



**SUUNTANA SUPERPESIS
-PELAAJAPOLKU**

PESIS



Suomen Pesäpalloliitto ry.

SUPERPESIS

ASENNOITUMINEN TEKEMISEEN

– innostuu, onnistuu ja kiinnittyy osaksi yhteisöä.

TÄRKEÄÄ

1. Yksilön luonne ja kunnianhimo

- kasvatetaan aktiivisia ja oma-aloitteisia toimijoita

2. Lajitaidot

- opetellaan huolellisesti lajin perustaidot (kiinniottaminen, heittäminen, syöttäminen, eteneminen, lyöminen)

3. Pelitaidot

- annetaan mahdollisuus oppia havainnointi – ja päätöksentekotaitoja peleissä pesiskoululaisesta alkaen

4. Fysiikka

- ymmärretään fysiikkaharjoittelun merkitys lajisuorituksessa onnistumisessa sekä terveeksi urheilijaksi kasvamisessa

5. Joukkuetaidot

- ymmärretään sosiaalisten taitojen ja myönteisen ilmapiirin merkitys lajirakkauden syntymisessä ja säilymisessä

KASVATUKSELLISUUS

Pesäpalloliike tukee yhteistyössä koulujen ja muiden toimijoiden kanssa lasten ja nuorten kasvua. **Luotamme** kaikessa toiminnassamme nuoriin ja heidän **kykyynsä toimia erilaisissa rooleissa.**

Uskomme, että nuorella on tietoa ja taitoa; **hän on hyvä jossain.** Pesiksessä hän on hyvä pelaajana, kirjurina, tuomarina, selostajana, lipunmyyjänä tai puheenjohtajana. Pesäpallon pelaaminen on jatkuvaa ratkaisujen tekemistä, niin kuin on muukin elämä. Ratkaisujen tekeminen vaatii kykyä sekä rohkeutta valita ja toimia tilanteen mukaan.

Kasvatuksellisiin arvoihin kuuluu jokaisen lapsen ja nuoren **yksilöllisyyden ja tasavertaisen kohtelun korostaminen.** Jokaisen tulee saada huomiota, opastusta ja kannustusta. Kasvatuksellisella otteella tuetaan henkistä kasvua ja sosiaalisten taitojen kehittymistä. Tavoitteena on kasvattaa lapsista ja nuorista **vastuullisia, oikeudenmukaisia, terveen itsetunnon ja itseluottamuksen omaavia sekä toisia kunnioittavia pesäpalloilijoita.**

TEKEMISEN TAVOITE

Pesäpalloliiton ja seurojen yhteisillä toimenpiteillä pyritään siihen, että kaikkien lasten ja nuorten **on turvallista, terveellistä ja hauskaa osallistua pesäpallotoimintaan.** [KATSO TÄSTÄ](#)



Suomen Pesäpalloliitto ry.

SUPERPESIS

HARJOITUSMÄÄRÄT

<p>G-F</p>	<p>Monipuolinen liikunta: 2h/päivä (pihaleikit, välituntiliikunta, koulumatkat ja koululiikunta jne.)</p> <p>Ohjattuja harjoituksia: 3-6h/vko</p> <p>Yhteensä 20h/vko</p>
<p>E</p>	<p>Monipuolinen liikunta: 2h/päivä (pihaleikit, välituntiliikunta, koulumatkat ja koululiikunta jne.)</p> <p>Ohjattuja harjoituksia: 4-8h/vko</p> <p>Yhteensä 22h/vko</p>
<p>D</p>	<p>Monipuolinen liikunta: 2h/päivä (pihaleikit, välituntiliikunta, koulumatkat ja koululiikunta jne.)</p> <p>Ohjattuja harjoituksia: 6-10h/vko</p> <p>Yhteensä 24h/vko</p>
<p>C</p>	<p>Monipuolinen liikunta: 4-6h/vko (koulumatkat, koululiikunta, muu harrastustoiminta)</p> <p>Omatoiminen harjoittelu: 6-8h/vko</p> <p>Ohjattuja harjoituksia: 8-12 h/vko</p> <p>Yhteensä 26h/vko</p> <p>Suunnitelmallista harjoittelua: 40-44vko/vuosi</p>



B	<p>Monipuolinen liikunta: 4-6h/vko (koulumatkat, koululiikunta, muu harrastustoiminta)</p> <p>Omatoiminen harjoittelu: 6-8h/vko</p> <p>Ohjattuja harjoituksia: 8-12 h/vko</p> <p>Yhteensä 26h/vko</p> <p>Suunnitelmallista harjoittelua: 42-46vko/vuosi</p>
A	<p>Monipuolinen liikunta: 2-4h/vko (koulumatkat, koululiikunta, muu harrastustoiminta)</p> <p>Omatoiminen harjoittelu: 6-8h/vko</p> <p>Ohjattuja harjoituksia: 10-14 h/vko</p> <p>Yhteensä 26h/vko</p> <p>Suunnitelmallista harjoittelua: 44-48 vko/vuosi</p>



