



Pongfinity-pingiskoulu



Suomen Pöytätennisliitto on tehnyt yhteistyössä Pongfinityn kanssa seurojen käyttöön pingiskoulun starttipaketin, joka sisältää kymmenen harjoituskertaa. Nämä voivat olla kauden ensimmäiset kerrat tai seura voi tarjota lyhyen jakson, jonka jälkeen juniori voi jatkaa harjoitusryhmässä.

Pongfinityn väki on tehnyt jokaiseen kertaan kotitehtävän. Tehtävät ovat Youtube-linkkien takana. Valmentaja voi jakaa kotitehtävät jokaisen harjoituksen jälkeen pingiskoululaisille tai heidän vanhemmilleen. Tämä vaatii, että osallistujien yhteystiedot kerätään heti kauden alussa. Kaikista pingiskoulun asioista voi olla minuun yhteydessä. Tehdään tästä yhdessä hieno juttu!

Taneli Keinonen - kenttäpäällikkö / nuorisovastaava - Suomen Pöytätennisliitto ry
050 5285861 - taneli.keinonen@sptl.fi



Aluksi haluamme sanoa, että Te uusien pelaajien valmentajat teette superhienoa ja tärkeää työtä. Arvostus meidän puoleltamme on todella iso! Oli hauskaa mieltä ja ideoida tätä materiaalia yhdessä Tanelin kanssa. Tarkoitus oli saada kasaan ohjelma, joka antaa pingiskoululaisille hyvät ensiaskeleet lajin pariin ja korostaa harjoittelun hauskuutta videot tehtävien kautta. Tehtäviltä toivomme, että ne innostavat nuoria touhuamaan pingiksen parissa myös kotona harjoituskertojen välissä.

Olemme pelanneet ja harjoitelleet tavoitteellisesti. Hauskuus, iloisuus, tempuilleminen ja yhdessä tekeminen ollut meille aina tärkeää. Laadukas harjoittelu ja hauskan pitäminen eivät mielestämme ole vastakohtia. Harjoituskerta numero 6, jossa pelaajat tekevät omia videoita, on lähellä sydäntämme. Toivomme, että lähetätte meille tempuvideoita tältä harjoituskerralta. Ehkäpä sieltä tulee niin huikeita uusia suorituksia, että ne inspiroivat meitäkin kokeilemaan niitä.

Pitäkää hauskaa!

Otto, Miikka ja Emil

Kerta 1: ”Onnistunut lyönti”

Päätavoitteet

- Käsitys siitä, mikä on onnistunut lyönti
- Keskiössä onnistuneet lyönnit ei vielä kovin tarkat tekniikkaohjeet
- Hyvä tunnelma, ”tämä on kivaa” -meininki

Ohjelma

1. Kaikkien esittely - niin ohjaajien kuin pelaajien
2. Pelisäännöt
 - tavaroiden kohtelu
 - muiden osallistujien kohtelu
 - kuunteleminen
 - varusteet jne.
 - onko jo heti jokin tiedote vanhemmille
3. Mailaotteen opettelu (vain pääkohdat)
4. Pallonkäsittelytehtäviä
 - peruspomputtelusta aloitetaan
5. Näytä ja kerro, mikä on onnistunut lyönti
6. Valmentajan kanssa ennätys (saada lyödä sillä puolella, joka on luonteva)
7. Vaihtuvien parien kanssa ennätys
8. Pongfinity-kotitehtävä
 - kerro, mikä Pongfinity on
 - kerro, mistä tehtävät löytyvät
 - kerro, että ensi kerralla saa näyttää onnistuiko tehtävässä
 - maila ja pallo lainaksi, jos ei ole omia
 - vanhemmille tiedote kotitehtävästä ohjeineen

Linkki tehtävään

<https://youtu.be/phmlUca--pk>

9. Huomio lasten vanhemmat, kun he hakevat lapsiaan hallilta

Kerta 2: "Varma rysty"

Päätavoitteet

- Nyt paneudutaan jo rystypuolelta oikeaan tekniikkaan
- Keskiössä on oikea suoritus ja varmuus

Ohjelma

1. Alkulämpö: pingispallolla "kopittelua" pareittain

- Etäisyyttä noin 2 metriä. Alkuun tehdään helppoja heittoja kaverille. Kun helpot onnistuvat, niin heitot hieman sivuun, jolloin tulee liikettä.

