

Toukokuun Yhteiset Pallot -liikuntavinkki

Tunnelipesis lentopallolla

Joukkueita: 2

Peliväline: Lentopallo, pesäpallomaila, merkkikartioita

Pelin kulku: Muodostetaan kaksi joukkuetta. Kenttäalue voi olla esimerkiksi rajattu suorakaiteen muotoinen tai pieni hiekka/nurmikenttä.

△ Sisäjoukkue: Sisäpelaaja lyö pesäpallomailalla lentopallon sovittuun suuntaan. Kun lyöjä osuu, juoksevat sisäjoukkueen muut pelaajat lähtöviivalta haluamalleen viivalle ja takaisin. Lähin viiva tuo pisteen, seuraava kaksi ja kolmas kolme pistettä. Juoksija voi yrittää juosta useammankin viivavälin halutessaan. Palanut juoksija ei kuitenkaan tuo pisteitä. Lasketaan jokaisen juoksijan tuomat pisteet yhteen joukkueen pisteiksi.

⊗ Ulkojoukkue: Saatuaan pallon kiinni ulkojoukkueen pelaajat muodostavat jonon ja avaavat jalkansa muodostaen tunnelin. Lentopallo vieritetään jalkojen välistä tunnelista läpi ja jonon viimeinen palauttaa pallon lukkarille eli suorittaa iskulyönnin tai aloitussyötön alakautta. Kun lukkari saa pallon kiinni, huutaa hän kuuluvasti "Seis", jolloin juoksijoiden aika loppuu. Ohjaaja voi toimia lukkarina.

Joukkueen kaikki pelaajat käyvät lyömässä vuorollaan. Tämän jälkeen vaihdetaan sisä- ja ulkovuoroja.