URHEILIJAKSI KASVAMINEN

G-F	<p>Tekemisen painopiste: KATSO TÄSTÄ Oma-aloitteisuus Aktiivisuus Monipuolisuus Motoriset perustaidot</p> <p>Koti ja koulu: Perheen rooli tärkeä Piha- ja ulkoleikit</p>
E	<p>Tekemisen painopiste: Ilo ja hauskuus KATSO TÄSTÄ Monipuolinen harjoittelu Ryhmässä toimiminen</p> <p>Koti ja koulu: Yhteistyö riittävän kokonaisliikuntamäärän varmistamiseksi Koulumatkat, välitunti liikunta Ulkoleikit vapaa-ajalla</p>
D	<p>Tekemisen painopiste: Ilo ja osallisuus Sitoutuminen säännölliseen harjoitteluun Ryhmässä toimiminen</p> <p>Koti ja koulu: Yhteistyö riittävän kokonaisliikuntamäärän varmistamiseksi Monipuolinen osallistuminen eri lajien koululiikuntatapahtumiin Koulumatkat, välitunti liikunta</p>



C	<p>Tekemisen painopiste: KATSO TÄSTÄ Positiivinen asennoituminen harjoitteluun Tavoitteellinen toiminta Omien vahvuuksien tunnistaminen</p> <p>Koti ja koulu: Valinnaiskurssit Akatemiat toiminta</p>
B	<p>Tekemisen painopiste: Urheilijana elämisen harjoittelu Myönteinen ilmapiiri</p> <p>Koti ja koulu: Akatemiat toiminta</p>
A	<p>Tekemisen painopiste: Urheilijana eläminen 24/7 Elämänhallinta Kilpailemisesta nauttiminen</p> <p>Koti ja koulu: Akatemiat toiminta</p>



Suuntana Superpesis-pelaajapolku GF

<p>URHEILIJAKSI KASVAMINEN</p>	<p>Tekemisen painopiste: KATSO TÄSTÄ Oma-aloitteisuus Aktiivisuus Monipuolisuus Motoriset perustaidot</p> <p>Koti ja koulu: Perheen rooli tärkeä Piha- ja ulkoleikit</p>
<p>HARJOITUSMÄÄRÄT</p>	<p>Monipuolinen liikunta: 2h/päivä (pihaleikit, välituntiliikunta, koulumatkat ja koululiikunta jne.)</p> <p>Ohjattuja harjoituksia: 3-6h/vko</p> <p>Yhteensä 20h/vko</p>
<p>LAJITAI DOT SISÄPELI</p>	<p>Ydinasia Palloon osuminen</p> <p>Avustan Mailan liikeradan harjoittelua</p> <p>Vaakamailanäppi ja sen suuntaaminen KATSO TÄSTÄ</p> <p>Ohjaan Lyönti ilman vauhtia KATSO TÄSTÄ</p> <p>Tuen Maalyönnin lyöminen Peruslyönti vauhdilla(F-ikäiset) KATSO TÄSTÄ</p>



<p>LAJITAI DOT ULKOP ELI</p>	<p>Ydin asia Heitto- ja kiinniottotekniikat KATSO TÄSTÄ</p> <p>Avustan Heiton tekniikan opettelu KATSO TÄSTÄ</p> <p>Kiinniottamisen opettelu räpylällä KATSO TÄSTÄ</p> <p>Syöttäminen (lyötävä syöttö) KATSO TÄSTÄ</p> <p>Ohjaan Liikkuminen pallolle Maapallon kiinniottaminen KATSO TÄSTÄ</p> <p>Ison pallon kiinniottamista ilman räpylää KATSO TÄSTÄ</p> <p>Tuen Kiinniotto-heittoyhdistelmän opettelu</p>
<p>LAJITAI DOT ETENEMINEN</p>	<p>Ydin asia Etenemisen merkityksen hahmottaminen osana peliä (auta lyöjää)</p> <p>Avustan Juoksutekniikan opettelu KATSO TÄSTÄ</p> <p>Kenttäpesien etenemisjärjestys ja -säännöt</p> <p>Ohjaan Kärkkymisen opettelu Pesälle tulo Laittoman jälkeen eteneminen</p> <p>Tuen Kaaripelin alkeiden opettelu</p>



