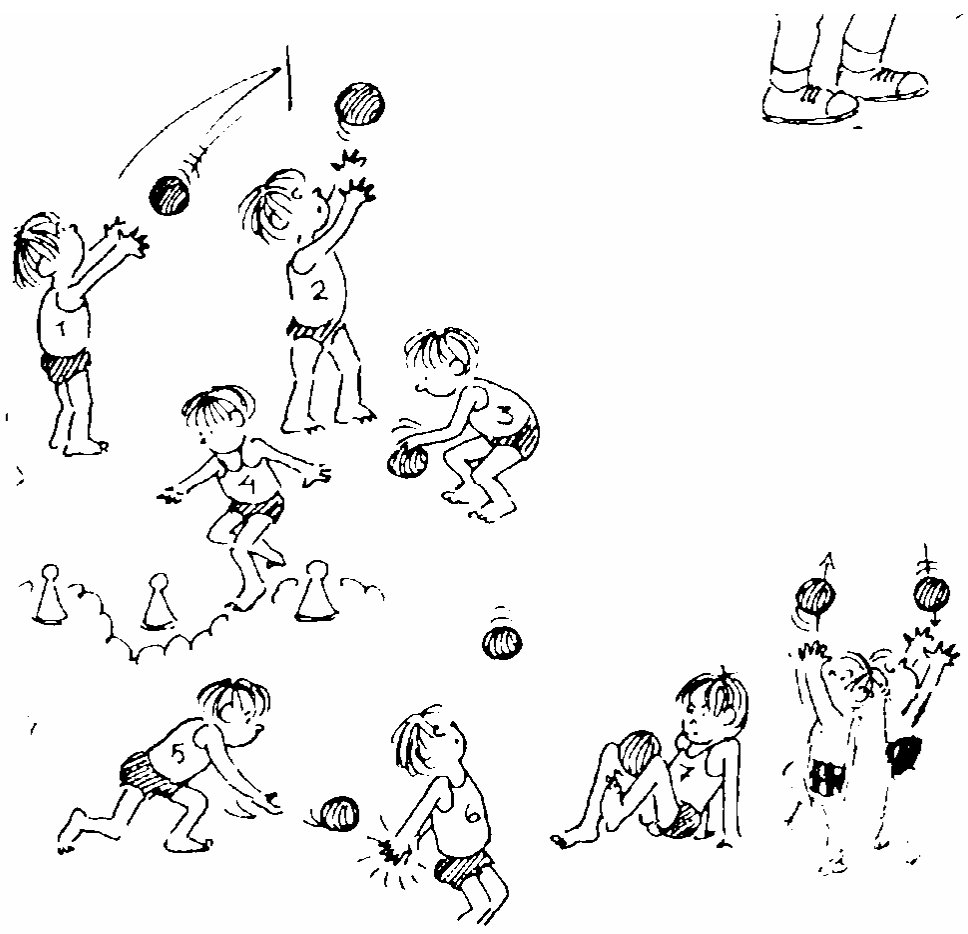


NAPEROPALLOKOULU



NAPEROPALLOKOULU

Sisältö:

1. Pallonkäsittelytaitojen merkitys lapsen kehitykselle
2. Lapsen pallonkäsittelytaitojen kehittyminen ja tavoitteet
3. Pallonkäsittelyn perusliikkeiden harjoittaminen
 - 3.1. Pallon kantaminen, vierittäminen, työntäminen, vetäminen, pyörittäminen ja pysäyttäminen
 - 3.2. Ison pallon heittäminen ja kiinniotto
 - 3.3. Pienen pallon heittäminen ja kiinniotto
 - 3.4. Pallon pompottaminen
 - 3.5. Pallon potkaiseminen ja haltuunotto (kuoletus)
 - 3.6. Pallon lyönti kädellä
 - 3.7. Pallon lyönti mailalla
 - 3.8. Pallon kuljettaminen
4. Yhdessä sovittavia sääntöjä
 - 4.1. Turvallisuussäännöt
 - 4.2. Pelien ja leikkien säännöt
 - 4.3. Käyttäytymissäännöt
5. Pelikäsitystä pienpeleillä ja leikeillä
 - 5.1. Tilankäyttö
 - 5.2. Reagointi tilanteisiin
 - 5.3. Vuorovaikutustaidot
 - 5.4. Pelien ja leikkien muuntelu
6. Palloiluharjoittelun eteneminen
 - 6.1. yksin
 - 6.2. pareittain
 - 6.3. pienryhmissä
 - 6.4. joukkueena
7. Ohjaaminen, ryhmän hallinta ja motivointi
8. Lasten oppiminen
9. Harjoitusten organisointi ja muuntelu
10. Harjoitustunnin rakenne
11. Vuosisuunnitelma
12. Välineet
13. Palloleikkejä
14. Lähteet

