

HARJOITUSPANKKI

Harjoituspankin tavoitteena oli tehdä mahdollisimman kattava paketti Tervakosken Padon juniorivalmentajille avuksi harjoitteiden suunnitteluun ja virikkeeksi päivittäiseen harjoitteluun. Kyselyjen ja tapaamisten perusteella tulleiden pyyntöjen mukaan harjoituspankista oli tavoitteissa tehdä mahdollisimman monipuolinen. Käsittäen perustekniikkaharjoitteita kuin sovellettuja peliharjoitteitakin.

Harjoituspankin tekeminen osoittautui tarpeelliseksi valmentajille, jotka kokevat vetämänsä harjoitteet yksipuolisiksi. Lisäksi käsitys omista valmennustaidoista osoitti, että eräänlainen ohjekirja voisi olla valmentajille tarpeen. Valmentajia oli informoitu harjoituspankin laadinnasta ja he saivat esittää toiveitaan ja vaatimuksiaan kyselyn vapaassa osiossa tai sitten ehdottamalla niitä henkilökohtaisesti. Toiveita oli perusharjoitteista, fyysisen harjoittelun perusteista aina sovellettuihin peliharjoitteisiin. Pelipaikkakohtaiset harjoitteet olivat monille valmentajille vieraita harjoitteita, joten niiden sovelluksia sisällytettiin harjoitepankkiin. Harjoitepankkiin kerätyt harjoitteet ovat kokoelma monipuolisia harjoitteita kuvineen, jotka toimivat selventävänä tekijänä useissa harjoitteissa. Sovellettuina tai suoraan niitä käytetään paljon tämän päivän jalkapalloharjoituksissa.

9.1. JALKAPALLON PELI-IDEA	3
9.2. JALKAPALLOHARJOITTEEN RAKENNE	4
9.3. PELEJÄ JA LEIKKEJÄ	4
MANKELI	4
AUTIOT SAARET	4
PALLOSOTA	4
PEFFIS	5
HÄMÄHÄKKIJALKAPALLO	5
JALKAPALLOPESIS	5
VANKILAPALLO	6
SYÖTTIS (Tornipallon sovellus)	6
SIIAMILAINEN JALIS	6
RAJAPALLO	7
POTKUMYLLY	7
POLTTOPOTKUPALLO	7
PALLOHIPPA	8
MIINAKENTTÄ	8
LIKKUVAT MAALIT	8
9.4. JALKAPALLON PERUSTAIIDOT	9
PALLON KULJETUS	9
SISÄTERÄSYÖTTÖ	12
SISÄTERÄPOTKU	12
NILKKAPOTKU	13
ULKOTERÄSYÖTTÖ	17
ULKOTERÄPOTKU	17
HALTUUNOTTO JALKAPOHJALLA	22
HALTUUNOTTO SISÄTERÄLLÄ	22
HALTUUNOTTO RINNALLA	22
PÄÄPUSKU	25
SIVURAJAHEITTO	28
LAUKOMINEN	29
9.5. JALKAPALLON PIENPELIT	31
9.6. HARJOITUSSUUNNITELMIA ERI IKÄISILLE	33
7 – 9 vuotiaiden harjoitussuunnitelmat	33
9-10 vuotiaiden harjoitussuunnitelmat	39
10 -13 vuotiaiden harjoitussuunnitelmat	46
9.7. JALKAPALLOILIJAN LIHASHUOLTO	53
9.8. MALLIVOIMAHARJOITUS	56
9.9. JALKAPALLOILIJAN ERIKOISRAVINTO	57
TUNTISUUNNITELMA	58
POHDINTA	60

JALKAPALLO



9.1. JALKAPALLON PELI-IDEA

Jalkapallossa voittaja on enemmän maaleja tehnyt joukkue. Jalkapallo on joukkuepeli, jossa koko joukkueen panos on erittäin tärkeä. Pelissä tarvitaan siis hyvää yhteishenkeä.

Jalkapallossa tarvitaan hyökkäys- puolustus- ja maalivahtipeliä. Jalkapalloa pelataan pääosin kuljettaen ja syöttäen. Jalkapallossa kentällä on 10 pelaajaa sekä maalivahti. Koulujalkapallossa korostetaan kuitenkin pienpelien merkitystä. Pelaajilla on omat pelipaikat kentällä ja ne pyritään osoittamaan sellaisille henkilöille, joiden vahvuudet kyseisillä pelipaikoilla korostuvat.

Jalkapallossa tärkeitä perustaitoja ovat voima, tekniikka, äly ja yhteishenki. Erityisesti pallonkäsittelytaidot korostuvat erilaisissa pelitilanteissa. Jalkapallon keskeiset pallonkäsittelytaidot ovat pallon kuljetus, sisäteräsyöttö, sisäteräpotku, nilkkapotku, ulkoteräsyöttö, ulkoteräpotku, pusku, sivurajaheitto ja pallon haltuunotto erilaisin keinoin. Maalivahdin rooli on myös erittäin tärkeä. Maalivahti rakentaa peliä ja torjuu pallon pääsyä maaliin. Peliäly tai niin sanottu pelin lukeminen kehittyä ja vahvistuu harjoitteiden myötä.

Jalkapallossa pelaajien toimintaa ”valvoo” erotuomari. Hän katsoo, että pelaajat pelaavat reilua peliä eivätkä tee virheitä, jotka ovat jalkapallon sääntöjen vastaisia. Erotuomarilla on apunaan rajatuomarit, mutta päätösvalta kaikesta on ottelun erotuomarilla. Erotuomarilla on käytössään kaksi korttia; punainen ja keltainen. Keltaista korttia hän näyttää silloin kun hän antaa pelaajalle varoituksen, punaista taas silloin kun pelaaja on tehnyt niin suuren rikkeen, että hänet tulee poistaa kentältä. Junioritoiminnassa tuomareilla on käytössä myös vihreä kortti, joka on tunnustus reilusta pelistä.

Alkuopetuksessa jalkapallo koostuu pitkälti perustaitojen harjoittelusta erilaisilla ja erikokoisilla palloilla (pompottelu, kuljetus, heitot, syötöt, vierittämiset, kiinniotot, potkut). Leikit ja viitepelit eivät opeta suoraan jalkapalloa pelinä, mutta tukevat peliajatusten omaksumista kehittämällä pelaajan pallonkäsittelyä, liikkumista, sijoittumista ja yhteistoimintakykyä. Kolmannella ja neljännellä luokalla mukaan tulevat teknisinä taitoina sisä- ja ulkoteräsyötöt sekä potkut, erilaiset kuljetukset ja haltuunotot jalalla. Peliajatusta aletaan myös kehittää niin, että se ymmärrettäisiin 5-9-luokilla. Viite- ja pienpelit toimivat koko ajan osana opetusta.

Jalkapallon opetus alkaa siis yleisellä opetuksella, joka sisältää pallonhallintaa kehittäviä leikkejä ja pelejä. Yleinen opetus jatkuu jalkapallon lajikohtaisen opetuksen rinnalla sitä tukien ja täydentäen. Yleisopetuksen tavoitteena on tarjota onnistumisen elämyksiä kaikilta kehittymisen osa-alueilta. Opetustilanteessa on hyvä muistaa, että lasten jalkapallon pelaamisessa tärkeintä on ilon, riemun ja onnistumisen kokemusten saaminen. Opettajalla on erityisen tärkeä rooli hyvän ilmapiirin sekä mukavien pelikokemusten luomisessa.

9.2. JALKAPALLOHARJOITTEEN RAKENNE

Harjoittelukerran rakenne voi olla:

1. Alkuverryttely (harjoitukseen suuntaava leikki tai peli, venyttely)
2. Harjoitusosio (uudet harjoiteltavat ominaisuudet tai kertaus edellisestä)
3. Peliosio (harjoitusosaan liittyvä leikki tai peli)
4. Loppuverryttely (innostava ja hyvän mielen jättävä leikki, peli tai kisa, venyttely)

tai:

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 kokoonpanoin)
5. Loppuverryttely (venyttely esim. ohjaajan johdolla)

9.3. PELEJÄ JA LEIKKEJÄ

MANKELI

Kehitettävä ominaisuus: suuntautumiskyky ja rytmikyky

Pelin/leikin kulku: 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.

Sovellukset:

- Kuljetaan rata läpi erilaisilla tavoilla esimerkiksi ensin kädellä ja sitten jalalla.

AUTIOT SAARET

Kehitettävä ominaisuus: suuntautumiskyky, rytmikyky ja reaktiokyky

Pelin/leikin kulku: Leikkijät ovat isossa piirissä ja kulkevat soudellen myötäpäivään. Ympäri salia on levitetty erilaisia palloja saariksi yhtä vähemmän kuin leikkijöitä. Leikkijät laulavat liikkuessaan 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

Kehitettävä ominaisuus: suuntautumiskyky, rytmikyky ja reaktiokyky

Pelin/leikin kulku: 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

Kehitettävä ominaisuus: suuntautumiskyky, rytmikyky ja reaktiokyky

Pelin/leikin kulku: 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 "rapukäyntiä" 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.

HÄMÄHÄKKIJALKAPALLO

Kehitettävä ominaisuus: Suuntautumiskyky, tasapainokyky ja yhdistelykyky

Pelin/leikin kulku: Pelataan jalkapalloa "rapukävely" asennossa. Tämä on raskas peli, joten välillä voi levätä maassa istumalla.

Sovellukset:

- Jokaisella pelaajalla on oma tyyli liikkua.
- Pelialue jaetaan pelialueisiin, jolloin saadaan pelata rauhassa omalla pelialueella.
- Vaihdetaan pallojen ja maalien kokoa.
- Palloa saa pelata myös käsin, jotta pelaaminen olisi helpompaa.
- Pallottomien pelaajien liike lisääntyy, mikäli pallon kanssa ei saa liikkua.

JALKAPALLOPESIS

Kehitettävä ominaisuus: Erottelukyky, reaktiokyky, suuntautumiskyky ja yhdistelykyky

Pelin/leikin kulku: Syöttäjä vierittää pallon määrätyn etäisyyden päästä potkaisijalle, joka potkaisee pallon suoraan syötöstä pelikentälle ja juoksee niin monta pesän väliä kuin ehtii. Joka pesästä saa yhden pisteen. Ulkopelaajat yrittävät ottaa pallon kiinni mahdollisimman nopeasti ja polttaa etenijän potkaisemalla pallon syöttäjälle. Potkaisija palaa, mikäli ulkopelaaja saa pallon kiinni suoraan ilmasta.

Sovellukset:

- Pelaajan taidoista riippuen käytetään erilaisia potkutyyplejä, vaihdellaan potkun vauhdinottomatkaa ja käytetään erilaisia palloja.
- Pelialuetta voidaan suurentaa/pienentää ja pesävälejä lyhentää/pidentää.
- Etenijän peli helpottuu, kun pesälle saa jäädä turvaan.

- Ulkopelaajien liikkumista rajoitetaan, joten he joutuvat syöttämään pitempiä välimatkoja.

VANKILAPALLO

Kehitettävä ominaisuus: Erottelukyky ja suuntautumiskyky

Pelin/leikin kulku: Pelitila jaetaan siten, että molemmille puolille tulee ”vankila” sekä kaksi ”pesää”, joissa on palloja. Alueen puoleen väliin tehdään kartioista maali. Pelin tarkoituksena on päästä juoksemaan toisen joukkueen pallojen luokse. Peli keskeytetään kun joku pelaajista pääsee ”pesälle” ja pelaaja saa rauhassa yrittää potkaista pallon maaliin. Jos vastustaja koskettaa ennen pesälle pääsyä, joutuu pelaaja vankilaan. Vankilasta voidaan pelastaa koskettamalla. Vankilasta on palattava ensin omalle puolelle, josta voi lähteä uuteen hyökkäykseen. Lopuksi lasketaan joukkueiden saamat maalit.

Sovellukset:

- Pelialueelle rakennetaan monta maalia, joista jokaisesta saa eri pistemäärän.
- Joukkue itse päättää, kuka potkaisee pallon.

Vankilasta pääsee pois, kun on tehnyt esimerkiksi viisi kyykkyy-n-ylös hyppyä

SYÖTTIS (Tornipallon sovellus)

Kehitettävä ominaisuus: Reaktiokyky, suuntautumiskyky ja yhdistelykyky

Pelin/leikin kulku: Molemmista joukkueista yksi pelaaja menee seisomaan joukkueen hyökkäyspäähän, maahan/salin lattiaan merkittyyn paikkaan maaliksi. Tarkoituksena on saada syötettyä pallo oman joukkueen maalialueelle siten, ettei maalipelaaja joudu ulosalueelta ja saa pallon haltuunsa. Pallon kuljettaminen on kielletty eli palloa saa liikuttaa vain syöttelemällä.

Sovellukset:

- Osa pelaajista saa liikkua pallon kanssa, esimerkiksi pyörätuolilla voi tehdä kaksi kelausta.
- Peliä pelataan erikokoisilla ja eripainoisilla palloilla.
- Tarvittaessa pallon kanssa saa liikkua.
- Maalin annetaan liikkua tukijalan varassa.

SIIAMILAINEN JALIS

Kehitettävä ominaisuus: Rytmikyky, suuntautumiskyky, tasapainokyky ja yhdistelykyky

Pelin/leikin kulku: Pelaajat muodostavat oman joukkueen sisällä parit. Parien jalat sidotaan nilkoista yhteen, joten heillä on käytössään ”kolme” jalkaa. Pelataan jalkapallon säännöillä, mutta ilman maalivahtia.

Sovellukset:

- Jokaisella parilla on oma pelialueensa.
- Pelataan kahdella pallolla tai yhdellä isolla ja hitaalla pallolla.
- Pelataan erikokoisiin maaleihin.
- Merkistä tapahtuu suunnanvaihto, jolloin maalintekosuunta vaihtuu.

RAJAPALLO

Kehitettävä ominaisuus: Reaktiokyky, suuntautumiskyky ja yhdistelykyky

Pelin/leikin kulku: Suorakaiteen muotoisen pelialueen molemmissa päissä on rajatut maalialueet. Pelaajat saavat liikkua ainoastaan maalialueillaan. Tavoitteena on potkaista pallo toisen joukkueen maalialueen taakse. Pelialueen sivurajasta ylimenneestä pallosta vastajoukkue saa pisteen.

Sovellukset:

- Jokaisella pelaajalla on oma potkutyyli, tarvittaessa apuna voidaan käyttää käsiä tai mailaa.
- Vaihdetaan pelialueen kokoa
- Maaleja on helppo tehdä, jos pelissä on paljon palloja.

POTKUMYLLY

Kehitettävä ominaisuus: Reaktiokyky ja suuntautumiskyky

Pelin/leikin kulku: Joukkueet seisovat vastakkain noin 15–20 metrin päästä toisistaan. Puoleen väliin pelialuetta tehdään merkkikartioista maali. Joukkueesta menee yksi pelaaja kerrallaan maalivahdiksi torjumaan vastustajan maaliin potkua siten, että potkaisijasta tulee aina seuraava maalivahti. Joukkueet toimivat vuorotellen maalivahteina ja potkaisijoina. Jos maalivahti saa torjuttua pallon, hän syöttää sen oman joukkueen jonon ensimmäiselle ja juoksee itse joukkueensa jonon viimeiseksi. Jos puolestaan toinen joukkue onnistuu maalin teossa, seuraavana vuorossa oleva pelaaja hakee pallon potkaistakseen sen.

Sovellukset:

- Taitoeroja tasoitetaan määräämällä jokaisella lapselle oma potkaisupaikka.
- Vaihdeltaan maalin leveyttä ja sen etäisyyttä potkaisupaikasta
- Pallo pitää potkaista maata pitkin.
- Peliä pelataan erikokoisilla palloilla.
- Maalivahdin tehtävä vaikeutuu, kun maalivahti saa torjua vain jaloilla.

POLTTOPOTKUPALLO

Kehitettävä ominaisuus: Reaktiokyky ja suuntautumiskyky

Pelin/leikin kulku: Pelataan kahdella joukkueella suorakaiteen muotoisella alueella, jonka toisessa päässä on kotipesä ja kotipesästä sopivalla etäisyydellä merkkilippu. Sisäpelaaja potkaisee pallon kentälle, yrittää kiertää merkkilipun ja palata takaisin kotipesään tulematta poltetuksi. Lipun ympäripääsystä saa joukkueelleen yhden pisteen ja kotipesään takaisin pääsemisestä kaksi pistettä. Ulkopelaajat saavat kopista yhden pisteen.

Sovellukset:

- Merkkilipun etäisyyttä vaihdellaan tai käytetään kahta merkkilippua, jotka on pisteytetty
- Pelialueen kokoa vaihdellaan ja käytetään painavaa/hyvin liikkuvaa palloa.
- Joukkue voi päättää kuka heidän pelaajistaan lähtee juoksemaan.

PALLOHIPPA

Kehitettävä ominaisuus: Reaktiokyky, suuntautumiskyky ja yhdistelykyky

Pelin/leikin kulku: Yksi pelaajista on hippa ja yrittää ottaa kädellä koskettamalla toisia kiinni. Kiinnijäänyt pysähtyy paikalleen kosketuksesta. Pelissä on mukana pari palloa. Pallollinen pelaaja on turvassa hipalta. Pallollinen pelaaja voi pelastaa kiinnijääneen syöttelemällä palloa hänen kanssaan: esimerkiksi pallo käy molemmilla kaksi kertaa. Syöttelemässä olevia ei voi ottaa kiinni.

Sovellukset:

- Pelin sääntöjä voidaan muuttaa pelaajien taitotason mukaan, esim. pelastukset voidaan tehdä eri tavoin, pelissä on kaksi tai useampia hippoja tai liian kauan palloa pitävä joutuu hipaksi.
- Pelissä voi olla monta palloa tai pelataan suurella pelialueella, jolloin kiinniottajien tehtävä vaikeutuu.

MIINAKENTTÄ

Kehitettävä ominaisuus: Erottelukyky ja tasapainokyky

Pelin/leikin kulku: Kentän eri osiin sijoitetaan muovisia kartioita tai muita väisteltäviä esineitä. Lapset jaetaan pareiksi, joista toinen toimii ohjeiden antajana sokkona olevalle pallon kuljettajalle. Ohjeiden antaja ei saa koskea sokkoon. Tarkoituksena on kuljettaa pallo kentän toiseen päähän ilman, että osuu miinoihin tai toisiin pelaajiin. Kentän toisessa päässä osat vaihtuvat.

