



1 Keilailukerhon tuntisuunnitelma



Aluksi

Kesto n. 5-15 min

Nimet radoille, välineiden valinta,
kaikkien kanssa tervehtiminen

Kesto n. 25-30 min

Tunnin teema: askeleet

1. Lähtöetäisyyden mittaaminen viivalta pallonpalauttimelle päin kävellen (5 askelta)
2. Merkitkää jokaisen oma lähtöpaikka teipillä rataan
3. Askelluksen harjoittelua (väh. 5 askelta suoritukseen)

Peli / leikki

Kesto n. 10-20 min

2 sarjaa siten, että joka toinen heitto tulee tehdä vauhdinottoradan oikealta ja joka toinen vasemmalta puolelta

Välineet

Maalarinteippi (tavallinen tai värillinen), kyniä.
Teipistä voi olla apua myös peliin pienemmille!





2



Keilailukerhon tuntisuunnitelma



SUOMEN
KEILAILULIITTO

Aluksi

Kesto n. 5-15 min

Nimet radoille, välineiden valinta,
kaikkien kanssa tervehtiminen

Kesto n. 10-15 min

Tunnin teema: Heilurin aloitus

Heilurin aloituksen harjoittelu parin kanssa:
Ennen jokaista heittoa tehdään paikallaan aisan yli (1-
kätiset) ja aisan ali (2-kätiset). Tämän jälkeen saa
tehdä koko suorituksen.

Peli / Leikki

Kesto n. 15-20 min

Kuka eka valmis? -parikisa!
Kuka kaataa ensimmäisenä vain yhden
keilan, tekee kaadon, kaataa väärällä
kädellä vähintään 5 keilaa...

Välineet

Ei tarvita





3 Keilailukerhon tuntisuunnitelma



Aluksi

Kesto n. 5-15 min

Nimet radoille, välineiden valinta,
kaikkien kanssa tervehtiminen

Kesto n. 20-25 min

Tunnin teema: Tähtääminen

Laita radoille A4-paperi kiinni eri kohtiin rataa. Keilaajat voivat vaihdella ratoja ja koittaa osua jokaiseen paperiin. Radalla voi olla 1-2 tähtäyskohdetta. Osuma paperiin (tms. merkkiin) ja kaadon tekeminen tuottaa erikoispalkinnon :)

Peli / Leikki

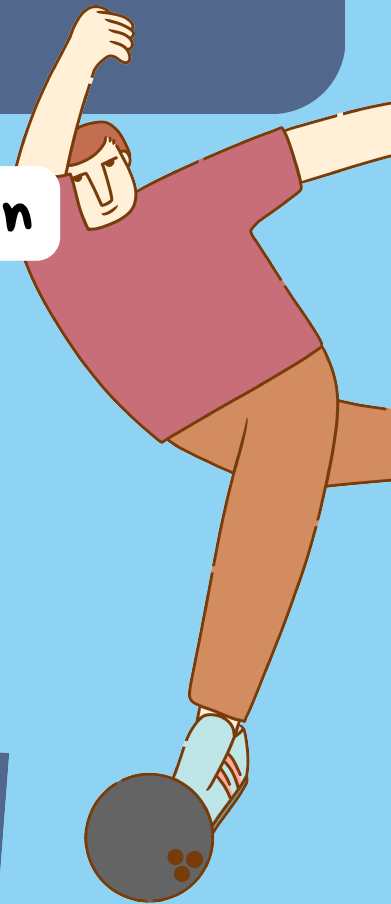
Kesto n. 15-20 min

Paikkobingo!

Tee etukäteen valmiiksi 4x4 bingoruudukko, jossa on erilaisia paikkoja (esim. 8 /, 9 /, 5 /). Pelin voittaa ensimmäisenä lapun täyteen saanut joukkue (2-4 hlöä).

Välineet

A4-paperia (tms. tähtäysmerkki)
ja teippiä, bingolaput





4

Keilailukerhon tuntisuunnitelma



Aluksi

Kesto n. 5-15 min

Nimet radoille, välineiden valinta,
kaikkien kanssa tervehtiminen

Kesto n. 20-25 min

Tunnin teema: Heilurin suunta

Kiinnitä radanpintaan näkyvällä teipillä noin 0,5-1m
pätkä teippiä, joka kuvastaa heilurin suuntaa. Ideana
"heilauttaa palloa teipin suuntaisesti".

