

LEIKITELLEN TAITURIKSI

Tervetuloa lasten ohjaajaksi!

Suomen Palloliiton Kaikki Pelaa -ohjelman tavoitteena on turvata jokaiselle lapselle mahdollisuus liikkua hänen omilla ehdoillaan. Ohjelma nojaa kahteen lapsen terveen itsetunnon kehittymisen kannalta keskeiseen asiaan:

1. Turvallisen aikuisen läsnäolo
2. Kiitoksen ja kannustuksen ilmapiiri



Ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen avauspotku on Kaikki Pelaa -ohjaajakurssi, jolla pyritään antamaan perustietoa lasten liikuntaharrastuksesta, Kaikki Pelaa -ohjelmasta sekä aikuisen roolista lasten ohjaajana. Ensimmäisten ohjaajakokemusten jälkeen, Suomen Palloliitolla on erinomainen koulutusjärjestelmä, joka antaa uusia valmiuksia lasten ja nuorten ohjaamiseen ja valmentamiseen.

Kursseja ja opiskelua tärkeämpää kuitenkin on, että aikuisena kannamme sen vastuun, jonka lasten ohjaaminen edellyttää. Sinulla ei tarvitse olla sarjapelaajan uraa tai huikeita pelillisiä taitoja tullaksesi hyväksi ohjaajaksi. Kiinnostus lasten liikuntaa kohtaan riittää. Lapset tarvitsevat aikuista harrastuksensa tukena.

Leikitellen taituriksi -oppaan sisällöstä vastaavat piirien nuorisopäälliköt, jotka ovat työstäneet erilaisia pelejä ja leikkejä harjoitusten sisällöiksi. Leikin merkitys lapsen oppimisessa on erittäin suuri ja sitä pyrimme myös näillä harjoite-esimerkeillä korostamaan. Harjoitusten sisällöistä vastaat ohjaajana tietenkin sinä, mutta uskomme, että näistä malleista saat pohjaa, jonka avulla kykenet valmistelevaan ryhmällesi sopivia harjoituksia. Leikki, ilo, monipuolisuus ja kaveruuden tukeminen ovat hyvän lasten jalkapalloharjoittelun peruskiiviä. Jokaisella lapsella on oikeus jalkapallon juhlaan, pelaamiseen. Siksi Jalkapalloleikki maailman säännöissä on Puolen Pelin Takuu. Se yhdessä lasten huoltajien kanssa tehtyjen Operaatio Pelisääntöjen kanssa antavat vahvan perustan onnistuneelle harrastamiselle 1100 jalkapalloseurassamme.

Tukea ohjaustyöhösi saat muilta seurasi ohjaajilta ja valmentajilta sekä oman piirisi nuorisopäälliköltä.

Kaikki Pelaa tarkoittaa avointa kutsua jokaiselle - laitetaan kaikki pelaamaan jo tänään!

Helsingissä huhtikuussa 2000

Timo Huttunen
Kaikki Pelaa -päällikkö
Suomen Palloliitto

LASTEN OIKEUDET JALKAPALLOSSA

1. Lasten jalkapalloilu on pelaamista - iloa ja riemua jokaiselle.
2. Lasten jalkapallo on pelikavereiden keskeistä yhdessäoloa.
3. Lasten jalkapallo on enemmän harjoittelua - vähemmän otteluita.
4. Jokainen lapsi on oma tähtensä - yhtä arvokas!
5. Jokaisen lapsen perusoikeutena on saada pätevää ohjausta.
6. Jokaisella lapsella on oikeus monipuoliseen ja moniarvoiseen jalkapalloon!
7. Jokaisella lapsella on oikeus onnistumisen elämyksiin jokaisessa harjoituksessa ja jokaisessa ottelussa!
8. Jokaisella lapsella on oikeus harrastaa jalkapalloa omilla ehdoillaan!
9. Jokaisella lapsella on oikeus kasvaa vastustajan ja erotuomarin kunnioittamiseen!
10. Jokaisella lapsella on oikeus vihreään korttiin reilusta pelistä!

KAIKKI PELAA -OHJAAJAN KYMMENEN VINKKIÄ LASTEN KANSSA

1. Ole iloinen ja positiivinen - se tarttuu myös lapsiin.
2. Ole esimerkillinen - lapset oppivat ja omaksuvat matkien.
3. Osallistu leikkeihin - innosta yrittämään.
4. Kannusta ja kiitä - **vihreä kortti** tuntuu mukavalta sinustakin.
5. Oikeudenmukaisuudella saat paljon aikaan.
6. Kuuntele lapsia ja keskustele - opit itsekin uutta.
7. Arvioi lapsia realistisesti - aseta tavoitteet sopiviksi.
8. Kun lapsi oppii jotakin uutta olet sinäkin onnistunut.
9. Palkitse onnistumisesta sanoin, elein, ilmein, olalle taputtaen.
10. Pidä toiminta hauskana kuria ja sääntöjä unohtamatta.

KAIKKI PELAA -OHJAAJALLE

Lasten määritelmä hyvästä ohjaajasta:

1. pitää hyvän järjestyksen
2. osaa auttaa asioiden oppimisessa
3. saa harjoituksen tuntumaan hyvältä
4. on kärsivällinen

Voittajia ovat ne ohjaajat ja lapset, jotka ovat positiivisia, itseensä luottavia ja oman arvonsa tuntevia.

JOKAISELLE ARVOSTUSTA

Lasten urheiluharrastus ei ole aikuisten urheilua pienoiskoossa. Lasten urheilu on liikunnallista kehittymistä ja kasvamista myönteisessä ympäristössä, missä jokainen yksilö huomioidaan ja missä jokaista arvostetaan hänen omista suorituksistaan ilman vertailua muihin.

JOKAISELLE HUOMIOTA

Jokainen meistä on erilainen. Vaikka ohjaammekin usein suurempia ryhmiä, löytyy jokaisesta ohjattavasta jotakin kiittämisen ja kannustamisen arvoista. Jokainen lapsi on oikeutettu saamaan huomiota osakseen. Keinoja on monenlaisia: katse, kosketus, ilme tai ele, sanallinen kannustus, säännöistä huolehtiminen tai keskustelu.

VAHVISTA ITSELUOTTAMUSTA - ANNA PALAUTETTA

Osoita ohjaajana olevasi kiinnostunut jokaisesta mukana olijasta! Palaute on oppimisen tärkeä osa. Antamalla palautetta vahvistat toivottua käyttäytymistä ja tekemistä. Samalla lapsen itseluottamus kasvaa ja hän on rohkeampi kohtaamaan uusia haasteita. Ikävämmät asiat hoida kahden kesken keskustelemalla, mutta jaa tunnustusta kaikkien kuullen!

Lapsi kaipaa tietoa, miten hän on onnistunut suorituksissaan ja toiminnassaan

Palautteen antaminen on tärkeää oppimisen kannalta

Palautteella on myös suuri merkitys lapsen käyttäytymiseen

Antamalla palautetta ohjaat lapsen suoritusta haluamaasi suuntaan ja vahvistat hänen käyttäytymistään

Anna palautetta runsaasti, mutta aiheesta

Anna positiivista palautetta

Anna palautetta kaikille

Anna yksilöllistä palautetta

Anna palautetta oikeaan aikaan

Anna palautetta useilla tavoilla: sanoin, elein, kosketuksin (esim. taputus olalle)

MUISTA TAITAVUUSHARJOITTELU

Jokaisen harjoituksen alkuun, verryttely- tai perustaito-osan loppuun, on hyvä ottaa erilaisia taitavuusharjoitteita, joissa harjoitellaan reaktiolähtöjä eri asennoista, tasapainotaitoa,

rytmikykyä, ketteryyttä sekä eri taitojen yhdistelyä kokonaisuuksiksi. Näin kehitetään lasten liikunnallisia perustaitoja, mikä on kivijalka lajitaitojen oppimiselle.

LASTA KIINNOSTAA LEIKKI JA KILPAILU

Lapset ovat kehityksessään vaiheessa, jossa he ovat innokkaita aloittamaan uusia tehtäviä, mutta varsinkin nuorimpien kohdalla on hyvä muuttaa tehtävää välillä, jotta mielenkiinto ja keskittyminen pysyvät yllä. Lapset haluavat oppia. He ovat kiinnostuneita leikeistä ja kilpailuista, missä he saavat käyttää opittuja taitoja.