1. Pallonkäsittelytaitojen merkitys lapsen kehitykselle

Aivan ensin pienen lapsen on opittavat ns. motoriset perustaidot, jotka ovat pohjana kaikessa ihmisen liikkumisessa ja joita hän tarvitsee jokapäiväisessä elämässään koko ikänsä. Nämä perusliikkeet jaetaan kolmeen ryhmään: liikuntaliikkeet, liikkumisliikkeet ja esineen käsittelytaidot. Vasta kun lapsi hallitsee nämä perusliikkeet kunnolla, hän on valmis oppimaan eri urheilulajien lajitaitoja. Laaja-alaiset karkeamotoriset perusliikkeet ovat pohjana siis hienomotorisille lajitaidoille.

Perusliikkeiden oppimisen hedelmällisin aika on ikävuodet 0-6. Jos lapsi ei näitä perustaitoja tällöin saa riittävästi harjoittaa, kouluikäisenä näiden oppiminen on jo huomattavasti vaikeampaa, sillä lapsen vuosia toimeksi olleet hermosolut ovat jääneet kehittymättä ja jopa surkastuneet, eikä näin ollen ole muodostunut monisäikeistä hermoverkostoa. Sillä ihmisen hermostosta n. 90 % kehittyy 6 ensimmäisen ikävuoden aikana. Lapsi, joka ei ole saanut tarpeeksi perusliikeharjoitusta, tuntee itsensä usein epävarmaksi ja kömpelöksi, kun muut koulussa ja lajiharjoituksissa pystyvät opettelemaan jo vaikeampia hienomotorisempia liikkeitä.

Lapsen kaiken kehityksen ja oppimisen perustana on hermosto, jossa tiedon kulkuväylinä ovat hermosoluista rakentuneet

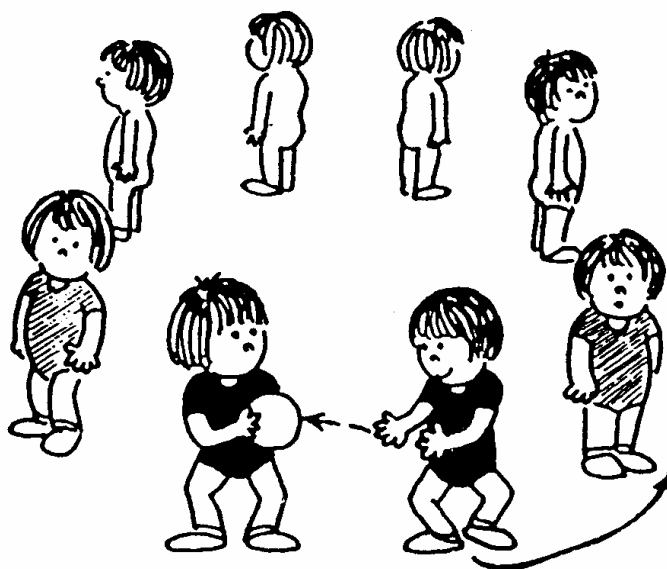
monitahoiset hermosoluverkot. Hermosolujen toimintakyky kasvaa nopeasti siten, että ne hermostolliset yhteydet, joita käytetään, järjestäytyvät ja vahvistuvat, kun taas ne, joita ei käytetä, karsiutuvat ja surkastuvat pois.

