



VALMENTAJAkäsikirja

-opas juniorivalmentajalle

Pesisliikkari-ikäiset (3–6-v.)



KASVATUKSELLISET TAVOITTEET

Oppia nauttimaan liikunnasta.

Oppia toimimaan yksinkertaisten ohjeiden mukaisesti.

Oppia odottamaan vuoroa.

Oppia liikkumaan ilman vanhempaa.

Oppia toimimaan parin kanssa yhteistyössä (ja osana ryhmää).

Oppia pukemaan omat varusteet.

LIKUNNALLISET TAVOITTEET

Innostua liikkumaan omatoimisesti kotona, koulussa jne.

Tutustuminen liikuntaan ja sen riemuun erilaisin peleihin, leikein ja kilpailuin.

Tutustuminen hikoilemiseen ja hengästymiseen.

Yksinkertaiset
motoriset liikesarjat.

Perusliikuntataitoja:

Juokseminen

Hyppääminen

Heittäminen

Kiinniottoaminen

Laukkaaminen

Kääntyminen

Pyörähtäminen

Kieriminen

Välineenkäsittely

ja erilaiset tasapainoilut.

LAJI- JA PELITÄIDOLLISET TAVOITTEET

SISÄPELI

Peruslyöntitekniikan alkeita ilman vauhtia isolla ja/tai pienellä pallolla lyöntitelineeltä ja syötöstä.

Vaakamailanäpin alkeita isolla ja/tai pienellä pallolla.

Alkeiskärkkymistä ja lähtöjä lukkarin syötöstä tai erilaisilla leikeillä.

Lyöjästä etenijäksi siirtyminen viite- ja pienpelien kautta.

ULKOPELI

Heittämisen liikerata yläviistoon suuntautuneilla heitolla, erilaisilla välineillä ja leikeillä.

Ison tai pienen pallon kiinniotto vartalon edestä ilman räpylää ja/tai räpylän kanssa.

Kiinniotto ylöspäin suuntautuneesta, pompun kautta heitetystä ja vierivästä heitosta.

Pallon heitto kiinnioton jälkeen lukkarille viite- ja pienpelien kautta.

G-ikäiset (7–8-v.)



KASVATUKSELLE TAVOITTEET

Oppia nauttimaan liikunnasta.

Oppia toimimaan yksinkertaisten ohjeiden mukaisesti.

Oppia odottamaan vuoroa.

Oppia keskittymään pelissä ja harjoituksissa pieniä jaksoja kerrallaan.

Oppia toimimaan parin kanssa yhteistyössä (ja osana ryhmää).

Oppia pukemaan omat varusteet.

Monilajisuuden tukeminen.

LIKUNNALLISET TAVOITTEET

Innostua liikkumaan omatoimisesti kotona, koulussa jne.

Tutustuminen liikuntaan ja sen riemuun erilaisin peleihin, leikkeihin ja kilpailuihin.

Tutustuminen hikoilemiseen ja hengästymiseen.

Yksinkertaiset motoriset liikesarjat.

Perusliikuntataitoja:

Juokseminen

Hyppäminen

Heittäminen

Kiinnittäminen

Laukkaaminen

Kääntyminen

Pyörähtäminen

Kieriminen

Välineenkäsittely

Ja erilaiset tasapainoilut.

LAJI- JA PELITÄIDOLLISET TAVOITTEET

SISÄPELI

Peruslyönti ilman vauhtia (vauhdin harjoittelua taitojen mukaan, oikeat askeleet alusta asti).

Vaakamailanäppi isolla ja pienellä pallolla.

Säännöt: juoksu, palo, koppi, laitton, vihellykset.

Yksinkertainen viuhkamerkki.

Omien ratkaisuiden tekeminen etenijänä (kärkkyminen pesältä / maalyönnillä, ilman mailamiestä lähtö kolmoselta).

ULKOPELI + LUKKAROINTI

Heittämisen liikerata - T-heitto.

Pelipaikkojen nimet.

Syöttämisen alkeet + perussyöttö ja väistäminen.

F-ikäiset (9–10-v.)



KASVATUKSELLISET TAVOITTEET

Vahvistaa liikunnasta nauttimisen kokemusta.

Oppia havaitsemaan omat onnistumiset ja iloitsemaan niistä.

Oppia havaitsemaan harjoittelun ja oppimisen yhteys.

Oppia keskittymään harjoituksissa ja peleissä pidempiä jaksoja.

Oppia toimimaan osana ryhmää.

Oppia kannustamaan muita ja havaitsemaan kannustamisen merkitys itselle ja muille.

Oppia noudattamaan yhteisiä sääntöjä.