Sovellukset:

1. Palloa voidaan kuljettaa myös kädellä tai mailalla.
2. Kuljetuksessa käytetään erilaisia palloja, esim. pieniä/suuria, nopeasti/hitaasti liikkuvia.
3. Radalla on paljon tai ei ole ollenkaan esteitä.
4. Kuljetusmatkan pituutta vaihdellaan.
5. Suullista ohjeidenantoa rajoitetaan tai ohjeita saa antaa sormella selästä painamalla.

LIKKUVAT MAALIT

Kehitettävä ominaisuus: Suuntautumiskyky

Pelin/leikin kulku: Molempien joukkueiden kaksi pelaaja muodostavat joukkueensa maalin pitämällä välissään keppiä tai narua. Liikkuvaan maaliin saa tehdä maalin kummalta puolelta tahansa. Aluksi pelataan vain yhdellä pallolla.

Sovellukset:

- Jokaisella pelaajalla on oma maalintekotyyl
- Pelin vaatavuustasoa saadaan muutetuksi, kun maalien leveyttä vaihdellaan, maaleja on kaksi tai useampi tai kun pelataan suurella/pienellä pelialueella.
- Vaikeustaso kasvaa esim. lisäämällä pallojen määrää tai määräämällä maalintekosuunta

9.4. JALKAPALLON PERUSTAIIDOT

PALLON KULJETUS

Pallon kuljetus jaloilla on oleellinen osa jalkapalloa. Pallon kuljetuksessa on tärkeää pitää pallo lähellä jalkoja ja suojata palloa vastustajilta. Kuljetus tapahtuu siten, että palloa ikään kuin syötetään itselle eteenpäin. Palloa kuljetetaan esimerkiksi jalan sisä- tai ulkosyrjällä.

PELEJÄ JA LEIKKEJÄ PALLON KULJETUKSEEN LIITTYEN:

PALLONSUOJAUS

Kehitettävä ominaisuus: suuntautumiskyky, rytmikyky ja reaktiokyky

Pelin/leikin kulku: Jokaisella on pallo pienellä 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.

SEIS - MENE

Kehitettävä ominaisuus: suuntautumiskyky ja reaktiokyky

Pelin/leikin kulku: 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 pompottaen), 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.

GOLFRATA

Kehitettävä ominaisuus: Erottelukyky

Pelin/leikin kulku: Rakennetaan golfrataa muistuttava pelirata. Golf-reikinä voivat toimia esimerkiksi vanteet tai opetuskartiot. Radalle voidaan halutessa rakentaa erilaisia esteitä esimerkiksi patjoista, hernerpusseista tai penkeistä. Rataa kierretään palloa potkien ja tavoitteena on päästä rata läpi mahdollisimman pienellä potkumäärällä.

Sovellukset:

- Pelataan erilaisilla palloilla, esim. isoilla tai pienillä, pehmeillä tai kovilla.
- Vaihtoehtona voi olla erilaisia reittejä, joissa on erikokoisia maaleja tai eri määrä maaleja.
- Vaihdellaan maalien kokoa ja sijoitetaan ne lähelle/kauaksi toisistaan.
- Peliä vaikeutetaan säännöllä: saa potkaista vain heikommalla jalalla. 3.

IHMISPORTIT

Kehitettävä ominaisuus: Suuntautumiskyky ja yhdistelykyky

Pelin/leikin kulku: Joukkue asettuu rajatulle alueelle siten, että pelaajat seisovat alueella sekaisin haara-asennossa. Paikanvalinnan jälkeen ei saa liikkua. Toisen joukkueen jokaisella pelaajalla on oma pallo ja he kiertävät pelialueella palloa kuljettaen. Tarkoituksena on kerätä mahdollisimman paljon pisteitä annetussa ajassa (esimerkiksi 30 s). Pisteiden saa kuljettamalla pallon vastustajan pelaajan haarojen välistä, pelaajan etupuolelta. Palloa ei saa kuljettaa saman pelaajan haarojen läpi kahdesti peräkkäin.

Sovellukset:

- Käytetään erilaisia palloja, esimerkiksi kevyitä tai painavia.
- Jokaisella pelaajalla on oma pallonkuljetustapa: jalalla, kädellä, mailalla jne.
- Pelaajien taito- ja kuntotason mukaan pelialuetta voidaan pienentää/suurentaa tai peliaikaa lyhentää/pidentää.
- Pisteiden kerääminen vaikeutuu, kun portit saavat vaihtaa asentoon tai paikkaansa merkkiäänestä.

FORMULARATA

Kehitettävä ominaisuus: Reaktiokyky, rytmikyky, suuntautumiskyky ja yhdistelykyky

Pelin/leikin kulku: Leikkitalan nurkkiin tehdään varikot esimerkiksi patjoista tai penkeistä. Formulakuskit saavat pallot, joita heidän on kuljetettava varikoiden välillä. Varikoiden ulkopuolella vaanivat autottomat kuskit, jotka yrittävät ryöstää pois formulakuskiensa kuljettamat pallot. Pallojen vaihtaessa omistajaa, vaihtuvat samaan tahtiin myös kuskit.

Sovellukset:

- Käytetään erilaisia pallonriistotapoja, esimerkiksi pallo on saatava kokonaan pois tai pelkkä kädellä selkään koskettaminen riittää.
- Pallollisen pelaajan liikkumista vaikeutetaan laittamalla esteitä alueelle tai tekemällä sääntö että vain joka toiselle varikolle saa pysähtyä tai varikolla täytyy tehdä jokin tehtävä esim. pallon heitto koriin.

Pallollisen pelaajan pallon kuljetus tehdään vaikeaksi, käyttämällä vain muutamia palloja.

LIIKENNEPOLIISI

Kehitettävä ominaisuus: Reaktiokyky, rytmikyky ja yhdistelykyky

Pelin/leikin kulku: Liikennepoliisi näyttää kädellä liikkumissuunnan: oikealle, vasemmalle, eteen, taakse, ylös = paikalla ympäri. Pelaajat kuljettavat palloa liikennepoliisin näyttämään suuntaan.

Sovellukset:

- Lapsilla on käytössä erilaisia palloja ja kuljetuksessa voi olla apuna käsi tai maila.
- Pelin vaativuustaso nousee kun suunnanvaihtokomennot annetaan nopeassa tempossa tai vaihtelevin väliajoin.

KIINANMUURI

Kehitettävä ominaisuus: Suuntautumiskyky ja yhdistelykyky.

Pelin/leikin kulku: Keskelle pelikenttää merkitään suorakaiteen muotoinen muurialue (koko riippuu pelaajien määrästä ja taitotasosta), jossa lohikäärme saa liikkua. Muut pelaajat lähtevät hakemaan palloja pelialueen toiselta puolelta, yrittäen kuljettaa niitä yksi kerrallaan kotipesään. Lohikäärmeen kosketuksesta pelaaja joutuu palaamaan kotipesään.

Sovellukset:

- Leikin vaikeustasoa saadaan vaihdeltua muuttamalla muurialueen leveyttä tai lohikäärmeiden määrää: kaksi tai useampia

SISÄTERÄSYÖTTÖ



Suoritustapa:

- Tukijalka on pallon vieressä.
- Syöttävä jalka ja jalkaterät ovat koukussa.
- Nilkkanivel on jännitettynä.
- Osumakohta on päkiän ja kantapään välissä (sisäsyryllä).

Käyttö:

- Tarkka yhteispeli lähietäisyydellä.
- Tarkka laukaisu kuljetuksen tai syötön jälkeen.

Mahdollisia ongelmia:

- Tukijalka on liian kaukana pallosta.
- Syöttävä jalka ojentuu potkun jälkeen.
- Potku ei osu keskelle palloa.

SISÄTERÄPOTKU



Suoritustapa:

- Vauhdinotto viistosti tai kaarenmuotoisesti.
- Tukijalka on pallon vieressä tai sivussa pallon takana.
- Ylävartalo on kevyesti kallistuneena pallon yli.
- Potkaistavan jalan jalkaterä on (myös potkun jälkeen) ojennettuna, varpaat osoittavat maahan.
- Osumakohtana jalkaterän sisäsivu.

Käyttö:

- Laukaus ja keskitys.
- Syöttö pitkälle yhteispelissä.

Mahdollisia ongelmia:

- Vauhdinotto suoraan potkusuuntaan.
- Jalkaterä koukussa, nilkka ei ole jännitettynä.
- Liian voimakas ylävartalon taaksetaivutus.

NILKKAPOTKU

Suoritustapa:

- Vauhdinotto on suoraan tai viistosti potkusuuntaan.
- Jalkaterä on ojennettuna ja nilkka jännitettynä, polvi pallon päällä (matalassa potkussa).
- Suorassa vauhdinotossa varpaat osoittavat kohtisuoraan maahan; viistossa vauhdinotossa ne suunnataan maahan niin paljon kuin on mahdollista.
- Osumakohta on jalkapöytä.

Käyttö:

- Laukaus ja keskitys.
- Pitkä syöttö.
- Vastapotku.

Mahdollisia ongelmia:

- Nilkka ei ole jännitettynä.
- Potkaisevan jalan kantapää osoittaa alaspäin.
- Nilkalla ei osuta keskelle palloa.

PELEJÄ JA LEIKKEJÄ SISÄTERÄSYÖTTÖÖN, SISÄTERÄPOTKUUN JA NILKKAPOTKUUN:

OMA PUOLI PUHTAAKSI

Kehitettävä ominaisuus: Reaktiokyky ja yhdistelykyky

Pelin/leikin kulku: Puoliksi jaetulla pelialueella on paljon palloja. Merkistä alkaa pallojen potkiminen maata pitkin vastustajan puolelle. Toisesta merkistä toiminta pysähtyy ja pallot lasketaan. Voittajajoukkue on se, jolla on puolellaan vähemmän palloja.

Sovellukset:

- Apuna saa käyttää käsiä.
- Palloa potkaistaan heikommalla jalalla.

NIMIPALLO

Kehitettävä ominaisuus: Erottelukyky ja reaktiokyky

Pelin/leikin kulku: Pelaajat muodostavat piirin. Pallollinen pelaaja sanoo kaverin nimen ja syöttää välittömästi pallon nimeämälleen pelaajalle. Leikki sopii hyvin joukkuekavereiden tutustumiseen.

Sovellukset:

- Pelataan suuressa/pienessä piirissä tai vaikkapa vapaassa tilassa.
- Syöttötapa määrätään etukäteen
- Syötettäessä pitää sanoa sekä etu- että sukunimi.

KOLMEN KENTÄN POTKIS

Kehitettävä ominaisuus: Reaktiokyky ja suuntautumiskyky

Pelin/leikin kulku: Pelikenttä jaetaan kolmeen osaan. Toinen joukkue on kentän keskiosassa ja toinen puolittettuna molemmille päätyosille. Keskijoukkue yrittää pysäyttää päätyjoukkueen keskenään syöttelemiä palloja. Syötellään kunnes kaikki pallot on pois pelistä.

Sovellukset:

- Peliä muutetaan pelaamalla erikokoisilla pelialueilla, nopeasti/hitaasti liikkuvilla palloilla tai lisäämällä pallojen määrää.
- Yksilöiden välisiä taitoeroja tasoitetaan kun taitavammat saavat potkaista palloa vain heikommalla jalalla tai jokaisella on oma potku-/heittotyyl.

KEILANVARTIJAT

Kehitettävä ominaisuus: Reaktiokyky ja suuntautumiskyky

Pelin/leikin kulku: Ryhmästä valitaan muutamia oppilaita mystisten taikakeilojen vartijoiksi. Muut yrittävät kaataa keiloja, potkimalla palloja merkityn ympyrän rajan ulkopuolelta. Pallot eivät saa kohota lantiota korkeammalle.

Sovellukset:

- Keilojen kaataminen helpottuu jos pallon saa myös vierittää/heittää.
- Keilojen kaataminen vaikeutuu jos heikompi jalka määrätään potkaisujalaksi.
- Pelaajista taito- ja kuntotasosta riippuen pelataan pienellä/suurella pelialueella, käytetään suuria/pieniä palloja.

JALKAPALLOPETANQUE

Kehitettävä ominaisuus: Erottelukyky

Pelin/leikin kulku: Maahan laitetaan maalimerkki, esimerkiksi keppi tai pieni pallo. Tarkoituksena on saada potkaisemalla oma pallo mahdollisimman lähelle maalimerkkiä. Peliä voidaan pelata yksilö- tai joukkuepelinä. Pallojen määrää voidaan vaihdella, esimerkiksi jokaisella on oma pallo tai joukkueella on viisi palloa. Pisteitä saa vain se pelaaja tai joukkue, jonka pallo on lähimpänä maalimerkkiä. Pisteitä on mahdollisuus saada sen mukaan, kuinka monta omaa palloa on lähempänä maalimerkkiä kuin vastustajan lähin pallo.

Sovellukset:

- Pelaajien taitotason mukaan jokaisella on oma potkaisupaikka ja tarvittaessa palloa saa myös heittää.
- Pisteiden saaminen helpottuu kun maalimerkin ympärille piirretään kehä, josta voi saada pisteitä.
- Pelin taitovaatimustasoa säädellään pelialueen kokoa ja maalimerkin etäisyyttä vaihtamalla. Pelaaminen helpottuu jos käytetään suuria ja hitaasti vieriviä palloja sekä suurta maalimerkkiä. Pelaaminen vaikeutuu jos maalimerkin ja heittopaikan väliin laitetaan este, jonka yli pitää potkaista.

HÖYNÄ

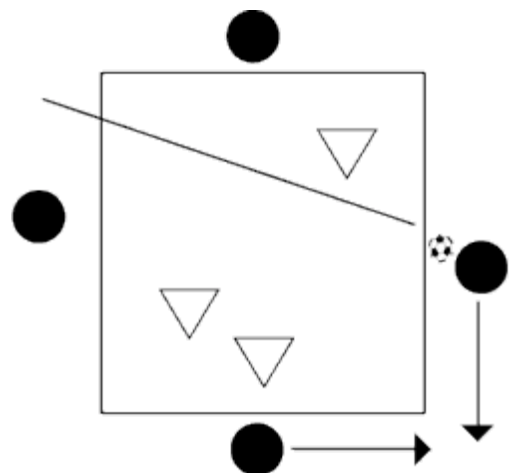
Kehitettävä ominaisuus: suuntautumiskyky, yhdistelykyky ja reaktiokyky

Pelin/leikin kulku: 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 liikkumista 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.

SYÖTTÖNELIÖ

Kehitettävä ominaisuus: reaktiokyky ja suuntautumiskyky

Pelin/leikin kulku: 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.

SEINÄPALLO

Kehitettävä ominaisuus: suuntautumiskyky, yhdistelykyky ja reaktiokyky

Pelin/leikin kulku: 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 jalkapallomaalia.

ULKOTERÄSYÖTTÖ



Suoritustapa:

- Tukijalka on pallon vieressä.
- Syöttävä jalka on ojennettu ja nilkasta jännitetty.
- Jalka on käännettynä sisäänpäin.
- Nilkkanivel on jännitetynä.
- Osumakohta on päkiän ja kantapään välissä (ulkosyrjällä).

Käyttö:

- Harhauttava syöttö.
- Kuljetus.

Mahdollisia ongelmia:

- Tukijalka on liian kaukana pallosta.
- Syöttävä jalka ojentuu potkun jälkeen.
- Potku ei osu keskelle palloa.

ULKOTERÄPOTKU

Suoritustapa:

- Vauhdinotto on viistosti potkusuuntaan.
- Jalka on ojennettu, nilkasta jännitetty ja käännettynä sisäänpäin, polvi on pallon päällä.
- Ylävartalo on kallistuneena tukijalan päälle.
- Osumakohtana on jalkaterän ulkosivu.

Käyttö:

- Harhauttava syöttö.
- Laukaus.

Mahdollisia ongelmia:

- Potkun jälkeen painonsiirto siirtyy pelaavan jalan päälle.

- Tukijalan ja pallon välinen etäisyys on liian pitkä.
- Palloon ei osuta kunnolla.

PELEJÄ JA LEIKKEJÄ ULKOTERÄSYÖTTÖÖN JA ULKOTERÄPOTKUUN:

PIIMÄLEIKKI

Kehitettävä ominaisuus: Reaktiokyky ja suuntautumiskyky

Pelin/leikin kulku: Yksi pelaaja on keskellä ja yrittää katkaista kahden tai useamman pelaajan syöttelemaa palloa. Syötön katkosta pääsee syöttelijäksi ja katkaistun syötön antaja joutuu keskelle.

Sovellukset:

- Vaihdeltaan pelialueen kokoa.
- Pelataan kahdella pallolla.
- Syöttelijät eivät saa liikkua.

KYMMENEN SYÖTTÖÄ

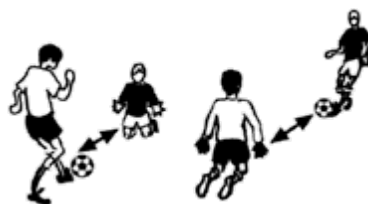
Kehitettävä ominaisuus: Erottelukyky, reaktiokyky, suuntautumiskyky ja yhdistelykyky

Pelin/leikin kulku: Joukkue yrittää tehdä sovitun määrän onnistuneita syöttöjä peräkkäin. Syötön antaneelle henkilölle ei saa heti syöttää takaisin, eikä pallollinen pelaaja saa liikkua. Vastustaja yrittää katkaista syötön ja vastustaja saa onnistuneesta syötön katkosta pallon itselleen.

Sovellukset:

1. Jokaisella pelaajalla on oma syöttötapa, esimerkiksi heikompi jalka, vahvempi jalka tai pallon voi syöttää heittämällä.
2. Peräkkäin onnistuneiden syöttöjen määrää vaihtamalla (esim. useampia onnistuneita syöttöjä tai vain muutama onnistunut syöttö) sekä pelialueen kokoa vaihtelemalla pelistä tulee ryhmän taitotasoa vastaavaa.

SYÖTTÖHARJOITUKSIA:



PARIN KANSSA

Pallo kontrolliin ja syöttö



Syöttö - kierros + syöttö takaisin

Syöttöjä eri kulmista

Jahtaa pallo kiinni, käänny ja syötä



Parisyöttelyä

Pallon pareittain
pareittain.
sitten ilman kosketuksen



pitäminen
Palloa pidetään Aluksi pompun pomppua välissä.

ilmassa
ilmassa kanssa, jokaisen



"Ympäri seiniä"

Pareittain, parilla yksi pallo. Kumpikin oppilas vuorotellen syöttää pallon maalialueeseen, esim. penkkiin tai merkeillä varattuun väliin seinään.