SÄÄNNÖT OVAT TÄRKEITÄ LAPSELLE

Säännöillä on keskeinen merkitys. Ohjaajalta odotetaan valvontaa, ohjausta ja kuria, jonka avulla lapset tuntevat olevansa turvallisessa ympäristössä. Nuorempien kohdalla ryhmässä toimiminen on vielä hapuilevaa, mutta vanhempana ryhmähengen merkitys kasvaa ja ryhmään kuuluminen on lapselle todella tärkeää.

HARJOITUKSEN JÄRJESTÄMINEN

1. Aloita harjoitus ajallaan. Jos opetat ohjaajana ryhmällesi, että odotat myöhästelijöitä, saat odottaa heitä aina.
2. Kokoa ryhmä lähellesi, ryhmitä suunnittelemaasi harjoitusmuotoon, anna täsmälliset ja lyhyet ohjeet ja käynnistä harjoittelu.
3. Näytä paljon, puhu vähemmän ja anna harjoitella eniten. Tiedä mitä haluat ja vaadi sitä myönteisesti, kannustavasti ja innostavasti.

Opettaessasi uutta asiaa kokoa pelaajat lähellesi muutaman metrin etäisyydelle kaareen niin, ettei ketään jää selkäsi taakse. Lapset eivät pysty keskittymään sanomaasi, jos heillä on palloja tai muita välineitä käsissään samanaikaisesti. Kun olet itse äänessä, huolehdi siitä, että sinua kuunnellaan. Muista katsekontakti. Ole selkeä ja siirry mahdollisimman nopeasti toimintaan. Näytä - opeta - ohjaa - anna palautetta ja kannusta.

HARJOITUKSEN RAKENNE

Harjoituksen rakenne on tavallisesti:

1. Alkuverryttely (opitun kertausta, taitavuusharjoittelua)
2. Perustaito (selkeä tavoite, ydinkohtien avulla lapsia ohjaten)
3. Pelitaito (leikit, kisat ja pienpelit, soveltaen opittua taitoa)
4. Pienpelit (erilaisin säännöin, erilaisin 3v3-7v7-joukkuein)
5. Loppuverryttely (venyttely ohjaajan johdolla, esimerkiksi ohjaajaa matkien)

PALLOLEIKKIKOKOELMA LIIKUNTATUNNEILLE

1. Leikin valinta
 - oppimis- / kehitystavoitteen mukaan
2. Tutustuttaminen leikkiin
 - leikin idea !
 - leikin mielekkyys !
 - leikki-idean laajentaminen
3. Vastuullinen mukanaolo
 - sääntöihin sitouttaminen
 - leikin jatkuvuuden turvaaminen
4. Suoriutumistarpeen kehittyminen
 - roolit !
 - keskittyminen
 - onnistumisen/epäonnistumisen kokeminen
 - leikki edistää lapsen suoriutumista
 - sattuman tuottamat tulokset
 - sääntöjen kunnioittaminen
 - oikea asenne suorittamiseen
5. Rehellisyyden ja ryhmässä toimimisen valmiuksien kehittäminen
 - neuvottelu > sopiminen > toimiva ratkaisu
 - selvät ja oikeudenmukaiset säännöt > sopu säilyy
 - vilpin ehkäiseminen (syy selvittäminen)
 - toisten toiminnasta oppiminen (mallit)

1. PALLOON TUTUSTUTTAMINEN

Vierivä pallo on hauska ja helppo väline

Vierivään palloon tutustuminen

- 1.1. Pallon vierittäminen käsin toiselle heittämällä alakautta
Kahdella kädellä - yhdellä kädellä - eri etäisyyksillä - erilaisilla alustoilla
- 1.2. Pallon vierittäminen toiselle maasta kädellä lyömällä, mitä tapahtuu jos lyö keskelle, alle, päälle, sivulle?
- 1.3. Pallon vierittäminen toiselle jalkapohjalla
- 1.4. Pallon vierittäminen jalkaterän kärjellä (vrt 1.2)
- 1.5. Pallon vierittäminen toisella jalan sisäsyryllä
- 1.6. Pallon vierittäminen toiselle ”omalla” tavalla
Keskustelu vastaanottamisen helppoudesta (syötön laatu!)

Mankeli

Rakennetaan olosuhteiden mukainen rata, jossa vieritetään palloa ”mankeloimalla” radan läpi niin, että vähintään toinen käsi on koko ajan kiinni pallossa. Esim. lattia - jumppamatto - seinä - penkki - volttipatja - maali. Saman voi tehdä viestikilpailuna.

Pallon vierityskilpa

Kaksi tai useampi joukkuetta, jotka asettuvat kahteen vastakkaiseen jonoon niin, että välissä on pituussuuntainen penkki. Kunkin joukkueen ensimmäisellä on isohko pallo. Jonojen ensimmäiset vierittävät sovitulla tavalla pallon vastakkaisen jonon ensimmäiselle penkkiä pitkin ja siirtyvät omassa jonossaan viimeiseksi. Vastaanottajat tekevät samoin. Voittaja on se joukkue, jolla pallo on nopeimmin leikin aloittajalla. Pallon vierinessä penkiltä maahan, sen vierittäjä noutaa sen ja uusii vierityksen.

Maalivahtileikki

Jalkapallo tai vastaava asetetaan volttipatjan keskelle. Lapset juoksevat jonosta vuorotellen kohti patjaa heittäytyen käsiksi palloon. Tavoitteena on saada ”vangituksi” pallo niin, että se pysyy patjalla. Kokeile suorin käsin vatsalleen ja kyljelleen sekä sulkien pallo, viemällä vartalo ”keräksi” sitä vasten. Voit vaikeuttaa leikkiä pistämällä maalivahdin lähestyessä pallon vierimään patjan reunasta keskustaa kohti. Vaikeimmillaan se on kun pallo heitetään ylöspäin, jolloin tulee mukaan hypyn ajoitus.

Tarkkuuspallo

Leikkialue jaetaan viivalla kahteen osaan. Viivalla on keiloja pystyssä. Kilpailevat joukkueet asettuvat vastakkain päätyrajojensa taakse. Jokaisella on pallo. Jokainen yrittää kaataa keiloja vastapuolelle. Leikkijät saavat hakea omalta leikkipuoliskoltaan pallot ja juosta heittämään uudelleen rajansa takaa. Voittaja on se, jonka kenttäpuoliskolla on vähemmän keiloja.

Sama leikki vaikeutuu kun keilat asetetaan pitkän penkin päälle, etäisyyttä lisätään ja/tai tehdään heiton sijasta potkaisemalla.

Tunnelipallo

Leikkijät 2-4 joukkueena jonossa, jalat leveässä haara-asennossa. Jokaisen joukkueen ensimmäisellä on iso pallo. Jokaisen jonon edessä ja takana on jonoon nähden vaakasuora viiva.

Jonon ensimmäisenä oleva vierittää pallon muiden haarojen välistä jonon viimeiselle, joka ottaa pallon ja juoksee jonon ohi ensimmäiseksi. Samalla vierittäjä on siirtynyt jonon viimeiseksi. Jatketaan kunnes kaikki ovat vierittäneet ja ensimmäinen leikkijä on palannut pallokädessä paikoilleen ja huutaa "valmis." Keksi uusia tapoja pallon tuomiseksi jonon eteen pelkän pallon kantamisen sijaan. Leikki vaikeutuu kun teette saman vain jalkoja käyttäen.

