



Tervetuloa tutustumaan minitennikseen!

Nämä toimintakortit on tehty Lambi Street Tennis -kiertueelle osallistuvien päiväkotien ohjaajille helpottamaan lasten tennistutustumisen suunnittelua ja toteutusta. Kortit on luokiteltu vaikeusasteen mukaan ajatellen noin 5-vuotiaan lapsen tasoa:

★ Helppo, alkeistasolle sopiva. Aloita näistä.

★ ★ Välitaso, johon voi edetä ★ -tason jälkeen

★ ★ ★ Edistynyt taso, johon voi edetä eriytetysti tai sovelletusti lasten kiinnostuksen ja taitojen mukaan. Esimerkiksi voidaan keskustella aiheesta, vaikka ei tehtäisikään siihen liittyviä harjoitteita.

Jos kortti sisältää useampia tähtimerkintöjä, siinä on eri taseisia vaihtoehtoja.

Pallon kiinni ottamisen ja heittämisen taito luovat edellytykset tenniksen pelaamiselle. Saman ikäistenkin lasten taitotaso vaihtelee suuresti, ja harjoitetta voi helpottaa käyttämällä suurempaa ja hitaampaa palloa. Noin 5-vuotiaiden ikäluokan pelillinen tavoite on maatennis, mailattomat pelit sekä parityöskentely, jossa toinen lyö mailalla ja toinen ottaa koppia pompusta ja heittää avauksen.

Lambi Street Tennis settiä (mailat, pehmopallot ja minitennisverkot) kannattaa täydentää omasta päiväkodista löytyvällä liikuntavälineistöllä: merkkauksartioilla, paikkamerkeillä, hulavanteilla, muovisilla jalkapalloilla, puhallettavilla rantapalloilla, ilmapalloilla jne.

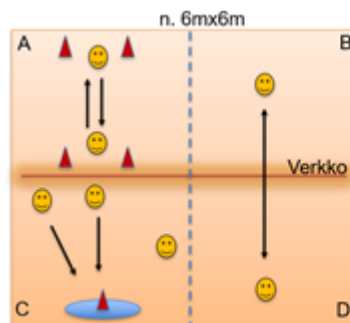


Norlandia
PÄIVÄKODIT



Kortteja voi käyttää eri tavoin organisoituun toimintaan: toimintapisteisiin jaettuun tehtävärataan, toiminnalliseen piiriin tai ohjattuun pienryhmätuokioon. Liikuntaleikkikoulun tuntimalli alkutoimet-energianpurku-kehontuntemus-perustaito-yhteistoiminta-lopputoimet soveltuu hyvin myös tennistoimintaan. Toiminnan organisoinnissa on syytä huomioida paikallinen olosuhde ja tila; mikä on ryhmän koko ja ohjaaja-lapsi -suhde, ollaanko sisällä vai ulkona, minkä kokoinen ja kuinka korkea tila on käytettävissä, onko alustassa rajaviivoja, jne. Liikkeelle voit lähteä toimintakorttien numerosta yksi ja edetä yhden tähden harjoituksia numerojärjestyksessä. Tai voit hahmotella etenemistä Lambi Street Tennis passin sisäsivun kaavion avulla aloittaen pallonkäsittelytaidoista (pompputeoria, nosto, kopin ottaminen, sitten alakautta heitto ja mailattomaan paripallotteluun, lopuksi pallot ilmaan JEEE ja Oma puoli puhtaaksi-peli). Seuraavalla kerralla edetään mailankäsittelyyn ja maatennikseen.

Kuvassa on yksi esimerkki siitä, miten toteuttaa noin pienessä tilassa 3 toimintapisteen kiertoharjoittelu 5-7 lapselle.



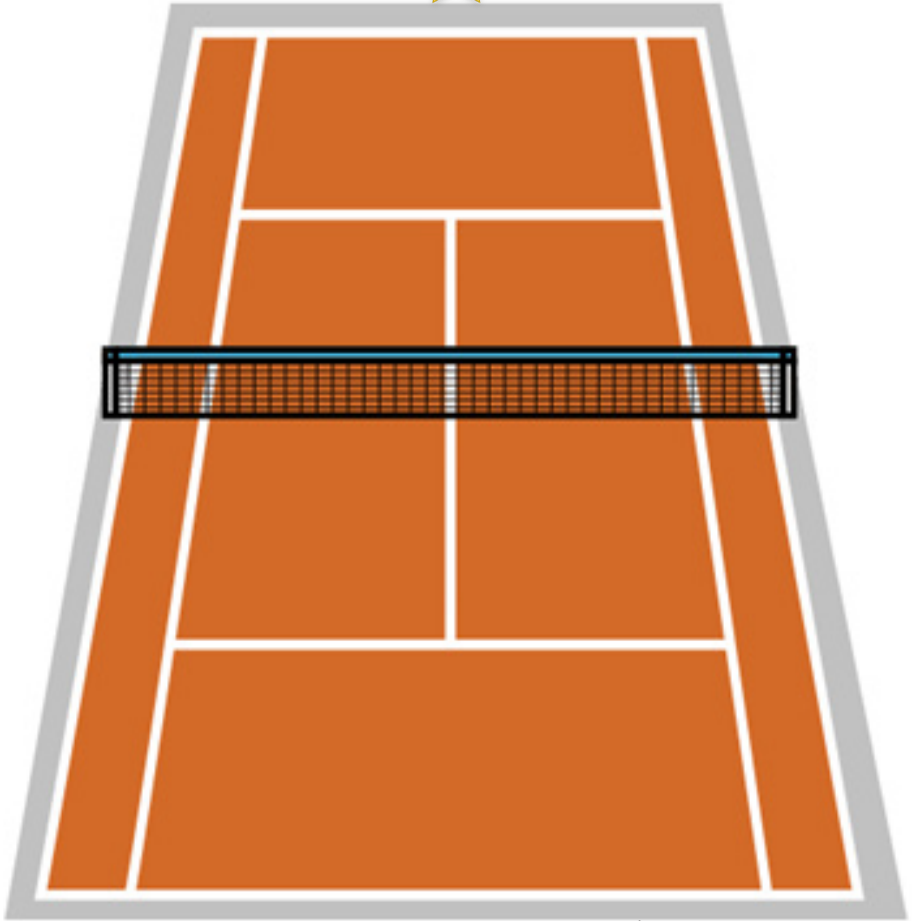
Olosuhde/tila:
noin 6x6m alue, 5-7 lasta,
1 minitenisverkko, mailat,
palloja, merkintävälineitä.

1. Alue A: Maatennis
2. Alue BD: Heittopeli verkon yli, tai toinen heittää toinen lyö
3. Alue C: Tarkkuusheitto

Toimintakortteihin on lainattu paljon ideoita, jotka ovat peräisin ainakin Suomen Tennisliiton I-tason Tennisohjaajakoulutuksesta sekä Tampereen Tennisseura TaTS:n ja Valkeakosken Tenniksen valmentajilta. Parhaat ideat leviävät ja jäävät elämään – kiitos kaikille, jotka tunnistavat täältä jotain omaansa. Kiitos hyvästä, jota olet laittanut kiertämään. Korttien ei ole tarkoitus korvata ohjaajien lähiopetusta ja video-ohjeita, vaan täydentää niitä. Kannattaa hyödyntää mahdollisuudet yhteistyöhön paikallisen tennisseuran kanssa.

Innostavia hetkiä päiväkotitenniksen parissa!

TENNISKENTTÄ



Kuva: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao / ARASAAC



Norlandia
PÄIVÄKODIT



TUTUSTU TENNISKENTTÄÄN

Verkko / Rajat / Muut varusteet

Ei maaleja. Ei koreja. Vain verkko kentän keskellä.
Ei mennä yli, ei mennä ali, ei mennä verkkoon roikkumaan.
Tällä verkolla ei kalasteta ollenkaan.
Omalla puolella pelataan.
Pallot verkon yli lentää vaan.