Oppia tunnistamaan ja nimeämään erilaisia urheiluun liittyviä tunteita ja tilanteita.

Oppia huolehtimaan omista varusteista ja tavaroista.

Oppia peseytymään pelireissuilla omatoimisesti.

Monilajisuuden tukeminen.

LIIKUNNALLISET TAVOITTEET

Innostua liikkumaan omatoimisesti kotona, koulussa jne.

Monipuolisemmat motoriset liikesarjat ja perusliikuntataitoharjoitteet.

Vaativammat tasapainoharjoitteet.

Erilaisten välineiden käsittely.

Järjestelmällisen ketteryys- ja kimmoisuusharjoittelun aloittaminen (taitoradat).

Perusliikuntataitoja:

Juokseminen

Hyppäminen

Heittäminen

Kiinnioittaminen

Laukkaaminen

Kääntäminen

Pyörähtäminen

Kieriminen

Välineenkäsittely

Ja erilaiset tasapainoilut.

LAJI- JA PELITÄIDOLLISET TAVOITTEET

SISÄPELI

Peruslyönti (maalyönti) vauhdista.

Vaakamailanäppi ja sen suuntaaminen.

Omien ratkaisuiden tekeminen etenijänä (kärkkyminen pesältä / maalyönnillä, ilman mailamiestä lähtö kolmoselta).

Syöksymisen harjoittelun aloittaminen.

Väärien vetoaminen kaarella ja lyödessä.

ULKOPELI + LUKKAROINTI

Peliasennon harjoittelu alkaa.

Heiton suuntaaminen.

Kiinnioton ja heiton yhdistämisen harjoittelu.

Lukkaripelin säännöt.
Perussyöttö ja puolikorkea.

E-ikäiset (11–12-v.)



KASVATUKSELLISET TAVOITTEET

Edelleen nauttia monipuolisesta liikunnasta.

Oppia havaitsemaan omien onnistumisten lisäksi myös joukkuekavereiden onnistumiset ja iloitsemaan myös niistä.

Oppia havaitsemaan oman käytöksen merkitys ja osuus joukkueen ilmapiiirissä.

Oppia keskittymään harjoituksissa ja peleissä pitkäkestoisesti ja sinnikkäästi.

Kehittää ryhmässä toimimisen taitoja edelleen. Oppia tunnistamaan ja keskustelemaan erilaisista urheiluun liittyvistä tunteista ja tilanteista.

Oppia ilmaisemaan oma mielipide yhteisiin asioihin.

Oppia havaitsemaan harjoitteiden ja oppimisen välinen yhteys.

Oppia toimimaan omatoimisesti tai ryhmän kanssa ilman aikuista lyhytkestoisesti.

Oppia sietämään erilaisuutta.

Oppia hyväksymään omat epäonnistumiset.

Monilajisuuden tukeminen.

LIKUNNALLISET TAVOITTEET

Jatkaa omatoimista ja monipuolista liikuntaa harjoitusten ulkopuolella.

Vaikeutuvat motoriikka- ja koordinaatioharjoitteet.

Painopistealueena erilaiset ketteryys- ja kimmoisuusharjoitteet.

Juoksutekniikan harjoittaminen.

Lihaskuntoharjoitteiden tekniikoiden harjoittelun aloittaminen omaa vartaloa käyttäen.

Keskivartalon lihaksiston harjoittelun aloittaminen.

Lihashuolto mukaan osaksi toimintaa.

Perusliikuntataitoja:

Juokseminen

Hyppääminen

Heittäminen

Kiinniottaminen

Laukkaaminen

Kääntyminen

Pyörähtäminen

Kieriminen

Välineenkäsittely

Ja erilaiset tasapainoilut.

LAJI- JA PELITÄIDOLLISET TAVOITTEET

SISÄPELI

Peruslyöntien vahvistaminen (riittävät toistot), uusina koukkunäppi ja koppilyönti.

Lyöntien suuntaamisen harjoittelu.

Lyöntivalinnan harjoittelu tilanteen mukaiseksi. Korkeampaan syöttöön lyömisen harjoittelu.

Omien ratkaisuiden tekeminen etenijänä (kärkkyminen pesältä / maalyönnillä, ilman mailamiestä lähtö kolmoselta).

Syöksyminen.

Väärin vetoaminen kaarella ja lyödessä.

Lento- ja vääräpois-merkit.

ULKOPELI + LUKKAROINTI

Erilaisten kiinniottotekniikoiden ja heiton yhdisteleminen.

Pallon kiinniottamisen harjoittelu eri puolilta vartaloa ja eri asennoista.