Höynä

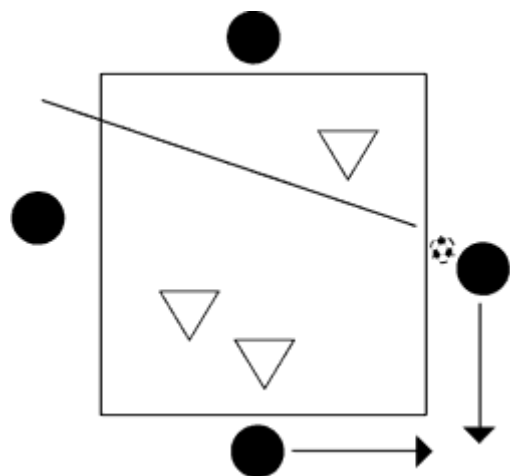
Pelataan jalkapalloa neliön muotoisella alueella esim. 3v1, 4v2, 5v2, 6v2, 7v3 jne. Kun "keskellä" olevat pelaajat saavat riistettyä pallon tai se joutuu alueen ulkopuolelle, pääsee yksi pelaajista pallollisten puolelle ja pallon menettänyt joutuu "keskelle." Korostetaan liikumista pois "syöttövarjosta." Aluetta suurentamalla pallollisten toiminta helpottuu. Aloittelijat voivat kokeilla käsin vierittämällä, jolloin palloa ei saa riistää käsistä tai ilmassa niin, että pallolla on aina kosketettava maata ennen uutta heittoa.

Keppikilpa

Jaloin suoritettava parikilpailu, jossa parit asettuvat vastakkain ympyrän (5-12m) vastakkaisille puolille. Pallollinen pelaaja syöttää pallon maata pitkin toiselle, joka yrittää suoralla potkupalautuksella saada osuman ympyrän keskellä olevaan keppiin. Potku on suoritettava rajaviivan takaa. Jos pallo menee ohitse jatkaa aloittaja j.n.e, kunnes toinen saa osuman. Kisassa saa pisteen osumasta ja pisteen saanut siirtyy aloittajaksi. Jos pallo kohoaa maasta joutuu sen aiheuttaja aina aloittajaksi. Kilpailua voidaan pelata "tasoluokissa" siten, että tehdään ympyröitä yhtä monta kun on pareja ja tietyssä ajassa enemmän osumia saanut nousee aina ylemmälle tasolle ja hävinnyt putoaa alaspäin. Näin kaikilla "tasoilla" vaihtuu aina molemmat kilpailijat, lukuun ottamatta ykkösympyrän voittajaa ja viimeisen ympyrän häviäjää. Tasapelin sattuessa voittaa alempaa tullut haastaja.

Syöttöneliö

Pelataan jalkapalloa esim. 4v2 siten, että pallolliset pelaajat (4) ovat neliön ulkopuolella ja pallottomat vastustajat sisäpuolella. Ulkopuolella olevat pelaajat yrittävät syöttää neliön läpi toisilleen. Syöttää voi myös neliön ulkopuolelle, mutta vain rajoitetusti peräkkäin. Pallon riistänyt pelaaja pallolliseksi ja menetyksen aiheuttaja keskelle. Vaikeutus pienentämällä neliötä ja kosketusrajoituksin. Sovella kilpailuksi.



2. PALLOLEIKIT

Mieti! Vaikeusasteen säätely onnistumisten mukaan, fyysiset edellytykset ja tavoitteet, taitoerojen tasaaminen kilpailtaessa.

Pääpalloviesti

Kussakin joukkueessa on 4-5 paria, jotka ovat asettuneet parijonoksi. Joukkueen ensimmäinen pari asettuu vastakkain niin lähelle toisiaan, että pallo pysyy heidän otsiansa välissä. Lisäksi kädet ovat käsissä.

Merkistä kunkin joukkueen ensimmäinen pari lähtee juoksemaan pallo otsien välissä kiertäen sovitun merkin ja palaa lähtöviivalle, jossa luovuttaa pallon seuraavalle parille. Nämä jatkavat samalla tavalla ja jo juossut pari siirtyy jonon viimeiseksi. Kun viimeinen pari saapuu lähtöviivalle he nostavat pallon ylös ja huutavat ”valmis”. Nopein voittaa.

Leikkiä voi kehittää pistämällä pallo selkiä vasten, rintoja vasten, niskaa vasten jne.

Autiot saaret

Leikkijät ovat isossa piirissä ja kulkevat soudellen myötäpäivään. Ympäri salia on levitetty erilaisia palloja saariksi yhtä vähemmän kuin leikkijöitä.

Leikkijät laulavat liikkeessaan soudelleen esimerkiksi ”Mikki hiiri merihädässä” Leikin johtaja huutaa ”myrsky”. Leikkijät etsivät itselleen nopeasti saaren ja asettuvat istumaan sen päälle. Leikin lopuksi selvitetään löysikö joku saaren joka kerta.

Muunnoksena voi käyttää saaria aluksi vain yhden, kaksi, kolme jne.

Pallosota

Leikkijät jakaantuvat kahtena joukkueena alueen molempiin päihin piirrettyjen takarajojen taakse. takaraja on samalla heittoviiva. Alue on jaettu takarajan suuntaisesti kahtia viivalla. Leikkijöillä on ”ammuksina” palloja. Keskiviivalle asetetaan isohko pallo (esim. koripallo) molemmat joukkueet valitsevat yhden näppärän apulaisen, joka palauttaa palloja omalta kenttäpuoliskoltaan.

Jokainen pallollinen leikkijä yrittää merkin jälkeen vierittämällä saada osuman keskipalloon siten, että se vierii vastapuolen heittorajan yli. Jos se onnistuu saa joukkue pisteen ja pallo palautetaan keskiviivalle. Apulaiset palauttavat koko ajan palloja omalta puoliskoltaan. Leikin johtaja palauttaa ulos alueelta menneen maalipallon samalle kenttäpuoliskolle, jossa se oli viimeisen osuman aikana. Leikki vaikeutuu kun käytetään potkua heiton sijaan.

Peffis

Leikkijät istuvat rajatulla alueella. Yksi leikkijöistä on polttaja ja hänellä on iso pehmeäkö pallo. Polttaja yrittää heittämällä osua istuvien leikkijöiden reisiin tai lantioon. Onnistuessaan osuman saaneesta leikkijästä tulee polttaja. Leikkijät voivat liikkua ”krapukäyntiä” silloin kun polttajalla ei ole palloa kädessään. Kun polttaja saa pallon hän huutaa ”seis” Sen jälkeen polttaja eivätkä pelaajat saa liikkua paikoiltaan. Pelaajat voivat jaloillaan potkia heitettyä palloa.

Seinäpallo

Henkilökohtaisena tai ryhmäkilpailuna 2-4 pelaajan ryhmissä.

Ensimmäinen suorittaja asettuu merkityn alueen rajalle ja suorittaa laukauksen. Pallon on osuttava seinään ja palattava potkuvoimasta lippujen väliselle alueelle rajaviivan yli. Tämän jälkeen seuraava suorittaja suuntaa pallon potkulla seinään, seuraava valmistautuu jne.

Ellei pelaaja saa laukaistua palloa takaisin seinään ennen kuin se on pysähtynyt tai laukaus menee ohi saa edellisen potkun suorittaja pisteen. Pelissä voidaan jakaa myös kirjaimia ja se joka on ensin saanut kokoon esimerkiksi kirjaimet KYKY tai KUNKKU tms.on voittaja. Misääripelissä kirjaimia annetaan epäonnistujalle, jolloin perinteisimmät kirjaimet muodostavat sanan AASI.

Ainoastaan aloituspotkun on ponnahtettava alueen rajan yli. Muut potkut saa suunnata seinän kautta mihin tahansa mutta ei seinälinjan (tai maalilinjan) taakse. Mikäli potkaiseva pelaaja koskee palloon kahdesti tai pallo osuu muuhun pelaajaan jolla ei ole vuoroa, saa edellinen potkaisija pisteen kuten edellä.

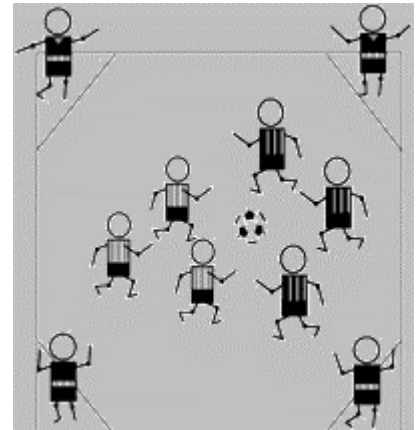
Ryhmäkilpailuna pelattaessa ryhmät potkaisevat vuorotellen eri jäsentensä toimesta.