*Vertaa peliä futikseen, säbään, lentikseen, sulkikseen.
Mitä eroja, mitä yhtäläisyyksiä?*

Tenniskentällä on valkoiset rajaviivat: takaraja, sivurajat ja syöttöruudut. Kun isolla kentällä pelaa 4 pelaajaa eli pelataan nelinpeliä, käytetään ulompia sivurajoja. Kun 2 pelaajaa pelaa kaksinpeliä, pelataan kaapeammalla kentällä ja käytetään sisempiä sivurajoja eli kaksinpelirajoja.

Kenttään voi tutustua eri leikkejä käyttämällä:

- Seuraa johtajaa: liikutaan viivoja pitkin, eri tyyleillä (etuperin, ympäri pyörähtäen, takaperin, sivulaukalla)
- Viivahippa
- Lämmittelyleikit rajaviivojen muodostamia alueita käyttäen: hipat esim. haarahippa (jokaisella pallo paitsi hipalla, kiinni jäänyt hyppää haara-asentoon, kaverin voi pelastaa vierittämällä pallonsa etukautta jalkojen välistä), polttopallo, paljonko kello on Herra Susi



Norlandia
PÄIVÄKODIT



MINITENNIS



Norlandia
PÄIVÄKODIT



MINITENNIS ON TENNISTÄ PIENOISKOOSSA

Minitenniksen idea

Sanotaan, että aikuisten tennis on aika vaikeaa. Minitennis on keksitty siksi, että lasten olisi helpompi pelata.

Minitenniksessä melkein kaikki on pienempää kuin aikuisten tenniksessä: mailat, verkko, kenttä, pelaajat.

Mutta pallo on isompi - jotta siihen olisi helpompi osua. Pallo on myös pehmeä, se on tehty superlonin kaltaisesta aineesta. Ei haittaa vaikka pallo osuisi päähän tai ikkunaan, se ei satu yhtään eikä mikään mene rikki. Pehmopallo lentää hitaammin ja pomppaa vähemmän kuin tavallinen tennispallo.

Älä nypi pallon pintaa rikki – pallo, joka ei ole enää pyöreä, pomppii miten sattuu, eikä sellaisella ole kiva pelata.



Norlandia
PÄIVÄKODIT



PALLO JA POMPPU



Norlandia
PÄIVÄKODIT



TERVETULOA POMPPUAKATEMIAAN

Pompputeoria

Pallo on pyöreä, sitä voi heittää tai lyödä mailalla. Tenniksessä ei potkaista palloa.

Millä eri tavoilla pallo voi liikkua: se lentää ilmassa, vierii maata pitkin tai pomppii.

Pomppu on tenniksessä tosi tärkeä juttu; yleensä pallon annetaan pomppata maassa yhden kerran (ykköspomppu).

Erilaiset pallot pomppivat eri tavoilla. Samakin pallo pomppaa eri lailla eri tilanteissa. Ykköspomppu on korkein.

Nyt alamme opiskella, miten minitennispallo pomppaa.

Tervetuloa Pomppuakatemiaan opiskelemaan pallon pomppaamista!

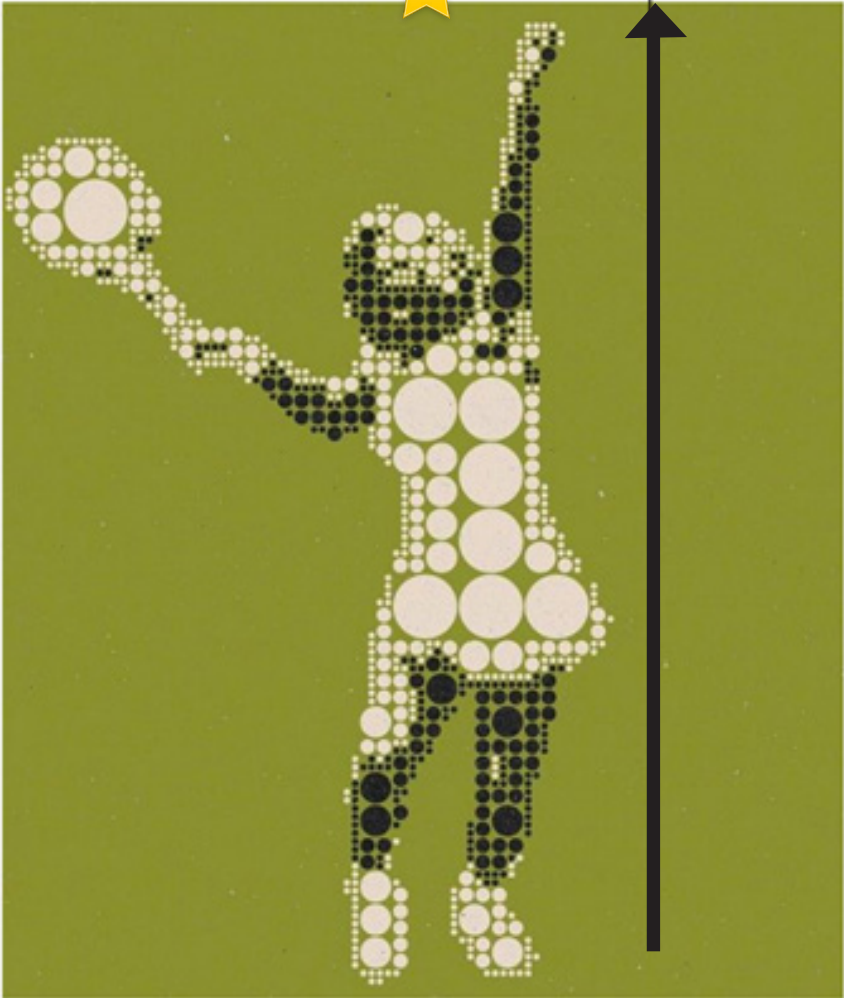
Muista katsoa palloa tarkasti! Se on tärkeintä.



Norlandia
PÄIVÄKODIT



HISSI



Norlandia
PÄIVÄKODIT



PALLON NOSTO HISSISSÄ

Nosto eli pallon heitto ilman etenemää

Ota pallo käteen, ojenna käsi suoraksi eteen, pudota pallo suoraan alaspäin, anna pompata kerran ja ota kiinni. (10x)

Tee sama, mutta nosta käsi yläviistoon. (10x) Kokeile myös toisella kädellä.

Nyt laitetaan pallo hissiin: ota pallo käteen kämmenpuoli ylöspäin, nosta palloa heittämällä suoralla kädellä suoraan ylöspäin, anna pompata kerran maahan ja nappaa kiinni.

Ajattele, että pallo on hississä, joka nostaa sitä suoraan ylöspäin. Pallo liikkuu hississä putken sisällä ylöspäin ja alaspäin. Nosta pallo hissillä toiseen kerrokseen (käsi suorana). Anna pompata ja ota kiinni. Nosta uudestaan kolmanteen kerrokseen... Saatko pallon nousemaan kuudenteen kerrokseen? Vaihda kättä ja tee sama.

Mikä vaikuttaa siihen, pomppaako pallo korkealle vai matalalle?

Lopuksi voi kokeilla tätä: käden pudottamisella ei ole kiire – venytä itsesi pitkäksi ja jätä käsi osoittamaan kohti taivasta - kuten vapaudenpatsas – tai kuten nostokäsi tenniksen syöttöliikkeessä!



Norlandia
PÄIVÄKODIT



MAILATON PALLOTTELU



Norlandia
PÄIVÄKODIT



MAILATON PALLOTTELU

Parityöskentelyn alkeet

Tennis on parityöskentelyä! 3m verkolle mahtuu kaksi paria pallottelemaan rinnakkain. Näytä/merkkää lapselle oma paikka (esim. syöttöruudun reuna) ja tähtäysmerkki (esim. A4 paperi), jossa pallon on tarkoitus pomputa.

- Heitto paikkamerkiltä alakautta, tavoitteena että pomppu osuu (noin) tähtäysmerkille
- Kiinniotto paikkamerkiltä lähtien, annetaan pallon pomputa yhden kerran

Valmiusasento Tiikeri. Heittäjä katsoo heittosuuntaan (paria) ja ohjaa heittoa kättä ojentamalla. Kiinniottaja katsoo palloa. (Tiikeri vaanii ja liikkuu!)