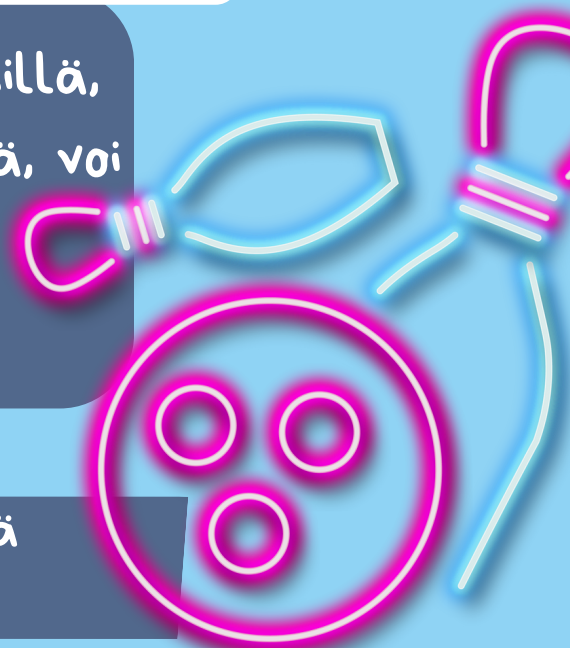
Peli / Leikki

Kesto n. 15-20 min

1-2 sarjaa "väärällä" kädellä - eli sillä,
jolla ei normaalisti heitä. Jos aikaa jää, voi
heittää myös kahdella kädellä
(kaksikäätiset yhdellä kädellä)

Välineet

Näkyvää maalarinteippiä
(esim. sininen)





5



Keilailukerhon tuntisuunnitelma



SUOMEN
KEILAILULIITTO

Aluksi

Kesto n. 5-15 min

Nimet radoille, välineiden valinta,
kaikkien kanssa tervehtiminen

Kesto n. 20-25 min

Tunnin teema: Irrotusliike

Pallon vierittäminen kaverille toinen polvi maassa --> sormet kulkevat pallon alta pallon päälle (kesto noin 5 min). Tämän jälkeen samaa voi harjoitella viivalta kahdella kädellä heittäen.

Peli / Leikki

Kesto n. 15-20 min

Jos palloon saa sivuttaispyörintää, voi kisalla, kuka saa pallon kääntymään eniten. Vastaavasti samaa voi kokeilla myös takapokalla. Entä, mitä pitää tehdä, jotta pallo ei käänny ollenkaan?



Välineet

Ei tarvittavia välineitä, mutta katso, ettei vauhdinottoradalle jää öljyjalkia



6



Keilailukerhon tuntisuunnitelma



SUOMEN
KEILAILULIITTO

Aluksi

Kesto n. 5-15 min

Nimet radoille, välineiden valinta,
kaikkien kanssa tervehtiminen

Kesto n. 10-15 min

Keilakoneisiin tutustuminen

Sopikaa ratamestarin kanssa, onnistuisiko
junnukerholaisten kanssa käydä vilkaisemassa
keilakoneiden toimintaa.

Peli / Leikki

Kesto n. 20-30 min

Tehtävärastit: keksi jokaiselle radalle
jokin tehtävä ja anna lasten kiertää niistä
jokainen. Onnistuneen suorituksen jälkeen
vaihdetaan rataa. Esimerkkejä radoille:
A4-tähtäyslappu, erilaiset paikkokuviot,
nopeusnäytöillä heitto kovaa tai hiljaa...



Välineet

Välineet tehtävärasteja varten



7



Keilailukerhon tuntisuunnitelma



SUOMEN
KEILAILULIITTO

Aluksi

Kesto n. 5-15 min

Nimet radoille, välineiden valinta,
kaikkien kanssa tervehtiminen

Kesto n. 15-20 min

Tunnin teema: Paikkaaminen

Opetus 3-6-9-paikkojärjestelmästä. Hakekaa ensin jokaiselle nollarima 3- tai 4-merkin kautta ja kokeilkaa sen jälkeen erilaisia paikkoja. Tähän voi tulostaa paperilappuja havainnollistamaan systeemiä.