Seinän tilalla voidaan käyttää esimerkiksi normaalia teräsverkoin kehystettyä jalkapallo-maalia.

Peikon metsästys

Neliön kulmiin piirretyissä kolmioissa on metsästäjät puettuina värillisiin liiveihin. Peikot ovat pallot jaloissaan neliön keskellä. Metsästyspillin soidessa metsästäjät säntäävät jahtaamaan peikkoja, jotka pakenevat palloineen neliön sisällä pysyen. Palloa saa kuljettaa vain jaloin. Kun metsästäjä saa kosketuksi jollain tavoin peikon palloon hän saa ottaa pallon käteensä ja kuljettaa sen kantamalla ja samalla vetämällä peikon hihasta mukanaan omaan metsästysnurkkaansa. Ja lähteä välittömästi metsästämään uusia peikkoja.

Kun kaikki peikot on saatu kiinni palaavat metsästäjät omaan nurkkaansa laskemaan saaliin. Eniten peikkoja kerännyt on voittaja.



Omena - Banaani - Mustikka

Ohjaaja kaaririvissä olevien lasten edessä näyttämässä mallia, jota lapset matkivat. Leikissä on kolme pallonkäsittelyliikettä:

1. Omena, jossa käsissä oleva pallo "poimitaan" hyppäämällä niin korkealta kuin mahdollista.
2. Banaani, jossa pallo heitetään ilmaan ja pyörähdetään sillä välin hyppäämällä 360 astetta.
3. Mustikka, jossa pallo poimitaan pujottamalla se jalkojen välistä kädestä toiseen. Leikissä hypellään koko ajan kevyesti tasajaloin. Ohjaajan huutaessa hedelmän nimen, lapset toistavat sen kovaa huutaen ja tekevät em. liikkeen. Muuta järjestystä ja tahtia sopivasti hitaasta nopeaan ja päinvastoin.

SEIS - MENE

Oppilaat ovat kaikki rivissä pallojen kanssa määrättyllä alueella esim 20x20m, jonka viivat toimivat "seininä" jonka yli ei voi mennä. Opettaja antaa erilaisia vastakkaisuustehtäviä.

Seis = oppilas etenee palloa jaloin kuljettaen ja hölkäten, Mene = oppilas jähmettyy paikalleen jalka pallon päällä, Etuperin = oppilas etenee vierittäen palloa jalkapohjalla takaperin. Takaperin = oppilas etenee vierittäen palloa jalkapohjalla etuperin, Hiljaa = oppilas liikkuu nopeasti opettajan näyttämään suuntaan ja näyttämällä tavalla (esim. palloa käsin pommottaen), Lujaa = oppilas liikkuu edellistä vastaavasti hitaasti, Karvaskylän jättiläinen = oppilas liikkuu kyykkyasennossa kuljettaen palloa jalkojen välissä takapuolellaan, Rynkäisten mikkihiiri = oppilas liikkuu suurena ja mahtavana pallo päänsä yläpuolella, Oikealle = oppilas liikkuu vasemmalle vierittäen palloa jalkapohjalla vasen kylki edellä, Vasemmalle = oppilas liikkuu vierittäen palloa jalkapohjalla oikea kylki edellä oikealle jne.

Leikki kehittää luovuutta tarkkaavaisuutta ja ymmärtämistä sekä valmiuksia vastakkaisliikkeiden tekemiseen.

Päivä ja yö

Kaksi ryhmää seisoo kasvokkain pehmeät pallot jaloissaan molemmin puolin viivaa. Kun ohjaaja huutaa esim. "päivä", pyrkii "päivä" joukkue "yö" joukkueen hallitseman alueen läpi turva-alueelle. "Yö" joukkue yrittää saada omilla pallollaan osuman vastustajien maata pitkin kuljettamiin palloihin. "Poltetut" vastustajat jäävät palloineen "yö" alueelle. Lasketaan turvaan ehtineet. Pelaajan on pystyttävä pysäyttämään pallonsa turva-alueelle jaloin ennen sen vierimistä ulos sieltä. Jos pallo vierii ulos palautuu pelaaja palloineen "yö" - alueelle.

Palloja ei välttämättä tarvita kaikille, jolloin myös syöttövaihtoehto tulee mukaan. Vaihdot sopivasti vuorotellen. Peli kehittää pallonhallinta- ja sen suojaamistaitoja

Kuulakuja

Kaksi joukkuetta, joista toiselle yhtä monta palloa, kuin joukkueessa on osallistujia. Joukkueet sijoittuvat 5-15m leveän "kujan" vastakkaisille puolille. Kummastakin joukkueesta valitaan "lähettäjä", jotka asettuvat kujan kumpaankin päähän ja joista toiselle annetaan "isohko" maalipallo. Joukkueella A ollessa pallot vierittää lähettäjä A maalipallon kujan keskeltä läpi muiden yrittäessä osua siihen kohti suoralla potkulla. Maalipallon kulkema matka kujassa on joukkueen tulos. Heittäjän on kuitenkin heitettävä niin lujaa, että pallo kulkee päästä päähän jos osumia ei tule. Mitä lyhyempi matka sitä parempi tulos. Kun A on suorittanut ottaa B pallot ja toistaa saman.

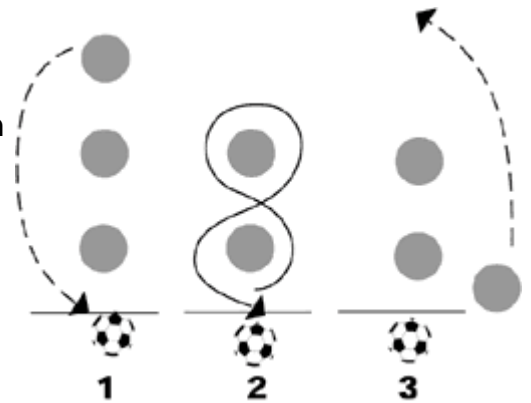
Kuljetusviestejä

Kuljetetaan palloa vastakkaisesta jonosta toiseen tai merkin ympäri:

- konttausasennossa päällä lattiaa pitkin
- konttausasennossa reisillä vatsan alla käsillä auttaen
- rapuasennossa peffalla lattiaa pitkin
- rapuasennossa pallo vatsan päällä reisiin tukeutuvana

Rakettiviesti

Ryhmäkilpailu, jossa ryhmät asettuvat 3-5 pelaajan jonoihin. Jokaisen jonon pelaajat saavat oman järjestysnumerosa. Kun ohjaaja huutaa esim. "kolme", juoksevat kunkin jonon kolmoset pallon luo (piirros 1), pujottelevat jonon päästä päähän (piirros 2), palauttavat pallon lähtöpisteeseen ja palaavat omalle paikalleen jonoonsa (piirros kohta 3) Nopeimmin suoriutunut pelaaja tuo ryhmälleen pisteen. Jatketaan kunnes jokin ryhmistä on kerännyt viisi pistettä.



Ketjuhippa

Hippaa rajatulla alueella (20x10m), hipan saadessa jonkun kiinni, he jatkavat yhdessä kiinniottamista toisiaan kädestä kiinni pitäen. Näin jatketaan "ketjun" muodostamista kunnes kaikki on saatu kiinni.

Pallosiivous

Kaksi joukkuetta ja kaikilla oma pallo. Kenttä (tai sali) jaetaan kahteen osaan, joko penkeillä tai narulla. Pelataan joko jaloin tai päällä siten, että yritetään saada mahdollisimman monta palloa vastustajan kenttäpuoliskolle. Se joukkue voittaa, jolla on vähemmän palloja kenttäpuoliskollaan ohjaajan määräämän pelijakson (30sek.-120sek.) päättyessä.

Tunnelipallokisa

Kaksi joukkuetta joista toinen aloittaa rajatulla alueella. Ulkopuolella olevan joukkueen ensimmäinen pelaaja potkaisee pallon käsistään rajatulle alueelle ja lähtee kiertämään merkittyä rataa. Alueella oleva joukkue ottaa pallon haltuun käsiä käyttämättä ja muodostaa jonon. Pallo syötetään jalkojen välistä jonon viimeiselle. Potkaisijan siihen mennessä juoksemat kierrokset lasketaan. Näin jatketaan kunnes kaikki ulkopuolella olevat ovat potkaisseet kerran, jolloin osat vaihtuvat. Enemmän kierroksia juossut ryhmä on voittaja.