Pari voi laskea pisteitä: kuinka monta kertaa pari saa yhteensä ykköspompusta kiinni. (Esim. tavoite 10, 20)

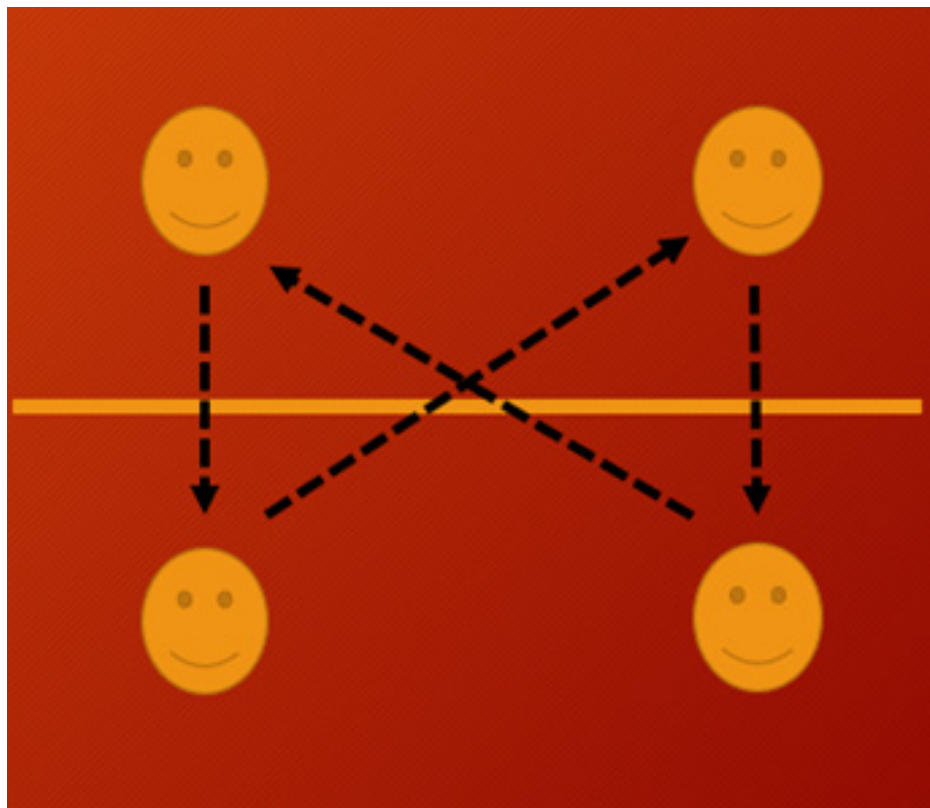
Muista yhteistyö! Hyvästä heitosta on helppo ottaa koppia.



Norlandia
PÄIVÄKODIT



MAILATON NELINPELI



Norlandia
PÄIVÄKODIT



MAILATON NELINPELI: KAHDEKSIKKO JA LAIVA ON LASTATTU

Nelinpelin alkeet

Ilman mailaa voidaan myös pallotella nelinpelinomaisesti: ohjataan lapset pallottelemaan kahdeksikkoa

- 1 pallo, heitto alakautta, pompusta kiinni
- Crossin idea tulee tutuksi – crossissa pallo kulkee kentän poikki diagonaalisesti nurkasta nurkkaan. Crossin voi ottaa kiinni myös suoraan lennosta.

Tämäkin on matematiikkaa! Suunnanvaihtoja: myötäpäivään, vastapäivään. Kentän poikki heitetty crossipallo joutuu kulkemaan pidemmän matkan.

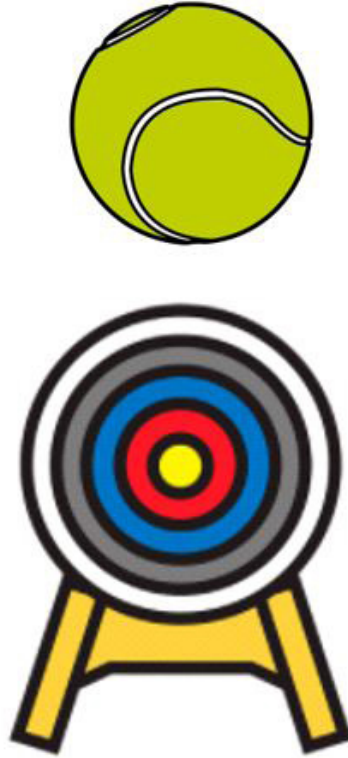
Leikitään Laiva on lastattu –leikkiä 8-kuviolla. Sovitaan, milloin suunta vaihtuu: esim. laivaan lastataan eläimiä ja suunta vaihtuu aina kun joku sanoo sellaisen eläimen, joka osaa lentää.



Norlandia
PÄIVÄKODIT



TARKKUUSHEITTO



Kuvat: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao / ARASAAC, Paxtoncrafts Charitable Trust



Norlandia
PÄIVÄKODIT



TARKKUUSHEITTO

Tarkkuusheiton ihan ensimmäisenä tavoitteena on oppia heittämään palloa alakautta niin hyvin, että pystyy kaverin kanssa mailattomaan paripallotteluun verkon yli, sekä heittämään palloa kaverille verkon yli niin että kaveri voi harjoitella lyömistä.



Tarkkuusheitossa voi käyttää erilaisia maaleja: maalitaulut, saavit, renkaat, pahvikiekot seinässä tai maassa.

Tarkkuusheitto sopii hyvin toimintapisteeksi.

Seinästä kimpoavan pallon kiinniotto voi olla osa tehtävää (esim. seuraava heittäjä ottaa pallon kiinni)

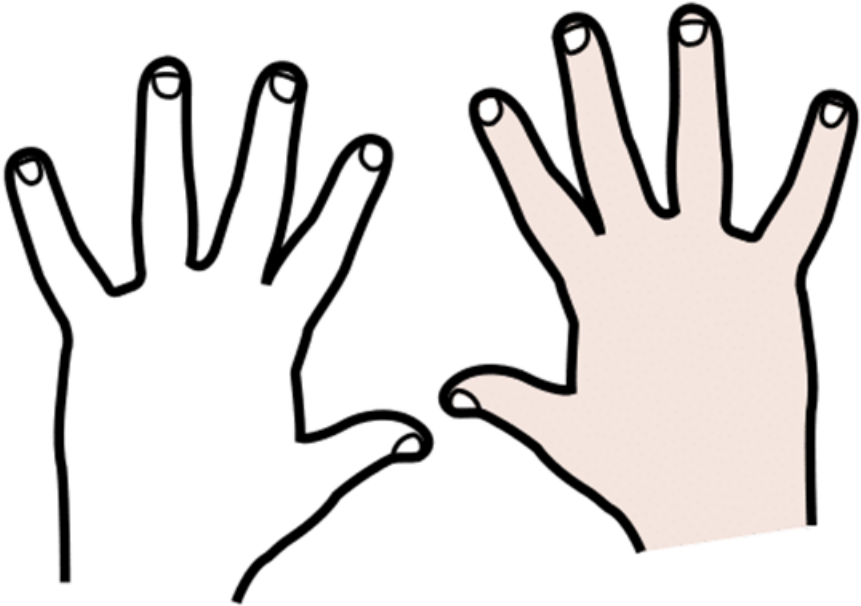
Kuvassa päiväkodin eteistilaan tehty tarkkuusheittopelipaikka: nopan heitto määrää, mihin maaliin pallolla tähdätään. Pisteitä saa osumasta ja kopista (ykköspomppu tai suoraan ilmasta).



Norlandia
PÄIVÄKODIT



KÄSI



Kuva: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao / ARASAAC



Norlandia
PÄIVÄKODIT



KÄSI(tteitä)

Oikea-Vasen, Kämmen-Rysty, Mailakäsi-Vapaa käsi.

Näytä oikea käsi. Kädessä on kaksi puolta: kämmen ja rysty. Näytä kämmenpuoli. Näytä rystypuoli.

Näytä vasen käsi; näytä kämmenpuoli, näytä rystypuoli.

Oletko oikea- vai vasenkätinen? Kumpi käsi on sinun mailakätesi, oikea vai vasen?