<p>PELITAIIDOT</p>	<p>SISÄPELI Ydinasia Lyöntivalinta, pieni vai kova lyönti</p> <p>Ohjaan Lyönnin seuraaminen / pallon seuraaminen Merkkilyönti vai vapaalyönti Mailamiehen seuraaminen</p> <p>ULKOPELI Ydinasia Eri pelipaikkojen pelaaminen</p> <p>Ohjaan Eri pelipaikat ja niiden nimet Pelipaikkakohtaiset tehtävät Varmistaminen ja taittolinjat</p>
<p>LUKKAROINTI</p>	<p>Ydinasia Perustaidot(syöttäminen, kiinniottaminen ja heittäminen) mahdollistamassa pelaamisen lukkarina</p> <p>Ohjaan Varma perussyöttö + väistäminen ”yhteen pomppuun” Väistäminen + näpyn haku Hankala/nopea syöttö vaihtotilanteisiin ja viimeisiin lyönteihin</p>
<p>PSYKKISET TAIDOT</p>	<p>Ydinasia Innostuminen</p> <p>Huomioin Keskittymiskyky Pelaamiseen ”heittäytyminen”</p>
<p>FYYSISET OMINAISUUDET</p>	<p>Motoristen perustaitojen (tasapaino-, liikkumis- ja välineen käsittelytaitojen) kehittäminen Leikinomaisia nopeus-, ketteryys-, tasapainoharjoittelua</p>



Suuntana Superpesis-pelaajapolku E

<p>URHEILIJAKSI KASVAMINEN</p>	<p>Tekemisen painopiste: Ilo ja hauskuus KATSO TÄSTÄ Monipuolinen harjoittelu Ryhmässä toimiminen</p> <p>Koti ja koulu: Yhteistyö riittävän kokonaisliikuntamäärän varmistamiseksi Koulumatkat, välitunti liikunta Ulkoleikit vapaa-ajalla</p>
<p>HARJOITUSMÄÄRÄT</p>	<p>Monipuolinen liikunta: 2h/päivä (pihaleikit, välituntiliikunta, koulumatkat ja koululiikunta jne.)</p> <p>Ohjattuja harjoituksia: 4-8h/vko</p> <p>Yhteensä 22h/vko</p>
<p>LAJITAI DOT SISÄPELI</p>	<p>Ydinasia Peruslyönti vauhdilla KATSO TÄSTÄ</p> <p>Avustan Koukkunäppi KATSO TÄSTÄ</p> <p>Ohjaan Hidastetut lyönnit Koppilyönti</p> <p>Tuen Peruslyönnin lyöminen korkeammasta syötöstä</p>



<p>LAJITAIIDOT ULKOPELI</p>	<p>Ydinasia Kiinniotto- heittoyhdistelmän opettelu KATSO TÄSTÄ</p> <p>Avustan Kiinniottamisen rytmin harjoittelua</p> <p>Ohjaan Kiinniottamisen opetteluä räpylällä eri puolilta vartaloa Syöttäminen (teknisesti oikea syöttö)</p> <p>Tuen Heittotekniikan vakiinnuttamista</p>
<p>LAJITAIIDOT ETENEMINEN</p>	<p>Ydinasia Etenemisen merkityksen ymmärtäminen osana peliä(auta lyöjää)</p> <p>Avustan Juoksutekniikan opetteluä KATSO TÄSTÄ Isonväärän ottaminen</p> <p>Ohjaan Kaaripeli – etenijä yhteistyö(vp-lähtö, aavistus) Kärkkymisen harjoittelua Syöksyminen opetteluä KATSO TÄSTÄ</p> <p>Tuen Havainnoimaan lukkarin osaamista (heikkouksien hyödyntäminen) Sirvahdusten hyödyntämistä oma-aloitteisesti Takaetenemisen opetteluä</p>