Seuraavaksi pari etenee seuraavalle maalialueelle syötellen koko ajan palloa keskenään liikkeessään. Jos seuraavalla maalialueella on ruuhkaa, odottavat he vuoroaan syötellen palloa paikallaan.



Kahden pallon vaihto

Pareittain, jokaisella pallo. Seurataan johtajaa. Kun johtaja syöttää pallon, vaihdetaan johtajaa ja uusi paikallaan oleva pelaaja. Kun malli on esitetty, tulee toisen parin vuoro. Erilaisia tapoja pallon vaihtamiseen voidaan käyttää: i) pusku ii) puolivolley iii) kokovolley



KOLMEN HENGEN RYHMISSÄ

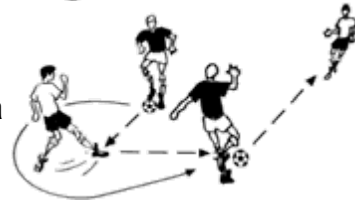
Syöttelyä

Yksi pallo. Kaksi syöttäjää laidoilla. Keskellä oleva oppilas ottaa haltuun, kääntyy ja syöttää pallon toiselle syöttäjälle.



Syöttö liikkeessä

Keskimmäinen oppilas, nyt koko ajan liikkeessä, syöttää pallon laidalla vuorossaan olevalle oppilaalle.



Syöttö tunnelin läpi

Laidalla olevat oppilaat syöttelevät keskimmäisen oppilaan jalkojen välistä. Edistyneemmät yhdellä kosketuksella.



Pusku liikkeessä

a) Puskeminen kuten kohdassa 34. Nuoret oppilaat heittävät itselleen, laidalla olevat seisovat paikallaan.

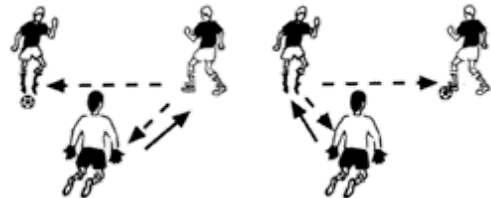
b) Puskeminen kuten kohdassa 35. Nuoret oppilaat heittävät itselleen, laidalla olevat seisovat paikallaan.



Lyhyt - lyhyt - pitkä

a) Polvillaan oleva oppilas keskellä. "Ulkopelaaja" syöttää lyhyen syötön keskelle, keskipelaaja palauttaa. Sitä seuraa pitkä syöttö ulkopelaajalta toiselle ulkopelaajalle, joka taas toistaa kuvion. Lyhyt - lyhyt - pitkä.

b) Kuten kohdassa, keskipelaaja seisoo ja pelaa jaloin.



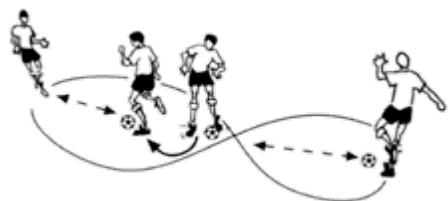
Haltuunotto - käännös - syöttö

Keskipelaaja ottaa syötön haltuun, kääntyy ja syöttää pallon toiselle syöttäjälle.



Kahden pallon syöttely

Lisätään toinen pallo. Kumpikin syöttäjä syöttää vuorollaan käyttäen i) syöttö maassa, ii) puolivolley, iii) kokovolley, iv) päällä. Keskipelaaja palauttaa pallon syöttäjälle. Juostaan myös kahdeksikkoo syöttäjien ympäri.



NELJÄN HENGEN RYHMISSÄ

Jalalla maassa

Puolivolley

Kokovolley

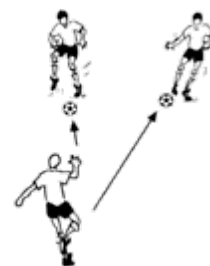
Päällä



"Varamies"

Neljän hengen ryhmä. Kaksi palloa. Yksi oppilas on kasvokkain kolmen muun kanssa. Ensimmäinen pallo syötetään työskentelevälle oppilaalle, joka seuraavaksi syöttää "varamiehelle" eli oppilaalle, jolla ei ole palloa, ja joka ei juuri antanut syöttöä.

Seuraavaksi toinen pallo syötetään työskentelevälle oppilaalle, joka taas syöttää "varamiehelle".



HALTUUNOTTO JALKAPOHJALLA



kantapäältä varpaalle taaksepäin rullaaminen

Harjoiteltaessa haltuunottoa jalkapohjalla on hyvä aloittaa harjoitteista, joissa jalkapohjaa viedään edestakaisin pallon päällä. Tällöin saadaan tuntuma palloon ja siihen, kuinka pallo käyttäytyy jalkapohjan alla. Pelitilanteessa pallo usein pomppii ja on tärkeää saada pallo haltuun, jotta sitä voi lähteä kuljettamaan. Pallon haltuun otossa seuraava vaihe on ottaa pomppiva pallo haltuun. Tätä voidaan harjoitella esimerkiksi siten, että pari heittää palloa ja toinen yrittää ottaa pallon haltuun jalkapohjalla. Yksilösuorituksessa pallo voidaan heittää itselle ilmaan ja ottaa jalkapohjalla se haltuun.

HALTUUNOTTO SISÄTERÄLLÄ

Haltuunotto sisäterällä tapahtuu siten, että jalkaterä käännetään kohti palloa ja pallon koskettaessa jalan sisäsyryä joustetaan hieman, jotta pallon kulku pysähtyy. Tärkeää on pitää katse pallossa!

HALTUUNOTTO RINNALLA

Haltuunotto rinnalla tapahtuu siten, että vartalo kallistetaan hiukan taakse ja joustetaan jaloilla, kun pallo tulee korkealta ja osuu suunnilleen rinnan korkeuteen. Vartalo suoritetaan, jolloin pallo putoaa jalkojen lähelle maahan. Tämän jälkeen on helppo jatkaa pallon kuljetusta.

Harjoituksia:

Pareittain syöttelyä ja ennen syötön lähtemistä otetaan pallo haltuun kyseisillä tekniikoilla. Välimatkaa voi vaihdella osaamisen mukaan.

Ympyrässä syöttöjä. Syöttäjä liikkuu syötön perään vastaanottajan paikalle.

Pelaajat kolmessa jonossa. Syötön jälkeen liikutaan viimeiseksi vastakkaiseen jonoon. Katse seuraa palloa.

Kolme pelaajaa on rivissä. Laidalla oleva pelaaja syöttää keskellä olevalle pelaajalle, joka ottaa pallon haltuun, kääntyy ja syöttää kolmannelle pelaajalle. Taas syöttö keskelle tämän jälkeen.

PELEJÄ JA LEIKKEJÄ HALTUUNOTTOON:

TANSSIVA PALLO

Kehitettävä ominaisuus: Reaktiokyky, rytmikyky ja tasapainokyky

Pelin/leikin kulku: Pelaajat kuljettavat palloa (voi tehdä myös esimerkiksi musiikin tahdissa) jaloilla. Vihellyksestä pelaajien on pysähdyttävä mahdollisimman nopeasti tasapainoiseen asentoon jalka pallon päällä.

Sovellukset:

- Jokaisella pelaajalla on oma pallon kuljetustapa.
- Kuljettaminen vaikeutuu jos kuljetaan viivoja pitkin.
- Kuljetusrytmiä voidaan muuttaa: nopea/hidas.
- Palloa täytyy suojata kun annetaan lupa toisen pelaajan kuljetuksen häiritsemiseen.

PALLON KUOLETUS

Kehitettävä ominaisuus: Erottelukyky ja tasapainokyky

Pelin/leikin kulku: Pelataan seinään, johon on rajattu erikorkuisia alueita. Potkaistaan pallo vuorotellen alimmasta ylimpään alueeseen ja pyritään ottamaan pallo haltuun mahdollisimman nopeasti. Etäisyys seinästä on pisteytetty esimerkiksi 1–5 pisteeseen. Potkujen lukumäärää voidaan vaihdella.

Sovellukset:

- Tehtävää voi eriyttää antamalla jokaiselle erilaisen pallon, vaihtelemalla potkupaikan etäisyyttä sekä merkitsemällä seinään erikokoisia alueita.

KEILAT KUMOON

Kehitettävä ominaisuus: Reaktiokyky ja suuntautumiskyky

Pelin/leikin kulku: Molemmilla joukkueilla on omat pelialueensa, joiden takarajoilla on keiloja rivissä. Tarkoituksena on kaataa vastustajan keilat samalla suojaten omia keiloja. Pallon saa potkaista tietyn, yhteisesti sovitun rajan takaa kohti vastustajan keiloja. Palloa ei saa hakea vastustajan puolelta. Keilansa paremmin suojannut joukkue voittaa pelin.

Sovellukset:

- Jokaisella pelaajalla on oma potkaisupaikka ja tarvittaessa käsillä saa koskea palloon.
- Pelataan suurella/ pienellä pelialueella tai peliaikaa rajoitetaan.
- Pallojen määrää voidaan vähentää/lisätä, riippuen pelaajien taidoista ja lukumäärästä.

JALKATENNIS

Kehitettävä ominaisuus: Erottelukyky ja tasapainokyky

Pelin/leikin kulku: Pelataan tennistä jaloin. Pelataan normaalin tenniksen säännöillä, mutta pomppuja saa tulla useampi. Pelipuolten välissä on verkko.

Sovellukset:

- Pallon pomppuja sallitaan rajaton määrä, vain yksi tai kaksi tai jokaisella pelaajalla on oma sallittu määrä pomppuja.
- Tarvittaessa voidaan sallia pallon kosketus myös kädellä.
- Pelin luonne muuttuu kun pelataan erikokoisilla ja huonosti pomppivalla pallolla sekä vaihdellaan pelialueen kokoa.
- Pelaajien määrää voidaan vaihdella, kaksi tai useampia.

TORNINVARTIJA

Kehitettävä ominaisuus: suuntautumiskyky, rytmikyky ja reaktiokyky

Pelin/leikin kulku: 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.

PÄÄPUSKU

Suoritustapa:

- Palloon on osuttava otsalla.
- Silmät ovat auki ja suu on kiinni.
- Puskua ennen ylävartaloa taivutetaan taakse, leuka on alhaalla.
- Puskun aikana katse on pallossa.
- Puskun jälkeen katse seuraa palloa.

Käyttö:

- Puskea pallo maaliin.
- Puskea pallo toiselle pelaajalle.
- Puskea pallo pois vaaralliselta alueelta



Mahdollisia ongelmia:

- Palloa pelataan päälle.
- Silmät suljetaan puskun aikana.
- Puskun jälkeen katse siirtyy maahan.

Harjoitteita:

Pari heittää pallon kohti ja toinen parista yrittää puskea pallon takaisin parille.

Yksin harjoiteltaessa pallon voi heittää ilmaan ja puskea esimerkiksi seinään ja tarkoituksena olisi, että pallo pomppaisi seinästä takaisin käteen

PELEJÄ JA LEIKKEJÄ PÄÄPUSKUUN:

PÄÄPALLOVIESTI

Kehitettävä ominaisuus: tasapainokyky, suuntautumiskyky ja rytmikyky

Pelin/leikin kulku: 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.

Pääpelin malliharjoitus

Peli ilmatilassa vaatii rohkeutta, oikeaa ajoitusta ja oikean tekniikan.

1. Yksin: Pallonheitto ylös, "pomppu" päällä ja käsin. Kaksi – kolme pomppua, korkeita ja matalia.
2. Pareittain: A ja B. A heittää itselleen pallon ilmaan ja taivuttaa vartalon vyötäröstä taaksepäin. Voima vyötäröstä asti, jäykkä niska ja leuka. Puskuliikkeessä katse palloon. A:n on osuttava keskelle tai ylempään puoliskoon pystyäkseen pitämään pallon matana B:lle. B tekee samoin.
3. Kolmisin:
Heitot myös sivuttain. A heittää B:lle, joka puskee ja siirtyy viimeiseksi A:n riviin. B:n rivistä seuraava heittää A:lle, joka puskee jne. A heittää B:lle ja juoksee viimeiseksi B:n jonoon. B puskee ja juoksee viimeiseksi A:n jonoon. Jalkojen on koko ajan oltava liikkeessä, niin että voidaan siirtyä ja tulla oikein palloon. Huom! Käännä vyötäröstä niin, että rinta on myös puskusuuntaan. Muista, myös puskussa tarkkuus on useammin parempi kuin voima.
4. Kaksi – kolme pelaajaa pallottelee päällä keskenään.
Kolmisin lyhyt – pitkä – lyhyt
A puskee lyhyen B:lle, joka puskee pallon takaisin A:lle. A puskee B:n yli A2:lle, joka taas vastaavasti puskee lyhyen kääntyneelle B:lle jne. Keskimmäisen vaihto sopivin välein. Puskettava kaaripalloa, näin ollen pelikaverilla on mahdollisuus parantaa sijaintiaan. Huom! Jalkatyö ja oikeat osumat otsalla. Katse aina palloon.
Taaksepäin pusku
A puskee pallon B:lle, joka jatkaa A2:lle. A2 puskee B:lle, joka jatkaa A:lle. B työskentelee jatkuvasti. Osien vaihto sopivasti.
7. Kaksi joukkuetta, kolme vastaan kolme ja maalivahdit. Maalivahti heittää pallon ulos A1:lle. A1:llä on kaksi kosketusta antaakseen keskityksen.

A2 ja A3 juoksevat kohti etu- ja takatolppaan ja pyrkivät tekemään maalin. A2 voi myös jatkaa päällä A3:lle tai päinvastoin. Maalivahti heittää pallon B1:lle ja peli kääntyy. Harjoituksessa voi käyttää useampia pelaajia. A3 ja A2 juoksuradat. A2 ajoittaa juoksunsa niin, että hän ehtii etutolpalle yhtä aikaa pallon kanssa maalivahdin eteen. A3 kiertää kauempaa niin, että pallo ei pääsisi ohi takatolpan. Huom! Leveys on säilytettävä. A3:n sijainti siten, että A1 voi antaa pallon yli maalivahdin.
8. Keskitysharjoite
Kolme joukkuetta, esim. 60 x 70 m. Lepovuorossa oleva c-joukkue antaa keskitykset molempiin suuntiin. Peli alkaa, kun maalivahti heittää pallon joko A- tai B-joukkueelle. Joukkue pyrkii pitämään palloa 3-5 kosketusta ja pelaa pallon sen jälkeen laidalle. Ryntäys maalia kohti ja keskitys pyritään saamaan sisään. Kontrahyökkäykset sallittuja, mutta silloin myös 3-5 kosketusta.
9. Loppuverryttely
Kuljetukset rauhallisella tempolla siten, että ensiksi sisäterällä siirto vasen oikea ja kaksi askelta

väliin. Ulkoterällä sama asia. Lisätään askelmäärää kahdesta neljään ja edelleen vain yksi kosketus. Vapaamuotoinen kuljetus. pallon pysäyttämistä jalkapohjalla ja joustava mukaanotto toisen jalan sisäterällä. Vapaamuotoinen kuljetus, pallon syöttö etummaisen jalan sisäterällä takimmaisen jalan sisäterään. Pehmeä kuljetus koko ajan eteenpäin. Ja lopuksi pareittain. Pääpuskut samoin: 2 x 15 kertaa Edestakainen liike. Eteenpäin tultaessa teknisesti oikea pusku.

Harjoitukset on hyvä myös joskus lopettaa erilaisiin leikkeihin/viesteihin kilpailumuodossa.

SIVURAJAHEITTO

Suoritustapa:

- Palloa heitetään kahdella kädellä, jotka ovat molemmat pallon takana tai sivulla.
- Pallo viedään ensin pään yli niskan taakse, josta se heitetään eteenpäin kädet reilusti pään yli tuoden.
- Heittoa ei saa heittää itselleen ja sen on käytävä aina kentällä.
- Heiton aikana molempien jalkojen tulee pysyä maassa.

Käyttö:

- Pallon mennessä yli pelialueen sivurajan se heitetään takaisin peliin.

Mahdollisia ongelmia:

- Pallosta pidetään kiinni tai sitä heitetään vain yhdellä kädellä.
- Palloa ei viedä pään taakse vaan se heitetään pälaen päältä tai otsan edestä.
- Käsien ojennus heiton jälkeen jää vajaaksi ja pallo ikäänkuin pudotetaan lähelle.
- Heittäjän toinen jalka nousee heiton aikana tai hän hyppää heittäessään
- Heittäjä koskee palloon heittonsa jälkeen ennenkuin kukaan muu on koskenut siihen.

LAUKOMINEN

Sisällä

Yksinkertaisia laukaisuharjoitteita nuoremmille oppilaille.
Kaksi palloa per 4-6 hengen ryhmä.

Vieritys ja laukaus

Syöttö eteenpäin polvistuneelle oppilaalle. Syötön seuraaminen, syöttö ja laukaus penkkiin.



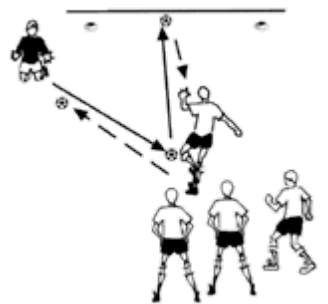
Jalkojen välistä ja laukaus

Polvillaan oleva syöttää seisovalle oppilaalle, joka on kasvot tai selkä syöttäjään päin. Reagoidaan palloon.



Vieritys taakse ja laukaus

Polvistunut vierittää pallon. Laukaisuvuorossa oleva oppilas liikkuu eteenpäin laukaistakseen. Laukauksen jälkeen hän palauttaa pallon syöttäjälle.

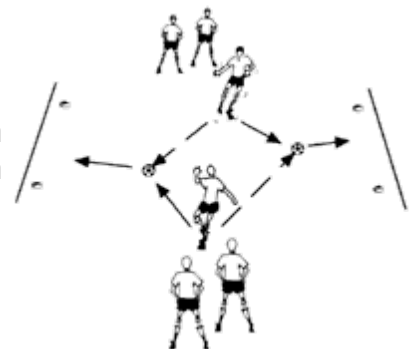


Ulkokentillä

Vanhemmille oppilaille.