Pallonkäsittelyn perustaitoja lapset oppivat hyvin jo 2-3-vuotiaana, jos heille vain annetaan siihen mahdollisuuksia ja sopivia virikkeitä. Vaikka pallo välineenä usein mielletään kuuluvaksi jo lajiharjoitteluun, on lapselle kuitenkin ensin luotava pohja tässäkin karkeamotorisilla perusharjoitteilla, kuten pallon työntäminen, vetäminen, vierittäminen, kantaminen, pompottaminen, heittäminen, kiinniotto, potkaisu ja pallon sekä mailankäytön perusharjoitteet ennen kuin edetään ja mieluummin vasta sitten kouluikäisenä hienomotorisempiin ja lajin omaisenpiin harjoitteisiin. Tämä käsittelytaitojen karkeamotorinen vaihe on tärkeä, sillä se luo perustan myös sellaisten hienomotoristen taitojen kehitykselle kuten piirtäminen ja kirjoittaminen. Näillä karkeamotorisilla harjoitteilla lapsi opettelee myös silmän ja käden yhteistoimintaa. 4-6-vuotiailla lapsilla silmä-käsi ja silmä-jalka koordinaation kehitys on erityisen herkässä vaiheessa ja siksi onkin tärkeää että lapsi tällöin saa mahdollisimman paljon monipuolisia ärsykeitä niiden harjoittamiseen

Lapsen havaitsemisen kehittäminen erilaisten palloleikkien avulla edesauttaa reagointi- ja reaktiokyvyn kehittymistä. Erilaiset palloleikit ja -pelit kehittävät myös lapsen koordinaatiota ja perusnopeutta sekä opettavat lasta sosiaalisuuteen. Näinä ikävuosina lapsen suuri luuston ja lihaksiston kasvu luo mahdollisuudet hänen liikkuvuutensa kehittämiseksi palloiluharjoittelun ja muiden perusliikkeiden harjoittelun avulla. Hyvä liikkuvuushan taas luo perustan lihastasapainolle ja vähentää myöhemmin myös vammautumisriskejä.

Motoristen taitojen oppiminen tapahtuu vain lapsen oman aktiivisen toiminnan avulla ja toistot on kaiken motorisen oppimisen perusta, sillä harjoittelun avulla liikkeiden hermostolliset yhteydet järjestäytyvät ja

toimia aikaansaavat käskyt aivoista lihaksiin kulkevat nopeammin. Vaikka joudummekin siis toistamaan paljon samoja liikkeitä, pitää ohjaajien miettiä myös millaisella uudella tavalla voimme saada lapsen harjoittelemaan tätä samaa asiaa, sillä liikunnallisen ”opetuksen” pitää olla lapsia kiinnostavaa ja innostavaa sekä kannustavaa, ei pakonomaista, vaan KIVAA toimintaa, jossa oppiminen tapahtuu kuin huomaamatta itsestään. Tosin lapset pitävät tutuista, turvallisista, usein toistuvista harjoituksista, joissa he kokevat jo osaavansa asian, vaikka se meistä ohjaajista jo tuntuisikin tylsältä.



Kuva 51.

2. Lapsen pallonkäsittelytaitojen kehittyminen

Seuraavassa esitetään lapsen pallonkäsittelytaitoja ja niiden tavoitteita, jotka ovat syntyneet lapsen kehitykseen perustavan tiedon ja käytännön kokemusten pohjalta. Annetut iät ovat keskiarvoja. Tässä esitetyt tavoitelauseet suuntaavat toimintaa ja ohjaaja aikuinen saa vihjeitä siitä, mitä eri-ikäisten lasten kanssa voisi tehdä.

8 – 12 kuukautta

- Lapsi ottaa ja antaa pallon
- Hän pudottelee ja poimii palloa
- Lapsi yrittää heittää palloa.

13 – 18 kuukautta

- Lapsi heittää palloa. Koordinaatio on vielä heikko. Heitto on voimaton ja suuntaamaton. Vartalo ei osallistu heittoon, eikä ote pallosta irtoa käden oikeassa kohdassa. Lapsi osaa vierittää palloa ja pysäyttää vieritetyn pallon käsillään
- Lapsi ei saa tavallista palloa ilmasta kiinni, mutta ilmalla täytettyjä palloja (ilmapallo, rantapallo) yrittää ottaa ne syyliinsä.