Tenniksen peruslyönneille on annettu nimet sen mukaan, kumpi puoli kädestä kulkee edellä: kämmenlyönti ja rystilyönti.

Kokeile ilman mailaa kättä heilauttamalla:

- kämmenlyönti (kun pallo tulee mailakäden puolelle)
- rystilyönti (kun pallo tulee mailakäden vastakkaiselle puolelle).



Norlandia
PÄIVÄKODIT



OTE TENNISMAILASTA



Norlandia
PÄIVÄKODIT



TENNISMAILA JA KÄMMENOTE

Tennismailassa on kahva, kehys eli poka ja jäniteet. Kahvasta pidetään kiinni ja jäniteillä lyödään palloa. Paras lyönti tulee silloin kun pallo osuu keskelle jäniteitä.

Jos pallo osuu pokaan, se kimpoaa minne sattuu. Kannattaa katsoa palloa tarkasti ja osua keskelle mailan jäniteitä.

Kämmenote: Laita maila maahan ja ojenna lyöntikätesi lapaseksi. Aseta lapanen kahvan päälle lähelle kahvan alareunaa. Nappaa maila käteen sulkemalla sormet kahvan ympärille, nosta maila pystyasentoon (kahva alaspäin), ojenna toinenkin käsi lapaseksi ja aseta kahvalle lyöntikäden yläpuolelle. (Kuten ninja pitelee miekkaa)

Älä purista (ettei käsi muutu jäykäksi rautakangeksi).
(Kosketa mailan kehyksellä nenää ja laske mailaa alaspäin niin että näet hyvin mailan yli.)

Muutu TIIKERIKSI!

(Jos lapsi katselee jäniteiden läpi, muistuta, että tiikeri ei halua olla häkissä, tiikeri on vapaa. Nenän koskettaminen kehyksellä muistuttaa oikeasta mailan asennosta. Joissain lasten mailoissa on silmän kuva kehyksessä muistuttamassa: tämä puoli näkyviin ja katse palloon.)



Norlandia
PÄIVÄKODIT



TIIKERI



Norlandia
PÄIVÄKODIT



VALMIUSASENTO TIIKERI

Tiikeri on mielikuva hyvästä valmiusasennosta. Tiikeri vaanii palloa, ja on valmiina loikkaamaan oikeaan suuntaan, sinne minne pallo tulee. Valmiusasento otetaan ennen lyöntiä ja jokaisen lyönnin jälkeen palataan mahdollisimman nopeasti valmiusasentoon alkupaikalle.

Tiikerin ominaisuuksia:

- Katsoo palloa
- Maila vartalon edessä, pystyssä, kehys nenään päin (ninjan miekka)
- Molemmat kädet kahvassa, lyöntikäsi alempana
- Ei purista mailaa; rento mutta valpas
- Joustaa jaloista, valmiina loikkaamaan (=juoksemaan) pallon luo

Huom!

Myös mailaton tiikeri vaanii palloa, valmiina nappaamaan sen kiinni!



Norlandia
PÄIVÄKODIT



TIIKERI



Norlandia
PÄIVÄKODIT



TÄLTÄ TENNISTIKERI NÄYTTÄÄ

Muistuta lasta valmiusasennosta huutamalla ”Tiikeri!” ja hypähtämällä itse valmiusasentoon.

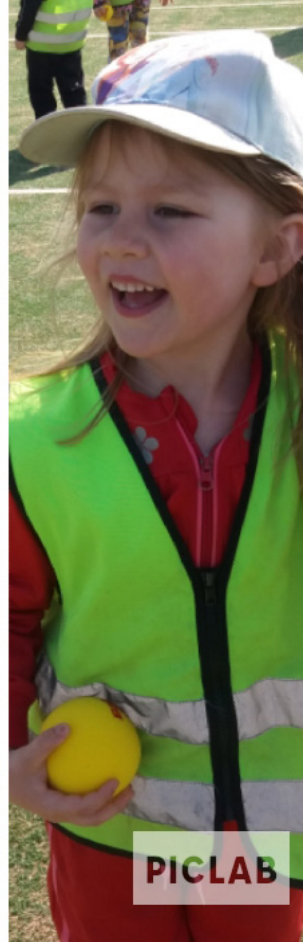
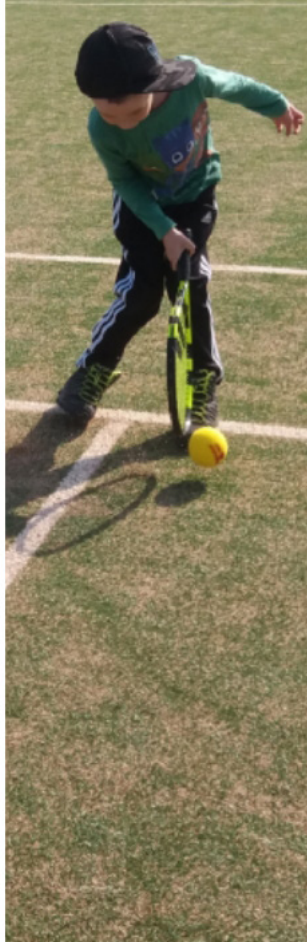
Myös palloa vastaanottava lapsi on tiikeri.



Norlandia
PÄIVÄKODIT



MAATENNIS



Norlandia
PÄIVÄKODIT



MAATENNIS

Haetaan tuntumaa mailaan ja opetellaan suuntaamaan palloa.

Maatenniksessä pallon on tarkoitus liikkua maata pitkin. Maatennistä voi pelata erilaisilla palloilla, myös isoilla (kevyillä) muovipalloilla tai rantapalloilla. Lyöntiliike on sama kuin tenniksen peruslyönneissä: joustetaan jaloista, käännetään kylki/hartia lyöntisuuntaan ja lyödään rennosti isolla liikkeellä (mailan saatto osuu hartiaan asti).

- Solo: Pallon kuljetus maassa viivaa pitkin
- Pariharjoitus: Pallon lyöminen viivaa pitkin. Pari pysäyttää pallon mailalla (painamalla maata vasten) ja lyö takaisin viivaa pitkin. (Pysäytys ja lyönti ovat kaksi eri liikettä.)
- Pariharjoitus: Maatennis pistepeli. Molemmille laitetaan maali kartioista, tyhjästä tennispallopurkeista tms. Pelaaja on oman maalinsa maalivahti ja yrittää niiltä sijoilta lyödä pallon maata pitkin vastustajan maaliin. Pelataan esim. kolmeen pisteeseen, jonka jälkeen vastustaja vaihtuu. Pallon kuljettaminen on kielletty, vain yksi lyönti per suunta. (Tämä on maalivahtien kaksintaistelu. Ei juoksennella pitkin kenttää.)
- Pariharjoitus: Maatennis pistepeli portin läpi. Maalien sijasta keskelle kenttää voidaan tehdä portti (merkkikartioilla tms). Pelaaja saa pisteen kun lyönti kulkee portin läpi.
- Joukkuepeli 4:lle: Maatennis portin läpi vaihtopelaajalla. Kuten edelliset pistepelit, mutta yhtä mailaa kohti onkin kaksi pelaajaa, jotka lyövät vuorotellen. Löynnin jälkeen pelaaja asettaa mailan maahan ja väistyy sivuun, kun kaveri tulee lyömään.



Norlandia
PÄIVÄKODIT



PERUSLYÖNNIT



Kuva: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Elina Vanninen



Norlandia
PÄIVÄKODIT



PERUSLYÖNNIT

Kun mailaton paripallottelu sujuu, toinen parista voi ottaa mailan käyttöön. Mailaton (=valmentaja) heittää pallon alakautta ja ottaa pompusta koppia tuttuun tapaan.

Vinkit ohjaajalle:

- Ote. Valmiasento Tiikeri aloituspaikassa. Katse pallossa koko ajan.
- (Anna pallon pompata. Liiku tarpeen mukaan.)
- Käännä kylki/hartia palloa kohti. Osu edestä. Rento iso heilautus (=saatto) .
- Uusi Tiikeri aloituspaikassa.
- Huomaa tenniksen toistuva kaava: Liiku (sinne minne pallo tulee) ja lyö ja liiku (takaisin aloituspaikkaan)!