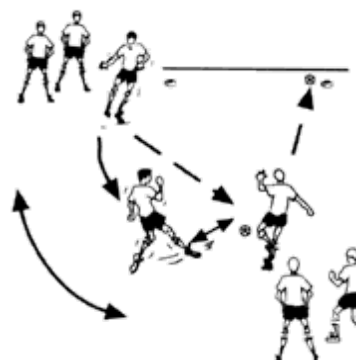
Vaihto ja laukaus

Oppilaat syöttävät toisilleen kuten kuvassa. Laukauksen jälkeen he siirtyvät vastakkaiseen jonoon voidakseen käyttää kumpaakin jalkaa.



Syöttö ja laukaus

Syöttö maalin viereisestä jonosta laukaisevaan ryhmään, sitten paikkojen vaihto. Laukaiseva oppilas hakee pallon.



Seinäsyöttö ja laukaus

Syöttäjä seuraa syöttönsä ja pelaa laukojan kanssa seinäsyötön ennen laukausta, jonka jälkeen paikkojen vaihto.



1 v 1 ja laukaus

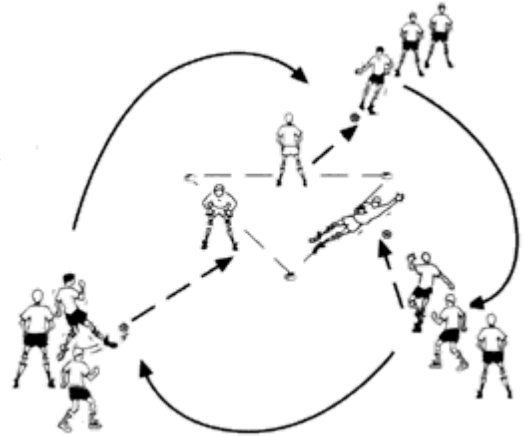
Syöttävä pelaaja siirtyy passiiviseksi puolustajaksi. Taitojen karttuessa aktiivisuus lisääntyy.

Laukauskolmio

Kolme ryhmää toimii samanaikaisesti. Laukauksen jälkeen oppilas siirtyy myötäpäivään seuraavaan jonoon.

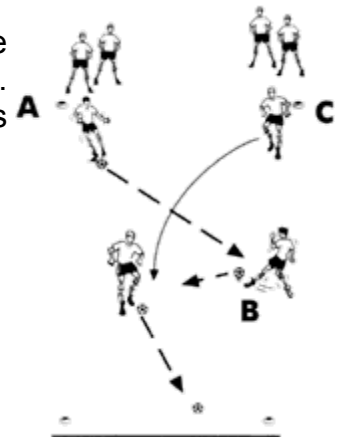
Keskipelaajat toimivat maalivahteina ja syöttävät pallot takaisin.

Yhden paikallaan seisovan pelaajan lisääminen pelaamaan seinäsyöttö ennen laukausta lisää toiminnan määrää ja vähentää odottelua.



Juoksu "kasvojen editse"

Pallo pelataan A-jonosta B:lle. Oppilas C-jonosta juoksee laukaisemaan B:n syötöstä. B noutaa pallon ja liittyy A-jonoon. Laukaissut oppilas jää B:n paikalle. A-jonosta syöttänyt oppilas siirtyy C-jonoon.



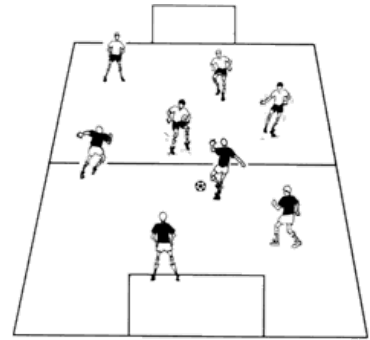
9.5. JALKAPALLON PIENPELIT

4 vastaan 4

Ei maalivahteja.

Pallo pistetään takaisin peliin sivusta.

Vapaat vaihdot.



4 vastaan 4 + "ulkopelaajat"

Ei maalivahteja.

Pallo pistetään takaisin peliin sivusta.

Vaihdot: 4 sisään, 4 ulos - kättelyt.



4 vastaan 4 sisätiloissa

Ei maalivahteja.

Maalit -2 penkkiä päädyissä rinnakkain - laaja kohde.

Vaihdot kulmista.

Värimerkityt penkit suuntien vuoksi.



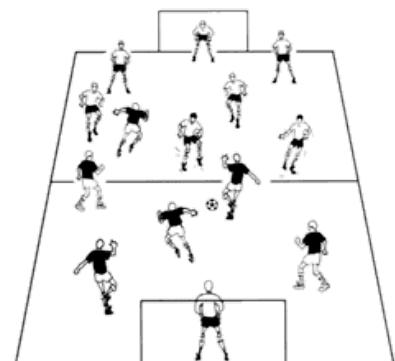
4 vastaan 4 sisätiloissa + "ulkopelaajat"

Kuten edellisessä "ulkopelaajien" kera.



7 vastaan 7

Maalivahdit maaleissa. Yksinkertaiset säännöt.



JALKAPALLON TEKNIKKARATA:

Tekniikkaradat ovat yleensä haastavia ja mittaavat monenlaisia erilaista tekniikkaa vaativia taitoja. Niitä on näppärä pitää aina joskus osana tuntia. Erilaisia tekniikkaratoja voi tehdä käyttäen edellä mainittuja teknisten taitojen harjoitteita.

Yksi esimerkki tekniikkaradasta:

Neliön muotoinen alue 5 x 5m. Kuinka monta kertaa ehtii pompottelemaan palloa ilmassa 2 minuutin aikana.

Kahden seinän välille asetetaan kartioita sopivan etäisyyden päähän toisistaan. Kartiot tulee pujotella ja lopuksi laukaista pallo seinään niin, että voi itse jatkaa pujottelua jälleen toiseen päähän. Lasketaan kuinka monta kertaa ehtii kulkea radan läpi 5 minuutin aikana.

1. Pomputtelu päällä? _____ / krt
2. Maalista saa eri kohdista pisteitä sen vaikeuden mukaan (esim. reunoista kolme ja keskeltä 5). Lauotaan maaleja 5, 10 ja 15 metrin päästä. Lasketaan kuinka monta pistettä saa yhteensä.
3. Laitetaan keiloja 5 metrin etäisyydelle toisistaan aina 30 metrin päähän asti. Aloitetaan juoksemaan pallon kanssa viivalta ensimmäiselle keilalle, palataan takaisin viivalla, juostaan toiselle keilalle, palataan viivalle, juostaan kolmannelle viivalle, jne. Otetaan aikaa, kuinka kauan tähän yhteensä kuluu aikaa.

LÄHTEET: www.palloliitto.fi
www.edu.fi

9.6. HARJOITUSSUUNNITELMIA ERI IKÄISILLE

7 – 9 vuotiaiden harjoitussuunnitelmat

1. Kuljettaminen ja pysäyttäminen

Alkuleikki: VÄRIMAA – leikki 15 min

Välineet: Erivärisiä merkkikartioita ja palloja. (karttioiden tilalla voi käyttää myös liivejä ja puolenuhuja tai vaikka kiviä, käpyjä, tennispalloja, hernepusseja jne.)

Toteutus: Maahan levitetään kartiot niin, etteivät samanväriset ole aivan vierekkäin, ja että karttioiden välissä mahtuu sujuvasti kuljettamaan palloa ja liikkumaan. Pelaajat kuljettavat värien rajaamalla alueella vapaasti palloa eri tavoin (esim. vain jalan ulko- tai sisäterällä, jalkapohjalla, vain toista jalkaa käyttäen, käsin kierittäen) tai liikkuvat pallon kanssa tai ilman valmentajan ilmoittamin tavoin (esim. pallo polvien välissä, palloa käsin maahan ponnauttaen, kinkaten pallo selän takana jne.). Valmentaja viheltää pilliin ja kertoo mille värille / esineelle kunkin pelaajan on mahdollisimman nopeasti edettävä. Lisäksi valmentaja voi huutaa numeron, jolloin kyseiselle värille / esineelle saa mennä numeron mukainen määrä pelaajia ("punainen kolme" = kolme pelaajaa punaisen kartion vieressä). Muista vaihdella kuljetus- tai liikkumistapaa useasti.

Vinkki: Jos palloja ei riitä kaikille, voi osa liikkua ilman palloa. Tällöin palloja voidaan vaihdella vaikkapa pareittain aina uusien ohjeiden kohdalla.

Taito-osuus: KULJETTAMINEN ja PYSÄYTYS 10 min

Välineet: Palloja kaikille / pareittain

Toteutus: Levittäytytään kentälle riviin. Kaikki lähtevät kuljettamaan samanaikaisesti palloaan eteenpäin. Valmentajan suorittamasta vihellyksestä/merkistä kaikki pysäyttävät pallonsa ja istahtavat sen päälle. Uudesta merkistä jälleen lähdetään liikkeelle. Aluksi pysäyttäminen voi tapahtua käsin, sitten jaloin, mutta jokaisen omalla tavalla. Istumisen sijaan voidaan myös laittaa jalkapohja pallon päälle.

Vinkki: Pareittain tehtäessä pelaajat kuljettavat palloa vuoron perään aina merkistä merkkiin, jolloin kenenkään ei tarvitse odotella vuoroaan liian kauan. Pelaajat voivat myös kuljettaa palloa vapaasti ympäri kenttäaluetta.

Maalintekotuokio: KULJETUS-OHITUS-LAUKAUS 15 min

Välineet: Palloja, maalit, kartiot (kartioiden tilalla voi käyttää myös liivejä ja puolenuhuja tai vaikka kiviä, käpyjä, tennispalloja, herneläpöusejä jne.)

Toteutus: Jaa ryhmä esim. kahteen osaan, jottei jonotusta tule liikaa. Maalit voi rakentaa kartioista. Aseta pelaajat pallojen kanssa jonoon kasvot maalia kohti, noin 20-25 metrin päähän maalista. Jonon eteen noin 10 metrin päähän menee seisomaan yksi pelaajista "liikennepoliisiksi". Jonon ensimmäinen lähtee kuljettamaan jaloin palloa tätä pelaajaa kohti, jolloin tämä nostaa kätensä joko oikealle tai vasemmalle puolelle merkiksi siitä, kummalta puolelta palloa kuljettava oppilas hänet ohittaa. Hieman ohituksen jälkeen pelaaja suorittaa laukauksen kohti maalia, hakee pallon ja palaa jonoonsa takaisin. Anna yhden pelaajan toimia liikennepoliisina aina muutama kokonainen kierros ennen vaihtoa.

Vinkki: Käsimerkin voi alun harjoittelun jälkeen sopia tarkoittavan myös peilikuvaa, jolloin vasemman käden noustessa onkin ohitettava oikealta ja päinvastoin.

2. Kuljettaminen ja pysäyttäminen

Alkuleikki: "Serpentiinikuljetus" (PALLON KULJETUSVIESTIT) 10 min

Välineet: Pallot, kartiot

Toteutus: Tee neljän tai viiden kartion muodostamia jonoja sen verran, että yhtä jonoa kohti tulee noin 4-5 pelaajaa jakaessasi ryhmäsi tasaisesti viestejä varten. Jonossa peräkkäin olevien kartioiden välien on syytä olla useamman metrin, jotta niiden pujottelu onnistuisi kaikilta. Jonojen ensimmäiset lähtevät valmentajan merkistä kuljettamaan sovituin tavoin, esim.

- pujotellen kartioita molempiin suuntiin tai vain toiseen suuntaan, jolloin palataan suoraan kuljettaen takaisin
- suoraan kartioiden oikealta puolelta ja palaten takaisin vasemmalta (siis pujottelematta)
- suoraan viimeiselle kartiolla pysäyttäen pallonsa sinne ja juosten ilman palloa takaisin jonoon - seuraavana vuorossa oleva sitten hakee taas pallon kuljettaen sen jonon ensimmäiselle
- suoraan kartiojonon oikealta puolelta, pysäyttäen pallonsa viimeisellä kartiolla, käyden nopeasti istahtamassa pallon päällä ja kuljettaen pallonsa takaisin jonon ensimmäiselle

Vinkki: Voidaan tehdä aluksi myös juosten palloa kädessä/sylissä pitäen.

Maalintekotuokio: KULJETTAMINEN, PYSÄYTYS ja LAUKAUS 15 min

Välineet: Pallot, maalit, kartiot

Toteutus: Kaksi maalia tai kartiomaalia on vierekkäin. Pelaajat pallojen kanssa esim. kahdessa jonossa noin 20-25 metrin päässä maalista. Jonoista noin 10 metrin päässä kaksi kartiota noin kahden metrin päässä toisistaan pysäytyspaikan merkinä (voi korvata myös hiekkaan vedetyllä viivalla). Aluksi jonoissa ensimmäisinä olevat kuljettavat palloaan merkille, pysäyttävät siinä hetkeksi pallon jaloin ja jatkavat kuljetusta kohti maalia yrittäen laukoa pallon maaliin. Laukauksen jälkeen jälleen paluu jonon päähän.

Hetken päästä harjoitusta voidaan muuttaa niin, että jonossa ensimmäisenä oleva on ilman palloa ja aina toisena olevalla on pallo. Tämä vierittää pallon kohti edessä olevaa merkkiä. Jonon ensimmäinen yrittää juosta pallon nopeasti kiinni ja pysäyttää sen jaloin kuten edellä. Tämän jälkeen suoritetaan taas lyhyt kuljetus ja maalilaukaus.

Vinkki: Vaihdelkaa maalivahteja ja huomioi, etteivät oppilaat mene laukomaan aivan maalivahdin nenän edestä, jottei kovimmat potkut aiheuta ikäviä vahinkoja.

Pelihetki: PIENPELIT (esim. 5 vastaan 5 / 6v6 / 7v7) 15 min

Välineet: Pallot, liivit, kartiot/maalit

Toteutus: Jaa ryhmä neljään osaan ja tee kaksi pelikenttää. Kartiomaalit ovat nopeimmat tehdä, kenttärajojen piirtäminen ei ole välttämätöntä. Anna oppilaiden nimetä joukkueensa (esim. Aku Ankat, Mikki Hiiret jne.) ja laita pallo peliin.

Vinkki: älä tee liian suuria kenttiä, esim. 5 vastaan 5 peliin sopiva kentän koko on 40m x 30m.

3. Kuljettaminen ja pallonhallinta

Alkuleikki: MÖRRIMYÖKYN METSÄSTYS 15 min

Välineet: Pallot, kartiot, liivit

Toteutus: Rajaa kartioilla ryhmällesi riittävän suuri ja turvallinen leikkialue. Huomioi, että pelaajat kuljettavat samalla palloa liikkeessaan! Anna 2-4:lle pelaajalle liivi. He toimivat leikissä metsästäjinä. Muut ovat mörrimöykkyjä, joita metsästäjät koettavat saada kiinni. Jokaisella metsästäjällä on oma nurkkauksensa leikkialueen kulmassa, jonne hän ohjaa itse kiinniottamansa mörrimöykkyt. Mörrimöykkyt jäävät siis ”vangeiksi” eli heitä ei pelasteta erän aikana mitenkään.

Aluksi leikkiä voidaan leikkiä pallot sylissä juosten. Leikin tultua tutuksi voidaan palloa alkaa kuljettaa jaloin. Mikäli metsästäjät eivät saa kiinni mörrimöykkyjä, voi heille antaa

luvan pitää palloa kädessäänkin. Leikki päättyy, kun kaikki mörrimöykkyt on saatu kiinni.

Taito-osuus: PALLOTAITURIT (PALLONHALLINTA) 10 min

Välineet: Pallot

Toteutus: Jokaisella oma tai pareittain yksi pallo. OValmentajan mallin ja/tai pelaajien itsensä keksimien mallien mukaisesti tehdään erilaisia pallonhallintatemppuja. Tällaisia temppuja voisivat olla esim.

- pallon ponnauttelu yhdellä ja kahdella kädellä maata vasten
- pallon heittäminen ja kiinniotto ilmaan yhdellä ja kahdella kädellä
- pallon ponnautus maahan, istumassa käynti ja pallon saanti kopiksi yhden tai useamman pompun jälkeen
- pallon vieritys maata pitkin (jalkojen välissä, kahdeksikkoo) jalkojen ollessa haara-asennossa
- pallon ponnautus ylöspäin käsistä pudottaen potkaisemalla jalkaterällä tai reidellä
- pallon pudotus käsistä maahan ja sen haltuunotto jalkapohjalla maata vasten
- pallon nosto/heitto istuma-asennossa nilkkojen välistä kopiksi pallon heitto istuma-asennossa ilmaan ja sen kopiksi ottaminen joko ilmasta tai pompun kautta

Maalintekotuokio: OMMELLAAN SIKSAKKIA (PUJOTTELU ja MAALILAUKAUS) 15 min

Välineet: Pallot, maalit, kartiot

Toteutus: Jaa ryhmä kahteen osaan. Molemmat ryhmät tarvitsevat oman maalin. Tee molemmille ryhmille viiden kartion muodostama siksak- tyyppinen pujottelurata (/VV). Oppilaat eli ompelukoneet sijoittuvat noin 25-30 metrin päähän maalista jonoihin pallojen kanssa. Aluksi oppilaat kuljettavat vuoronperään palloa pujotellen radan läpi ja yrittävät laukoa pallon maaliin viimeisen kartion jälkeen. Sovi, missä vaiheessa seuraava saa aina lähetä kuljettamaan, jottei liiallista odotusta tai ruuhkaa synny.

Muuta jossain vaiheessa harjoitusta niin, että oppilaat liikkuvat pujotteluradan läpi eri tavoin pallo kädessään, esim. juosten etu- ja takaperin, kinkaten, tasaloikkien, kääpiökävelyä jne. Viimeisen kartion jälkeen he pudottavat pallon itselleen, pysäyttävät pomppivan pallon esim. jalkapohjalla ja koettavat laukaista sen maaliin.

Vinkki: Muista vaihdella liikkumistapoja usein, samoin kuin maalivahtejakin!