2. Rystytekniikka

Huomioi nämä

1. pintapuolisesti peliasento
2. mailan kärki sivulle
3. kyynärvarren liike

Tehkää harjoittelua hetki ilman palloa, valmentaja näyttää ja pelaajat tekevät perässä.

3. Valmentajan kanssa (pallolaatikolla tai ilman)

4. Pareittain harjoittelua

5. Rundipingis

Ensimmäisellä kerralla vain onnistuneen lyönnin jälkeen takaisin jonoon, jatkossa myös muilla kerroilla, lisätään liikettä

7. Pongfinity-kotitehtävä

- käykää edellinen tehtävä läpi (oliko vaikea, kiva jne. keskustelua)
- kaikki saavat näyttää miten onnistuivat

Linkki seuraavaan tehtävään

<https://youtu.be/zrr39Qcs-Ys>

8. Huomio lasten vanhemmat, kun he hakevat lapsiaan hallilta

Kerta 3: ”Kova kämmen”

Päätavoitteet

- kämmenpuolen tekniikkaan paneutuminen
- ei pelata hissutellen varmaa lyöntiä, vaan oikean tekniikan lisäksi huomioidaan ”kovat ja hienot” lyönnit

Ohjelma

1. Alkulämpö: ohjaaja/ohjaajat polttavat pingispalloilla pelaajia. ”Osuman saaneet” X-asentoon ja pelastus, kun kaveri menee jalkojen välistä.

2. Kämmen tekniikka

Huomioi nämä

1. pintapuolisesti peliasento
2. lasku kahteen: 1 - käänä vartaloa ja 2 - lyö vartalolla
3. saatto kolmioon

Tehkää harjoittelua hetki ilman palloa

3. Valmentajan kanssa (pallolaatikkoa, korosta reiluja hyviä lyöntejä, ei niin varmuuskeskeisesti)

4. ”Hallitsija”-peliä

Hallitsija pysyy pöydällä niin kauan kun voittaa haastajan. Pelataan siis vain yksi pallo. Haastajat ovat jonossa pöydän toisella puolella. Valmentaja voi laittaa aloituksen niin saadaan heti pelaaminen käyntiin (syöttö opetellaan myöhemmin).

5. Pongfinity-kotitehtävä

- käykää edellinen tehtävä läpi (oliko vaikea, kiva jne. keskustelua)
- kaikki saavat näyttää miten onnistuivat

Linkki seuraavaan tehtävään

<https://youtu.be/65tYzcT7cR8>

6. Huomio lasten vanhemmat, kun he hakevat lapsiaan hallilta

Kerta 4: ”Pelataan otteluita”

Päätavoitteet

- alusta lähtien tarjotaan pelaamisen riemua, siitähän tässä lajissa on kyse, ei vasta sitten, kun ns. osataan
- nostetaan esiin parien suorituksia, kun asia eli pelien pelaaminen onnistuu, ei vain voittoja

Ohjelma

1. Alkulämpö: pallonkäsittelytehtäviä

2. Sääntöjen kertomista (pysy perusasioissa)

3. Käydään nopeasti läpi niin oikea syöttö ja ns. helpotettu ”koulusyöttö” (koulusyötössä pallo tiputetaan omalle puoliskolle pöytää ja annetaan sen pompata siinä ja lyönti tehdään tästä pompusta).