Jääkäripallo

Neljä pelaajaa rajatun alueen (20x20m) sisäpuolella, kahdeksan ulkopuolella. Neljä palloa käytössä. Alueen ulkopuolella olevat yrittävät palloilla potkien osua sisällä oleviin. Osumasta ulkopuolelle. Viimeiseksi jäänyt on sen ryhmän voittaja, jonka jälkeen uudet neljä pelaajaa sisäpuolelle. Kunkin ryhmän voittajat finaaliin. Käytä pehmeitä palloja.

Lohikäärmeen hännän poltto

Kaksi joukkuetta. Toinen joukkue menee alueen sisään jonoksi ja toinen alueen ulkopuolelle. Ulkopuolella oleva joukkue yrittää polttaa pallolla jonon viimeistä pelaajaa. Kun pallo osuu pelaajaan, hän siirtyy jonon kärkeen. Edetään kunnes jono on käyty kokonaan läpi. Jonon etuosan tulee pyrkiä estämään osumista viimeisenä olevaan. Jonon katketessa siirtyminen samoin kuin poltettaessa.

Torninvartija

Muodostetaan 3-5m säteellä piiri. Yksi pelaajista kerrallaan vartioi piirin keskellä olevaa keilaa. Muut syöttelevät ja heittelevät yhdellä pallolla saadakseen keilan kaatumaan. ”Torninvartija” yrittää estää jaloillaan pallon osumista keilaan. Kokeile myös niin, että käytetään vartiointiin vain käsiä tai vartalon muita osia.

Pallon ja hännän ryöstö

Kaksi joukkuetta. Joukkueiden kesken sovitaan numerot, hedelmän nimet, eläinten nimet tms. Kummallakin joukkueella on omat kotiviivat 15-30m etäisyydellä toisistaan ja viivojen väliin on asetettu jalkapallo. Jokaisen pelaajan selkäpuolelle housunkaulukseen on asetettu peliliivi tms ”hännäksi”. Ohjaaja huutaa esim. ”hirvet”, jolloin molempien joukkueiden ”hirvet” juoksevat tavoittelemaan jaloin keskellä olevaa palloa. Jos pallon saanut pelaaja ehtii saada pallon ja itsensä juosten kotipesäänsä ennen kuin kilpakumppani on pystynyt riistämään häneltä hännän, saa hän pisteen. Myös pallon saa riistää keskialueella, mutta häntää ei saa riistää ennen kuin palloon on koskettu. Aloittelijat voivat tehdä käsin ja/tai potkimalla.

Pallonsuojaus

Jokaisella pallo pienehköllä alueella. Pyritään kuljettamaan palloa jaloin alueen sisällä suojaten sitä vartalolla, yrittäen samalla saada potkaistuksi toisilta pallo alueen ulkopuolelle. Pallonsa menettänyt joutuu pois pelistä tai toiseen neliöön, johon tulee koko ajan pallonsa menettäneitä uusia pelaajia. Aluetta voi pienentää kun pelaajat vähenevät. Voittaja on se joka viimeksi jäi aloitusneliöön, mutta peli voi jatkua ”alasarja” neliöissä niin kauan kuin tilaa riittää. Voidaan pelata myös niin, että pallonsa menettänyt saa tulla takaisin niin monta kertaa kun haluaa, mutta ohjaajan etukäteen ilmoittamasta merkistä (esim 15 sek.) saavat pluspisteen ne jotka ovat merkin tullessa sisäpuolella.

Haarahippa

Valitaan 1-2 hippaa, jotka ovat ilman palloa. Muilla on pallo. Hipat yrittävät rajatulla alueella saada muita kiinni koskettamalla heitä. Kiinniotetut jäävät seisomaan pallo kädessään paikoilleen leveässä haara-asennossa. Muut pallolliset yrittävät pelastaa heitä ponnauttamalla pallonsa heidän haaroistaan läpi. Leikki päättyy sovittuun merkkiin tai kun kaikki on saatu kiinni.

Leikkiä voidaan myös ilman palloja, jolloin pelastaminen tapahtuu ryömimällä toisen haarojen välistä.

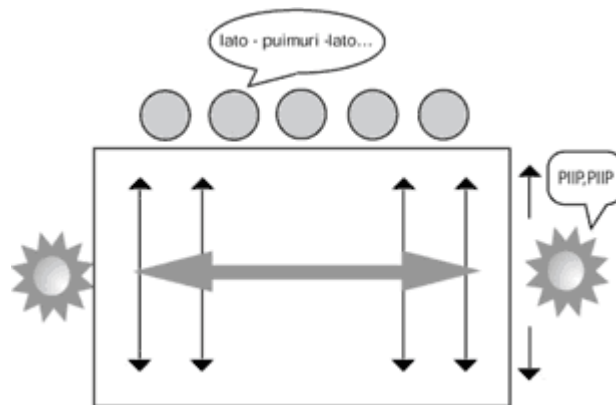
Pääpalloviesti

Leikkijät asettuvat vastakkain ja asettavat pallon väliinsä otsiaan vasten painaen ja ottavat toisiaan käsistä. Merkistä kunkin joukkueen ensimmäinen pari lähtee pallo otsien välissä juoksemaan merkin ympäri ja palaa lähtöviivalle, jossa luovuttaa pallon seuraavalla parilla. Juossut pari viimeiseksi jonoon. Kun viimeinen pari tulee lähtöpaikalle he nostavat pallon ylös ja huutavat ”valmis ” Nopein on voittaja.

Sama leikki voidaan tehdä peräkkäin juosten tai kyljittäin ja pallon voi sijoittaa selkää, niska tai vatsaa vasten.

Tietokone

Leikkialueeksi piirretään tietokoneen "näyttö" = neliö. Kaksi leikkijöistä valitaan viruksiksi ja heille annetaan isohko pehmeä pallo. Muut ovat pelinappuloita. Pelinappulat asettuvat näytön alareunaan riviin ja alkavat liikkua tasaista tahtia yli näyttöruudun mumisten jokaisella askelparilla "lato-puimuri-lato-puimuri..." Vauhti ei saa muuttua ja on kuljettava suoraan. Kun saavutaan ruudun toiseen reunaan käännetään takaisin samalla tavalla liikkuen. Virukset asettuvat "näytön" sivureunoille liikkuen vastakkaiseen suuntaan ja alkavat vierittää palloa toisilleen läpi alueen piipittäen "piip" kun heitto lähtee. Kun virus osuu pelinappulaan, pelinappula muuttuu virukseksi ja alkaa heti kun saa parin, syödä pelinappuloita sivusta. Aloittaneet virukset pääsevät yksi kerrallaan peliin mukaan kun saavat parin syödyistä. Pelinappula ei saa hypätä, mutta voi astua "viruksen" yli.



3. PELINOMAISET PALLOLEIKIT

Mieti:

Taitoerojen tasaaminen säännöillä ja välineillä.

Tarvittaessa tasoryhmät.

Vaikeusasteen säätely onnistumisten mukaan. (Tila ja aika)

Kävelyllä

Kaksi joukkuetta. Pelataan jalkapalloa pareittain käsi kädessä kävellen. Opettaja valvoo kävelytekniikkaa ja ohjaa peliä.

Kaksi peliä

Pelataan samalla kentällä kahteen maaliin yhtä aikaa kaksi peliä (pun. v. vihreä ja sin. v. kelt.) Toimii hyvin esim. isojen ryhmien kanssa. Voidaan pelata myös käsi kädessä pareittain.

Vaihtoehtoisesti pelataan samalla tavalla kahteen maaliin, mutta kaksi väriä samalla puolella. (punavihreät v. sinikeltaiset) syötöt sallittu vain oman joukkueen toiselle värille. (esim. sin > kelt > sin > kelt. jne.) Jos pelaa väärälle värille > pallo vastustajalle.