4. Kuljettaminen kääntyen

Alkuleikki: MUSTEKALAA (15 min)

Välineet: (Pallot), kartiot

Toteutus: Kuin "Kuka pelkää puolustajaa" -leikki, mutta ainoastaan ensimmäisenä jäänyt/jääneet saavat liikkua koko leikin ajan muita kiinniottaessaan. Muut leikkijät jäävät aina paikoilleen kiinnijäätyään ja yrittävät siltä paikalta (mustekalan lonkeroina) saada ohitsejuoksevia leikkijöitä kiinni. Kartioilla rajatun alueen molemmat päädyt ovat turva-alueita, jonne leikkijät pyrkivät pääsemään jäämättä kiinni.

Aluksi voidaan leikkiä ilman palloja, mutta lopuksi voidaan kokeilla myös palloa kuljettaen. Tällöin sekä leikkijän että pallon on päästävä turva-alueelle. Kiinniottaminen tapahtuu aina koskettamalla.

Maalintekotuokio: SATEENKAARIKULJETUS – KULJETTAMINEN KÄÄNTYEN (10 min)

Välineet: Pallot, maalit, kartiot

Toteutus: Kahteen maaliin samanaikaisesti, riippuen ryhmän koosta. Tee kartioista ryhmälle puolikaari (=sateenkaari) → (] ← niin, että kaari on maalin suuntaisesti. Jonon ensimmäinen kuljettaa sateenkaaren ulkoreunaa samalla kääntyen kaiken aikaa maalia kohti. Viimeisen kartion jälkeen oppilas kuljettaa suoraan maalia kohti ja laukaisee pallon yrittäen maalintekoa. Tee sama molempiin suuntiin.

Pelihetki: MINIPELIT 3 vastaan 3, 4v4 (15 min)

Välineet: Pallot, maalit, kartiot, liivit

Toteutus: Jaa ryhmä mahdollisimman moneen 3:n tai 4:n hengen pienjoukkueeseen. Tee kartioista pienet maalit ja laita pallo peliin. Pelejä pelataan ilman maalivahteja. Pelialueen ulkorajat voi tehdä kartioista ehtiessään.

Vinkki: Maalit voi tehdä käyttämällä esim. erilaisia palloja, jolloin maali tehdä koskettamalla pelipallolla maalipalloa.

5. Kuljettaminen ja vartalonhallinta

Alkuleikki: PALLONRYÖSTÖVIESTI 10 min

Välineet: Pallot, kartiot

Toteutus: Tee kartioista tarpeeksi suuri neliö. Jaa oppilaat neljään joukkueeseen ja käytössä olevat pallot neljään osaan. Sijoita pallot ja joukkueet neliön sisään sen kulmiin. Oppilaat suorittavat osuutensa vuoron perään, joten yhtä aikaa juoksemassa on aina neljä oppilasta. Tavoitteena on juosten kiertää neliö ja matkalla ryöstää joltakulta joukkueelta yksi pallo, jonka tuo jaloilla kuljettaen oman joukkueensa pallojen luo. Oppilaat eivät estä ryöstäjää saamasta palloaan. Jokainen joukkue saa ryöstää miltä tahansa joukkueelta pallon, kuitenkin vain yhden pallon yhden kierroksen aikana. Kannattaa tehdä esim. kahdessa neljän minuutin jaksossa, suunnanmuutos jaksojen välissä on paikallaan.

Maalintekotuokio: SYÖTTÖ ja MAALINTEKO 15 min

Välineet: pallot, kartiot, maalit

Toteutus: Jaa ryhmä pienempiin osiin (noin 5-8 oppilasta per ryhmä) ja tee jokaiselle ryhmälle esim. kartioista pieni maali. Jokaisessa maalissa voi olla yksi oppilas maalivahtina. Oppilaat muodostavat jonon noin 25 metrin päähän maalista. Yksi oppilaista menee noin 10 metrin päähän jonosta jonon ja maalin väliin kasvot muita oppilaita kohti. Jonon ensimmäinen vierittää tai syöttää jalalla pallon hänelle, jonka kyseinen oppilas pysäyttää ja jättää paikoilleen. Jonon ensimmäinen liikkuu tuon 10 metrin matkan pallolle opettajan määrittelemän tavoin (kinkaten, hyppien, takaperin jne.), kuljettaa lyhyen matkaa ja yrittää laukoa pallon maaliin. Jonossa seuraavana oleva toistaa saman.

Vinkki: Palloa pysäyttävää oppilasta on hyvä vaihtaa vaikkapa kahden kokonaisen kierroksen jälkeen. Samoin liikkumistapaa jonosta pallolle.

Pelihetki: PIENPELEJÄ 4v4, 5v5 15 min

Välineet: pallot, liivit, maalit, kartiot

Toteutus: Jaa ryhmä sopiviin 4-5 hengen joukkueisiin ja tee kartioista maalit. Muistuta reilusta pelistä ja käynnistä pelit.

9-10 vuotiaden harjoitusuunnitelmat

1. Syöttäminen sisäterällä

Alkuleikki: AURINKO- ja JÄÄMIES/(-NAINEN) -leikki 10 min

Välineet: 2–3 sinistä liiviä ja yksi punainen tai keltainen liivi, kartiot, pallot

Toteutus: Rajaa leikkiä varten ryhmälle turvallisen kokoinen alue. Aluksi leikkiä voidaan leikkiä ilman palloja tai pallot käsissä, mutta alun jälkeen palloja voidaan myös kuljettaa jaloin. Yksi oppilaista saa punaisen tai keltaisen liivin merkiksi siitä, että toimii ”aurinkona” ja kaksi tai kolme oppilasta sinisen liivin, jolloin heidän tehtävänään on olla leikin jäämiehiä tai –naisia. Jäämiehet ja –naiset koettavat saada kiinni muita leikkijöitä, jolloin kiinnijääneiden tulee ”jäätymä” erilaisiin asentoihin. Jäästä vapautuu vasta kun aurinko käy kosketuksellaan sulattamassa jään.

Vinkki: Muista vaihdella rooleja. Korosta luovuutta jäätymisasennoissa.

Taito-osuus: SISÄTERÄSYÖTTÖJÄ PAREITTAIN 10 min

Välineet: kartiot, pallot (1 pallo paria kohti)

Toteutus: Asetetaan kartioita kahteen riviin niin, että oppilaat ryhmittyvät niiden väliin kasvot vastakkain. Sopiva etäisyys vastakkaisilla kartioilla on noin 10m ja vierekkäisillä n.2–3m. Oppilaat syöttelevät palloa parinsa kanssa yrittäen saada sen kulkemaan tarkasti parinsa kartioiden väliin. Toinen pareista voi pysäyttää pallon esim. jalkapohjalla tai vaikka käsillään ja suorittaa tämän jälkeen vastaavanlaisen syötön jalkaterän sisäosalla.

Vinkki: Mielenkiintoa voi lisätä esim. pyytämällä oppilaita laskemaan kuinka monta syöttöä saavat parin kanssa osumaan kartioiden väliin!

Harjoitetta voidaan tehdä myös niin, että oppilaat syöttelevät pareittain palloa tietyn ajan (esim.15 sekuntia), jonka jälkeen opettaja viheltää pilliinsä sen merkiksi, että parit vaihtuvat. Vaihto tapahtuu niin, että VAIN toisesta rivistä laitimmainen oppilaista juoksee aivan rivin toiseen laitaan ja muut siirtyvät yhden kartiovälin verran tuota vapautunutta paikkaa kohti ja aloittavat uuden parin kanssa syötteleminen. HUOM! Aluksi 1-2 oppilasta voi odottaa ”sisääntuloa” harjoitteen ulkopuolella ja tulee vasta vaihdon myötä mukaan toimintaan!

Maalintekotuokio: SYÖTTÄMINEN JA LAUKAISEMINEN MAALIIN 10 min

Välineet: maalit, kartiot, pallot

Toteutus: Kahteen maaliin yhtäikaa, jottei pitkiä jonoja muodostu. Aseta oppilaat jonoon noin 20-25 metrin päähän maalista kasvot maalia kohti. Jonon ensimmäinen on ilman palloa, toisena olevalla sen sijaan tulee olla aina pallo. Ensimmäisenä oleva käy seisomaan leveään haara-asentoon kasvot kohti maalia. Toisena oleva syöttää pallon sisäterällä takaa ensimmäisen jalkojen välistä kohti maalia sellaisella kovuudella, että haara-asennosta lähtevä ennättää juosten saavuttaa pallon pyrkien välittömästi potkaisemalla toimittamaan pallon maaliin. Sama toistuu seuraavaksi edellisen syötön antaneen kohdalla. Maalintekoa yrittänyt oppilas palaa pallon kanssa jonoon.

Vinkki: Muista vaihdella maalivahtia. Pidä huoli, että syötöt eivät mene liian lähelle maalia, jottei maalivahtina oleva loukkaa itseään kovasta potkusta.

Pelihetki: PIENPELIT (4vastaan 4 / 5v5 / 6v6) 10 min

Välineet: maalit, kartiot, pallot, liivit

Toteutus: Jaa ryhmä sopiviin neljän, viiden tai kuuden hengen ryhmiin ja tee vaikkapa kartioista maalit. Laita pelit käyntiin ja huolehdi, että kaikki otetaan peleissä mukaan! Voitte kokeilla esimerkiksi sääntöä, että jokaisen pelaajan tulee koskea palloon ennen kuin saa tehdä maalin.

2. Syöttäminen liikkeessä

Alkuleikki: X-HIPPAA 15 min

Välineet: kartiot, pallot, liivit

Toteutus: Kartioilla rajatulla alueella 1-3 hippaa yrittävät saada koskettamalla kiinni leikkijöitä. Siinä onnistuessaan, leikkijä jää seisomaan paikoilleen X-asentoon. Muut leikkijät yrittävät pelastaa X:n joko vierittämällä pallon tai syöttämällä pallon tämän jalkojen välistä. Tämän jälkeen X saa taas jatkaa leikkiä.

Vinkki: Palloa voidaan aluksi pitää käsissä ja pelastaminen suorittaa vierittämällä. Lajinomaisuutta ja vaihtelua leikkiin saadaan kuljettamalla sitä jaloin ja syöttämällä palloa

kiinnijäänyttä pelastettaessa. Muista vaihdella hippoja useasti!

Maalintekotuokio: PALLOA PAREITTAIN SYÖTELLEN + maalilaukaus 10 min

Välineet: maalit, kartiot, pallot

Toteutus: Tehdään ryhmän koosta riippuen yhteen tai kahteen maaliin. Tee n.6-8:sta kartiosta maalia kohti etenevä jono asettamalla ne noin 2-3 m välein. Kauimmaisen kartion etäisyys maalista on noin 25-30 metriä. Oppilaat asettuvat kahteen jonoon kartioiden molemmin puolin. Vain toisessa jonossa olevilla on pallo. Sitä sisäterällä kartioiden välistä syöttämällä pyritään etenemään läpi kartioradan niin, että lopuksi toinen parista pääsee laukomaan palloa maaliin. Seuraavalla kierroksella on sitten toisen vuoro.

**Kuva
suurempan**

Vinkki: Aluksi kannattaa ottaa pallo haltuun ja syöttää vasta sen jälkeen se takaisinpäin. Myös kävelyvauhti saa harjoitteen aluksi toimimaan paremmin.

Pelihetki: PIENPELIT (2 vastaan 2) 15 min

Välineet: maalit, kartiot, pallot, liivit

Toteutus: Tee mahdollisimman monta pientä kenttää, kooltaan noin 10-15m x 10 m. Jaa oppilaat neljän hengen joukkueisiin. Joukkueesta kaksi pelaa kerrallaan ja toiset kaksi toimivat yhdessä maalivahteina. Opettajan merkistä osat vaihtuvat.

3. Syöttäminen ja pallon haltuunotto jalkaterällä/jalkapohjalla

Alkuleikki: POLTTOPALLOA 10 min

Välineet: kartiot, pallot

Toteutus: Oppilaat yhdessä tai kahdessa isossa ympyrässä. Kaksi oppilasta jää aluksi ympyrän ulkopuolelle "polttamaan" muita leikkijöitä. Voidaan aloittaa palloa käsin vierittämällä ja jatkaa toisessa "erässä" sisäterällä syöttämällä. Osumasta jalkoihin palaa ja joutuu polttajaksi. Samoin, mikäli tahallisesti koskee palloon käsillään.

Vinkki: Pallon pysäyttäminen (pakollinen) ympyrän ulkopuolella tapahtuu vain jaloin, esim. jalan sisäterällä tai jalkapohjalla! Korosta myös sitä, ettei palloa ole tarkoitus kohottaa eikä potkaista kovalla voimalla vaan maata pitkin ja tarkasti.

Taito-osuus: SYÖTTÖMYLLYT 10 min

Välineet: kartiot, pallot

Toteutus: Muodostetaan oppilaista parillinen määrä ryhmiä, noin 3-4 oppilasta per ryhmä. Jaa ryhmät harjoituksessa niin, että aina kaksi ryhmää asettuu jonoon vastakkain noin 10 metrin etäisyydelle toisistaan. Harjoitus tehdään yhdellä pallolla per ryhmä. Jonon ensimmäinen syöttää pallon vastakkaisen jonon ensimmäiselle ja liikkuu (eri tavoin) syötön jälkeen pallon perässä vastakkaisen jonon hännille. Palloa vastaanottava oppilas pysäyttää pallon esim. jalkapohjalla tai jalan sisäterällä ja syöttää sen takaisin vastakkaiselle puolelle liikkuen vaihtaen myöskin jonoa syöttönsä jälkeen. Näin jatketaan kunnes jokainen on saanut syöttää riittävän monta kertaa.

Vinkki: Mielenkiintoa voi lisätä esim. pienellä testillä: Kuinka monta syöttöä ryhmät saavat esim. kahdessa minuutissa?

Pelihetki: PIKKU TURNAUS 20 min

Välineet: kartiot, liivit, pallot, maalit

Toteutus: Oppilaat jaetaan kuuteen joukkueeseen. Pelejä pelataan kolmella kentällä. Pyri tekemään kentistä sellaiset, jossa jokainen pääsee osallistumaan aktiivisesti peliin, toisin sanoen mieluummin hieman pienempi kuin liian suuri. Laita kaikki oppilaat pelaamaan samanaikaisesti. Jokainen joukkue pelaa kolme ottelua. Yhden ottelun kesto on aina 5 minuuttia. Kaikki pelit alkavat ja päättyvät opettajan merkistä.

Ottelukaavio toimii näin:

	KENTTÄ 1		KENTTÄ 2		KENTTÄ 3
1.kierros	Joukkue 1 vastaan joukkue 4		joukkue 2 vs. joukkue 5		joukkue 3 vs.joukkue 6
2.kierros	joukkue 1 vs. joukkue 5		joukkue 2 vs. joukkue 6		joukkue 3 vs. joukkue 4
3.kierros	joukkue 1 vs. joukkue 6		joukkue 2 vs. joukkue 4		joukkue 3 vs. joukkue 5

Vinkki: Jaa peliivit joukkueille 1 , 2 ja 3. Tällöin liivejä ei tarvitse ottelujen välillä vaihdella. Ainoastaan joukkueet 4, 5 ja 6 liikkuvat kentältä toiselle, jolloin pelit saadaan nopeasti käyntiin. Anna oppilaiden itsensä tuomaroida pelit, puutu vain mikäli oppilaat eivät meinaa saada tilannetta keskenään ratkaistua.

4. Kuljettaminen ja pysäyttäminen

Alkuleikki: KAUPPA-KOULU-KENTTÄ (VRT. MAA-MERI-LAIVA) 10 min

Välineet: kartiot, pallot

Toteutus: Piirrä kenttään kolme suoraa noin 20 metrin mittaista viivaa 10 metrin päähän toisistaan ja merkitse ne eri värein (kartioilla, liiveillä tms.), jotta pelaajat erottavat ne helpommin. Jokaisella pelaajalla saisi mielellään olla oma pallo. Tällöin kaikki saavat osallistua kuljettamalla palloa. Vaihtoehtoisesti pareittain, jolloin toinen seuraa juosten palloa kuljettavaa paria ja pallon vaihto tapahtuu aina ohjeiden välissä. Pelaajat seisovat pallojen kanssa keskimmaisella viivalla jonossa viivan suuntaisesti. Tämä viiva tarkoittaa kauppa. Vieressä olevat viivat ovat koulu ja kenttä . Valmentajan huutaessa kenttä oppilaat lähtevät juosten kuljettamaan palloa kenttää tarkoittavalle viivalle ja pysäyttävät sen jalallaan siihen. Nyt valmentaja voi huudahtaa joko ”kauppa” taikka ”koulu”, jolloin pelaajat jälleen liikahtavat palloineen uudelle paikalle.

Vinkki: Pelaaja voi myös käyttää ”hämääviä” huutoja (ko-ti, ka-lenteri, ke-vyt jne.) tai muita ”ärsykejä” merkkeinä kuten eri värien näyttäminen.

Maalintekotuokio: KULJETUS-PYSÄYTYS-KÄÄNNÖS-MAALINTEKO 10 min

Välineet: kartiot, maalit, pallot

Toteutus: Kahteen maaliin. Tee kartioista siksak- tyyppinen rata niin, että kartiot muodostavat W –kirjaimen maalista katsottuna noin 20-25 metrin päähän. Pidä huoli, että kartiot ovat riittävän etäällä toisistaan, jotteivät pelaajat törmää keskenään kääntyessään ja vaihtaessaan kuljetussuuntaa. Jono asettuu kasvot maalia kohti jompaan kumpaan kartiomuodostelman päätyyn, josta ensimmäinen lähtee kuljettamaan palloa kohti toista kartiota. Hieman ennen sitä pelaaja pysäyttää pallon jalkapohjalla tai jalan sisäterällä/sisäosalla, kääntyy ja suuntaa kuljetuksensa kohti kolmatta kartiota. Tässä vaiheessa jonossa toisena oleva aloittaa oman suorituksensa. Näin edetään aina viimeiselle kartiolle asti, jonka jälkeen kuljetetaan hieman lähemmäksi maalia ja pyritään potkaisemaan pallo maaliin.

Taito-osuus: KULJETUS-KÄÄNNÖS -testi 5–10 min

Välineet: kartiot, pallot

Toteutus: ”Testataan” pelaajien kuljetus- ja kääntymistaitoja yksinkertaisella radalla. Toimitaan pareittain, jolloin toinen tekee ja toinen laskee. Suorituksessa palloa kuljetetaan kahden kartion ympäri kahden minuutin ajan pyrkien kiertämään mahdollisimman monta kierrosta ko. ajassa. Yksi kierros täyttyy aina lähtöpaikan ohituksen jälkeen.