Kämmenlyönnissä toinen käsi irrotetaan. Rystilyönti lyödään kahdella kädellä.

Pistelasku pariharjoituksessa: Parille pisteitä +1 jos lyönti osuu, +2 jos lyönti osuu ja pari saa kopin (pompusta tai suoraan).



Norlandia
PÄIVÄKODIT



HASSUJA HARJOITUKSIA



Kuvat: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao / ARASAAC



Norlandia
PÄIVÄKODIT



HASSUJA HARJOITUKSIA: RATTILYÖNTI, KÄSIRAUTALYÖNTI, KUUMA MAILA LISÄTEHTÄVÄT

Tekniikkaa voi parantaa tekemällä hassuja harjoituksia, joissa liioitellaan parannettavaa ominaisuutta:

RATTILYÖNTI: Pidetään mailan kahva navassa kiinni ja toinen käsi pitää mailan yläreunasta. (Pakko kääntää hartiaa, pakko joustaa polvista.)

KÄSIRAUTALYÖNTI: Toinen käsi pitää kiinni lyöntikäden ranteesta (=käsirauta). (Pakko kääntää kylkeä/hartiaa. Pakko saattaa lyöntiä.)

KÄSIRAUTAHEITTO: Toinen käsi pitää kiinni heittokäden ranteesta. Kokeile heittämistä myös rystypuolelta (heittokäsi vaihtuu). (Pakottaa kääntämään kylkeä/hartiaa heittosuuntaan)

KUUMA MAILA: Maila on ylikuumentunut, ja se täytyy laskea maahan ”jäähdytymään” joka lyönnin välissä. (Otteen ottamisen harjoittelu. Mailan puristamisen kontrolli.) Voidaan käyttää myös pelimuodoissa, joissa pelaaja vaihtuu lyönnin jälkeen.

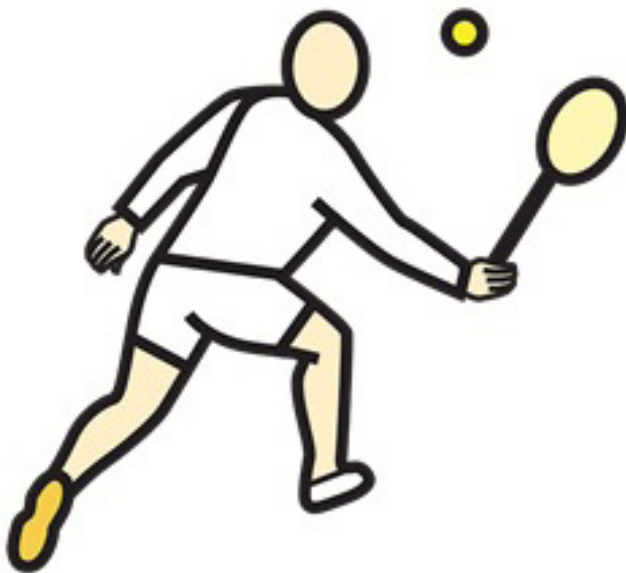
LISÄTEHTÄVÄT: Kun peruslyöntipallotteluun halutaan lisätä haastetta, voi lyöjälle määrätä lisätehtäviä jotka täytyy tehdä jokaisen lyönnin välissä, esim. juosta takarajalle/sivurajalle/merkille ennen kuin palaa perusasemaan Tiikeriin.



Norlandia
PÄIVÄKODIT



TARKKUUSLYÖNTI



Kuvat: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Paxtoncrafts Charitable Trust



Norlandia
PÄIVÄKODIT



TARKKUUSLYÖNTI

Lyödään mailalla palloa tarkoituksena osua asetettuun maaliin. Maali voi olla jonkinlainen maalitaulu, ämpäri, merkkikartio, maahan merkitty alue. Maalin on hyvä olla kaksiosainen: isomman maahan merkityn maalialueen sisällä voi olla pikkumaali (pienempi alue tai merkkikartio).

Lyönti voidaan tehdä suoraan kädestä, kädestä pompun kautta, valmentajan/kaverin heittämästä/pudottamasta/lyömästä pallosta.

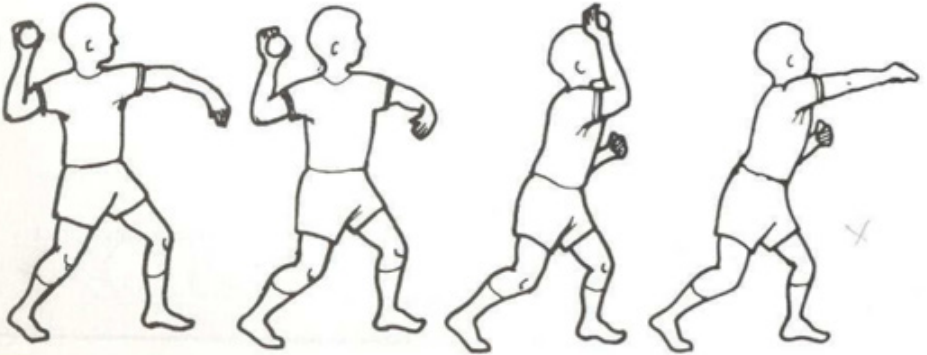
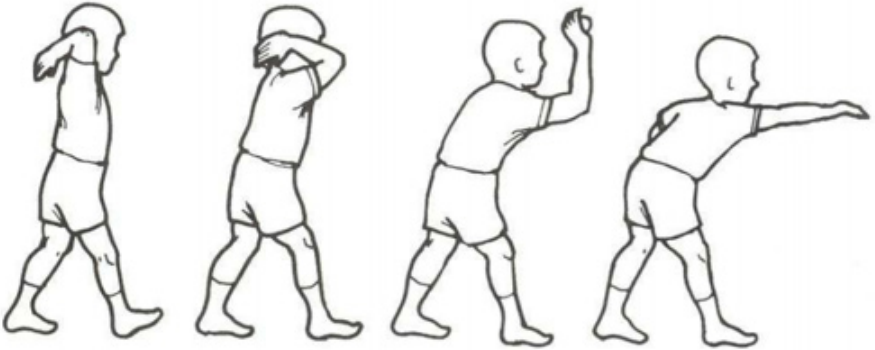
Tarkkuuslyöntiä voidaan tehdä toimintapisteellä, kiertoarjoituksena.



Norlandia
PÄIVÄKODIT



PITUUSHEITTO



Kuvat: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Paxtoncrafts Charitable Trust



Norlandia
PÄIVÄKODIT



PITUUSHEITTO

Heittotekniikkaa voi harjoitella eri välineillä: häntäpallolla, tennispallolla, raketilla, keihäällä. Nyt siis harjoitellaan yläkautta heittoa, jossa liike eteenpäin lähtee kyynärpää edelle muodostaen kineettisen ketjun.

Kuvasarjassa ylempänä perustason ja alempana kehittyneen tason pallonheitto.

Pituusheitto sopii hyvin toimintapisteeksi.

Tennissyötön lyöntiliikkeessä on sama liikerata kuin pallonheitossa!



Norlandia
PÄIVÄKODIT



KÄDESTÄ LYÖNTI



Norlandia
PÄIVÄKODIT



KÄDESTÄ LYÖNTI

Opetellaan pelin aloitustapaa nimeltä kädestä lyönti.

Tapa 1: Pudotetaan pallo maahan (yläviistoon ojennetulla suoralla kädellä), annetaan pompata kerran ja lyödään vasta pompun jälkeen. Tämä on useimmille helpoin tapa.

Tapa 2: Pudotetaan pallo ja lyödään saman tien, ennen kuin se ehtii pudota maahan.

Kädestä lyöntiä voi harjoitella esim. seuraavissa tilanteissa:

- Solo: lapset seisovat rivissä ja jokainen lyö suoraan eteenpäin
- Solo: maalia kohti (esim. toimintapisteessä vuorotellen)
- Parin kanssa vuorotellen verkon yli: toinen lyö korista ja toinen ottaa kiinni/kerää. Vaihto.
- Parin kanssa paripallottelun osana: aloitus kädestä lyömällä.