Heiton voiman säätelyn harjoittelu.

Peliasennon ja liikkeen korostaminen ulkopelissä.

Tilanteiden ennakoimisen harjoittelu ulkopelissä.

Erilaiset pelitilanne- ja pelipaikkaroolit ulkopelissä.

Tolppa.

D-ikäiset (13–14-v.)



KASVATUKSELLE TAVOITTEET

Osata edelleen nauttia liikunnasta ja sen tuomista fyysisistä ja psyykkisistä haasteista.

Oppia keskittymään pitkäkestoisesti ja väsyneenäkin.

Oppia suuntaamaan keskittymistä omassa vaikutuspiirissä oleviin asioihin.

Oppia osallistumaan joukkueen päätöksentekoon.

Oppia ottamaan vastuuta yhteisistä asioista.

Oppia havaitsemaan omien onnistumisten ja vahvuuksien lisäksi myös omat kehityskohteet.

Oppia keskustelemaan erilaisista peliin liittyvistä tunteista ja tilanteista.

Oppia esittämään oma mielipide yhteisiin asioihin ja perustelemaan se.

Oppia suorittamaan omatoimisia harjoitteita.

Oppia ymmärtämään levon ja ravinnon merkitys hyvinvoinnille.

Oppia hyväksymään erilaisuutta.

Oppia ymmärtämään harjoittelun yhteys erilaisten taitojen ja ominaisuuksien kehittämiseen.

Oppia ottamaan vastuuta omista tekemisistään.

LIKUNNALLISET TAVOITTEET

Edelleen vaikeutuvat monipuoliset motoriikka- ja koordinaatioharjoitteet.

Lisääntyvä voimaharjoittelu, etenkin keskivartalon hallinta ja voimaominaisuuksien harjoittaminen.

Lihaskuntoliikkeissä kevyet apuvälineet, esim. kepit ja erilaiset pallot.

Harjoitella perusvoimaharjoittelun liikeradat ja suoritustekniikat ilman painoja.

Juoksutekniikan ja -nopeuden harjoittaminen kohti luonnollista ja tehokasta juoksua.

Kestävyysharjoittelun aloittaminen.

Liikkuvuuteen kiinnitetään erityisesti huomiota (pituuskasvupyrähdykset).

Lihashuolto yhä merkittävämpi osa toimintaa.

Yläkoululeiritykset, akatemiatoiminta.

LAJI- JA PELITAITOLLISET TAVOITTEET

SISÄPELI

Pelipaikkakohtaisten taitojen ja vaatimusten havaitseminen.

Kovat rajalyönnit.

Ohitusnäpät.

Pussarit.

Vapaiden lyöntien suuntaaminen.

Omien vahvuuslyöntien hyödyntäminen.

Pesilähdön rytmittäminen syöttöliikkeeseen.

Omien lähtöjen harjoittelua 3-pesältä.

Takaetenijän toiminta.

Syöksen tekniikan vahvistaminen ja syöksymisen jälkeinen toiminta.

Mailamiehen toiminta.

Kielto- ja automaattimerkit, kärkimerkki.

ULKOPELI + LUKKAROINTI

Tilanteiden mukaiset ulkopelikuviot.

Liike- kiinniotto- heitto -yhdistelmien harjaantuminen.

Sivuttaisliike/ taaksepäin liike + kiinniotto-heittoyhdistelmän harjoittelu.

Heittäminen erilaisista asennoista.

Heittokestävyyskasvattaminen.

Yhteistyö pelikaverien kanssa ulkopelissä, kommunikointi.

Lukkariksi erikoistuminen ja lukkarivalmennuksen

C-ikäiset (15–16-v.)



KASVATUKSELLESET TAVOITTEET

Oppia löytämään itselleen ominaisin liikuntamuoto/-laji.

Osata edelleen nauttia harrastuksen kasvavista fyysisistä ja psyykkisistä haasteista.

Oppia keskittymään vaikeissa tilanteissa, esim. tunnekuohun jälkeen tai paineiden alla.

Oppia tunnistamaan omat kehityskohteet ja niiden kehittämiseen vaadittavat toimenpiteet.

Oppia omatoimisuuteen harjoittelussa.

Oppia keskittymään vain omassa vaikutuspiirissä oleviin asioihin.

Oppia ymmärtämään ja hyväksymään erilaisuutta sekä oppia näkemään erilaisuus vahvuutena.

Oppia ymmärtämään koulunkäynnin merkitys.

Oppia ymmärtämään levon ja ravinnon merkitys hyvinvoinnille ja urheilusuorituksille.

