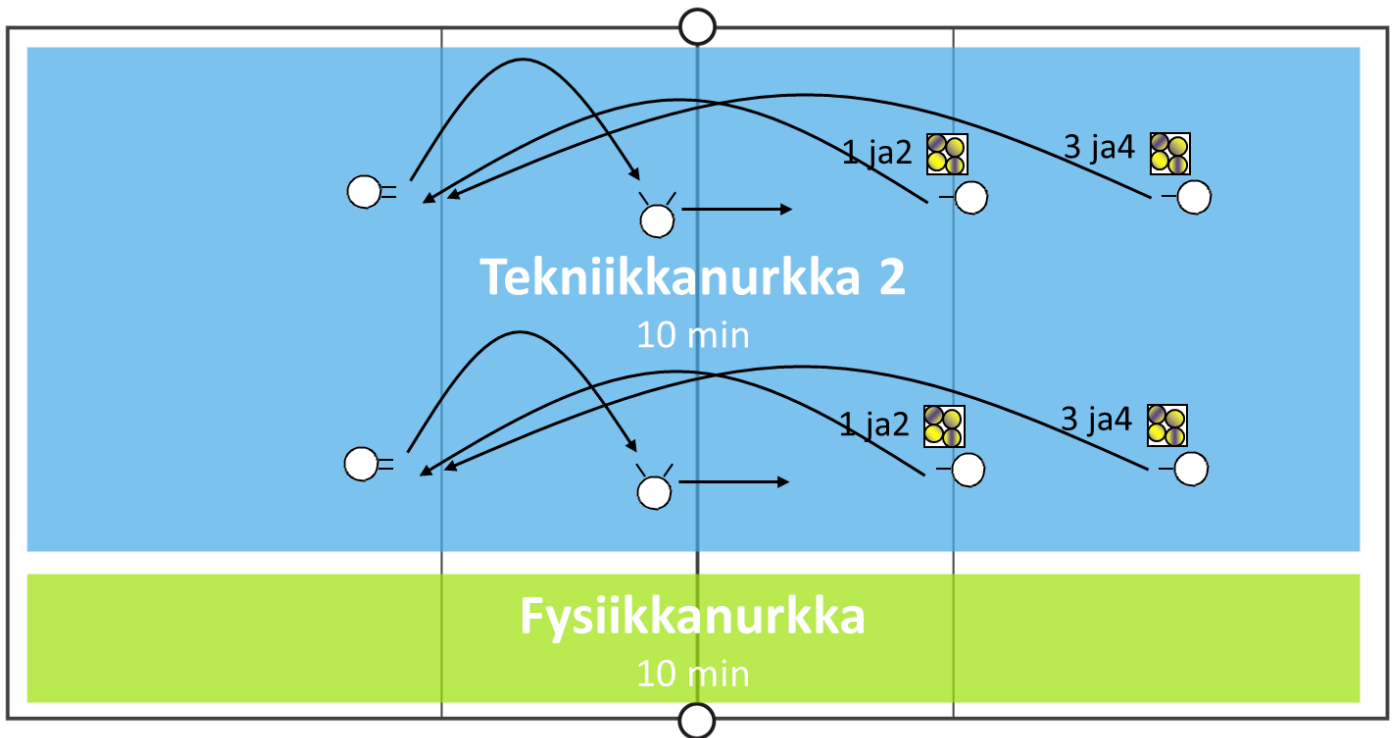


**Tilankäyttö pienryhmäharjoitteissa**