<p>PELITAITOT</p>	<p>SISÄPELI Ydinasia Lyöntivalinta merkin mukaan</p> <p>Ohjaan Lyöntivalinta pelitilanteen mukaan (pieni vai kova lyönti) Päätöksenteko milloin lyöjästä etenijäksi Kaaripelin opettelu (levitysväärä) Väärien vetoaminen (asento, sijoittuminen)</p> <p>ULKOPELI Ydinasia Ennakoi, ajoita ja suorita - ajatuksen hahmottaminen</p> <p>Ohjaan Pelipaikkakohtainen pelaaminen (vastuut, sumputtaminen)</p>
<p>LUKKAROINTI</p>	<p>Ydinasia Erialaisten syöttöjen harjoittelu ja liittäminen oma-aloitteisesti eri pelitilanteisiin</p> <p>Ohjaan Varma perussyöttö + väistäminen ”yhteen pomppuun” Hankala/nopea matalasyöttö vaihtotilanteisiin ja viimeisiin lyönteihin Tolppa/puolikorkea syöttö Taktinen väärä eri tilanteissa; suunta, väistäminen, heitto Väistäminen + näpyn haku</p>
<p>PSYKKISET TAITOT</p>	<p>Ydinasia Onnistumisia henkilökohtaisesti ja osana ryhmää</p> <p>Huomioin Mielikuvitus Vuorovaikutus Ymmärrys siitä, että olen osa ryhmän ilmapiiriä ja vaikutan käytökselläni ryhmän ilmapiiriin</p>
<p>FYYSISET OMINAISUUDET</p>	<p>Keski- ja alavartalon yhteistoiminnan hallinta Kimmoisuus ja nopeusharjoittelun kehittäminen Toiminnallista voimaharjoittelua omalla keholla</p>



Suuntana Superpesis-pelaajapolku D

<p>URHEILIJAKSI KASVAMINEN</p>	<p>Tekemisen painopiste: Ilo ja osallisuus Sitoutuminen säännölliseen harjoitteluun Ryhmässä toimiminen</p> <p>Koti ja koulu: Yhteistyö riittävän kokonaisliikuntamäärän varmistamiseksi Monipuolinen osallistuminen eri lajien koululiikuntatapahtumiin Koulumatkat, välituntiliikunta</p>
<p>HARJOITUSMÄÄRÄT</p>	<p>Monipuolinen liikunta: 2h/päivä (pihaleikit, välituntiliikunta, koulumatkat ja koululiikunta jne.)</p> <p>Ohjattuja harjoituksia: 6-10h/vko</p> <p>Yhteensä 24h/vko</p>
<p>LAJITAI DOT SISÄPELI</p>	<p>Ydinasia Eri lyönnit samasta lyöntiasennosta</p> <p>Avustan Rajalyönnit</p> <p>Ohjaan Ohitusnäppi KATSO TÄSTÄ Varsilyönti KATSO TÄSTÄ</p> <p>Tuen Peruslyönti vaihtelevasta syötöstä</p>



<p>LAJITAI DOT ULKOPELI</p>	<p>Ydinasia Kiinniotto – heittoyhdistelmän opettelu ja lajitehokkuuden yhdistäminen</p> <p>Avustan Sivuttaisliike kiinnioton opettelu Heittämisen opettelu eri asennoista</p> <p>Ohjaan Kiinniotto – heittoyhdistelmän tekemistä KATSO TÄSTÄ Taaksepäin liikkumisen ja kiinniottamisen harjoittelua</p> <p>Tuen Pelipaikkakohtaisten ulkopelisuoritusten kehittämistä</p>
<p>LAJITAI DOT ETENEMINEN</p>	<p>Ydinasia Etenemisen merkityksen ymmärtäminen osana peliä (auta lyöjää)</p> <p>Avustan Oman lähdön opettelu 3-pesältä</p> <p>Ohjaan Havainnoimaan lukkarin ja lyöjän seuraamista Lähdön rytmittämistä suhteessa syöttöliikkeeseen ja syöttöön. Sirvahdusten hyödyntämistä oma-aloitteisesti Takaetenijänä toimimista</p> <p>Tuen Syöksymisen jälkeinen toiminta Kärkkymisen harjoittelua</p>



<p>PELITAITOT</p>	<p>SISÄPELI Ydinasia Lyöntivalinta huomioiden omat vahvuudet, pelitilanne ja vastustajan sijoittumisen</p> <p>Ohjaan Merkin antaminen ja kieltäminen takaetenijälle Vapaan lyönnin seuraaminen ja lähteminen Merkin muutokset lyöntivuoron aikana(asantomerkki) Kaaripelin mailamiestoiminnan opettelua</p> <p>ULKOPELI Ydinasia Ennakoi, ajoita ja suorita ajatuksen toteuttaminen omassa pelaamisessa</p> <p>Ohjaan Oikea sijoittuminen eri tilanteissa ja ymmärrys, miten on sijoitettava/liikuttava näin(esim. kopinnostotilanne) Kommunikoimaan pelaamisesta vieruskaverin kanssa</p>
<p>LUKKAROINTI</p>	<p>Ydinasia Pelitaidon harjoittelu, perustana kyky tunnistaa pelitilanne</p> <p>Ohjaan Tolppa/puolikorkea syöttö Taktinen väärä eri tilanteissa; suunta, väistö, heitto Vaihtotilanteiden heittäminen/syöttömerkki Väistäminen + näpyn haku</p>
<p>PSYKKISET TAITOT</p>	<p>Ydinasia Ymmärrys siitä, että olen osa ryhmän ilmapiiriä ja vaikutan käytökselläni ryhmän ilmapiiriin</p> <p>Huomioin Toisten onnistumisista iloitseminen Harrastajasta urheilijaksi Pettymysten sietokyky</p>
<p>FYYSISET OMINAISUUDET</p>	<p>Yleisvoima- ja kestävyys harjoittelun kehittäminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - keskivartalo - kimmoisuus - heitokestävyys