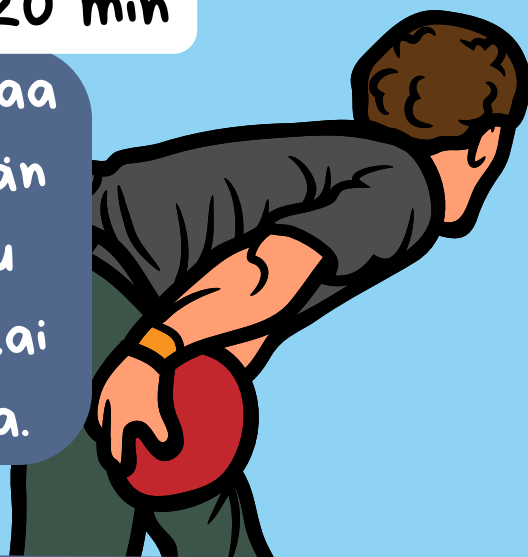
Peli / Leikki

Kesto n. 15-20 min

Pelatkaa 1-2 laistosarjaa. Ideana kaataa jokaisella heitolla mahdollisimman vähän keiloja. Jos menee huti tai pallo tippuu ränniin, korjataan tulostauluun kaato tai paikko. Vähiten pisteitä tehnyt voittaa.

Välineet

Tulostetut 3-6-9-laput. Jos sinulla ei ole pohjaa esim. ohjaaja- tai Bowl Boost -kurssimateriaaleista, laita sähköpostia koulutuskoordinaattorille.





8



Keilailukerhon tuntisuunnitelma



SUOMEN
KEILAILULIITTO

Aluksi

Kesto n. 5-15 min

Nimet radoille, välineiden valinta,
kaikkien kanssa tervehtiminen

Kesto n. 15-20 min

Tunnin teema: Ajoitus

Harjoittelua ensin viimeisen askeleen harjoituksella (3. ajoituspiste) ja lisäksi kolmen viimeisen askeleen harjoituksella (1. ajoituspiste)

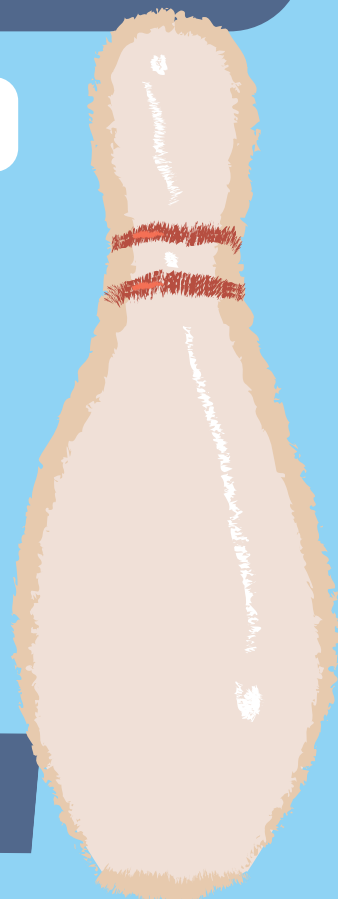
Peli / Leikki

Kesto n. 15-20 min

1-2 sarjaa siten, että yhden heiton aikana koitetaan tehdä mahdollisimman monta heilautusta - ja päästä kuitenkin oikeaan ajoitukseen.

Välineet

Ei tarvittavia välineitä





9



Keilailukerhon tuntisuunnitelma

SUOMEN
KEILAILULIITTO

Aluksi

Kesto n. 5-15 min

Nimet radoille, välineiden valinta,
kaikkien kanssa tervehtiminen

Kesto n. 15-20 min**Tunnin teema: Hyvä heiluri**

Heiluriheiton harjoittelua - pallo lähdössä heilumaan ja siitä liikkeelle. 2-kätisillä sama ilman sormia pallossa. Kokeneimmille voi heiluriheittoon lisätä pyyhkeen.

Peli / Leikki

Kesto n. 15-20 min

"Missibingo" eli 4x4 ruudukko täytettynä
"tyhjillä" ruuduilla, esim. 6 3, 7 2, 5 1...

Kun keilaaja saa jonkun tehtyä, saa ruudun
käydä ruksaamassa. Toimii esim. rataparien
välisenä joukkuekisana.

Välineet

Isompikokoisia käsipyyhkeitä, joiden sisään
menee keilapallo.





10



Keilailukerhon tuntisuunnitelma



SUOMEN
KEILAILULIITTO

Aluksi

Kesto n. 5-15 min

Nimet radoille, välineiden valinta,
kaikkien kanssa tervehtiminen

Kesto n. 10-20 min

Tunnin teema: Keilat

Sano keilailuparillesi kaikki keilat (numerot), jotka jäivät heiton jälkeen pystyyn sekä kaatuneiden lukumäärä.