Vinkki: Tarvittaessa saman voi tehdä myös toiseen suuntaan taikka niin, että yhden minuutin kohdalla viheltää pilliin suunnan muutoksen merkiksi!

Pelihetki: PELIÄ NELJÄÄN MAALIIN 5v5 / 6v6 10-15 min

Välineet: kartiot, pallot, liivit

Toteutus: Muodostetaan pelikenttä, jossa on neljä kartioista tehtyä maalia niin, että kaksi on aina rinnakkain noin 10-15 metrin päässä toisistaan. Molemmilla pelaavilla joukkueilla on kaksi maalia puolustettavanaan. Maalin saa tehdä kumpaan maaliin tahansa.

5. Syöttäminen

Alkuleikki: AKU –hippa 10 min

Välineet: kartiot, pallot, liivit

Toteutus: Rajatulla alueella hippaa, jossa turvassa on silloin kun ennättää istahtaa kyykkyyyn ja sanoa, jonkun Disney –hahmon nimen. Aku Ankkaa ei kuitenkaan saa sanoa. Jos ei kuitenkaan ennätä kyykkyyyn tai sanoa oikeaa nimeä ennen kuin hippa koskettaa, niin jää uudeksi hipaksi. Näin käy myös mikäli sanoo ei-Disneyhahmon nimen taikka Aku Ankan. Hipat pitävät liivejä kädessään ja antavat ne seuraavalle saadessaan kiinni jonkun leikkijöistä. Aluksi voidaan leikkiä ilman palloja, sitten sama palloja kuljettaen. Tällöin pysäytys saisi mielellään tapahtua jaloin.

Vinkki: Hippaa voidaan leikkiä myös muiden teemojen nimissä, kuten joulupukki-hippa (ei

saa sanoa joulupukkia vaan muita jouluaiheisia asioita), Litti –hippa (ei saa sanoa Jari ”Litti” Litmasta vaan muita jalkapalloilijoita/urheilijoita) ja Suomi –hippa (ei saa sanoa Suomea vaan muita Euroopan maita) jne.

Taito-osuus: JALKAPALLOGOLF 15 min

Välineet: kartiot, pallot

Toteutus: Rakenna kentälle ja lähimaastoon kartioista tai vastaavista näkyvistä merkeistä 9-18 ”reikäinen” jalkapallogolf –rata. Pelaajat koettavat potkaisemalla / syöttämällä osua pallolla reikänä toimivaan merkkiin, jonka jälkeen saavat aina luvan siirtyä kohti seuraavaa reikää. Palloa saa potkaista vasta kun se on kokonaan pysähtynyt. Potkujen määrät voidaan laskea, muttei se kuitenkaan ole välttämätöntä. Pareittain toteutettuna voidaan palloa potkaista vuoronperään, jolloin parille tulee yhteinen lopputulos.

Vinkki: Mikäli rata menee nopeasti, kierrätä se myös vastapäivään!

Pelihetki: SYÖTÄ PALLO MAALIIN –peli 15 min

Välineet: kartiot, liivit, pallot

Toteutus: Peliä voidaan pelata pienemmillä tai suuremmilla joukkueilla. Mikäli joukkuekoko on suurempi, on pelialueen oltava riittävän suuri. Maali tehdään syöttämällä pallo maalin läpi oman joukkueen pelaajalle tai osumalla pallolla sovittuun maaliin. Maaleja on molemmilla joukkueilla useita (2-4 kpl) tai kaikki maalit ovat yhteisiä. Maaleina voivat toimia vaikkapa toiset pallot, korkeat kartiot, kenttää reunustavan aidan pylväät jne. Osuma niihin = maali.

Vinkki: Korosta pallon syöttämistä esim. sisäterällä.

1. VS 1. HARJOITTEITA, TILANTEEN VOITTAMINEN

Harjoituksen jälkeen kertaa 1v1-tilanteen voittamisen pääkohdat:

1. Kuljeta vastustajaa kohti – haasta
2. Harhauta riittävän ajoissa – ajoitus
3. Rytminvaihto kuljetuksessa – kiihdytä vauhtia
4. Kuljeta palloa vastustajaan nähden kauimmaisella jalalla – suojaus
5. Halu voittaa vastustaja tilanteessa – päättäväisyys

10 -13 vuotiaiden harjoitussuunnitelmat

1. Kuljettaminen ja laukaiseminen

Alkuleikki: PEILI – palloa kuljettaen 10 min

Välineet: pallot

Toteutus: Vanhan ajan peili –leikkiä pallojen kanssa. Yksi pelaajista ryhtyy ”peiliksi”, jota muut leikkijät pyrkivät koskettamaan. Näiden tulee kuitenkin koskettaakseen peiliä kyetä liikkumaan pallon kanssa koko 30-40 metrin matka ilman, että peilinä toimiva pelaaja näkee heidän liikkuvan. Peili seisoo siis selin muihin nähden ja kääntyy sopivin väliajoin katsomaan mitä selkensä takana tapahtuu. Nähdessään varmasti jonkun leikkijöistä liikkuvan, hänen tulee sanoa kyseisen pelaajan nimen, jolloin tämä joko palaa lähtöpaikalle taikka sitten ennalta sovitun matkan taaksepäin. Tämän jälkeen hän pääsee taas takaisin leikkiin mukaan. Se, joka ehtii ensimmäisenä koskettaa peiliä, pääsee peiliksi peilin paikalle.

Vinkki: Myös pallon on oltava pysähdyksissä peilin kääntyessä. Vaihtoehtoisesti voidaan sopia, että ainoastaan pallon liikkumisen nähdessään peili huutaa leikkijän nimen.

Maalintekotuokio: KULJETTAMINEN JA LAUKAISEMINEN 15 min

Välineet: kartiot, maalit, pallot

Toteutus: Kaksiosainen harjoitus, jossa ensin treenataan ja sitten kisaillaan. Tehdään kahteen tai useampaan maaliin. Pelaajat asettuvat noin 40 metrin päähän maalista jonoon. Tuon jonon ja maalin väliin sijoitetaan yksi kartio. Jonon ensimmäinen lähtee kuljettamaan kartiota kohti, kiertää tämän kertaalleen ympäri (=täyskierto) ja jatkaa kuljettamista kohti maalia. Noin 15 metrin päähän maalista on merkattu laukaisuala (esim. viiva tai rajattu alue), josta pelaaja potkaisee pallon kohti maalia. Seuraava lähtee liikkeelle silloin, kun edellinen on kiertänyt kokonaan keskivaiheilla olevan kartion. Lopuksi tehdään sama jonojen välisenä kilpailuna, jolloin valmentajan merkistä kaikkien jonojen ensimmäiset lähtevät liikkeelle yhtäaikaan. Keskivaiheilla taas pyörähdys ja sitten maalintekoon. Se joukkue, joka tekee ensimmäisenä maalin kustakin ”erästä” saa itselleen yhden pisteen.

Vinkki: Mahdollista jonotusaikaa voi pienentää myös tekemällä kartioista tai liiveistä pelaajille ns. pujotteluradan, joka heidän tulee kuljettaen suorittaa aina palatessaan takaisin jonoon.

Pelihetki: PIENPELIT (4 vastaan 4, 5v5) 20 min

Välineet: kartiot, maalit, pallot, liivit

Toteutus: Sovi aluksi sääntö, jossa kielletään syöttäminen. Jokaisen on siis yritettävä kuljettaa palloa yksin sen saatuaan. Vaihda sitten pelimuoto normaaliksi ja anna mahdollisuus myös pallon syöttämiseen. Tarkoituksena olisi huomata, että kyseessä on joukkuepeli, jossa palloa voi tilanteen mukaan kuljettaa, mutta jossa pääosin sitä kuitenkin kannattaa toimittaa eteenpäin syöttelemällä.

2. Sivurajaheitto ja laukaiseminen paikallaan olevaan palloon

Alkuleikki + Taito-osuus: SIVURAJAHEITTO 20 min

Välineet: kartiot, pallot

Toteutus: Ennen harjoittelun alkua voidaan juosta pareittain palloa jaloilla syötellen muutama kierros kenttää ympäri. Ensin harjoitellaan oikeaa sivurajaheittoa pareittain. Palloa heitellään parilta toiselle sopivin välimatkoin riippuen pelaajien kyvyistä heittää palloa. Pallon kiinniotto voi tapahtua myös reidellä, jalkaterällä tai jalkapohjalla (maata vasten).

Toisessa vaiheessa heitetään "pituutta". Tällöin toinen pareista toimii mittaajana aina kolmen heiton ajan ja toinen pyrkii tekemään omia enkkojaan sivurajaheitossa. Ennätyksen merkiksi voidaan kenttään vetää vaikkapa viiva.

Viimeiseksi otetaan pieni kilpailu kahden joukkueen kesken. Nämä kaksi joukkuetta sijoittuvat noin 20-30 metrin päähän toisistaan alueen merkiksi vedetyn rajaviivan taakse. Joukkueilla on alussa yhtä monta palloa. Valmentajan merkistä pelaajat alkavat heittää sivurajaheittoa käyttäen palloja toisen joukkueen alueelle tavoitteenaan päästä eroon mahdollisimman monesta pallosta "erän" aikana. Opettajan antaman uuden merkin jälkeen pallot lasketaan ja se joukkue, kummalla on vähemmän palloja, saa yhden bonuspisteen.

Vinkki: Katso kohdasta **Ohjeita valmentajalle** sivurajaheiton tekniikka.

Maalintekotuokio: SIVURAJAHEITTO JA LAUKAISEMINEN 10 min

Välineet: kartiot, maalit, pallot

Toteutus: Tehdään useampaan maaliin, joissa mielellään joku maalivahtina. Pelaajat sijoittuvat jonomuotoon kasvot maalia kohti. Etäisyys noin 25-30 metriä. Jonon ja maalin väliin, noin 10-15 metrin päähän jonosta menee yksi oppilaista. Kukin vuorollaan heittävät pallon hänelle sivurajaheitolla ja suorittavat jonon edessä olevan kartioradan opettajan ohjaamalla tavalla esim. kinkkaamalla kartioiden yli etu- ja takaperin sekä sivuttain, laukkahyppin, juosten, polvennostokävelyllä jne. Palloa vastaanottava pelaaja asettaa pallon paikalleen maahan, josta sen heittänyt pelaaja pyrkii potkaisemalla toimittamaan pallon maaliin.

Vinkki: Vaihtelee liikkumistapoja! Voit myös jättää kartiot pois, jos ne ovat vaikeita pelaajille tai joudut käyttämään paljon aikaa ratojen korjailuun opettamisen ja kannustamisen sijaan.

Pelihetki: PIENPELIT 10 min

Välineet: kartiot, maalit, pallot, liivit

Toteutus: Tilanteen mukainen loppupeli.

3. Harhauttaminen ja maalinteko

Alkuleikki: KUKA PELKÄÄ PUOLUSTAJAA... pallojen kanssa 10 min

Välineet: kartiot, pallot

Toteutus: Rajatulla alueella kuten perinteistä "Kuka pelkää..." -leikkiä, kuitenkin palloa kuljettaen Kiinnijääneet pitävät palloa kädessään tavoitteenaan heittää osuma omalla pallollaan alueen läpi pyrkivien oppilaiden palloihin. Osumasta jää kiinni ja ryhtyy polttajaksi. Palloa saa siis suojata kaikin muin keinoin, paitsi käsin. Tarkoituksellisesta käsikosketuksesta jää kiinniottajaksi.

Taito-osio: HARHAUTTAMINEN 10 min

Välineet: kartiot, pallot

Toteutus: Tehdään neljän pelaajan ryhmiä. Kaksi ryhmästä on toisella kartiolla ja kaksi toisella, joka sijaitsee noin 20 metrin päässä. Puoleenväliin laitetaan kartio merkiksi paikasta, jossa harhautus olisi tarkoitus tehdä. Kartion tilalla voi myös seistä paikallaan kukin pelaaja vuorollaan. Pelaajat kuljettavat vuoronperään palloa jonosta toiseen, kuitenkin niin, että matkan aikana heidän tulee tehdä yksi ns. harhautusliike. Se voi olla vaikkapa vartalon heilautus sivulle, jalan nosto pallon yli sivulle, jalan vienti taakse potkaisua varten (=valepotku) tai jokin aivan oma "tuore" keksintö. Harhautuksessa tulisi kuitenkin muistaa, että palloa on siirrettävä ennen "vastustajaa", ts. kartiota aina sivulle, jotta ohipääseminen olisi mahdollista. Myös juoksuvauhdin on pääosin aina kiihdyttävä vastustajaa ohitettaessa.

Maalintekotuokio: HARHAUTUS JA MAALINTEKO 10 min

Välineet: kartiot, maalit, pallot

Toteutus: Useampaan maaliin jälleen yhtäaikaan. Jonot noin 30 metrin päässä maalista ja matkalla kartio tai pelaaja (passiivisena), joka tulee harhauttaa ja ohittaa. Kuljetus siis kohti

”vastustajaa”, harhautusliike noin 5 metriä ennen, pallon siirto etuviistoon sivulle ohi vastustajan ja nopea juoksurytmin kiihdytys. Tämän jälkeen pallon potkaiseminen maaliin.

Pelihetki: PIENPELIT (4vastaan 4, 5v5) 10 min

Välineet: kartiot, maalit, pallot, liivit

Toteutus: Jalkapalloa ns. puolen kentän säännöllä: maalin voi tehdä vasta, kun jokainen hyökkäävän joukkueen pelaaja on noussut kentän keskelle piirretyn puolirajan yli vastustajan kenttäpuoliskolle. Mikäli näin ei ole, maalia ei hyväksytä.

Vinkki: Ei maalivahteja!

4. Potkaiseminen ilmasta ja pompusta

Alkuleikki: PLUSSA -kisa 10 min

Välineet: kartiot, pallot

Toteutus: Rajatulla alueella jokaisella pelaajalla on oma pallo. Tuota palloa kuljettaen kukin yrittää samalla potkaista toisten palloja yli alueen. Oma pallo tulee kuitenkin aina olla alueen sisällä, muutoin muiden palloja ei saa potkaista. Alueen yli menneen pallon saa hakea takaisin leikkialueelle ja jatkaa leikkiä mikäli ennättää, sillä valmentaja katkaisee ”erän” aina sopivin väliajoin. Erän loppuessa alueella sisällä (sekä pelaaja että pallo) olleet saavat tililleen plussa –pisteet.

Vinkki: Viimeisistä eristä voi antaa tupla- tai tripla –pisteet! Mikäli kaikille ei riitä omaa palloa, voidaan vaihtaa leikkiä niin, että pallottomat koettavat ”ryöstää” pallon joltakulta itselleen, jonka jälkeen pallon menettänyt yrittää saada jostain muualta sellaisen taas takaisin.

Taito-osuus: PALLON POTKAISEMINEN POMPUSTA JA ILMASTA 10 min

Välineet: pallot

Toteutus: Pareittain harjoitellaan pallon potkaisemista rauhallisesti parilta toiselle. Palloa kiinniottava pari toimii "maalivahtina" ja koettaa ottaa pallon kopiksi. Potkua suorittava pelaaja pudottaa itselleen pienen pompun ja pyrkii nilkkaa ojentamalla osumaan jalan rintaosalla (kengännauhoilla) palloon hieman sen alle ja taakse. Tavoitteena olisi siis saada pallo potkaistua oman parin ulottuville. Parien välimatka on n. 10-20 metriä riippuen osaamisen tasosta. Pompun lisäksi kokeillaan pallon potkaisemista suoraan ilmasta. Tällöin palloa tulisi potkaista sen tullessa alaspäin noin polven korkeudella. Nilkan ojennuksella ja pallon taakse osumalla saadaan paras lopputulos.

Vinkki: Voidaan ottaa myös lyhyt testi siitä, kuinka monta onnistunutta nilkkapotkua ilmasta + koppi parit saavat esim. 3 minuutin aikana.

Maalintekotuokio: POTKUT ILMASTA JA POMPUSTA MAALIIN 10 min

Välineet: kartiot, maalit, pallot

Toteutus: Jonot jälleen noin 25 metrin päässä maalista. Jonon ensimmäinen heittää tai potkaisee pallon itselleen (omista käsistä) noin 10 metrin päähän niin, että se jää mukavasti pomppimaan. Terävän juoksun jälkeen tarkoituksena olisi potkaista pallo pompusta maaliin.

Vinkki: Pyritään suorittamaan avaus jonosta maalille päin potkaisemalla palloa suoraan ilmasta kevyellä kosketuksella! Jos ei meinaa onnistua, niin voi antaa myös heittomahdollisuuden.

Pelihetki: PIENPELIT 10 min

Välineet: kartiot, maalit, pallot, liivit

5. Yksi vastaan yksi pelaaminen

Alkuverryttely: PALLOHIPPIAA 10 min

Välineet: kartiot, pallot

Toteutus: Rajatulla alueella 2-4 pelaajaa toimii hippoina, jotka yrittävät ottaa kiinni mahdollisimman monta leikkijää koskettamalla näitä jalkapallolla. HUOM! jalkapalloista tulee hipponen pitää kiinni molemmilla käsillään eikä palloa saa missään vaiheessa heittää! Kiinnijääneet leikkijät käyvät kyykkyyksi ja heidät voi pelastaa koskettamalla kädellä hartiaan. Pidä lyhyet jaksot ja vaihda hippoja, jotta mielenkiinto säilyy.

Taito-osio:1 vastaan 1 –pelit 15 min

Välineet: kartiot, pallot, liivit

Toteutus: Kaksi vaihtoehtoa riippuen mm. pelaajamäärästä:

- a) muodosta kahden pelaajan joukkueita, jolloin toinen toimii aina yhden ottelun ajan maalivahtina ja toinen pelaa. Roolien vaihto tapahtuu aina pelien välissä.
- b) tee yhden hengen joukkueita, jolloin ei ole erikseen maalivahteja vaan pelaajat toimivat sekä pelaajina että maalivahteina tilanteen mukaan.

Kentälle tehdään riittävän monta pelialuetta, jotta kaikki saavat pelata yhtä aikaa. Kartioista tehdyt maalit tulevat noin 15 metrin päähän toisistaan ja kenttäalueet ovat kiinni toinen toisissaan sivurajoistaan.

Pelataan noin 2 minuutin mittaisia pelejä ja suoritetaan 5-6 vaihtoa niin, että vain toisen ”puolen” joukkueet vaihtavat kenttää eli siirtyvät uuden vastustajan luokse.