Norlandia
PÄIVÄKODIT



LENTOLYÖNTI



Norlandia
PÄIVÄKODIT



LENTOLYÖNTI

Lentolyönniksi (volley) sanotaan lyöntiä, jossa pallo lyödään suoraan ilmasta eikä anneta sen pompata. Pelaaja käyttää lentolyöntiä yleensä silloin, kun on liikkunut lähelle verkkoa.

Lentolyönnissä liikerata on paljon pienempi kuin peruslyönnissä. Harjoitteluvaiheessa ei tarvitse lyödä ollenkaan – riittää että antaa pallon kimmota mailasta omalla energiallaan takaisinpäin. Mielikuva lentolyönnistä on seinä tai muuri, josta pallo kimpoaa takaisin. Tai liikennepoliisi, joka nostaa stop-merkin ja pysäyttää sillä pallon.

Lentolyönnin valmiusasento on tiikeri lähellä verkkoa.

Maila voi olla vähän pystymässä asennossa ja korkeammalla.

Lentolyönnistä on peruslyöntien tapaan kämmen ja rysty versiot.

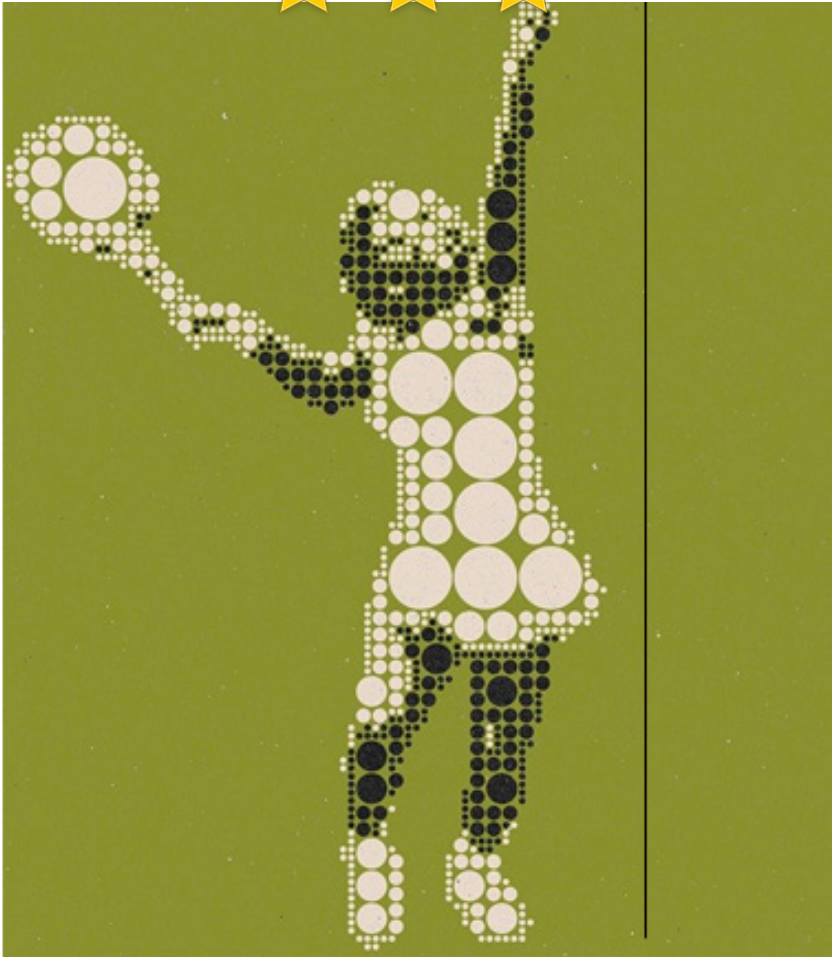
Muista, että osuman palloon pitää tapahtua omalla puolella verkkoa.



Norlandia
PÄIVÄKODIT



SYÖTTÖ



Norlandia
PÄIVÄKODIT



AVAUSLYÖNTI ELI SYÖTTÖ

Tenniksen aloituslyönti on nimeltään syöttö. Syöttää voi alakautta tai yläkautta.

Alakautta syöttö: kts. Kädestä lyönti ★★

Yläkautta syöttö: Vapaalla kädellä nostetaan pallo ilmaan (kts. Hissi) ja lyödään heittoliikkeen liikeradalla (kts. Pituusheitto). ★★★

Pelissä pallon pitää syötön jälkeen pompata syöttöruudussa. Syöttöä saa yrittää kaksi kertaa (ykkössyöttö, kakkossyöttö). Kaksoisvirhe tarkoittaa, että molemmat syötöt epäonnistuvat ja vastustaja saa pisteen. Pelaaja syöttää pisteistä vuorotellen ykkösrutuun (syöttäjästä katsottuna vasemmalla puolella) ja kakkosruutuun (oikealla puolella), eli joka toinen piste syötetään ykkösrutuun ja joka toinen kakkosruutuun.

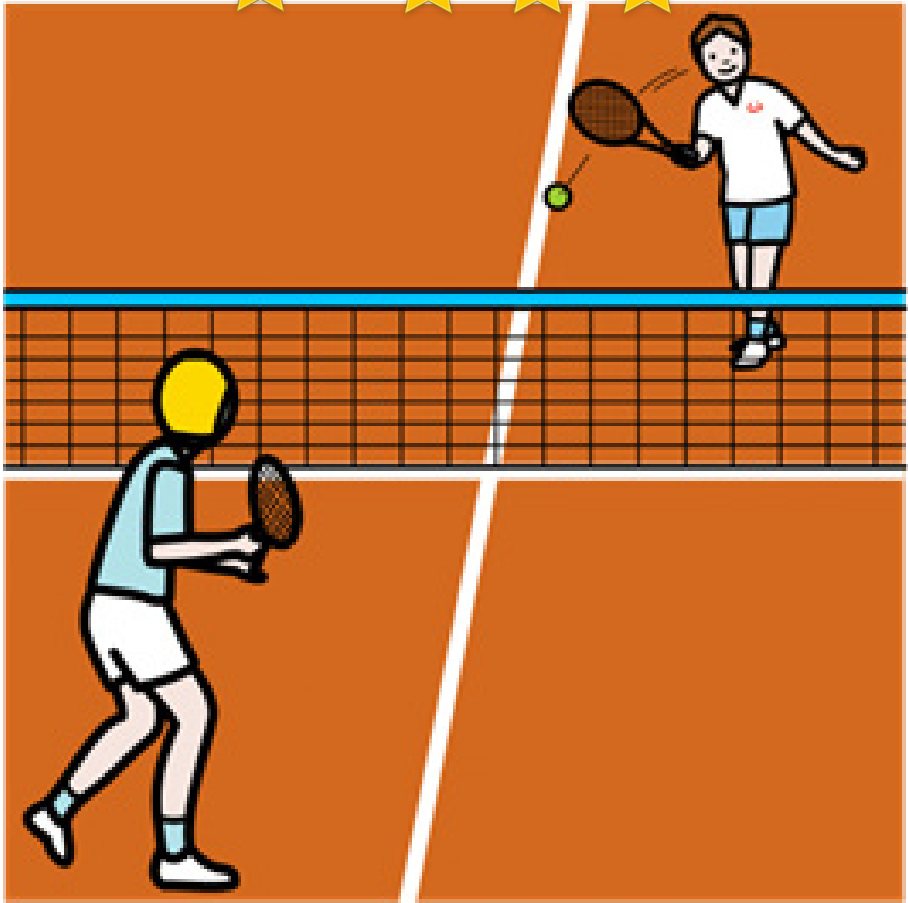
Minitenniksessä peli voidaan laittaa käyntiin helpommin, millä tahansa tyyllillä esim. heittämällä alakautta pallo verkon yli. Kts. Minitenniksen sääntökirja.



Norlandia
PÄIVÄKODIT



PALLORALLI



Kuva: Papunet



Norlandia
PÄIVÄKODIT



PALLORALLI

Aloittelijoiden tenniksessä haasteena on saada pallo pysymään elossa. Siksi koko pelin idea voidaankin kääntää ylösalaisin: ei pyritä ”voittamaan” palloa, vaan parin kanssa yritetään saada mahdollisimman pitkiä palloralleja. Vaikeustaso määrittyy sillä, miten isoa ja hidasta palloa käytetään ja käytetäänkö mailaa vai lyödäänkö kädellä.