Peli / Leikki

Kesto n. 20-30 min

Keilailukartta: piirrä tai valmistelemme kartta, jossa on yhteisiä, ryhmänä suoritettavia etappeja (esim. jalkojen välistä heitettynä 6 keilaa pois, 1 1 -ruutu, kaato, pyörähtämällä 5 keilaa pois...)



Välineet

Teema: keilat olisi hyvä näkyä jossain, esim. paperilla

Peli: Näkyvä kartta, joka on esivalmisteltu esim. flappitaululle tai paperille



11



Keilailukerhon tuntisuunnitelma



SUOMEN
KEILAILULIITTO

Aluksi

Kesto n. 5-15 min

Nimet radoille, välineiden valinta,
kaikkien kanssa tervehtiminen

Kesto n. 10-20 min

Tunnin teema: Tähtääminen

Yrittäkää heittää heitto kaikkiin merkkiin osuen aloittamalla jommasta kummasta laidasta. Kaatuneiden keilojen määrällä ei ole väliä. Hyvä huomio on, että lähtöpaikkaa (jalkoja) kannattaa liikuttaa sivusuunnassa riippuen tähtäysmerkistä.

Peli / Leikki

Kesto n. 15-25 min

Baker-sarjoja (yksi pelaaja, heitot vuororuuduin)
eri tehtävillä: normaalisti, "väärällä" kädellä,
2-kätisellä tekniikalla...

Välineet

Ei tarvittavia välineitä





12



Keilailukerhon tuntisuunnitelma



SUOMEN
KEILAILULIITTO

Aluksi

Kesto n. 5-15 min

Nimet radoille, välineiden valinta,
kaikkien kanssa tervehtiminen

Kesto n. 10-20 min

Tunnin teema: Lähtöasento

Opetelkaa oikea lähtöasento siten, että ryhmän vetäjä näyttää ensin pallon kanssa kaikille pääpiirteet, jonka jälkeen jokainen kokeilee itse samaa ja kaveri auttaa. Keilailun aikana voit käydä "tenttaamassa" kerholaisilta joitakin asioita.

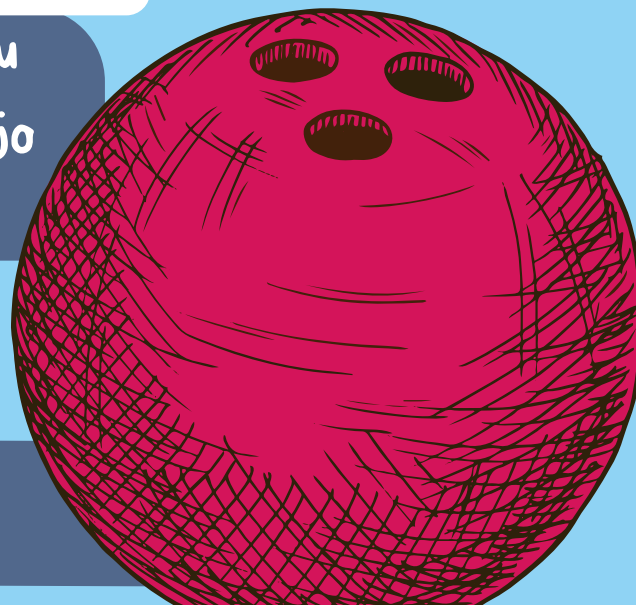
Peli / Leikki

Kesto n. 15-25 min

Toivepeli! Anna lapsien keksiä joku kilpailumuoto. Voit vinkata tästä jo treenitunnin aluksi.

Välineet

Ei tarvittavia välineitä





13



Keilailukerhon tuntisuunnitelma



SUOMEN
KEILAILULIITTO

Aluksi

Kesto n. 5-15 min

Nimet radoille, välineiden valinta,
kaikkien kanssa tervehtiminen

Kesto n. 10-20 min

Tunnin teema: Irrotusasento

Käykää läpi oikeanlainen irrotusasento (vapaa käsi sivulla, yhden jalan varassa ja polvi hieman koukussa, toinen jalka tukee sivulla). Tämän jälkeen tehkää heittoa, jossa irrotusasennossa tulee pysyä niin kauan, kunnes pallo osuu keiloihin.