2-vuotias

- Lapsi tarttuu molemmin käsin isoon palloon ja heittää sitä. Hän heittää käden liikkeellä, joka tapahtuu hartian yläpuolella. Heitto on jäykkä ja melko suunnaton. Heitossa keho on päin kohdetta, jalat ovat paikallaan, vain käsivarret ojentuvat
- Hän juoksee, pysähtyy, heittää ja seisoo haara-asennossa heittosuuntaan. Juoksu ei auta heittoa.
- Lapsi tavoittelee palloa kiinni kädet ojennettuina suoriksi, kun pallo koskettaa käsiä, hän vetää ne koukkuun ja yrittää vetää pallon syyliinsä
- Heittää pientä palloa yhdellä kädellä pelkällä käsivarren ojennuksella jalat rinnakkain.
- Potkaisee palloa jalka suorassa vähäisellä kehon liikkeellä

3-vuotias

- Ison pallon heitossa käsi on hieman takana ennen heittoa. Vartalo ei osallistu heittoliikkeeseen. Lapsi heittää palloa noin kolme metriä ja heitto ei ole vielä kovin tarkka.
- Suuren pallon lapsi ottaa kiinni vartaloaan vasten ja jalat rinnakkain polvet ja nilkat koukussa, lantio melkein ojentunut, painopiste jaloilla. Saa aikuisen heittämän ison pallon pompusta kiinni. Pientä palloa hän yrittää ottaa kiinni siten, että

kämmenet muodostavat maljan, mutta ei ota vielä kiinni vaan ovat paikallaan.

- Lapsi vierittää palloa myös yhdellä kädellä pitkin lattiaa parille tai tiettyä kohdetta päin.
- Lapsi potkaisee isoa palloa maalia kohti jo hieman tukijalalla joustaen.
- Lapsi yrittää pompotella palloa.
- Lapsi yrittää osua kädellään ilmaan heitettyyn ilmapalloon ja usein jo lyö leijailevaa ilmapalloa yhdellä kädellä.
- Heittää yhdellä kädellä pienen pallon esteen yli ja maalia kohti.
- 1-3-vuotiaiden perusliikkeet ovat yleensä vielä epätäydellisiä, hitaita, kömpelöitä ja enimmäkseen suuntautumattomia.

4-vuotias

- Lapsi heittää hallitummin ja vartalo alkaa osallistua heittoon. Heitossa osaa jo astua askeleen eteenpäin, mutta usein vielä heittävän käden jalka edessä. Osaa jo heittää palloa molemmin käsin rinnalta ja pään päältä. Osaa heitossa käyttää vuorotellen molempia käsiä. Hän heittää palloa ilmaan tai seinään ja ottaa sen kiinni.
- Hän saa useimmiten jo suuren pallon kiinni puristamatta sitä rintaansa vasten koukistamalla käsiään vastaanotossa ja pienen pallon hän ottaa kiinni siten, että kämmenet muodostavat nokan. Ottaa kiinni jo toisen lapsen heittämän pallon.
- Lapsi lyö kädellään tai leveällä mailalla levossa olevaan isoon esineeseen. Hän

osaa lyödä palloa yhdellä kädellä sekä ala- että sivukautta.

- Lapsi potkaisee pallon kohti maalia jalan suurella liikkeellä ja tasapainottaa potkua käsien liikkeellä.
- Lapsi pompottelee palloa.