4. Eriä pareittain

- anna palautetta ensisijaisesti siitä miten pisteidenlasku sujui, ei niin tuloskeskeisesti
- saa siis syöttää väärin

5. Pongfinity-kotitehtävä

- käykää edellinen tehtävä läpi (oliko vaikea, kiva jne. keskustelu)
- kaikki saavat näyttää miten onnistuivat

Linkki seuraavaan tehtävään

<https://youtu.be/AE1e1p4toDU>

Esimerkkejä peleistä

<https://youtu.be/ZjJ5oOZddTA>

<https://youtu.be/W2sLF9JixtY>

<https://youtu.be/jbsPhJ7UDi0>

6. Huomio lasten vanhemmat, kun he hakevat lapsiaan hallilta

Kerta 5: ”Syötä kuin Otto”

Päätavoite

- vain tärkeimmät asiat syötöstä, älä ”hifistele” syöttösäännöillä

Ohjelma

1. Alkulämpö: varjoa eli pareittain tehdään niin, että toinen tekee ja liikkuu, ja toinen matkii varjona. Vuoroja voi vaihtaa noin minuutin välein

2. Syötön säännöt ja toteutus

3. Oikean syötön harjoittelua (jokainen vain syöttää)

- kiinnitä alkuun huomio, että syöttö on sääntöjen mukainen
- kun sääntöjen mukainen syöttö onnistuu, huomio siirretään tekniseen suoritukseen

4. Tarkkuusharjoittelua

- pelaajat yrittävät osua pöydälle asetettuun maaliin (alkuun se voi olla vaikkapa A3-paperi ja sitten pikkuhiljaa pienempään maaliin)

5. Tarkkuuskilpailu syötöllä

- esim. 10 yritystä - kuinka monta osuu

6. Osallistujat saavat äänestää mitä tehdään

- esim. ”rundis”, eriä tai ”hallitsija”

7. Pongfinity-kotitehtävä

- käykää edellinen tehtävä läpi (oliko vaikea, kiva jne. keskustelua)
- kaikki saavat näyttää miten onnistuivat

Linkki seuraavaan tehtävään

<https://youtu.be/Wpcb1ETb79s>

8. Huomio lasten vanhemmat kun he hakevat lapsiaan hallilta

Kerta 6: ”Tehdään videoita”

Päätavoitteet

- Pongfinity-hengessä tuodaan kännykkä ja videot osaksi pöytätennistä. Voidaan tarjota kenties eri henkilöille onnistumisen hetkiä.

Ohjelma

1. Alkulämpö: pallolta pallolle -liikkumista (video)

2. Tehdään videoita

Teemat: pallonkäsittely, temppu pöydällä, hieno pallo

Toteutus ryhmissä. Parhaat videot voi lähettää Instagramin kautta [@pongfinity](#) ja / tai [@pingisliitto](#)

3. Pongfinity-kotitehtävä

- käykää edellinen tehtävä läpi (oliko vaikea, kiva jne. keskustelua)

- kaikki saavat näyttää miten onnistuivat

Linkki seuraavaan tehtävään

<https://youtu.be/0labX0xID0U>

4. Huomio lasten vanhemmat, kun he hakevat lapsiaan hallilta

Kerta 7: ”Kierrettä palloon kuin Pongfinity”

Päätavoite

- tietoa ja perusajatus kierteistä

Ohjelma

1. Alkulämpö: pelaajat viivalla paikallaan juoksua, yksi taputus valmentajalta juoksua eteen, kaksi taputusta juoksua taaksepäin.
2. Mitä kierre on ja miten se tehdään? (keskity vain alakierteeseen ja yläkierteeseen)

Huomioi nämä

1. mailakulma: avoin-suljettu
 2. mailan liike eteen ylös tai eteen alas
 3. hipaiseva osuma
3. Lyödään palloon alakierrettä ja yritetään saada se vierimään takaisin lyöjän luokse
 4. Pareittain rystyalakierrettä (korosta kierrettä, ei niinkään varmuutta)
 5. Pallolaatikolla kämmen-yläkierrettä (korosta kierrettä, ei niinkään varmuutta)
 6. ”Rundis”
 7. Pongfinity-kotitehtävä
 - käykää edellinen tehtävä läpi (oliko vaikea, kiva jne. keskustelua)
 - kaikki saavat näyttää miten onnistuivat
- <https://youtu.be/qFL9tXzfmtE>
8. Huomio lasten vanhemmat, kun he hakevat lapsiaan hallilta

Kerta 8: ”Ilta valmentajana”