Suuntana Superpesis-pelaajapolku C

<p>URHEILIJAKSI KASVAMINEN</p>	<p>Tekemisen painopiste: KATSO TÄSTÄ Positiivinen asennoituminen harjoitteluun Tavoitteellinen toiminta Omien vahvuuksien tunnistaminen</p> <p>Koti ja koulu: Valinnaiskurssit Akatemiatoiminta</p>
<p>HARJOITUSMÄÄRÄT</p>	<p>Monipuolinen liikunta: 4-6h/vko (koulumatkat, koululiikunta, muu harrastustoiminta)</p> <p>Omatoiminen harjoittelu: 6-8h/vko</p> <p>Ohjattuja harjoituksia: 8-12 h/vko</p> <p>Yhteensä 26h/vko</p> <p>Suunnitelmallista harjoittelua: 40-44vko/vuosi</p>
<p>LAJITAI DOT SISÄPELI</p>	<p>Ydinasia Oman lyöntiperheen hahmottaminen</p> <p>Avustan Käntönäpäykset(kahva, käntökierre) KATSO TÄSTÄ</p> <p>Ohjaan Varsilyönnit</p> <p>Tuen Viistopystäri/pystäri KATSO TÄSTÄ KATSO TÄSTÄ Pomppulyönti</p>



<p>LAJITAIIDOT ULKOPELI</p>	<p>Ydinasia Pelipaikkakohtaisten ulkopelisuoritusten vahvistaminen</p> <p>Avustan Pelipaikkakohtaisten suoritustekniikoiden harjoittelua, esim. pesävahdin kiinniottotekniikka, koppareiden syöksykopit ja etukenttäpelaajien näpistä heittäminen</p> <p>Ohjaan Suoritusnopeuden kehittämistä</p> <p>Tuen Suoritusvarmuuden kehittämistä</p>
<p>LAJITAIIDOT ETENEMINEN</p>	<p>Ydinasia Etenemisen merkityksen ymmärtäminen pelin eri tilanteissa</p> <p>Avustan Havainnoimaan peliä etenemisenäkökulmasta</p> <p>Ohjaan Ymmärtämään takaetenijänä toimimisen Oman lähdön opettelua 3-pesältä</p> <p>Tuen Sirvahdusten hyödyntämistä oma-aloitteisesti</p>
<p>PELITAIIDOT</p>	<p>SISÄPELI Ydinasia Lyöntiperheen merkityksen ymmärtäminen (pienet, ohitukset ja kovat)</p> <p>Ohjaan Vapaan lyönnit (kupperi) seuraaminen ja lähteminen Pikamerkit, kiellot, automaattit ja ennakkovaroitusmerkit Kaaripelin eri roolien opettelu korostuu</p> <p>ULKOPELI Ydinasia Ennakoi, ajoita ja suorita ajatuksen toteuttaminen yksilöllisesti</p> <p>Ohjaan Pelin lukeminen; hidas vai nopea etenijä</p>



LUKKAROINTI	<p>Ydinasia Oman pelitavan hahmottuminen omien vahvuuksien mukaan</p> <p>Ohjaan Syöttölautasen hallinta Etenijää vastaan pelaaminen vaihtotilanteissa Vaihtotilanteiden heittäminen/syöttömerkki/väärän merkki Kaaripeliä vastaan pelaamisessa</p>
PSYKKISET TAIDOT	<p>Ydinasia Vastuunottaminen</p> <p>Huomioin Kovuus harjoituksissa Epäonnistumisten käsittely Sosiaalinen yhteenkuuluvuus</p>
FYYSISET OMINAISUUDET	<p>Valmistavaa voimaharjoittelua monipuolisesti</p> <ul style="list-style-type: none"> - voimaharjoittelu - peruskestävyys - keskivartalo - kimmoisuus

PESIS



Suomen Pesäpalloliitto ry.