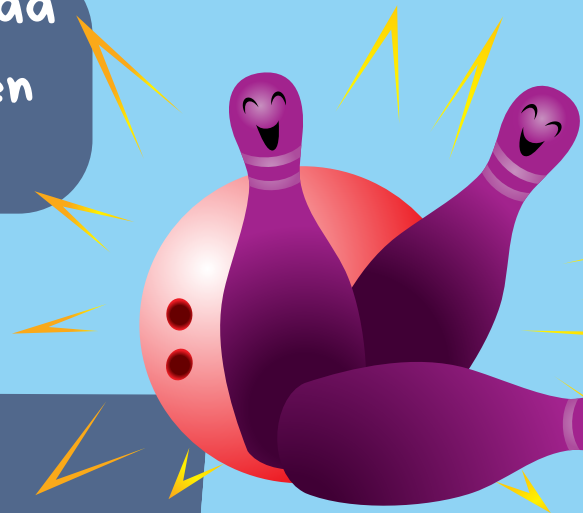
Peli / Leikki

Kesto n. 15-25 min

1-2 sarjaa niin, että vauhtia saa ottaa vain yhden askeleen verran (viimeisen askeleen harjoite)

Välineet

Ei tarvittavia välineitä





14



Keilailukerhon tuntisuunnitelma



SUOMEN
KEILAILULIITTO

Aluksi

Kesto n. 5-15 min

Nimet radoille, välineiden valinta,
kaikkien kanssa tervehtiminen

Kesto n. 10-20 min

Tunnin teema: Vapaan käden käyttö

Keskittykää vapaaseen käteen: heilurinaloituksen jälkeen vapaa käsi jää vartalon etupuolelle ja siirtyy sieltä sivulle (kun viimeinen askel lähtee liikkeelle). 2-kätiset voivat heittää ilman sormia pallossa (tällöin vapaa käsi tekee enemmän töitä backswingissa).

Peli / Leikki

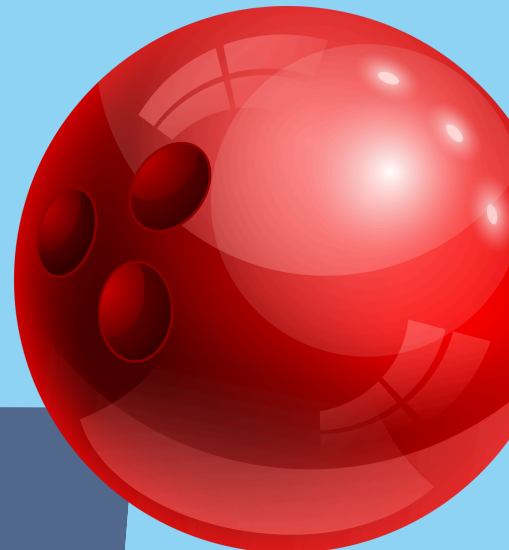
Kesto n. 15-25 min

Mikä joukkue (pelaaja / rata / ratapari) saa tehtyä tulostaululle ensimmäisenä kaikki merkit?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 / X O -

Välineet

Ei tarvittavia välineitä





15



Keilailukerhon tuntisuunnitelma



SUOMEN
KEILAILULIITTO

Aluksi

Kesto n. 5-15 min

Nimet radoille, välineiden valinta,
kaikkien kanssa tervehtiminen

Kesto n. 45-55 min

Tunnin teema: Pelikerta

Valitse kauden päätöskertaan, pikkujoulukertaan tai jollekin tavalliselle tunnille jotakin seuraavista:

- Erilaiset bingot (joukkue / henkilökohtainen)
- 3 sarjan kilpailu (henkilökohtainen) tai baker (joukkue)
- Pistekisa - kuka eka valmis eli jättää 7-keilan, tekee kaadon... (joukkue / henkilökohtainen)
- Laisto (henkilökohtainen / joukkue)

Välineet

Palkinnot parhaimmille :)





SUOMEN
KEILAILULIITTO

Lisätietoa junioritoiminnasta, materiaaleista sekä seuratoiminnan kehittämisestä:



Simo Uosukainen, koulutuskoordinaattori

simo.uosukainen@keilailu.fi

Junioritoiminta on koko lajin perusta! Tämä materiaali on tarkoitettu inspiraation lähteeksi kehittämään junnukerhotoiminnan sisältöjä ja helpottamaan valmentajia sekä ohjaajia :)

01/2025