Puolueeton maalialue

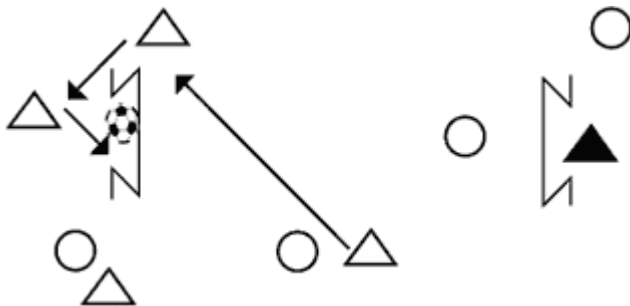
Kaksi joukkuetta, joissa kummassakin kolme pelaajaa pelaavat jalkapalloa kohti vartioimaton maalia. Maalin ympärillä on puolueeton maalialue (esim. 5x10m), jolle ei saa mennä. Se joukkue, joka saa maalin, saa edelleen pitää palloa. Maali voidaan tehdä molemmilta puolilta. Päällä tehdystä maalista tuplat.

Kuntopeli

Pelataan jalkapalloa pelaajamäärän mukaan mitoitettulla kentällä. Maalia ei voi tehdä ennen kuin hyökkäävän joukkueen kaikki pelaajat ovat puolirajan yläpuolella. Maalinteko suoraan syötöstä. Teho kasvaa kun kenttää suurennetaan.

Käännetyt maalit

Käännetään maalit väärinpäin niin, että päätyihin jää pelitilaa. Suoraan syötöstä maali. Aloittelijoilla käsin, kehittyneimmillä jaloin. Hyvä kuntopeli.



Salamapallo

Pelikenttänä rajattu alue, pelipallona kevyt pallo. Pallo pyritään pelaamaan vastustajan päätyrajan yli. Kuljetus tapahtuu joko käsin tai potkimalla siten, että pallollinen pelaaja saa pitää palloa hallussaan joko kolmen askeleen tai kolmen sekunnin ajan. Tämän jälkeen hänen on syötettävä pallo pois ja syöttösuunnan ollessa ainoastaan taakse tai sivulle. Eteenpäin syötöstä pallo vastustajalle.

Jalkapallotennis

Muunnos tenniksestä ja lentopallosta. Pistelasku ja syötönvaihdokset kuten lentopallossa. Syöttö sovitusta paikasta ja sovitulla tavalla esim. päätyrajan takaa. Joukkueella kolme kosketusta kuten lentopallossa tai sopimuksen mukaan sallituin maakosketuksin ja peräkäisin henkilökohtaisin kosketuksin. Kaikkien muiden vartalonosien paitsi käsien käyttö pelitilanteessa sallittu.

Keskiympyrätennis

Peliä pelataan jalkapallokentän keskiympyrässä tai vastaavalla alueella. Ympyrän halkaisijaviiva on ”verkkona”. Kummallakin puolella yhtä monta pelaajaa. Pelisäännöt samat kuin jalkapallotenniksessä lisäyksellä, että astuminen toisen alueelle pelin aikana aiheuttaa pistemenetyksen.

Lentopalloa päällä

Pelataan lentopallon säännöin, mutta lyönnit ja vastaanotot tehdään päällä. Aloitussyöttö annetaan puskemalla ilmaan heitetty pallo suoraan verkon yli. Pelaajien henkilökohtaisia kosketuksia voidaan rajoittaa tai lisätä taitotason mukaan. Peli helpottuu, jos vain verkon ylitykset tehdään päällä.

Pallo narun alitse

Kaksi joukkuetta vastakkain rajatulla pelialueella, joka on jaettu kahteen osaan narulla noin metrin korkeudella maasta. Pallo yritetään pelata narun alitse. Jos pallo potkaistaessa osuu naruun tai menee pelialueen ulkopuolelle, saa vastustaja pisteen. Pallon saa aluksi pysäyttää käsin, mutta taitojen kehittyessä siitä voidaan luopua.

Syöttelypeli

Kaksi joukkuetta pelaa jalkapalloa rajatulla alueella. Maali = esimerkiksi kymmenen peräkäistä syöttöä omalle joukkueelle. Pelissä opetellaan vapaan syöttösuunnan tekemistä, huolellisia ja helposti haltuun otettavia tai jatkettavia syöttöjä . Vaikeutetaan kosketusrajoituksin.

Numeropeli

Kaksi joukkuetta oman päätyrajansa takana jonoissa.. Kun ohjaaja huutaa esim. ”neljä”, juoksevat jonojen neljä ensimmäistä pelaajaa peliin. Ohjaaja heittää pelipallon kentälle ja ”joukkueet” pelaavat kunnes tulee maali tai pelikatko. Pelaajat siirtyvät jonoihinsa viimeiseksi ja aloitetaan uudestaan ohjaajan huudosta esim. 1 vastaan 1. jne.

Prässipeli

Kolme kolmen pelaajan ryhmää. Pelataan jalkapalloa siten, että päätyruutuihin syntyy vuorotellen 3 v.1 tilanne. Kun pallo on pelattu ruutuun lähtee keskeltä yksi pelaaja ”prässäämään”, kahden muun jäädessä ”peittämään” syöttösuuntia. Pallollinen kolmikko yrittää saada pelattua syötön keskiruudun läpi toiselle joukkueelle. Jos se onnistuu siirtyy toinen pelaaja keskiruudusta ”prässäämään” ja äsken prässännyt takaisin keskiruutuun peittäjäksi. Kosketusrajoitukset ja pienempi alue vaikeuttavat peliä.

Futispesis

Pelataan pesäpalloa isohkolla pallolla jalkojen toimiessa mailana ja käsien ”räpylöinä.” Syöttö n. 1m pään yläpuolelle. Potku kentälle suoraan ilmasta tai yhden pompun jälkeen. Poltetaan aluksi vain ”kotiin”.

Pallon voi palauttaa potkaisemalla, heittämällä tai kantamalla. Pallon valinta ryhmän mukaan (koko, pehmeys, lento-ominaisuudet). Sovella ! Peliä voi pelata myös normaalilla pesikentällä pesille polttamalla, kopit huomioimalla, mutta potkut sallimalla. Takalaiton 1 ja 2 pesien välille?

Neljän maalin kuljetuspeli

Kenttä ja maalit kuten syöttöpelissä. Maalinteko = kuljetus maalin läpi oman joukkueen pelaajalle. Sama joukkue ei voi tehdä kahta maalia peräkkäin samaan maaliin. Alueen koko ja maalien etäisyys joukkueiden koon ja tason mukaan.

Liikkuva maali

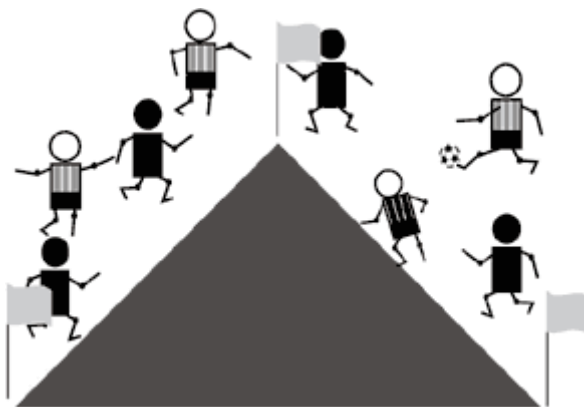
Kaksi pelaajaa kannattelee välissään köyttä tai esimerkiksi peliliiviä ”ylärimana” ja toimivat samalla pystytolppina. ”Maali” liikkuu pelialueella juosten tai kävellen. Voidaan pelata käsin tai jaloin. Maali = syöttö maalin läpi kanssapelaajalle. Maalin jälkeen pallo vastustajalle.

Jalkapallo kolmiomaaliin

Kaksi kolmen pelaajan joukkuetta ja yksi puolueeton maalivahti. Maalin voi ampua miltä sivulta tahansa. Pelijakson pituus 3-5min. Kiva peli ja hyvä maalivahti-harjoitus.

Kuljetuspeli

Jalkapallon pienpeli esim. 4v4 - 6v6 rajatulla alueella. Maali = kuljetus yli vastustajan maalilinjan. Kokeile muunnoksina kuljetus vain vasemmalla jalalla tai oikealla jalalla.