Lasketaan osumat.

Tavoitellaan parin omaa ennätystä, esim. 6, 12.

Voidaan aloittaa hitaalla pallolla, jopa ilmapallolla tai rantapallolla, jolloin vaikeusaste on helpompi. ★

Voidaan myös pelata ilman mailaa, jolloin palloa lyödään ojentulla kädellä. ★

Jokainen lyönti täytyy kuitenkin lyödä verkon yli. Sama pelaaja ei saa lyödä useita lyöntejä peräkkäin. (Ilmapallolla pelattaessa tästä periaatteesta täytyy ehkä joustaa.)

Pallorallia voi pelata myös nelinpelinä.

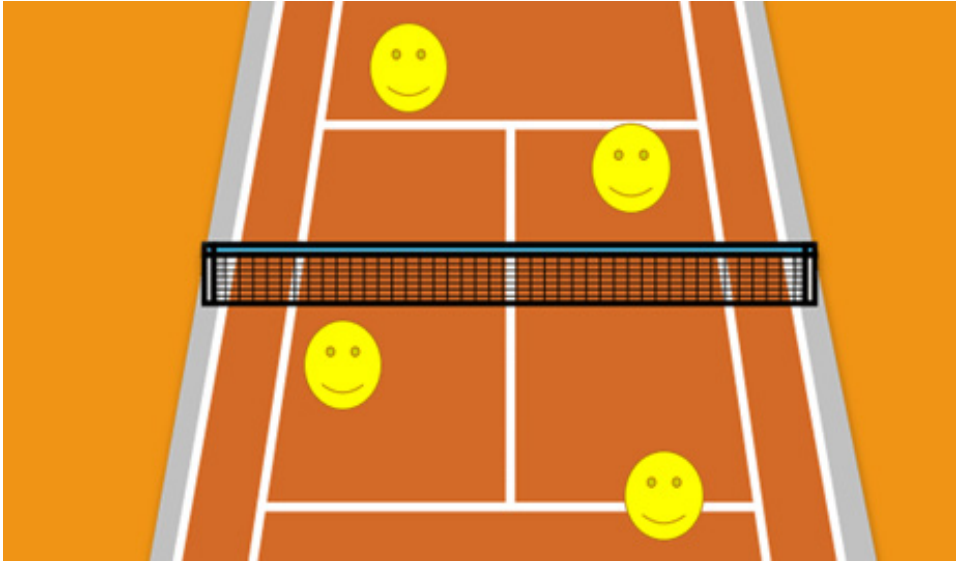
Palloralli pelattuna tennispallolla on haastavampaa. ★ ★ ★



Norlandia
PÄIVÄKODIT



NELINPELI



Kuva: Papunet



Norlandia
PÄIVÄKODIT



NELINPELI

Nelinpeli on tenniksen joukkuepeli, jossa joukkueena pelaava pari on samalla puolella kenttää. Kumpikin pelaa lähtökohtaisesti omaa kenttäpuoliskoaan. Säännöt ja pistelasku sama kuin kaksinpelissä. Pallon pitää kulkea verkon yli joka lyönnillä (paitsi jos pelataan ilmapallolla).

Nelinpelin erityispiirteitä:

- Kumpi lyö pallon, joka tulee pelaajien väliin? (Moka 1: Ei kumpikaan. Moka 2: Pelaajat kiistelevät pallosta/törmäilevät/molemmat lyö. Ratkaisuehdotus: Minä-huudolla ”varaaminen”)
- Lyönnit eivät jakaudu tasaisesti: siellä pelataan, minne pallo tulee. Täytyy jaksaa odottaa, mutta ei saa nukahtaa :D Tilanteet vaihtelevat nopeasti!

Nelinpeliä voidaan pelata myös mailattomasti, esim. rantapallolla, jolloin palloa lyödään ojennetulla kädellä, jolloin vaikeusaste on helpompi. ★ ★

Vinkki: Kannattaa vaihdella pareja esim. jollain kiertosysteemillä.



Norlandia
PÄIVÄKODIT



LYÖNTISEINÄ / HEITTOSEINÄ



Norlandia
PÄIVÄKODIT



LYÖNTISEINÄ / HEITTOSEINÄ

Toistetaan liiku - lyö/heitä/ota koppi -liiku -sykliä.

**Seinä on maailman paras pelikaveri
– se on aina paikallaan ja palauttaa pallon aina!**

Ruotsalaispoika Björn Borg aloitti tenniksen harjoittelun kerrostalon pihassa lyömällä palloa autotallin ovea vasten. Kun hän kasvoi aikuiseksi, hänestä tuli maailman paras tennispelaaja.

Löytyykö teiltä paikkaa (sisältä/ulkoa), jossa voi pallotella seinää vasten? Pallotella voi mailan kanssa tai ilman.

Harjoitteesta saa tavoitteellisemman ja mielekkäämmän, jos seinään on rajattu maalialue (esim. iso ja sen sisälle pienempi maali) ja lapselle on merkitty aloituspaikka, josta toiminta alkaa ja johon aina palataan.

Seinää vasten voi pallotella myös parin kanssa: parilla yksi pallo: toinen heittää seinään, toinen ottaa pompusta kiinni -vuorotteluna.

Tähän voi liittää pistelaskusysteemejä: onnistumisista pisteitä.



Norlandia
PÄIVÄKODIT



TENNISPATSAAT



Norlandia
PÄIVÄKODIT



TENNISPATSAAT

Tennislyönneissä on isoja hienoja liikeratoja ja näyttäviä asentoja!
Niistä tulee hienoja patsaita! Kokeile vaikka näitä:

- Syöttöliike: nostokäsi ojentuu kohti taivasta, mailakäsi taipuu kyynärpäältä
- Rystilyönnin saattoliikkeessä maila osuu lapaluihin
- Kämmenlyönnin saattoliikkeessä maila osuu lapaluihin ja lyöntikäsi kiertyy kurkun ympäri
- Myös tiikeri on veistoksellinen!

Näyttele tennissankarin patsasta -
tai ole kuvanveistäjä, joka muovaa
kaveristasi tennispatsaan!

Millaista lyöntiä / pelitilannetta
patsas esittää?

Voitte myös kuvata patsaat!



Norlandia
PÄIVÄKODIT



YHTEISTOIMINTALEIKIT



Norlandia
PÄIVÄKODIT



YHTEISTOIMINTALEIKIT: OMA PUOLI PUHTAAKSI YM.

Heittotaito + liikkuminen, arviointi, havainnointi ja päätöksenteko pelitilanteessa

Oma puoli puhtaaksi: peliä voidaan pelata minitennisverkon, rajaviivan tai minkä tahansa maahan merkatun viivan tai vyöhykkeen (esim. patja) yli. Palloiksi käyvät mitkä tahansa (pehmeät) pallot, myös häntäpallot tai kimara erilaisia palloja. Osallistujat jaetaan kahteen joukkueeseen, omille puolilleen.

SÄÄNTÖ: Pelaajalla saa olla hallussa vain yksi pallo kerrallaan. (Hamstraaminen on kielletty!) Tuomari kellottaa peliajan (esim. 4 min). Kun peli päättyy, lasketaan pallojen määrä molemmilla puolilla. Se puoli voittaa, joka on onnistunut siivoamaan oman puolensa paremmin, eli omalla puolella on vähemmän palloja.

Pallokone: aikuinen on pallokone, joka lyö ämpäristä korkeita palloja verkon yli, jossa lapset ottavat ne kiinni ja vievät koriin.

Kuun pommitus: iso pallo on kuu, joka yritetään viivan takaa pienillä palloilla pommittamalla saada liikkumaan haluttuun paikkaan.

Popcornikone leikkivarjolla: yritetään saada pallot pysymään pingotetun leikkivarjon päällä. Yhteisestä merkistä singautetaan pallot ilmaan.

Omat suosikit:

-
-



Norlandia
PÄIVÄKODIT



PALLOT ILMAAN – JEEE!