SUPERPESIS

Suuntana Superpesis-pelaajapolku B

<p>URHEILIJAKSI KASVAMINEN</p>	<p>Tekemisen painopiste: Urheilijana elämisen harjoittelu Myönteinen ilmapiiri</p> <p>Koti ja koulu: Akatemiatoiminta</p>
<p>HARJOITUSMÄÄRÄT</p>	<p>Monipuolinen liikunta: 4-6h/vko (koulumatkat, koululiikunta, muu harrastustoiminta)</p> <p>Omatoinen harjoittelu: 6-8h/vko</p> <p>Ohjattuja harjoituksia: 8-12 h/vko</p> <p>Yhteensä 26h/vko</p> <p>Suunnitelmallista harjoittelua: 42-46vko/vuosi</p>
<p>LAJITAI DOT SISÄPELI</p>	<p>Ydinasia Oman lyöntiperheen suoritusvarmuuden harjoittelu ja yhden uuden lyönnin /talvikausi opettelu</p> <p>Avustan, ohjaan ja tuen Yksilöllinen tekemisen; vahvuuksien tunnistaminen, joiden avulla mahdollisuus Superpesis</p>
<p>LAJITAI DOT ULKPELI</p>	<p>Ydinasia Pelipaikkakohtaisten ulkopelisuoritusten vahvistaminen sekä lajitehokkuuden merkityksen ymmärtäminen osana ulkopelisuorituksia</p> <p>Avustan, ohjaan ja tuen Yksilöllisyys</p>



<p>LAJITAI DOT ETENEMINEN</p>	<p>Ydinasia Oman etenemisfilosofian hahmottuminen</p> <p>Avustan, ohjaan ja tuen Toimimaan takaetenijänä Oman lähdön opettelua 3-pesältä</p>
<p>PELITAI DOT</p>	<p>SISÄPELI Ydinasia Osaa huomioida lyöntivalintaa tehdessään ulkopelaajien sijoittumisen</p> <p>Ohjaan Omilla merkeillä pelaaminen 1-tilanteessa Maskipelaamisen opettelu</p> <p>ULKOPELI Ydinasia Tunnistaa tilanteen ja liikkuu sen mukaan</p> <p>Ohjaan Osaa lukea lyöjän aikeita vauhtiaskelista</p>
<p>LUKKAROINTI</p>	<p>Ydinasia Suoritusvarmuuden kehittäminen (syöttäminen, kiinniottaminen, heittäminen)</p> <p>Ohjaan Kaaripeliä vastaan pelaamisessa Syötönkorkeuden harjoittelu erilaisilla syöttöliikkeillä Yksilöllisten tarpeiden mukaan; vahvuksien vahvistaminen</p>
<p>PSYYKKISET TAI DOT</p>	<p>Ydinasia Kokonaisvaltaisen vastuun hahmottuminen omasta urheilemisesta</p> <p>Huomioin Tavoitteellisuus Optimaalisen tunnetilan tunnistaminen pelissä ja peliin valmistautumisessa Positiivisuus</p>
<p>FYYSISET OMINAISUUDET</p>	<p>Puhtaan laji- ja erikoisvoiman harjoittaminen (lisäpainojen ja – vastuksen mukaanotto)</p> <p>Nopeusharjoittelu Nopeuskestävyysarjoittelu Monipuolista toiminnallista voimaharjoittelua Huoltava harjoittelu</p>



Suuntana Superpesis-pelaajapolku A

<p>URHEILIJAKSI KASVAMINEN</p>	<p>Tekemisen painopiste: Urheilijana eläminen 24/7 Elämänhallinta Kilpailemisesta nauttiminen</p> <p>Koti ja koulu: Akatemiatoiminta</p>
<p>HARJOITUSMÄÄRÄT</p>	<p>Monipuolinen liikunta: 2-4h/vko (koulumatkat, koululiikunta, muu harrastustoiminta)</p> <p>Omatoiminen harjoittelu: 6-8h/vko</p> <p>Ohjattuja harjoituksia: 10-14 h/vko</p> <p>Yhteensä 26h/vko</p> <p>Suunnitelmallista harjoittelua: 44-48 vko/vuosi</p>
<p>LAJITAI DOT SISÄPELI</p>	<p>Ydinasia Oman lyöntiperheen suoritusvarmuuden harjoittelu ja tarvittaessa aina yhden uuden lyönnin/ talvikausi opettelu</p> <p>Avustan, ohjaan ja tuen Yksilöllinen tekemistä vahvuuksiin perustuen</p>
<p>LAJITAI DOT ULKOPELI</p>	<p>Ydinasia Pelipaikkakohtaisten ulkopelisuoritusten vahvistaminen sekä lajitehokkuuden kehittäminen osana ulkopelisuorituksia</p> <p>Avustan, ohjaan ja tuen Yksilöllistä tekemistä vahvuuksien perustuen</p>