Maalipallo

Muodostetaan kaksi joukkuetta (3v3 6v6) Kenttäalueen molempiin päihin asetetaan merkikilippojen päälle maalipallot n.10-15m päähän toisistaan. Joukkueet yrittävät saada ”puotoamaan” vastustajan pallot pelipallolla niihin osumalla. Maali syntyy vasta kun molemmat pallot on pudotettu.

Jos peli ruuhkaantuu voi peliin lisätä toisen pelipallon.

Futis Ultimate

Pelataan jaloin pienpelinä 4v4, 5v5. Maalintekosäännöt muuten kuten Ultimatussa = syöttö maalialueelle liikkuvalla pelaajalle, jonka tulee saada syöttö haltuun alueen sisällä.

Kiinniotto alueella aluksi käsin.

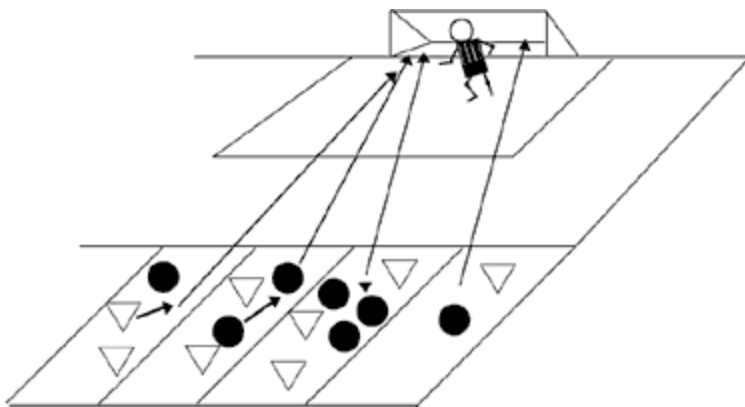
Pääpeli

Pelataan käsin siten, että joka toinen syöttö päällä. (heitto kaverille, joka puskee pallon heittäjälle tai toiselle oman joukkueen pelaajalle kopiksi) Pallo kädessä ei saa liikkua kolme askelta enempää ja palloa ei saa riistää kädestä.

Maalinteko pääpuskulla esim. korilevyyn, jalkapallomaaliin tms.

Pienpeli - laukaisuharjoitus

Pelataan piirroksen mukaan rangaistusalueen ulkopuolella. 1v1, 2v2, 3v3 1v.2 jne. pienpelejä. Maalilaukaukset normaaliin maaliin rangaistusalueen ulkopuolelta.



Koulufutis

Pelataan 3v3 + tukipelaajat maalin edustalla. Hyökkäävä joukkue saa pallon tukipelaajilta ja heillä on oikeus syöttää myös takaisin tukipelaajille. Puolustava joukkue pyrkii pallonriistoon palauttaakseen pallon tukipelaajille. Maalin tai pallonmenetyksen jälkeen osat vaihtuvat. Korostetaan pallon pysymistä omalla joukkueella ja liikkumista pelattavaksi. Helpottuu kun yksi puolustajista kerrallaan toimii maalivahtina.

4. POMPPIVA PALLO ON MIELENKIINTOINEN

Pomppivaan palloon tutustuminen

Pallon pudottaminen kasvojen korkeudelta maahan. Pomppasiko se yhtä korkealle takaisin?

Miksi ei?

Pallo: Pehmeä / kova, kimmoisa / kimmoton, kevyt / painava (kokeile erilaisia)

Alusta: Joustava / joustamaton, pehmeä / kova

Kokeile heittämällä lujaa maahan. Mitä lujempaa sen korkeammalle!

”Kopin” saaminen on elämys. Opettele käsien asento palloon sopivaksi. Heitä kahdella kädellä pallo ilmaan vain vähän ylöspäin ja ota se vastaan. Korota heittoa vähitellen ja huomaat, että pomppu käsistä alkaa kasvaa ja tarvitset joustoa kiinniottamiseen. Opettele joustoliike ilman palloa. Heitä korkeammalle ilmaan ja anna mennä lattiaan ottaen samalla tavalla koppi pompusta. Huomaa oikea ajoitus ja lentoradan seuranta katseella.

Kopin ottaminen alakautta on vaikeampaa. Kokeile heittämällä isohko pallo kaksin käsin maahan ja ota se kiinni niin, että kätesi tulevat pallon sivuille niin, että peukalot estävät sen tulemisen läpi. Kokeile pallo käsissäsi sormien asentoa. Heitä korkeammalle ilmaan ja anna mennä lattiaan ottaen samalla tavalla koppi pompusta. Huomaa taas oikea ajoitus ja lentoradan seuranta katseella. Kun pomppu on voimakas tarvitset taas lisää joustoa.

Kierre on hauska lisä pallon käyttäytymiseen. Kokeile heittämällä pallo kierteisenä lattiaan. Sisäkierre tuo sen sinua kohti ja ulkokierre vie pois päin.

Sammakon poikanen

Leikkijät jaetaan kahteen yhtä suureen ryhmään. Ykköset muodostavat piirin leikkialueen keskelle siten, että piiri voidaan juoksemalla kiertää. Kakkoset jonoksi viivan taakse piirin ulkopuolelle. Piirin ykköselle annetaan pallo.

Pallon saanut heittää merkistä sen myötöpäivään seuraavalle maan kautta ponnauttamalla. Aloittanut ykkönen toimii laskijana ja laskee jokaisen heiton. Samasta merkistä kakkosten ensimmäinen juoksee piirin ympäri, koskettaa seuraavaa lähettäen hänet matkaan, mennen itse jonon viimeiseksi. Kun kaikki kakkoset ovat juosseet he asettuvat riviin paikoilleen ja huutavat ”valmis.” Heittojen lukumäärä on ykkösten tulos, jota verrataan kakkosten vuorollaan saamien heittojen määrään. Pallon on aina kuljettava järjestyksessä ja sen pudottaneen on tulee itse noutaa pallonsa. Leikkiä voi helpottaa heittämällä suoraan ilman pomppua ja vaikeuttaa käyttämällä vain jalkoja pallonkäsittelyyn.

5. LENTÄVÄ PALLO ON HAASTAVA VÄLINE

Lentävään palloon tutustuminen

Tutustu pallon kiinniottotapoihin pallon koon mukaan. Tarkista käsien asento pallon ”takana” niin ettei se mene läpi, mutta ote on riittävän leveä siihen tarttumiseksi. Huomaa peukaloiden merkitys !

- Heittoja itselle ylöspäin ja kiinniotto korkeutta lisäten.
- Opettele ”jousto” käsissä olevan pallon liikkeellä ja matalilla heitoilla.
- Kokeile yhdellä kädellä vastaanottoa.
- Heittoja kaverin kanssa vastakkain alakautta. Tarkista käsien asento pallon takana. Ensinnä läheltä, sitten kauempaa.
- Kokeile pallon heittoa kädestä toiseen laajentaen vähitellen kaarta jopa pääsi yli. Muista jousto.
- Heitä pallo korkealle, liiku sen lentorataa seuraten päästäen se maahan asti ja pyri laittamaan kädet maasta pomppaavan pallon ”päälle”.
- Samanlainen heitto ja pyri taivuttamaan vartalosi pallon ”päälle”.
- Vaikeuta vielä, yrittämällä samaa jollakin jalan osalla.

Pallonhallintaharjoitus

Tehdään pareittain liikkuen alueen yli. Toinen heittää heidän rinnakkain edetessään pallon ilmaan > toinen ottaa kiinni käsin syliinsä > hypäten pään ylä puolelta, yhdellä kädellä j.n.e. Sama vaikeutuu kun liikutaan peräkkäin ja heitetään pään yli. Kehittyneemmät voivat kokeilla jalkapohjalla, jalan sisäsyryllä tai ulkosyryllä haltuun ottamista.

Ketteryys- ja voimasharjoituksia

- Pallon heitto ilmaan toisen yli > pukkihyppy > pallon kiinniotto ennen kuin se ehtii maahan.
- Haaraistunnasta pallon heitto ilmaan > nopea nousu ylös > pallon kiinniotto
- Selin makuulta pallon heitto ilmaan > nopea nousu ylös > pallon kiinniotto
- pallon heitto ilmaan > kuperkeikka > pallon kiinniotto
- Kilpailu: Haaraistunnasta pallon heitto maata vasten > nopea nousu ylös > pomppaavan pallon kiinniotto. Kolme kertaa peräkkäin. Kuka on nopein?