5-vuotias

- Lapsi heittää käden koko liikeradalla. Vartalo kiertyy ja hän käyttää painon-siirtoa heitossa. Heitto on entistä suunnatumpi ja voima säädelympi. Heitossa pojat ovat tyttöjä kypsempiä.
- Lapsi ottaa pallon kiinni ja heittää sujuvasti isot ja pienet pallot. Kiinniotossa kädet ovat rentoina sivulla, kynärvarret alaspäin kehon edessä. Kädet mukautuvat pallon lentoon ja kiinniotossa kämmenet vastakkain ja peukalot pallon takana. Lapsi saa kiinni myös pomppivan pallon.
- Lapsi lyö kädellään ilmassa leijuvaa ilmapalloa mahdollisimman tarkasti ja Hän lyö leveällä, lyhytvartisella mailalla liikkuvaan palloon.
- Lapsi käyttää heitossa ja pompottelussa vuoronperään molempia käsiä.
- Lapsi yhdistää pallon potkaisuun vauhdin eli juoksu ja potkaisu. Hän osaa potkaista myös vastapalloon.

6 – 7-vuotiaat

- Lapsi ottaa heittoonsa voimakkaasti vauhtia, heittää kauas ja tarkasti
- Lapsi hallitsee pallon oikean heittotavan ja osaa pallon oikean kiinniotto-tavan. Hän osaa heittää palloa kummallakin kädellä ja ottaa pallon kiinni myös yhdellä kädellä. Koppipelit mahdollisia.
- Lapsi kuljettaa palloa potkien ja pompotellen ja osaa potkaista palloa oikein. Hän pystyy potkaisemaan myös pomppivaan palloon.
- Lapsi osaa syöttää pallon omaa lyöntiä varten ja harjoittelee sen lyömistä ilmasta.

Liikkeyhdistelmien oppiminen alkaa.

Alle kouluikäisten palloilun**tavoitteet****Kasvatukselliset tavoitteet:**

- oppii toimimaan ryhmässä
- vuorottelu ja odottaminen
- toisten huomioonottaminen
- sääntöjen noudattaminen
- omatoimisuus
- pukee itse
- huolehtii tavaroistaan
- oppii ottamaan vastuuta
- suoriutuu annetuista pienistä yksinkertaisista tehtävistä
- on sitoutunut toimintaan

Liikunnalliset tavoitteet:

- pallonkäsittelyn perusliikkeiden oppiminen ja monipuolinen harjoittelu
- lasten kannustaminen omaehtoiseen monipuoliseen päivittäiseen liikkumiseen
- luoda lapselle myönteinen asenne palloiluun
- antaa lapselle valmiudet koripallon lajitaitojen oppimiselle

⇒ **TASAVERTAINEN LEIKINOMAINEN
LAPSEN KEHITYSTÄ TUKEVA
LIIKUNTA**

3. Pallonkäsittelyn perusliikkeiden harjoittaminen

3.1. Pallon kantaminen, vierittäminen, työntäminen, vetäminen ja pyörittäminen

Näillä liikkeillä aloitetaan pallonkäsittelyn harjoittelu ja näiden avulla tutustutaan palloihin ja niiden ominaisuuksiin sekä nämä liikkeet ovat pohjana useille myöhemmin opittaville pallonkäsittelyn vaikeimmille perusliikkeille.

1. Kantaminen

a) Kädellä

- kahdella kädellä (kämmenet ylöspäin, kämmenet alaspäin) ja yhdellä kädellä
- (molemmat) eri asennoissa ja tasoissa esim. kyykyssä, varpailla, polvilla kävellen, takaperin, sivuttain jne.

b) Jalalla

- polvien välissä, reisien välissä, nilkkojen välissä, polvitaiepeessa (pohkeen ja reiden välissä), nilkan päällä erikokoisia ja eri painoisia ja erimuotoisia palloja sekä kävellen, juosten että hyppien eri tasoissa ja eri suuntiin

c) Eri kehon osilla

- selän päällä, kainalossa, vatsan päällä, käsivarsien välissä, selän takana ja edessä, pään ja olkapään välissä, niskassa, leuan alla jne. myös tässä muistettava eri suunnat ja eri tasot ja eri liikkumistavat

d) Apuvälineiden avulla

- pingispallon kuljettaminen paperilautasella, voimistelupallon kuljettaminen sanomalehden tai liinan päällä (pareittain tai pienryhmässä), tennispallon kuljettaminen mailan päällä jne. myös muistettava eri suunnat ja eri tasot