<p>LAJITAI DOT ETENEMINEN</p>	<p>Ydinasia Oman etenemisfilosofian löytyminen</p> <p>Avustan, ohjaan ja tuen Yksilöllinen tekeminen</p>
<p>PELITAI DOT</p>	<p>SISÄPELI Ydinasia Osa omia roolinmukaisia lyöntejä 3-4kpl.</p> <p>Ohjaan Lyöntivalinnat perustuvat omaan näkemykseen pelitilanteesta sekä omasta osaamisesta</p> <p>ULKOPELI Ydinasia Ennakoi, ajoita ja suorita ajatuksen toteuttaminen yksilöllisesti</p> <p>Ohjaan Osa tarvittaessa johtaa ulkopelin kokonaisuutta riippuen pelitilanteesta (esim. viimeinen lyönti ja yksi palo 1-tilanteessa, miten pelataan)</p>
<p>LUKKAROINTI</p>	<p>Ydinasia Suoritusvarmuuden vahvistaminen Lajitehokkuuden kehittäminen (heittovoima, näpynhaku)</p> <p>Ohjaan Yksilöllisten tarpeiden mukaan; vahvuuksien vahvistaminen</p>
<p>PSYKKISET TAI DOT</p>	<p>Ydinasia Kokonaisvaltainen vastuu omasta urheilemisesta</p> <p>Huomioin Päivittäinen työnteko Positiivisuus Suunnitelmallisuus</p>
<p>FYYSISET OMINAI SUUDET</p>	<p>Roolinmukainen lajivoimaharjoittelu lajinominaisuuksien kehittämiseksi Roolinmukainen nopeus- ja nopeuskestävyysharjoittelu Huoltava harjoittelu</p>



VASTUULLINEN TOIMIJA

– opettaa, johtaa ja toimii järjestelmällisesti.

SEURATOIMIJANA

1. Toteuttaa yhdessä laadittuja ja säännöllisesti arvioituja toimintaperiaatteita.
2. Varmistaa, että valmentajien osaaminen / kouluttautuminen on tavoitteiden ja toimintaperiaatteiden mukaista.
3. Edesauttaa laadukasta harjoittelua fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön näkökulmasta.
4. Tukee ja kannustaa toimijoita eri tehtäviin pesäpallon parissa, erityisesti pelien seuraamiseen.
5. Huomioi kaikissa toimenpiteissä itsetunnon ja sosiaalisten taitojen kehittymisen merkityksen elämää varten.
6. Palkitsee ja nostaa säännöllisesti esille tekijöitä, ei pelkäästään voittajia.
7. Osaa iloita onnistumisista.

VALMENTAJANA

Juniorivalmennus

1. Osaa innostaa pelien ja leikkien avulla lapsia pesäpallon pariin.
[KATSO TÄSTÄ](#)
2. Suunnittelee ja toteuttaa monipuolisia harjoituksia, jotka huomioivat lapsen itseluottamuksen kehittymisen.
[KATSO TÄSTÄ](#)
3. Ymmärtää onnistumisen merkityksen tärkeyden lajirakkauden syntymisessä.
4. Osaa opettaa lajin perustaitoja sekä luoda toimivia oppimisympäristöjä niiden harjoitteluun.
[KATSO TÄSTÄ](#)
5. Nauttii peleistä ja osaa iloita onnistumisista.



Suomen Pesäpalloliitto ry.

SUPERPESIS

6. Osaa opettaa lapsilähtöisesti pelitaitoja ja perustella ratkaisuja tulevaisuutta ajatellen.
7. Osaa antaa lapsille mielekkäitä kotitehtäviä taidon harjoitteluun tai pesäpallon pelien katsomiseen liittyen. [KATSO TÄSTÄ](#)

Nuorisovalmennus

1. Ymmärtää itseluottamuksen merkityksen lajirakkauden kehittämisessä.
2. Osaa opettaa laji- ja pelitaitoja sekä luoda toimivia oppimisympäristöjä niiden harjoitteluun. [KATSO TÄSTÄ](#)
3. Ymmärtää, että pesis on peli. Täten painottaa kokonaisvaltaista yksilöllistä valmennusta osana joukkueen toimintaa.
4. Osaa luoda positiivisen ja tekemistä arvostavan joukkueilmapiirin.
5. Ymmärtää, millainen on intohimoinen urheilija ja hänen arvomaailma. Edistää toiminnallaan nuorten itsetuntemusta. [KATSO TÄSTÄ](#)
6. Nauttii peleistä ja osaa iloita onnistumisista.
7. Ohjaa pelaamisen lopettavia seuratoiminnan toisiin tehtäviin.