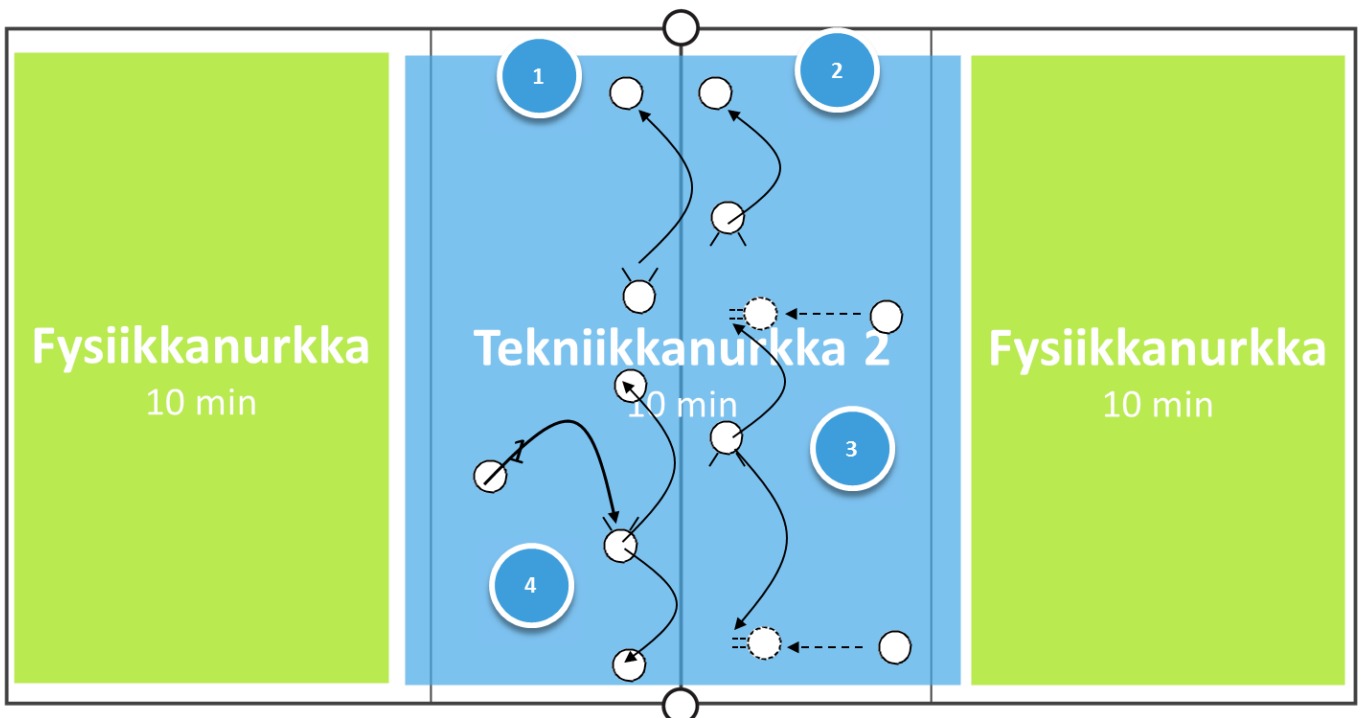
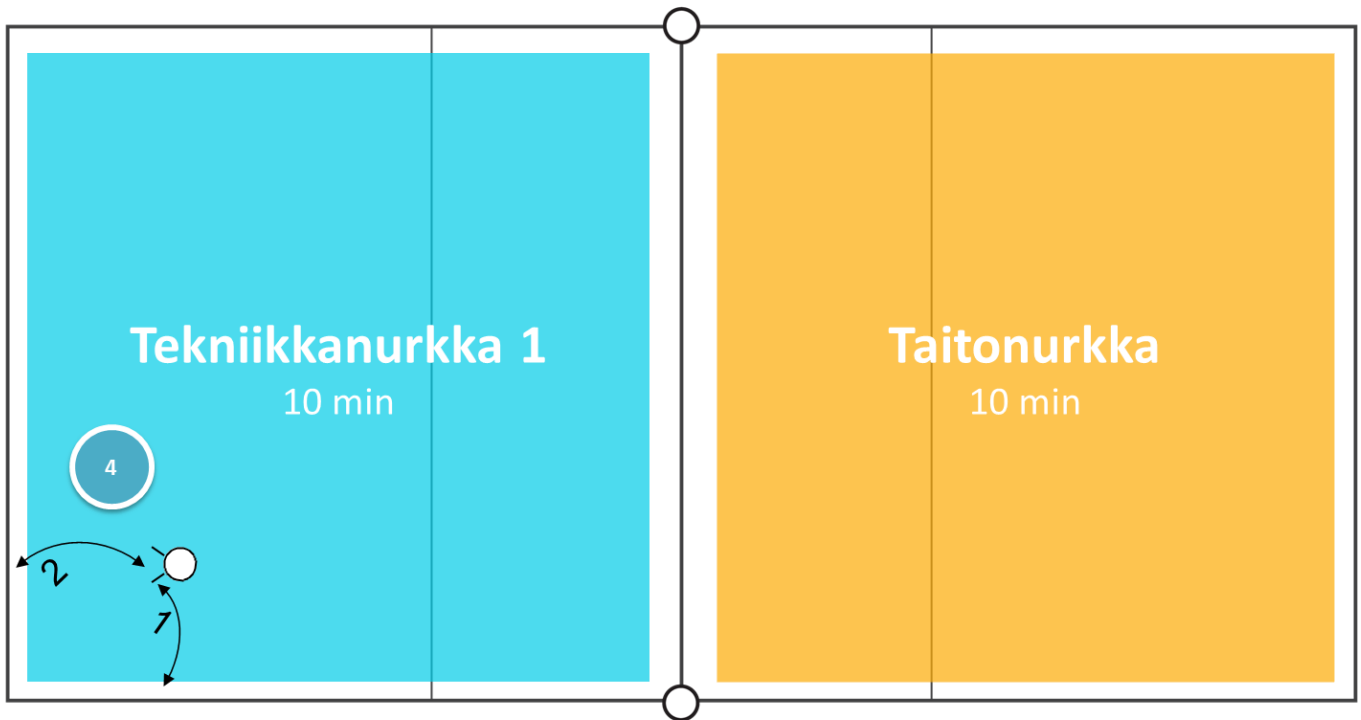