e) Useamman pallon kantaminen samalla kertaa

2. Kädellä vierittäminen

- aluksi kokeillaan koko kädellä, kämmenellä, kämmenselällä, kämmensyrjällä (kahdella/ yhdellä kädellä)
- myöhemmin kosketus palloon vieritettäessä olisi vain sormilla, palloa ei löydy eikä potkita vaan pyöritetään sormilla
- pallo pysyy koko ajan alustassa (lattia tai penkki tai seinä)
- vierityksessä
 - a) pallo koko ajan hallussa
 - b) pallo työnnetään vierimään itsestä pois päin johonkin haluttuun suuntaan tai kohteeseen
- aluksi vieritetään istumassa, sitten seisten, jolloin huomioitava jousto polvista ja hieman kumartuneena (vieritys kehon edessä, takana, sivuilla), kokeillaan myös kyykyssä ja varpailla seisten seinää

vasten vieritystä Huom. eri tasot ja suunnat

- lattialla vieritetään palloa viivoja pitkin, esineiden yli, ali, välistä ja kaltevaa tasoa ylös ja alas, erilaisia pintoja pitkin (voimankäyttö), erilaisilla palloilla (kuntopallo, hämähäkipallo)
- pallon pysäyttäminen ja haltuunotto

3. Oman kehon avulla vierittäminen, työntäminen, vetäminen ja pyörittäminen

a) alatasossa: paikallaan esim. lattialla istuen vieritetään palloa nilkoista syliin ja nostetaan jalkoja ylös, jolloin vieritetään jalkojen ali toiselle puolelle, vatsalla maaten niskasta jalkoihin, vatsalla maaten nostetaan ylävartaloa ja vieritetään rinnan ali toiselle puolelle, rullataan pallon päällä maaten palloa leuasta varpaisiin, kontaten päällä työnnetään palloa lattialla eteenpäin, lattialla istuen pallo nilkkojen välissä vedetään itseä ja palloa eteenpäin, pareittain lattialla istuen vastakkain kumpikin kahdella kädellä hyvin pallosta kiinni ja yritetään vetää palloa itselle, vieritetään pareittain toisen kehoa pitkin

b) keskitasossa: seisten haara-asennossa (jousto polvista) vieritetään lattialla palloa jalkojen ympäri, jalkojen välistä eteen ja taakse, vieritetään palloa omaa kehoa myöten esim. polvien ympäri, pyöritetään palloa käsissä (irti kehosta) jalkojen ympäri

c) ylätasossa: pyöritetään palloa käsissä (irti kehosta) pään ympäri, navan ympäri, seistään seinän vieressä ja vieritetään palloa seinän ja vatsan välissä, vieritetään (kiinni kehossa) hartioiden ympäri, jalalla pyöritetään palloa lattiaa vasten, pareittain pyöritetään palloa vatsan/selän välissä itse pyörien

4. vierivän pallon pysäyttäminen ja kiinniotto (haltuunotto) eri kehon osien avulla

- pareittain
- välineellä

5. pallon puhaltaminen

6. kahden tai useamman pallon vieritys, pyöritys, työntäminen, vetäminen yhtä aikaa

7. erilaisten välineiden avulla esim. pallon vieritys leikkivarjon tai liinan tai lakanan päällä, työntäminen mailalla tai keilalla, vetäminen köydellä tai vanteella, kantaminen mailan päällä jne.

Sopivia leikkejä: tunnelipallo, polttopallo, oman puolen putsaus, keilojen kaato, pesän ryöstö vierittämällä, vierityshippa, vieritysviestit lattialla ja voimistelupenkeillä, seuraa johtajaa, ”golfrata”, katkeamaton ympyrä, pallorentoutukset ja hieronnat sekä pallo piiristä pois, pallon kantamisharjoitukseksi sopivat erilaiset

keräämis- ja lajitteluleikit kuten pallot koriin ja varvaspussi sekä pariviestit

3.2. Ison pallon heittäminen ja kiinniottaminen

1. Heittäminen

Aluksi harjoittelu aloitetaan isolla, kevyellä ja pehmeällä pallolla (rantapallo, puhalluspallo, iso softpallo, iso softragbypallo tai iso häntäpallo)

a.) kahdella kädellä (lähiheitto)ylä- ja alakautta heittoja (peukalot pallon takana ja kädet tulisi ojentua mahdollisimman suoriksi heiton perään, kyynärpäät alhaalla kyljissä rentoina)