Norlandia
PÄIVÄKODIT



PALLOT ILMAAN – JEEE! JA MUITA LOPPUILOTTELUJA

Ulkona voidaan tennistunti lopettaa yhteiseen Pallot ilmaan – JEEE! -rituaaliin. Asetutaan kentälle, jokaisella pallo molemmissa käsissä. Valmentajan ohjeella nostetaan yhtä aikaa pallot hississä mahdollisimman korkealle ja huudetaan JEEE! Toistetaan pari kertaa.

Muita kivoja loppuilotteluja:

- Tennistervehdykset (kaikki tervehtii kaikkia mailojen kosketuksella)
- Kunniakuja tennismailoista -> jokainen kulkee kujan läpi
- Omat suosikit:
 -
 -
 -



Norlandia
PÄIVÄKODIT



PALLON KULJETUS MAILALLA



Norlandia
PÄIVÄKODIT



PALLON KULJETUS MAILALLA

Mailan ja pallon käsittelytaitoja voi treenata solona monin eri tavoin. Näistä voi aloittaa:

- Ota mailasta kämmenote ja käännä maila ”tarjottimeksi” kämmen-puoli(=peukalon puoli) ylöspäin, laita pallo tarjottimelle. Kävele eteenpäin. Pysyykö pallo tarjottimella? (Jos on liian helppoa, lisää haastetta esim. menemällä välillä kyykkyyyn, ottamalla askelkyykkyjä tms.) Kokeile samaa toisella kädellä.
- Tee sama ”tarjotin” rystypuolella, jolloin peukalo onkin alaspäin. Kokeile myös toisella kädellä
- Pitkä – pätkä – pallero -leikki samalla kuljettaen palloa mailalla.
- Kokeile formularataa: kallistele mailaa niin että pallo pyörii mailan jänteillä ympyrää kuin ralliauto formularadalla. Kuinka monta kierrosta se ehtii ajaa ennen kuin putoaa?
- Pomputa palloa mailan alapinnalla maata vasten.
- Pomputa siten, että poimit pallon pompusta mailan yläpinnalle ”tarjottimelle”, ennen kuin annat sen pudota uudestaan maahan.
- Mitä muita pallon kuljetustapoja keksit?



Norlandia
PÄIVÄKODIT



PALLOJEN KERÄÄMINEN



Norlandia
PÄIVÄKODIT



PALLOJEN KERÄÄMINEN

Pallojen kerääminen on pakollinen osa tennistä. Se kannattaa hoitaa tehokkaasti. Pallojen keräämiseen on tietyt säännöt eli etiketti:

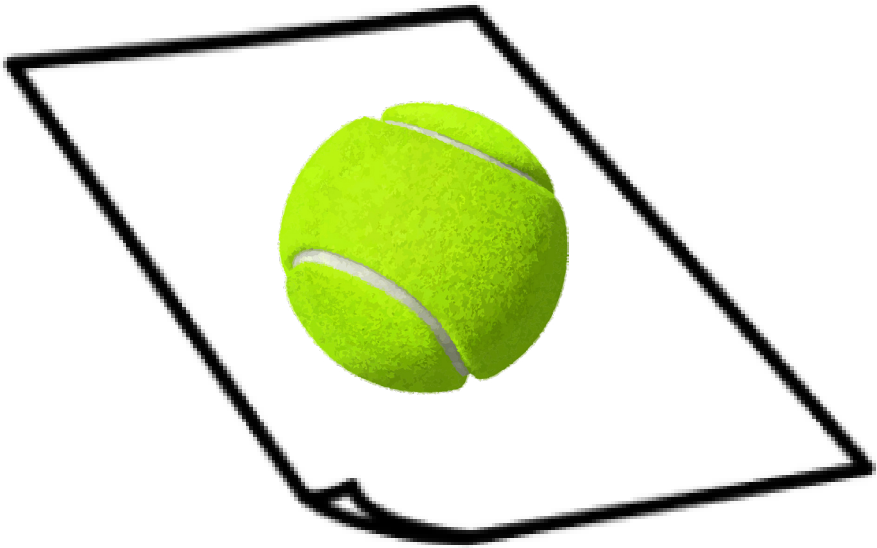
- Valmentaja antaa ohjeet milloin ja minne pallot kerätään
- Jokainen valmennettava osallistuu ja tekee parhaansa
- Nyt ei ole tarkoitus opetella uusia temppuja, vaan minimoida keräämiseen kuluva aika.
- Palloja voi kerätä mailan päälle kuin tarjottimelle sen verran kun saa niitä siinä pysymään vapaalla kädellä auttaen
- Voi myös kerätä esim. omaan paidanelmaan tai suoraan pallokoriin/ämpäriin
- Palloja ei potkita eikä lyödä mailalla paikasta toiseen (ellei valmentaja ole näin ohjeistanut)



Norlandia
PÄIVÄKODIT



HARJOITUKSIA PAPERIARKILLA



Norlandia
PÄIVÄKODIT



HARJOITUKSIA A3/A4 PAPERIARKILLA

A4 kopiopaperiarkki on mainio apuväline; sen voi laittaa maahan ”maaliksi”/tähtäyspisteeksi erilaisissa harjoituksissa:

- Solo: pallon ”nosto” siten että pomppu osuu paperille (kts. Hissi)
- Solo: pallon nostelu mailalla siten että pomppu osuu paperille (kts. Kuljetukset)
- Pari: pallon heitto verkon yli parille, tavoitteena että pomppu osuu paperille
- Pari: pallon lyöminen kädestä verkon yli, tavoitteena että pomppu osuu paperille
- ...

Paperiarkki on itse asiassa tosi vaikea, koska se on niin pieni. Se on kuitenkin helppo ja edullinen tapa visualisoida konkreettinen tavoite, johon pyrkimällä päästään harjoittamaan hallintataitoja. Paperiarkin sijasta isompina maaleina voi käyttää esim. hulavanteita, siirrettäviä rajoja tai lattiateippauksia.



Norlandia
PÄIVÄKODIT



(MINI)TENNIKSEN SÄÄNTÖKIRJA



Norlandia
PÄIVÄKODIT



(MINI)TENNIKSEN SÄÄNTÖKIRJA

YKSINKERTAISIN MAHDOLLINEN PELI

Sovitaan etukäteen voittoon tarvittava pistemäärä (esim. 6 tai 10).
Se pelaaja voittaa, joka ensin saa sovitun määrän pisteitä.

Kentällä on taka- ja sivurajat, mutta ei syöttöruutuja. Se, jolla on pallo, aloittaa pelin takarajalta. Pelin voi aloittaa haluamallaan tyyllillä (vaikka heittämällä). Pallo lyödään verkon yli vuorotellen, joko ykköspompusta tai suoraan ilmasta. Jokainen pallo päättyy jommankumman pelaajan virheeseen, jolloin vastustaja saa pisteen.

Virhe on:

- Jos pallo ehtii pompata omalla puolella kaksi kertaa ennen lyöntiä
- ULKONA = Jos ykköspomppu lyönnin jälkeen osuu vastustajan kenttäalueen ulkopuolelle (rajalla=sisällä). Kattoon osuva pallo on ulkona.
- KAKSOISKOSKETUS = Jos pelaaja lyö palloa useita kertoja peräkkäin
- Jos pelaaja lyö verkon väärältä puolelta (osuman täytyy tapahtua omalla puolella verkkoa)

Jos pallo koskettaa verkkoa, peli jatkuu. Poikkeuksena aloitus: jos aloitus osuu verkkoon, siitä ei tule pistettä vaan tehdään uusi aloitus.



Norlandia
PÄIVÄKODIT



ITSEARVIOINTI



Norlandia
PÄIVÄKODIT



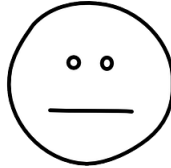
ITSEARVIOINTI

Numeeriset arviot (1-5, peukutukset tai ”susiasteikko”):

- Kuinka paljon tykkäsin?
- Kuinka paljon yritin?

Avoimet kysymykset:

- Missä onnistuin hyvin?
- Mitä täytyy vielä harjoitella lisää?
- Missä kaveri onnistui hyvin?



Norlandia
PÄIVÄKODIT