**Tilankäyttö pienryhmäharjoitteissa**



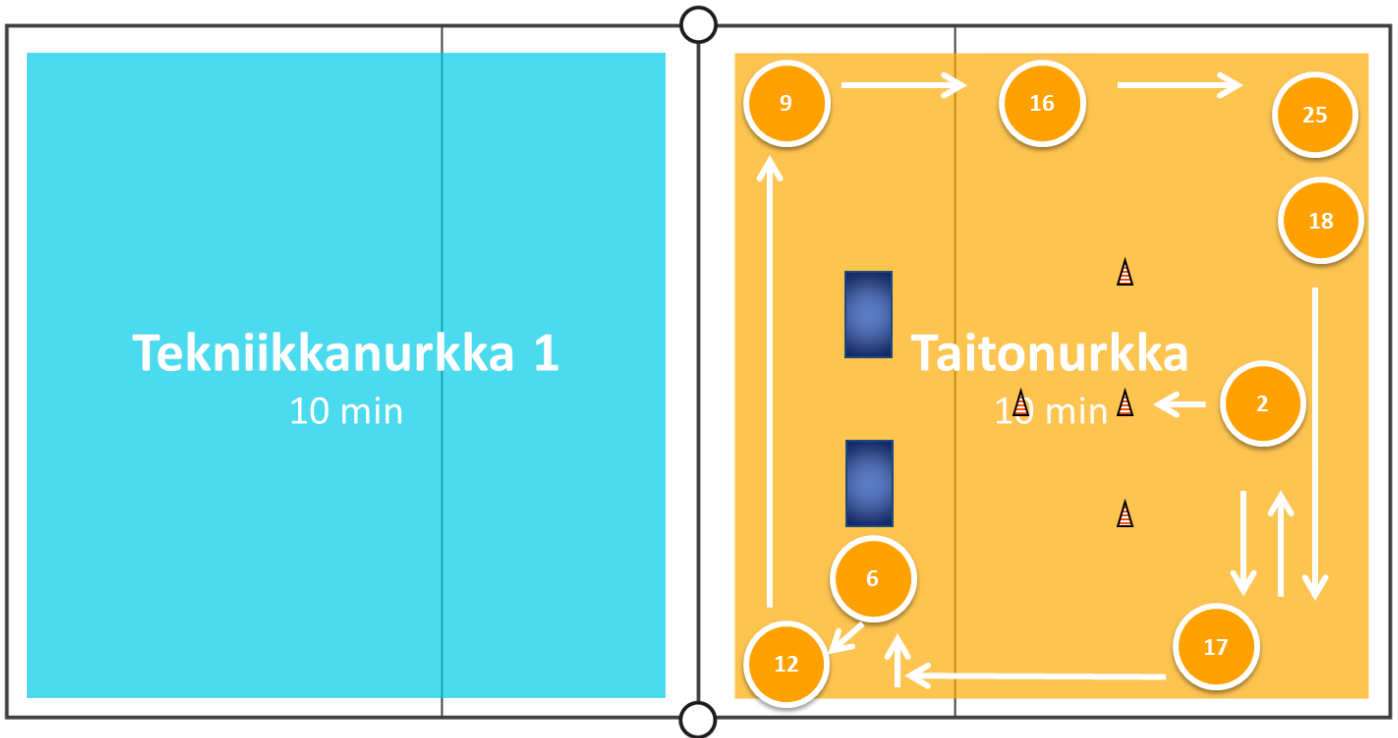
<b>Alkuverryttely</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>6 min</b>	<b>Yhdessä</b>
<b>Juoksulämmittely pallon kanssa</b>	Juostaan lentopallokentän takarajalta toiselle. Jokaisella lapsella on oma pallo, jonka kanssa tehdään samalla erilaisia "temppuja". <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pallon heitto alakautta eteen (pitkälle), juoksu perään ja kiinni otto yhden pompun jälkeen</li> <li>2) Pallon työntö heitto otsan päältä ylös ja eteen, juoksu perään ja kiinni otto kopiksi</li> <li>3) Koripallokuljetus = juostaan samalla pompotellen palloa lattiaan</li> <li>4) Sormilyöntipallottelu samalla juosten</li> <li>5) Alakautta syöttö, juoksu perään ja pallo kiinni</li> </ol>	<i>palloja</i>	
<b>Tekniikkanurkka 1</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Sormilyönti</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Sormilyöntejä omalla pallolla lattiaan (ranteet tekevät työn)</li> <li>2) Sormilyönti omasta heitosta seinässä olevaan "maaliin", ja pallon kiinni otto yläkautta, otsan etu- ja yläpuolella</li> <li>3) Jatkuva sormilyöntipallottelu seinässä olevaan "maaliin"</li> <li>4) Kulmaharjoitus: pallon heitto kulman toiseen seinään ja suora sormilyönti toisella seinällä olevaan "maaliin"</li> </ol>	<i>palloja</i>	
<b>Taitonurkka</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Taitomerkki 2-temppuja</b>	Tehdään Taitomerkki 2-kansion pallotemppuja vapaassa tilassa: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pallon heitto, taputukset edessä-takana-edessä, koppi (29)</li> <li>2) Pallon