Pelihetki: ISON KENTÄN PELI 15 min

Välineet: maalit, pallo. liivit

Toteutus: Pelataan isommalla kentällä kahdella joukkueella. Mikäli pelaajia on todella reilusti ja kenttätilaa on riittävästi, voidaan peliä pelata kahdella pallolla samanaikaisesti.

Vinkki: Peliä voidaan pelata niin, että kaksi pelaajaa liikkuu aina yhdessä pitämällä käsistä tai liivistä kiinni.

9.7. JALKAPALLOILIJAN LIHASHUOLTO

Lihashuollolla tarkoitetaan kaikkia niitä toimenpiteitä, joilla pyritään: nopeuttamaan fyysistä ja psyykkistä palautumista harjoituksen tai kilpailun jälkeen ennaltaehkäisemään akuuttien ja rasitusvammojen syntyä saavuttamaan optimaalinen rentoustila opettamaan urheilijalle mahdollisimman taloudellinen, tehokas ja kudoksia säästävä tapa käyttää kehoaan

Venyttely

Venyttelyä tulee tehdä päivittäin jokaisen harjoituksen yhteydessä. Alkuverryttelyssä venytykset ovat keveitä ja joustavia, jolloin tunnustellaan liikeratoja ja lihasten venyvyyttä. Loppuverryttelyssä lihakset pyritään kevyillä venytyksillä palauttamaan lepopituuteensa. Kovan harjoituksen jälkeen ei saa venyttää liian voimakkaasti, sillä väsyneenä hermolihasjärjestelmä ei reagoi venytykseen normaalisti vaan voimakas venytys saattaa aiheuttaa vammautumisen. Varsinainen tehokas liikkuvuutta lisäävä tehokas venyttely tulisi tehdä erillisenä harjoituksena 1–2 kertaa viikossa, alkuverryttelyn jälkeen pitkäkestoisilla venytyksillä. Venytys tulisi kestää noin 30 sekuntia eikä venytyksen aikana saa tuntua kipua. Venytys pitää tuntua myös oikeassa paikassa ja venytysasennon pitää olla mahdollisimman rento. Venytystä voidaan tehostaa hengityksen avulla ja venyttelyn aikana tuleekin muistaa hengittää normaalisti. Optimaalinen notkeusharjoittelun ikä on 11–13 vuotta, jolloin tulisi saavuttaa maksimaalinen liikkuvuustaso, **mutta vanhempien urheilijoiden tulee muista, että koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa tehokasta venyttelyä.**

Verryttely

Harjoituksia ja pelejä tulee aina edeltää verryttely, jonka tarkoituksena on sykkeen kohottaminen, verenkierron vilkastuttaminen ja lihasten ravinnon ja hapen saannin nopeuttaminen. Elimistön lämpötilan kohoamisen myötä lihasten joustavuus paranee ja loukkaantumisvaara pienenee. Alkuverryttelyyn kuluu liikelaajuuksien tarkistus varovaisin, tunnustelevin venytyksin. Loukkaantumisten jälkeen ja kylmissä olosuhteissa alkuverryttelyyn tulee kiinnittää erityistä huomiota. Harjoittelun tai pelin jälkeen suoritettu loppuverryttely on vähintään yhtä tärkeä lihashuollollinen toimenpide kuin alkuverryttelykin. Hyvällä loppuverryttelyllä nopeutetaan palautumista ja sen merkitys turnausolosuhteissa ja paljon otteluita sisältävän sarjakauden aikana korostuu. Ottelun jälkeen tapahtuva kymmenkunta minuuttia kestävä loppuverryttely tehostaa kuormituksessa syntyneiden maitohapon ja kuona- aineiden poistumista jopa 40 %.

Huoltavat ja palauttavat harjoitteet

- Huoltavilla ja palauttavilla harjoitteilla pyritään nopeuttamaan palautumista
- Kevyillä aerobisilla harjoitteilla nopeutetaan maitohapon ja kuona-aineiden poistumista elimistöstä
- lisätään hiusverisuoniston verenkiertoa ja nopeutetaan yleistä aineenvaihduntaa sekä hermolihasjärjestelmän palautuminen nopeutuu
- Palauttavaan harjoitteluun voidaan myös liittää lihastasapainoa parantavia harjoituksia kuten keppijumpaa ja venyttelyä.

Hieronta ja fysioterapia

- Hieronnalla ja fysioterapialla voidaan täydentää urheilijan omatoimista lihahuoltoa tarvittaessa, mutta ne eivät koskaan saa korvata urheilijan omia lihahuoltotoimenpiteitä.

Oma apu – paras apu

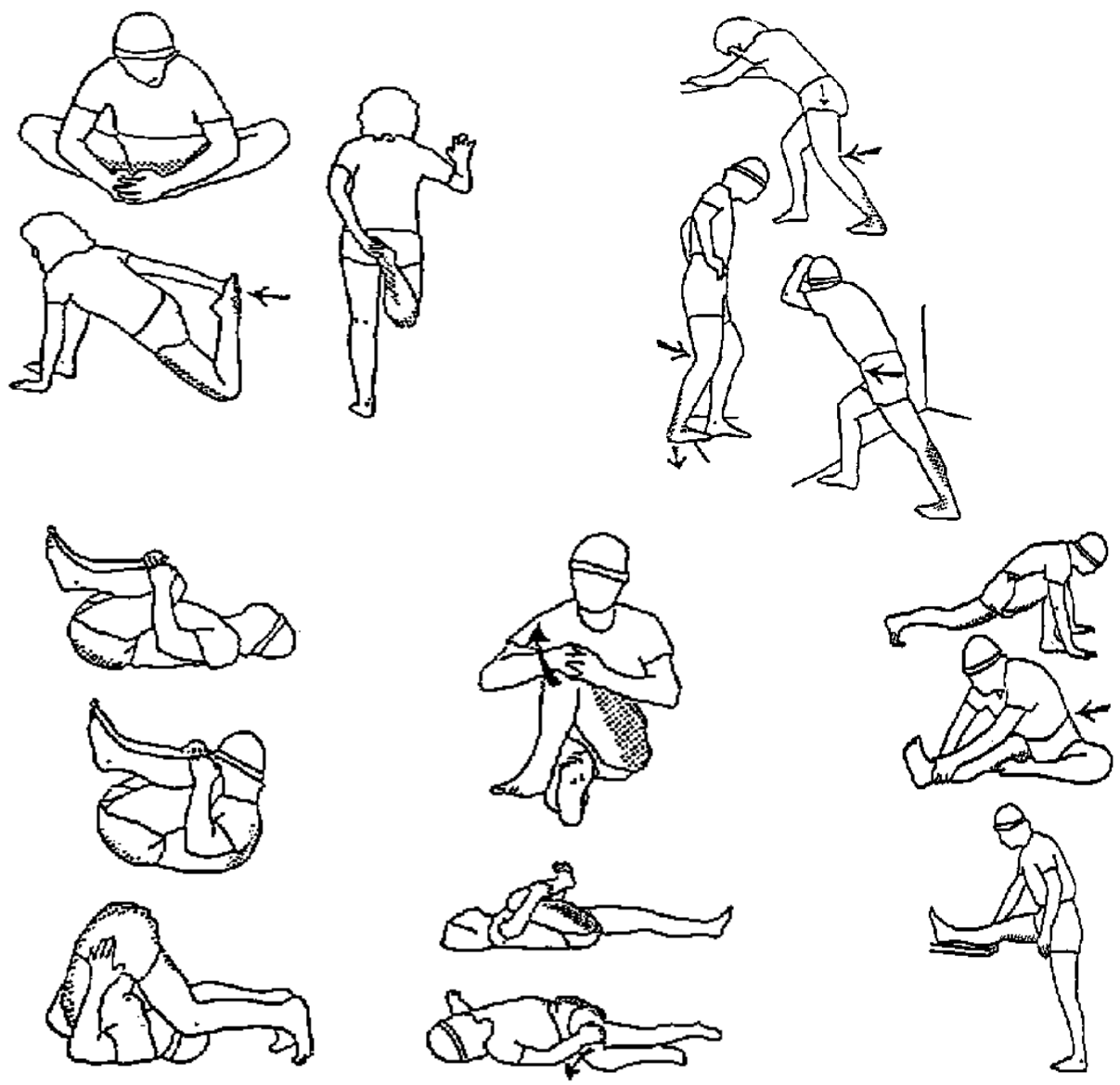
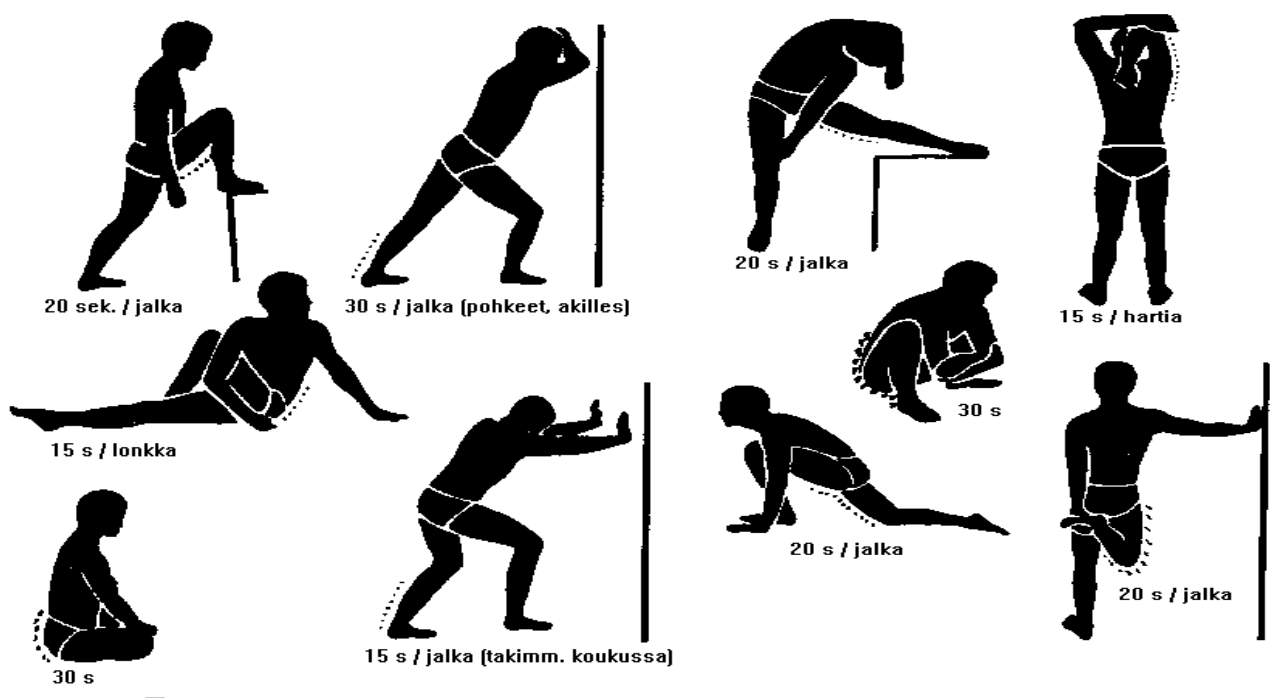
- Tärkeintä lihahuollossa on opettaa ja motivoida urheilija omatoimisesti pitämään huolta itsestään sekä saada urheilijan ja valmentajan asenne lihahuoltoon positiiviseksi.
-

Jalkapalloilija ei tarvitse ballerinamaista liikkuvuutta, mutta riittävä liikkuvuus mahdollistaa tehokkaan harjoittelun ja lajisuorituksen sekä ehkäisee vammojen syntymistä!!!!

Lihahuollon huoltava malliharjoitus 30 - 60min:

- **Kevyt alkuverryttely**
 - esim. kevyt aerobinen liikunta (kävely, hölkkä, lihaskunto 3 x 20)
- **Venyttely lihasryhmittäin (pitkiä venytyksiä 30 – 60s/liike)**
 - etureidet, takareidet, lähentäjät, lonkankoukistajat
 - pohkeet, akillesjänteet
 - selkälihakset
 - hartiat, käsivarret
 - niskat

Venyttelykierroksen (kaikki lihasryhmät voi tehdä esim. 2-3 kertaa)
- **Venyttelyn jälkeen olisi hyvä tehdä loppuravistelut (jalat, kädet) ja pienimuotoinen loppurentoutus**



9.8. MALLIVOIMAHARJOITUS

Rakentava voimaharjoitus jalkapalloon

Painopistealueet:

- Lämmittely (suoritus-teho, varmuus, riskit pois)
- Levytankoharjoitteet ennen loikkia, hyppyjä ja vetoja
- Loikat, hyppyt & vedot
- Loppuverryttely

Alkulämmittely:

15min kevyttä hölkkää, muutamia rentoja vetoja, hyppyjä ja kropan herättelyä alkulämpimässä voi myös pelata esim. sulkapalloa, joka erinomainen ”herättelijä”
huolellisia lyhyitä venyttelyliikkeitä
ennen levytankoliikkeitä huolellinen liikekohtainen suoritustekniikan kertaus

Levytankoharjoitteet:

6. Etu, -taka- ja askelkyykky 80% max. painoista 5x per liike
7. Liikkeen jälkeen, hyppyt, loikat, vedot esim. 5 toistoa
8. Liikkeen jälkeen 3-4min tauko
9. Kevyttä palauttavaa liikettä

Loikat:

- Juoksuloikka, sivuloikka (hoki -loikka)
- Pudotushyppy
- Kevennyshyppy
- Staattinen hyppy
- Hyppyt ja loikat aina liikkeen jälkeen
- loppuun rentoja vetoja ja hölkkää

Tavoitteet:

3. Siirtää teho voimaharjoitteesta suoraan liikkeeseen
4. Pääpaino jaloissa
5. Lisäliikkeenä rinnalleveto 80% max. painoista 5x 3 sarjat
6. Kesto 45min-1h 15min

**HUOM! TEKNIIKAT OSATTAVA ENNEN
SUURIA PAINOJA JA SUORITUKSET
TEHDÄÄN VALMENTAJAN VALVONNASSA!**

9.9. JALKAPALLOILIJAN ERIKOISRAVINTO

Lyhyt fyysinen lajiansalyysi

pelin pituus 90 min + 30min alkulämmin ja 15 min loppuverryttely
peli vaatii pitkäkestoista kestävyyttä, mutta myös nopeutta
pelille ominaisissa kontakti- ja pallonhallintatilanteissa tarvitaan pääasiassa nopeusvoimaa, mutta pitkäkestoisen pelin vuoksi myös kestovoima on jalkapalloilijalle ominaista voimaa
lihakset ja nivelet joutuvat erityisesti Suomen oloissa kovalle koetukselle, jolloin lihahuollon eli venyttelyn, verryttelyjen, hierontojen ja huoltavien harjoitteiden rooli on merkittävä

Ravinnon kannalta jalkapalloilija tarvitsee normaalitasojen mukaan pääravintoaineita

10. Hiilihydraatteja	50 – 60% päivittäisestä energiansaannista
11. Proteiineja	20 – 30% päivittäisestä energiansaannista
12. Rasvoja	15 – 25% päivittäisestä energiansaannista

Näiden saanti tapahtuu normaalin ruokailun toimesta, mutta niiden tarkkailun tulisi olla jatkuvaa, koska harjoitteet kuluttavat monipuolisesti kaikkia ryhmiä. Vitamiinit ja hivenaineet nousevat merkittävään rooliin kun pelikausi alkaa. Pitkäkestoiset pelit ja intervalli-tyyppinen ärsytys pelitilanteessa vaativat esim. Vartalon suolojen olevan kohdallaan ennen peliä, pelin aikana ja pelaajan tulisi varmistua niiden palautumisesta pelin jälkeen.

Pelikohtainen malli-erikoisravitsemuksesta

- normaali runsas aamupala
- välipala ennen aamuharjoitetta
päivällä HH-pitoinen ateria, heti aamupäivän harjoitteen jälkeen
runsaasti nestettä ennen peliä, nesteen nauttiminen aloitettava 24-48h ennen peliä
juuri ennen peliä esim. energiageeli, jossa HH, kivennäisiä, nesteen liika nauttiminen ennen peliä ei hyödyllistä
puoliajalla 1dl-5dl nestettä ja energiageeli imeytymistason mukaan, kuumalla riittävästi nestettä, puoliajalla myös suolojen saanti voidaan korvata juomalla kivennäisvettä, josta on poistettu hiilihapot, johon vielä yhdistetään energiageelipussi
pelin jälkeen palautusjuoma, jossa proteiini, HH, kivennäiset ja runsaasti nestettä, Proteiineista esim. heraproteiinin vaikutus voi olla nopeampi palautumiseen jos ottelutahti on tiukka. Valmiit palautusjuomaseokset toimivat varmasti hyvin
kuumalla säällä magnesiumin nauttiminen voi olla hyvä ratkaisu kramppeja vastaan, mutta krampien ennaltaehkäisyssä kannattaisi luottaa enemmän toimivaan lihahuoltoon kuin magnesiumin tai vastaavan vaikutukseen

Jalkapalloilijan erikoisravinnossa on juuri huomioitava olosuhteet esim. vaikeiden olosuhteiden värittämät pelikaudet vaativat pelaajan terveenäpysymiseltä paljon, joten voisin suositella esim, C- ja B vitamiinien käyttöä ehkäisemään tulehdustiloja ja runsasta, mutta monipuolista ravintoa koko kaudella. Harmaan alueen vaikutus on mielestäni taito- ja joukkuelajissa kyseenalainen. Pelit voitetaan joukkueena taktiikan ja taidon yhdistelmällä.

TUNTISUUNNITELMA

Ohjaaja:

Ohjaava opettaja:

Laji:

Aihe:

Ajankohta:
Kohderyhmä

:

Varusteet:
Välineet:

Tunnin tavoite: esim.