VANHEMPANA

1. Terveystä huolehtiminen: riittävä uni, lepo ja ravinto.
2. Mahdollistavat joustavan yhteistyön valmentajan kanssa.
3. Ovat kiinnostuneita ja innostuneita oman lapsen joukkueen tekemisestä, ei pelkää oman lapsen tekemisestä.
4. Kustantavat ja edistävät omien resurssien mukaan toiminnan taloudellista tukemista.
5. Tarkkailevat lapsen/nuoren jaksamista ja ovat aktiivisia ongelmatilanteiden hoitamisessa.
6. Ovat esimerkkinä tekemisen riemusta ja hyvästä yhteishengestä.
7. Osallistuvat mahdollisuuksien mukaan oman lapsen joukkueen järjestelytehtäviin, esim. tuomarina, kirjurina, taulunpitäjänä, apuaikuisena jne.



Suomen Pesäpalloliitto ry.

SUPERPESIS

KILPAILUJÄRJESTELMÄ

G	Liikuntaleikkikoulut Pesiskoulut Pienpeli Aluesarjat Tekniikkakilpailut Naperoleiri Yhteiset pallot (pesäpallo ja lentopallo) Pelien määrä: 15-20 peliä
F	Pesiskoulut Pienpeli Aluesarjat Tekniikkakilpailut Alueleirit Naperoleiri Yhteiset pallot (pesäpallo ja lentopallo) Pelien määrä: 20-25 peliä
E	Pesiskoulut Pienpeli Aluesarjat Tekniikkakilpailut Turnaukset Alueleirit Ylialueelliset sarjat Tenavaleiri (pelisarja ja kilpasarja) Tenavaleirin arvo-ottelut (Itä-Länsi) Yhteiset pallot (pesäpallo ja lentopallo) Pelien määrä: 25-30 peliä
D	Pesiskoulut Pienpeli Aluesarjat Tekniikkakilpailut Turnaukset Alueleirit Ylialueelliset sarjat Suurleiri (pelisarja ja kilpasarja) Suurleirin arvo-ottelut (Itä-Länsi) Pelien määrä: 30-35 peliä



C	<p>Aluesarjat Tekniikkakilpailut Turnaukset Alueleirit C-ikäisten SM-sarja (alkusarja) Nuorisoleiri (pelisarja ja kilpasarja) Nuorisoleirin arvo-ottelut (Itä-Länsi) Pelaajapolkua tukevia asioita: Pelaaminen oman seuran nuorten ylemmässä ikäluokassa Aluejoukkuejärjestelmä (16.v.) Nuorten pelaajien edustus oikeus nuorten sarjoissa toiseen seuraan (ei ikäluokkaa omassa seurassa) Farmijärjestelmät Kaksoisedustukset aikuisten sarjojen välillä (oma seura/toinen seura) Pelien määrä: 40-50 peliä</p>
B-POJAT	<p>B-poikien SM-sarja B-poikien arvo-ottelu (Itä-Länsi) Aikuisten sarjatoiminta Pelaajapolkua tukevia asioita: Pelaaminen oman seuran nuorten ylemmässä ikäluokassa Pelaaminen oman seuran aikuisten eri sarjatasoilla Aluejoukkuejärjestelmä Nuorten pelaajien edustus oikeus nuorten sarjoissa toiseen seuraan (ei ikäluokkaa omassa seurassa) Farmijärjestelmät Kaksoisedustukset aikuisten sarjojen välillä (oma seura/toinen seura) Pelien määrä: 40-50 peliä</p>
B-TYTÖT	<p>B-tyttöjen Superpesis B-tyttöjen arvo-ottelu (Itä-Länsi) Aikuisten sarjatoiminta Pelaajapolkua tukevia asioita: Pelaaminen oman seuran aikuisten eri sarjatasoilla Nuorten pelaajien edustus oikeus nuorten sarjoissa toiseen seuraan (ei ikäluokkaa omassa seurassa) Farmijärjestelmät Kaksoisedustukset aikuisten sarjojen välillä (oma seura/toinen seura) Pelien määrä: 40-50 peliä</p>
A-POJAT	<p>A-poikien SM-sarja A-poikien arvo-ottelu (Itä-Länsi) Aikuisten sarjatoiminta Pelaajapolkua tukevia asioita: Pelaaminen oman seuran aikuisten eri sarjatasoilla Nuorten pelaajien edustus oikeus nuorten sarjoissa toiseen seuraan (ei ikäluokkaa omassa seurassa) Farmijärjestelmät Kaksoisedustukset aikuisten sarjoihin (oma seura/toinen seura) Pelien määrä: 40-50 peliä</p>