heitto, istualleen laskeutuminen, koppi (30)</li> <li>3) Pallon heitto, kuperkeikka, koppi (31)</li> <li>4) Pallon heitto, pomppu, pääpusku, pomppu, pääpusku... (32)</li> <li>5) Hyppypotku taakse, koppi (33)</li> <li>6) Hyppypotku eteen, koppi (34)</li> <li>7) Kahden pallon heittely (10)</li> <li>8) Kahden pallon pompottelu (39)</li> </ol>	<i>palloja ja tennispalloja</i>	
<b>Tekniikkanurkka 2</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Passi + hyökkäys</b>	Pareittain harjoitellaan passaamista ja hyökkäämistä <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Sormilyöntipassi eteen omasta heitosta (pari palauttaa)</li> <li>2) Sormilyönti taakse omasta heitosta</li> <li>3) Samat kuin edellä, mutta otetaan hyökkääjä mukaan</li> <li>4) Passaamista eteen ja taakse kaverin heitosta (heitto sivulta)</li> </ol>	<i>palloja</i>	
<b>Fysiikkanurkka</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Lihaskuntoa</b>	Lihaskuntoharjoitus Taitomerkki 2-kansion tempuilla <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pallolinkkari: 2 x 10 suoritusta (35)</li> <li>2) Kaarijännitysheitto: 2 x 10 suoritusta (36)</li> <li>3) Pallon vastapotku 1 kg kuntopallolla: 2 x 15 suoritusta (37)</li> <li>4) Riipunnassa pallon nostot polvien välissä: 2 x 8 suoritusta (22)</li> <li>5) Siltaan laskeutuminen: 2 x 4 suoritusta (27)</li> </ol>	<i>palloja, 1 kg kuntopallo</i>	
<b>Pienpelit</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>15 min</b>	<b>Yhdessä</b>
<b>3 vs 3, 3:n kosketuksen peli, kahdella kopilla</b>	Pelataan 3 vs 3 pienpelejä niin, että ensimmäinen ja toinen kosketus saavat olla koppi avusteisia.		