Oppia ottamaan vastuu omista tekemisistään ja tekemään itsenäisiä valintoja.

Oppia hyödyntämään joukkueen sosiaalista ympäristöä voimavarana arjessa.

Oppia käsittelemään omia ja muiden epäonnistumisia.

Oppia analysoimaan omia suorituksia ja antamaan palautetta itselleen.

Monilajisuuden tukeminen ja lajien välinen yhteistyö (rytmitys, kuormitus).

LIIKUNNALLISET TAVOITTEET

Voima- ja kestävyysharjoittelu lisääntyy.

Voimaharjoittelussa voidaan käyttää lisäpainoja tai vastuksia kun tekniikka on vaadittavalla tasolla.

Suunnanmuutokset ja kimmoisuus (erilaiset loikkaharjoitteet) korostuvat harjoittelussa.

Yksilöllisten ja lajille merkittävien ominaisuuksien huomioiminen oheisharjoittelussa.

Harjoituskuormitus lisääntyy selkeästi.

Myös lihashuollon määrä ja merkitys kasvaa.

Yläkoululeiritykset, akatemiatoiminta.

LAJI- JA PELITÄIDOLLISET TAVOITTEET

SISÄPELI

Leikkurit.

Käntönäpit.

Pystymailalyönti.

Kumura.

Jatke- ja saumalyönnit.

Oman lyöntiarsenaalin hahmottaminen, hyödyntäminen ja vahvistaminen.

Samasta asennosta erilaisten lyöntien harjoittelu.

Lähtöjen harjoittelu eri tilanteissa ja rytmittäminen lukkariin ja syöttöön.

Vapaiden lyöntien seuranta ja lähteminen, 3-pesältä omista lähdet kumuralyönnillä.

Erilaiset merkit, pikamerkki, kiellot, automaatiit.

Taka-avun harjoittelu aloittaminen.

ULKOPELI + LUKKAROINTI

Pelipaikkakohtaiset kiinniottotekniikat.

Ulkopelissä yhteistyön ja kommunikoinnin kehittäminen edelleen.

Lajisuoritusten nopeuden ja varmuuden kehittäminen toistojen kautta.

Sivuttaisliike/taaksepäin liike + kiinniotto-heittoyhdistelmät.

Syöksykiinnioton harjoittelu.

Lukkarin tukeminen lukkarivalmentajalla.

Lautasen hallinta.

Syöttö- ja heittomerkki.

Syöttäminen eri puolille lautasta.

Lukkarin pelityyliin löytäminen ja vahvuuksilla

B-ikäiset (17–19-v.)

KASVATUKSELLISET TAVOITTEET

Vastuunottaminen omatoimisesta harjoittelusta.

Oppia kestäämään painetilanteita ja suoriutumaan niiden alla.

Omien kehityskohteiden parantaminen ja vahvuuksien vahvistaminen entisestään.

Koulun, vapaa-ajan, ravinnon ja levon tasapainottaminen osaksi urheilijan arkea.

Oman päälahjin löytäminen ja siihen keskittyminen.

Oppia ottamaan vastuuta koko joukkueen toiminnasta harjoitus- ja pelitilanteissa.

LIIKUNNALLISET TAVOITTEET

Akatemiatointi, urheiluoppilaitokset.

Urheilijaksi kasvaminen.

Arkiset valintojen ja uhrauksien tekeminen pesäpallon ehdoilla.

Järjestelmällisen voimaharjoittelun toteuttaminen pitkällä tähtäimellä (≥1 vuosi) ja voiman testaaminen.

Järjestelmällisen nopeusharjoittelun toteuttaminen pitkällä tähtäimellä (≥1 vuosi) ja nopeuden testaaminen.

LAJI- JA PELITÄIDOLLISET TAVOITTEET

SISÄPELI

Taka-avun jalostaminen, pienet ja kovat lyönnit.

Maskipelaamisen opettelu.

Viive- ja hämylähdön harjoittelu.

Pomppulyönnin harjoittelu.

Pystymaila- /viistomailalyönti.

Lajitehokkuus.

Lyöntiparit ”pieni-kova -peli”.

Roolinmukaiset lyönnit 3-4 kappaletta.

ULKOPELI JA LUKKAROINTI

Maskipelaamisen opettelu.

Lajitehokkuus.

Erikoistilannekuviot.

Syöksykopit.

Tilanteen tunnistaminen (etenijä, lyöjä, palojen määrä, lyöjien määrä, tilanne tulostaululla jne.)

Ylikorkea.

Erikoissyötöt.

Ulkokentän johtaminen – ”karisma”.

Kokonaisvaltainen lukkaripelaaminen.