Päätavoitteet

- kertausta lyönteihin
- pelaajat otetaan mukaan valmentajiksi pallolaatikkoharjoittelussa, hyvä taito jatkoa ajatellen

Ohjelma

1. Alkulämpö: pujottelurata vaikkapa pingisaidoista tai muista esteistä
2. Opetellaan pallolaatikko-harjoittelua
3. Ryhmissä jokainen vuorollaan lyömässä, valmentajana ja keräämässä palloja
 - helppoja tehtäviä, esim. aluksi vain kämmenlyöntiä
 - kiinnitä huomiota koko ryhmän yhteistyöhön
4. Pelataan eriä
5. Pongfinity-kotitehtävä
 - käykää edellinen tehtävä läpi (oliko vaikea, kiva jne. keskustelua)
 - kaikki saavat näyttää miten onnistuivat

Linkki seuraavaan tehtävään

<https://youtu.be/45JfdAH2-0w>

6. Huomio lasten vanhemmat, kun he hakevat lapsiaan hallilta. Laita vanhemmille kutsu vanhempainillasta kerralla 10.

Kerta 9: ”Kilpailu”

Päätavoitteet

- ensimmäinen maistainen kilpailemisesta
- kaikille paljon pelejä
- ”virallinen tunnelma” - lapsetkin haluavat oikeaa tekemistä

Ohjelma

1. Alkulämpö: Pelaajat saavat valita edellisistä suosikin

2. Kerrotaan kilpailun säännöt

- jos mahdollista niin ota numeronäytöt käyttöön eli jokainen toimii vuorollaan tuomarina
- palautetta koko ryhmän toiminnasta, huomio ei vain pelkästään tuloksiin

3. Palkintojen jako

4. Pongfinity-kotitehtävä

- käykää edellinen tehtävä läpi (oliko vaikea, kiva jne. keskustelua)
- kaikki saavat näyttää miten onnistuivat

Linkki seuraavaan tehtävään

<https://youtu.be/3YCSAyBgS3w>

5. Huomio lasten vanhemmat, kun he hakevat lapsiaan hallilta. Muistuta seuraavan kerran vanhempainillasta.

Kerta 10: ”Vanhempainilta”

Päätavoitteet

- ”myydään” laji koko perheelle
- ensiaskel vanhemmilla seuran toimintaan

Ohjelma

1. Esittele valmentajat ja seura

- kerro miten voi jatkaa
- kerro Pongfinity-osasta sekä kerro Ruskeasuon tapahtumasta
- pyydä palautetta
- miten aikuiset voivat osallistua toimintaan
- missä tarvitaan aikuisten apua
- SPTL:n tarjoama apuvalmentajakoulutus

2. ”Rundis”, jossa vanhemmat ovat vanhemmat mukana

3. Oman lapsen kanssa pelaamista

4. ”Pingiskoulu vastaan aikuiset” -ottelu

- toinen joukkue toisella puolella ja toinen toisella, jokainen pelaa vuorollaan yhden pallon

5. Pongfinity-kotitehtävä

- käykää edellinen tehtävä läpi (oliko vaikea, kiva jne. keskustelua)
- kaikki saavat näyttää miten onnistuivat

Linkki seuraavaan tehtävään

<https://youtu.be/79Sga55lhI4>

6. Päätä tapahtuma ja huomioi osallistujat

Pongfinity-kotitehtävät kootusti

Kerta 1: <https://youtu.be/phmlUca--pk>

Kerta 2: <https://youtu.be/zrr39Qcs-Ys>

Kerta 3: <https://youtu.be/65tYzcT7cR8>

Kerta 4: <https://youtu.be/AEie1p4toDU>

Kerta 5: <https://youtu.be/Wpcb1ETb79s>

Kerta 6: <https://youtu.be/0labX0xID0U>

Kerta 7: <https://youtu.be/qFL9tXzfmtE>

Kerta 8: <https://youtu.be/45JfdAH2-0w>

Kerta 9: <https://youtu.be/3YCSAyBgS3w>

Kerta 10: <https://youtu.be/79Sga55lhI4>