**Tilankäyttö pienryhmäharjoitteissa**



<b>Alkuverryttely</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>6 min</b>	<b>Yhdessä</b>
<b>Alkuleikki</b>	Ottakaa alkuverryttelyksi joku aikaisemmista kerroista lapsille mieluinen leikki.		
<b>Tekniikkanurkka 1</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Tekniikkaa</b>	Kertausta edellisiltä kerroilta ryhmän omien tarpeiden mukaan.		
<b>Taitonurkka</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Taitomerkki 2-tempurata</b>	Tehdään Taitomerkki 2-kansion paritempuista rata, jota kierretään parin kanssa 3-5 kierrosta. Jos pelaajia on pariton määrä, vaihtuu joka kierroksella pari, ja jokaisella on 1 lepovuoro.		
	1) Vartalon kiertäminen (25)	<i>pallo</i>	
	2) Työntäminen (18)		
	3) Kuljetus pareittain (2)	<i>5 kartiota, pallo</i>	
	4) Vetäminen (17)		
	5) Reaktiojuoksu (6)	<i>pallo, 2 patjaa</i>	
	6) Kieriminen pareittain (12)		
	7) Pukkihyppely (9)		
	8) Parikuperkeikka (16)	<i>permantomatto</i>	
<b>Tekniikkanurkka 2</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Tekniikkaa</b>	Kertausta edellisiltä kerroilta ryhmän omien tarpeiden mukaan.		
<b>Fysiikkanurkka</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>10 min</b>	<b>Pienryhmissä</b>
<b>Lihaskuntoa</b>	Lihaskuntoharjoitus Taitomerkki 2-kansion tempuilla		
	1) Kurotushyppy kääntyen (8)	<i>mitta, teippiä,</i>	
	2) Turmariipunta (21)	<i>renkaat</i>	
	3) Sik-sak vuorohyppely (10)	<i>10 vannetta</i>	
	4) Kipeäminen (23)	<i>köydet</i>	
	5) Tynnyrikierähdys (13)	<i>permantomatto</i>	
	6) Kipeäminen käsillä (24)	<i>puolapuut</i>	
<b>Pienpelit</b>	<b>Kuvaus harjoitteista</b>	<b>15 min</b>	<b>Yhdessä</b>
<b>3 vs 3, E-tiikeri säännöin</b>	Pelataan 3 vs 3 peliä E-tiikeri säännöin; 2. kosketus saa olla koppiavusteinen.		

**Tilankäyttö pienryhmäharjoitteissa**



Alkuverryttely	Kuvaus harjoitteista	10 min	Yhdessä
<p><b>Iskulyöntipesis</b></p>	<p>Joukkueita: 2</p> <p>Pelialue: Kokosali. Kenttä on kuin pesäpallokenttä, mutta pesiä on vain 2.</p> <p>Peliväline: Lentopallo tai pehmopallo</p> <p>Pelikaika: 5 min + 5 min</p> <p>Sisävuorossa olevat pelaajat lyövät vuorollaan palloa vastustajajoukkueen lukkarin alakautta heitosta iskulyönnillä ja yrittävät edetä pesältä pesälle ja lopuksi kotiin. Jokaisen osuman jälkeen täytyy edetä. Ulkovuorossa olevat pelaajat yrittävät saada pallon mahdollisimman nopeasti kiinni. Pallon kiinniottaja käy seisomaan jalat haara-asentoon siihen paikkaa missä sai pallon kiinni. Joukkueen muut jäsenet kiirehtivät jonoon hänen peräänsä samanlaiseen asentoon. Kaikkien ollessa paikalla, kiinniottaja vierittää pallon jaloista muodostuneen tunnelin läpi. Jonon viimeinen nappaa pallon ja heittää sen kotipesään. Jos kiinniottajat saavat pallon suoraan kopiksi, kaikki etenijät haavoittuvat, ja joutuvat palaamaan kotipesään.</p> <p>Ulkovuorolaisten tavoite on saada pallo takaisin lukkarille mahdollisimman nopeasti. Jos pallo ehtii kotipesään ennen kuin juoksija on siellä tai jollain muulla pesällä, tulee palo. Jos taas juoksija ehtii kotipesään ennen palloa, saa sisävuorossa ollut joukkue juoksun. Peliajan päätyttyä vähennetään palot juoksuista. Voittaja joukkue on se, kummalla on parempi tulos.</p>		
<p><b>Pienpelit</b></p> <p><b>3 vs 3, E-tiikeri säännöin</b></p>	<p>Järjestetään turnaus, jossa pelataan 3 vastaan 3 peliä E-tiikeri säännöin. Yhdelle verkolle voidaan rakentaa kaksi kenttää, jos tilat on ahtaat. Vapaavuorossa olevat joukkueet voivat harjoitella tuomarointia ja kirjurointia.</p> <p>Tarkemmat säännöt löydät osoitteesta: <a href="http://www.junnulentis.fi">www.junnulentis.fi</a></p>	50-80 min	Yhdessä

### Tilankäyttö alkuverryttelyssä

