



Vierityspallo

Tavoite: Heittäminen Tila: Liikuntasali tai areena Välineet: Tennis- tai pehmopalloja tai vastaavia 30 kpl (oppilaiden määrä), koripallo/jalkapallo/jumppapallo

Vierityspalloa pelataan kahdella joukkueella

Pelissä harjoitellaan heiton suuntaamista. Heittämisessä korostetaan oikeaoppista heittoa kyynärpää ylhäällä, vaikka leikissä heitetäänkin alaviistoon.

Joukkueet sijoittuvat esimerkiksi lentopallo- tai koripallokentän (tai muun sovitun alueen) päätyrajojen taakse, toinen toiseen päähän, toinen toiseen.

Joukkueiden tehtävänä on heittää palloilla keskiympyrään asetettua isompaa palloa (esim. koripallo/jumppapallo) siten, että se vierii toisen joukkueen takarajan (merkataan molemmille joukkueille, sopivan matkan päähän keskiympyrän keskipisteestä) ylitse.

Se joukkue voittaa, kumpi ylittää toisen takarajan ensin/tai on pallojen loputtua lähempänä vastustaja joukkueen takarajaa.

Sovella:

- Pelataan lyhyitä pelejä
- Vaihdetaan joukkueiden kokoonpanoja jokaisen pelin jälkeen.
- Keskellä oleva pallo on tarpeeksi suuri ja kevyt > enemmän onnistumisia
- Käytetään heittämiseen erikokoisia palloja
- Saa heittää vain heikommalla kädellä.
- Vaihdetaan vieriväksi palloksi ilmapallo.

Lähde: Pesäpalloliitto