Pallon kanssa kilpasilla

Leikkijät ovat piirin kehällä niin, että joka toinen on ykkönen ja vastaavasti kakkonen. Pallo on jonkun ykkösen hallussa.

Leikin johtaja antaa merkin. Ykkönen antaa helpon pallon vasemmalla puolellaan olevalle kakkoselle ja lähtee välittömästi juoksemaan piirin kehää vastapäivään muiden leikkijöiden takaa tavoitteenaan juosta omalle paikalleen. Kun kakkonen sai pallon hän heitti sen heti seuraavalle kakkoselle, joka ottaa kopin ja jatkaa edelleen seuraavalle kakkoselle myötäpäivään jne. kunnes pallo on tullut sen lähettäneelle kakkoselle. Jos juoksija ehtii paikoilleen ennen palloa saavat ykköset pisteen, päinvastaisessa tapauksessa kakkoset. Pallo

jää kakkoselle, joka taas antaa sen vuorostaan ykköselle jne. kunnes kaikki ovat toimineet lähettäjinä ja juoksijoina. Jos pallo putoaa kiinniottajalta hänen tulee noutaa se itse ja toimittaa se omalta paikaltaan peliin Vaihtelee etäisyyksiä huomioiden, että pallo kulkee ilmassa nopeammin kuin juoksija.

Viestipallo

Leikkijät jaetaan kahteen yhtä suureen joukkueeseen. Joukkueet seisovat rintamarivissä toisiaan vastaan siten, että rivien väli on noin 10 m. Rivien ykköset seisovat kakkosten edessä n. 4 m päässä. Jokainen leikkijä on piirtänyt itselleen ympyrän toinen jalka keskipisteenä ja seisoo sen sisällä. Kisa alkaa niin, että ykkösillä on pallo.

Ohjaajan merkistä ykköset toimittavat paikaltaan heittämällä lattian kautta ponnauttamalla tai muulla sovitulla tavalla pallon kakkosille, tämä kolmosille jne. Viimeinen juoksee pallon kanssa ykkösen paikalle, jolloin kaikki siirtyvät yhden välin loppupäätä kohti. Leikki jatkuu kunnes kaikki ovat tulleet alkuperäisille paikoilleen. Ensiksi paikoilleen ehtinyt joukkue on voittaja. Jos joku pudottaa pallon tai se muuten joutuu ympyrän ulkopuolelle tulee sen, joka on viimeksi palloon koskenut, noutaa se ja jatkaa uudelleen omalta paikaltaan. Kokeile vaikeuttamista potkaisemalla heiton sijaan. Välimatkojen suurentaminen vaikeuttaa myös lisää.

Lumimies

Perinteinen leikki muunneltuna parileikiksi. Pyritään liikkumaan merkistä pareittain alueen läpi "lumimiehen" yrittäessä koskettaa. Toisella pareista on käsissään pallo, jonka hän voi syöttää parilleen "lumimiehen" uhatessa. Lumimies voi saada kiinni vain pallon tai palloa pitävän juoksijan. Koko kiinni jäänyt pari keskelle "lumimiehiksi". Ensimmäinen lumimies pääsee mukaan juoksijaksi. Pelataan kunnes kaikki on saatu kiinni. Aloita yhdellä parilla ja pienennetyllä alueella.

Leikki vaikeutuu huomattavasti kun sitä pelataan jaloin.

Pallot kilpasilla

Leikkijät ovat piirin kehällä niin, että joka toinen on ykkönen ja vastaavasti kakkonen. Ohjaaja antaa pallon ykköselle piirin kehällä häntä vastapäätä olevalle kakkoselle.

Ykkönen heittää merkistä pallon myötäpäivään seuraavalle ykköselle, tämä seuraavalle jne. kunnes pallo on palannut lähettäjälle. Kakkoset tekevät samoin. Kun pallo on takaisin lähettäjällä hän nostaa sen ylös ja huutaa "valmis."

Pisteen saa nopeampi. Leikkiä jatketaan niin kauan, kunnes jokainen on saanut toimia lähettäjänä. Jos pallo putoaa kiinniottajalta hänen tulee noutaa se itse ja toimittaa se omalta paikaltaan peliin. Kokeile samaa pompun kautta ja taitavimmilla se sujuu muillakin vartalon osilla kuin käsillä jatkaen.

Moukarin heitto

Jaetaan leikkijät pareiksi. Heitetään jalkapalloa tms. viivan takaa muovisäkissä kentälle tavoitteena, että toinen parista saa sen kiinni ilmasta mahdollisimman kaukana heittäjästä. Merkitään tulos kenttään tai muistiin. Vaihdetaan tehtäviä kolmen yrityksen jälkeen. Parin parhaiden tulosten yhteenlasku osoittaa tuloksen.

Pallokoulu

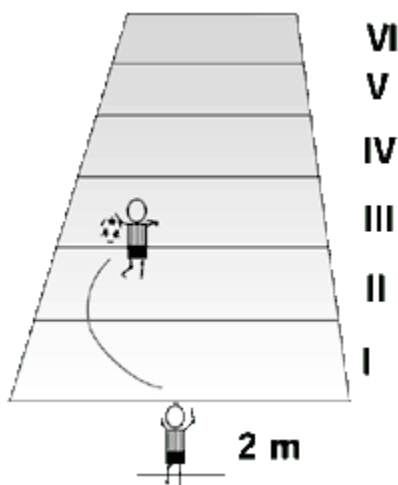
Taitavuutta kehittävä jalkapalloseikkä, joka voidaan tehdä pareina uutta ennätystä tavoittelun, parien tai ryhmien välisenä kilpailuna.

Parikilpailuna tehtäessä parit aloittavat piirroksen mukaisessa asetelmassa yhden toimiesä heittäjänä. Hän heittää pallon parilleen, joka yrittää palauttaa sen viivan takaa suoraan ilmassa jaloin, päällä tai muuten sovitulla tavalla. Jos heittäjä saa pallon kiinni viivan takana saa palauttaja siirtyä seuraavalle ”luokalle.” Epäonnistunut yritys on uusittava kunnes ylemmille luokille siirtyminen on mahdollista.

Ryhmäpelinä pelattaessa se ryhmä, joka saa kaikki pelaajansa ylimmälle (esim. kuudennelle) luokalle on voittaja.

Omaa ennätystä yrittäville on etäisyys heittäjästä mittarina.

Aloittelijat voivat kokeilla ensin heittelemällä.



Taitopiiri

Pelaajat jaetaan 4-6 pelaajan ryhmiin piireihin, joiden säde on 1-2m. Jokaiselle piirissä olevalle pelaajalle annetaan oma numero. Yksi pelaaja menee piirin keskelle heittäen pallon ilmaan ja huutaa samalla jonkun piirissä olevan numeron poistuen samalla piirin keskeltä. Se, jonka numero huudettiin siirtyy nopeasti keskelle ja yrittää pysäyttää pallon käsin koskematta piirin sisään niin, että se jää hänen jalkansa alle.

1 pomppu= taikuri, 2 pomppua= taituri jne. pallon mentyä ulos piiristä = tunari.

Edellinen yrittäjä jatkaa keskeltä heittäen.

Aloittelijat voivat leikkiä käsin.

Säkkipallo

Leikkijät 2-4 jonoon viivalle asetettujen 3-4 pallon taakse. Yksi kustakin jonosta valitaan ”säkittäjäksi”, joka vie käsissään muovisäkin tai vastaavan toisen viivan taakse 10-20 metrin päähän pallosta. Jonossa olijat yrittävät vuorotellen saada pallon viivan takaa potkaisemalla pallon ”säkittäjän” pitelemään säkkiin. Voittaja on se joka saa ensin kaikki pallot säkkiin. ”Säkittäjä ei saa irrottaa käsiään säkistä ohjatakseen palloja säkkiin. Mikäli pallo ei mene perille, hakee viimeksi potkaissut sen seuraavana jonossa olijalle. Voit kokeilla myös yhdellä pallolla / ryhmä ja voit helpottaa leikkiä aluksi heittämällä.