HARJOITTEET / OPPISÄLLÖT (MITÄ)	TAVOITTEET (MIKSI)	YDINKOHDAT	OPETUSTYYPPI ORGANISOINTI (MITEN)	JA AJAN- KÄYTTÖ
1.Alkulämmin	1.herätellä toimintaan	-suojaus -katse ylös -tekniikka -kisa	1. Pelaajat pallon kanssa neliössä 2. Kaikilla pallo hallussa 3. pallon suojaaminen 4. oman pallon kuljettaminen 5. kuljettaminen eri jalan osilla 6. kilpailu, kuka viimeisenä ringissä	10min
HARJOITTEET / OPPISÄLLÖT (MITÄ)	TAVOITTEET (MIKSI)	YDINKOHDAT	OPETUSTYYPPI ORGANISOINTI (MITEN)	JA AJAN- KÄY

Harjoituspäiväkirjamalli

Harjoitus PVM	Harjoite	Kesto	Tuntemukset Ennen ja jälkeen	HUOM!!!
22.11.07	Lenkki ja Lihaskunto 1h 30min	1,5h	Väsymystä, pirteämpää lopussa	10 pelaajaa, hyvä asenne,

POHDINTA

Tärkeimpänä tutkimusongelmana oli selvittää valmentajien käsityksiä omista valmennustaidoista, vastauksia vertailtiin valmennukseen erikoistuvien liikunnanohjaajaopiskelijoihin vastauksiin. Valmentajien käsitykset omista taidoista olivat suhteellisen korkeat verrattuna alalle siirtyviin koulutettuihin opiskelijoihin. Ongelmana voi olla, että kouluttamattomilla valmentajilla on rajallinen käsitys omasta lajistaan ja yleisesti urheiluvalmennuksesta. Esimerkiksi fyysisen harjoittelun vaikutus urheiluasuoritukseen koettiin tiedettävän melkein päin vastoin (Taulukko 5), mikä vastasi samaa tasoa opiskelijoiden kanssa. Vastausten taso yllätti muutenkin, sillä usko omiin taitoihin on tärkeä osuus valmennusta, mutta omien taitojen yliarviointi voi kääntyä valmentajaa vastaan. Teknologiasovellukset tunnettiin heikosti ja valmennukseen tuotettu materiaali oli vähäistä. Opiskelijat kokivat käytännön valmennustaidot yleisesti paremmiksi kuin yleiset valmennustiedot. (Taulukot 5 & 6). Tämä on hyvin yleistä, koska koulutus on hyvin käytäntöpainotteinen ja useat valmennuksen opiskelijat ovatkin jo käytännössä paljon valmennusta tehneitä. Valmentajat kokivat taitonsa käytännössä ja yleisesti tiedon kannalta tasaisiksi, mutta edelleen yleisesti hieman yläkanttiin. Valmentamisen perusteiden tunteminen edellyttää monen vuoden käytännön kokemusta ja tai alan koulutusta. Valmentajat liikkuvat yleisesti seuroissa eri tasoilla ja se johtuu usein myös valmennettavan joukkueen tasosta. Vaatimustaso laskee tai nousee usein samassa tasossa valmennettavien tason mukaan. Valmentajan motivaatio heijastuu pelaajien toiminnasta ja toisinpäin. Vuorovaikutusta tapahtuu sekä tietoisesti että tiedostamattomasti.

Valmentajat eivät aina huomaa omia virheitään kovin helposti ja siksi yhteistyö muiden valmentajien kanssa onkin tärkeää. Junioripäällikön rooli korostuu, kun joukkueiden kehityskaari ei etene enää halutulla tavalla. Junioripäällikön tulisikin seurata toimintaa myös laadullisesti, eikä pelkästään harjoitusmäärissä ja numeroissa. Valmentajat ilmaisivat kiinnostuksensa koulutusta kohtaan, mutta olivat ennemminkin halukkaita mahdollisen koulutuksen järjestämiseen omalla paikkakunnalla, valmentajat eivät olleet niinkään kiinnostuneita lähtemään koulutukseen kauemmas. Koulutuksen järjestämiseksi omalla paikkakunnalla vaaditaan runsaampaa osanottoa kuin muutamat oman seuran valmentajat. Yhteistyö muiden lähikuntien jalkapalloseurojen kanssa olisi tässä tapauksessa tärkeää. Pienet paikalliset seurukset kilpailevat myös samoista harjoitusvuoroista, pelaajista ja määrärahoista. Olisi viisaampaa tehdä järkevää ja rakentavaa yhteistyötä, kuin ajaa omaa etua ja kannattaa vain oman seuran lippua. Näillä periaatteilla usein vaikutetaan yksittäisten lajinharrastajien toimintaan, jotka ovat tärkein tekijä koko lajin kannalta.

Mielipiteet seuraorganisaation hyvistä ja huonoista puolista vaihtelivat, mutta esille nousi pienen seuran ongelmat: vähäiset aktiivitoimijat, vähäiset pelaajamäärät, raha ja pienen seuran pienet piirit. Lisäksi valmentajien vähäinen yhteistyö koettiin negatiiviseksi tekijäksi, mikä näkyy kehityspalavereiden liian vähäisissä määrissä kyselyn perusteella. Lisäksi juonioripääällikön/valmennuspääällikön rooli koetaan tärkeäksi (Taulukko 2), mutta silti valmentajat suhtautuivat negatiivisesti nimikkeisiin, joiden tarkoitus ei kohtaa toimintaa. Organisaatiossa negatiiviseksi koettiin myös tiedonjaon vähyys (Taulukko 2) Kyselyn mukaan valmentajat keskittyvät liikaa vain oman joukkueen toimintaan, jolloin huomio seuran tarpeissa heikkenee.

Positiivisina tekijöinä koettiin seuran pienuus: kaikki tuntevat toisensa ja pelaajat. Yhteistyö vanhempien kanssa toimii ja joka juniorijoukkue huomioidaan samanarvoisesti. Miesten edustusjoukkue eroaa joukosta, koska se toimii erillisenä yksikkönä. Tämän valmentajat kokevat vieraannuttavana tekijänä juniorivalmentajien keskuudessa. Yleisesti valmennus koetaan mielekkääksi pienessä seurassa (Taulukko 2), joka ei luo menestyspaineita, vaan panostaa mukavaan tekemiseen lajin parissa. Opiskelijoiden käyttö vertaisryhmänä antoi laajemman kuvan käsityksistä suomalaisten seuraorganisaatioiden eroista ja ongelmista. Opiskelijat edustivat samankokoista ryhmää (n=9) kuin valmentajat, mutta heidän laji- ja seurataustansa vaihtelivat.

Valmentajien arvot edustavat hyvän etiikan mukaista juniorivalmentajan linjaa. Hyvät perusarvot koetaan tärkeiksi ja esimerkiksi voittaminen ja työstä maksettava palkka koetaan vähempiarvoiseksi. Vertaisryhmänä käytetyt liikunnanohjaajaopiskelijat olivat samaa mieltä valmentajien kanssa (Taulukko 1). Suurin ero syntyi palkkakysymyksen kohdalla, mikä on aivan ymmärrettävää, koska liikunnanohjaajaopiskelijat valmistuvat ammattiin liikunta-alalle, jolloin palkkaus on olennainen osa tulevaisuutta.

Pelaajahävikki on pienten seurojen ongelma, joka koostuu muiden urheilulajien vaikutuksesta harrastuneisuuteen, ikätekijöihin, seuran toimintaan ja tietenkin lajin tarjoaviin haasteisiin, jotka eivät kohtaa nuoren omia toiveita. Suurin syy seurasta poistumiseen oli yleisesti lopettaminen (Taulukko 3), jonka syitä ei kyselyssä eritelty. Olisikin ollut mielenkiintoista selvittää myös lopettamisen syitä.

Valmentajat kokivat harjoitteluolosuhteet yleisesti hyväksi, esimerkiksi kesäharjoitusolosuhteisiin oltiin tyytyväisiä (Taulukko 4). Harjoitusvälineet koettiin hyväksi, mutta tässä väittämässä erot olivat suuremmat, mikä tarkoittanee sitä, että valmentajien vaatimustaso on yleisesti myös erilainen. Talviharjoitteluolosuhteet mielletään huonoiksi, mikä onkin yleistä Suomessa. Talviharjoittelua toteutetaan Tervakoskella kahdessa koulun liikuntasalissa ja harvakseltaan Pullerin palloiluhallissa

Hämeenlinnassa. Monet muut pienet jalkapalloseurat ovat kääntäneet katsettaan talviharjoittelussa kohti futsalia. Futsal tarjoaakin hyvän kehittävän tavan pitää pallotuntumaa yllä talven aikana. Käsitys tilojen pienestä koosta johtuu usein valmentajan mielikuvituksen puutteesta. Pienenkin tilan pystyy hyödyntämään suuren ryhmän käyttöön panostamalla organisointiin ja rytmittämällä harjoitusta tarpeen mukaan. Lisäksi Tervakosken viereen Riihimäelle on rakennettu uusi sisähalli, jonka vuorot ovat tiukassa, mutta sieltäkin varmasti muutama vuoro löytyisi viikoittain, tämä tarjoaisi jälleen yhden mahdollisuuden ympärivuotiseen harjoitteluun.

Joukkueet harjoittelevat vaihtelevasti, mutta suurin huomio kiinnittyi siihen faktaan, että kolmasosa joukkueista harjoittelee vain kerran viikossa. Yksilön kehityksen kannalta harjoitusmäärä on aivan liian vähäinen. Jos harjoitusvuorot ovat vähissä, olisi yksi mahdollisuus yhdistää samanikäisten harjoituksia. Yli puolella (Taulukko 8)joukkueista käy harjoituksissa vain n. kymmenen pelaaja per harjoitus.

Tervakosken Pato on vanha organisaatio, joka on harvinaista seuran ollessa näinkin pieni. Kyselyn perusteella esimerkiksi tiedotukseen oltiin tyytymättömiä, joka on jo siirtynyt sähköpostilla tehtäväksi tiedonjaoksi(Taulukko 2). Seuran organisaation keskeisten toimijoiden mukaan seuralla ei esimerkiksi ole jäsenrekisteriä sähköisessä muodossa.

Julkiset määrärahat ovat yleisesti haluttuja ja monet seurat laskevat toimintansa näiden rahojen varaan. Padon rahoitus koostuu lisenssin yhteydessä maksetusta jäsenmaksusta, talkoilla kootuista varoista, julkisista apurahoista ja sponsoreiden rahoituksesta. Rahoitus on aina ongelmallista ja haasteellista toteuttaa ja siksi sen organisointi onkin ensiarvoisen tärkeää. Tulevaisuudessa esimerkiksi kuntien avustukset nojaavat jäsenrekisteriin ja käyttömäärien mukaiseen toimintaan. Jos seuroilla ei ole osoittaa, kuinka paljon harrastajia kuuluu seuran piiriin, jää se auttamatta avustusten ulkopuolelle. Rahoituksen järjestämisen kannalta positiivista on se, että vanhemmat ovat valmiita maksamaan yhä kasvavissa määrin lastensa ammattitaitoisesta harrastamisesta. Jo pienikin kiitos tehdystä työstä motivoi kummasti tekemään lisää työtä nuorisourheilun parissa.

Junioripäällikön/valmennuspäällikön rooli ammattimaistuu ja seuroihin palkataan Suomessa paljon ammattilaisia toiminnan ammattimaistamiseksi. Junioripäällikön ei ole tarkoitus järjestää vain vuoroja seuran joukkueille ja organisoida toimintaa, vaan myös vastata laadullisesti toiminnasta. Tärkeää on verkostoitua muiden vaikuttavien tekijöiden kanssa, kuten esimerkiksi kuntatason työntekijöiden kanssa, muiden lajiseurojen kanssa ja vanhempien kanssa. Työ ei enää rajoitu joukkueisiin, vaan myös yksittäisiin pelaajiin. Suomalainen jalkapallo kaipaa seuraavaksi sitä, miten yksilöstä tulee joukkue ja miten joukkueesta tulee yksilö. Ilman yksilöitä ei ole joukkuetta ja

ilman joukkuetta ei ole yksilöitä. Suomalainen joukkueurheilu on nyt sillä vedenjakajalla, että menestyvätkö maajoukkueemmekaan enää joukkuepelillä, vai tarvitsemeko riittävän taitavia yksilöitä ratkaisemaan urheilumme nousun ”A – koriin”(Westerlund. 2008).

Tuhannesta suomalaisesta jäsenseurasta suurin osa on pieniä tai keskisuuria jalkapalloseuroja, jotka tekevät ruohonjuuritason työtä edelleen pääosin talkoohengellä. Tervakosken Pato, jonka seuratyön kehittämiseksi tämä opinnäytetyö on tehty, lukeutuu tähän pienten seurojen sisukkaaseen joukkoon. Seuralla on useita juniorijoukkueita ja noin 200 lisensoitua pelaajaa. Pelaajien ikäjakauma osuu 6- ja 7-vuotiaista miesten ikäluokkaan. Seuralla on sekä poika- että tyttö junioreita aina miesten ja naisten edustusjoukkueeseen asti.

Tervakosken Padossa on 13 toimivaa joukkuetta. Näistä kymmenen on juniorijoukkueita ja lisäksi miesten ja naisten edustusjoukkueet ja ikämiesryhmät. Juniorivalmentajia on 14, joista vastuvalmentajina kymmenen. Seuran valmentajat olivat innostuneita mahdollisuudesta tuoda esiin omia uusia näkemyksiä seuran valmennukseen ja halusivat tarkistusta myös organisaation toimintaan. Valmentajien tarpeita selvitettiin kyselyllä, joka lähetettiin seuran valmentajille ja joukkueenjohtajille. Vastauksia kyselyyn tuli yhdeksän kappaletta, joka oli odotettu vastausmäärä pienestä seurasta.

Kyselyllä haluttiin selvittää valmentajien valmennustaustaa, kokemusta ja käsitystä omasta ja seurassa tapahtuvasta valmennuksesta. Vastaukset avoimiin kysymyksiin osoittivat, että seuran yleinen suuntaus on sama kuin muissakin suomalaisissa pienseuroissa. Koulutettuja ja omaa pelikokemusta omaavia on vähän ja innokkaiden vanhempien roolissa olevia hallitseva määrä.

Valmentajien toiveet eli harjoituspankkiin olivat esimerkkiharjoitteita ja vinkkejä normaaliin joukkueharjoitteluun. Erityishuomioi kohdistui pelillisiin harjoitteisiin. Tuotososan tarkoituksena oli olla yhdessä taustaosassa esille tulevan faktan kanssa ajatuksia herättävä kokonaisuus juniorijalkapallovalmentajan arkeen, eli käytännön harjoitteisiin. Tuotososassa on osuus pelejä, leikkejä, perusharjoitteita, sovellettuja harjoitteita, fyysisiä harjoitteita ja lajinomaisia peliharjoitteita. Tuotososa on tehty palvelemaan kaiken ikäisiä junioreita sekä valmentavia valmentajia. Tuotososa on valmentajien avuksi, mutta valmentajien tulisi myös muistaa kirjata aikaisempia tekemisiään ylös. Harjoituspäiväkirjan pitäminen on tehokas tapa kehittää omaa osaamistaan, jos jokin ei ole mennytkään niin kuin olisi pitänyt. Harjoitukset pitää suunnitella etukäteen edes jollain tasolla. Tuotososaan onkin liitetty mallit harjoituspäiväkirjasta ja harjoitussuunnitelma-pohja.

Harjoituspankin tekeminen osoittautui tarpeelliseksi valmentajille, jotka kokevat vetämänsä harjoitteet yksipuolisiksi. Lisäksi käsitys omista valmennustaidoista osoitti, että eräänlainen ohjekirja voisi olla valmentajille tarpeen. Tuotososana tässä onkin harjoituspankki, joka käsittää erilaisia harjoitteita eri ikäisille jalkapallojunioreille kaikilta jalkapallon eri osa-alueilta.

Tervakosken Pato elää tällä hetkellä kautta, jossa pidetään yllä nykyistä toimintaa. Seuran juniorijoukkueiden yhteistyö on taantumassa ja sen parantamiseksi on aloitettava korjaava työ. Pallojaoston, valmentajien ja vanhempien on lisättävä yhteistyötään ja yritettävä kasvattaa seurasta edelleen palvelevampi kokonaisuus junioreille. Tervakosken Padon yhteiset ponnistukset ovat täysin Puuhamaa-turnauksen, pallokoulun ja satunnaisten muiden yhteisten tapahtumien varassa. Jos joukkueiden yhteistyötä on vaikea kehittää, tulisi edes valmentajien yrittää kehittää yhteistoimintaa. Seuran kannalta olisi hyvä, jos tulevaisuudessa yhä useampi pelaaja voisi kantaa seuran edustusjoukkueen peliasua ja kehittyä siitä eteenpäin. Nuorten kehityksessä ikäluokasta seuraavaan siirtyminen on aina haastava vaihe. Lahjakkaiden ja motivoituneiden kehitystä tulisi edistää esimerkiksi lyhyillä harjoitteluperiodeilla vanhemmissa ikäluokissa. Tämä voisi lisätä kehittyneen pelaajan motivaatiota ja antaisi valmentajille myös mahdollisuuden uusiin ratkaisuihin. Lisäksi valmentajille voisi olla hyväksi käydä välillä seuraamassa muiden joukkueiden harjoittelua tai järjestää yhteisiä harjoituksia, joissa valmentajat vuorottelisivat vastuuta. Seuraamalla oppii paljon ja saattaa huomata joitain virheitä, joita itse ei välttämättä huomaisi.

Koulutusmahdollisuuksia on lisättävä ja kannustettava valmentajia jatkokoulutukseen. Suomessa on hyvä valmentajien koulutusjärjestelmä, jota toteutetaan ympäri Suomea. Valmentajien yhteinen virkistysretki koulutuksen ja illanvieron merkeissä olisi varmasti tervetullut lisä seuran toimintaan ja antaisi motivaatiota tulevaan. Täten seuralla olisi mahdollisuus palkita valmentajia työpanoksesta ja luoda uutta pohjaa yhteistyölle. Joka joukkueen tulisi pystyä aktivoitumaan myös seuran harvoin tapahtumiin. On helppo puhua tehdyistä päätöksistä jälkeenpäin, jos ei ole itse ollut mukana pohtimassa mahdollisuuksia. Pienen seuran jaosto onkin avainasemassa päätöksiä tehtäessä.

Opinnäytetyö antaa toivottavasti lisäpotkua ja uutta näkemystä seuran asioihin. Seurat voivat aina kehittää omaa toimintaa. Ulkoisen näkemyksen, kyselyn ja uusien harjoitteiden valossa seura voi ottaa uusia askeleita. Yleisesti seura tarjoaa junioreille arvokasta toimintaa, mikä on pääasia, mutta toiminnan jatkuvuuden kannalta tulisi tehdä päätöksiä tulevaisuutta silmällä pitäen.