- seinään, eteenpäin, ylöspäin, taaksepäin, sivulle, parille, kohteeseen
- pallo kämmenistä irti, heitto lähtee enempi pelkiltä sormilta
- istuen, seisten, polvillaan, vatsallaan ja selällään maaten
- eri etäisyyksille, eri korkeuksille, eri painoisia palloja käyttäen (voimankäyttö)
- heitto lähtee: (Miten pisimmälle, miten tarkimmin, miten korkeammalle?):
 - a) pään päältä --
yläkautta heitto
 - b) pään takaa
yläkautta heitto

c) otsan edestä

yläkautta heitto

d) rinnan korkeudelta

yläkautta heitto

e) navan korkeudelta

yläkautta heitto

f) kyljistä

yläkautta heitto

f) jalkojen välistä

alakautta heitto

- jalat rinnakkain (ylävartalo voimakkaasti heitossa mukana) tai toinen jalka edessä (joustetaan polvista, voi jopa astua askeleen heiton perään) etsitään parasta suoritustapaa kussakin heitossa (mistä heitto lähtee ?)
- esteen yli/ali/välistä tai kohteeseen heittoja (naru, liinat, pahvilautaset, keilat, rima, tolpat, vanteet, pahvilaatikot yms.)
- ensin kävelyn ja heiton sitten juoksun ja heiton yhdistäminen
- hypyn ja heiton yhdistäminen

b.) yhdellä kädellä (kaukoheitto) ylä- ja alakautta heittoja (lapsen saatava ote pallosta, joten ei saa olla liian iso ja kova pallo). Käsi ja sormet pallon takana ja käden ojennus (saatto) heiton jälkeen sekä kyynärpää alaspäin, saatto ranteella

- seinään, eteenpäin, ylöspäin, taaksepäin, sivulle, parille, kohteeseen, piirissä tai puolikaarella
- istuen, polvillaan, seisten ja selällään maaten

- pallo lähtee sormista, lepää sormissa ei kämmenessä (tällöin syntyy kolo pallon alle kämmeneen)
- eri etäisyyksille, eri korkeuksille ja eri painoisia palloja käyttäen
- heitto lähtee:
 - a) korvan vierestä --□yläkautta heitto
 - b) pään yläpuolelta --□yläkautta heitto
 - c) kyljen kohdalta --□yläkautta heitto
 - d) polven kohdalta --□alაკautta heitto
- toinen jalka edessä (vaihtelee ja etsi sopivin kulloiseenkin heittoon) polvista joutaen ja vartaloa kiertäen
- *aluksi kannattaa ainakin pienempien lasten harjoitella pallolla, joka on kiinni kuminauhalla lapsessa tai katossa
- juoksun ja heiton yhdistäminen
- hypyn ja heiton yhdistäminen

2. Kiinniottaminen

Aluksi pieni lapsi ottaa pallon kiinni puristaen sen rintaansa vasten ja vasta n. 3-4-vuotiaana hän oppii yleensä ottamaan pallon kiinni niin, että pallo on irti vartalosta vain käsien varassa

Lapset ottavat ison pallon kiinni aina kahdella kädellä. Kiinniottossa kädet vartalon edessä, kyynärpäät vähän koukussa, kämmenet hieman toisiaan vastaan käännettynä rinnan korkeudella ja sormet auki (harallaan) ylöspäin, peukalot lähes vierekkäin pallon liikeradan takana. Navan alapuolelle tulevat heitot otetaan kiinni pikkusormet lähes

rinnakkain, sormet alaspäin, peukalot sivuilla, kämmenet hieman toisiaan vastaan käännettynä.

- Kiinniottoa voidaan ”kuivaharjoitella” siten, että lapsi aukaisee kädet sivulle ja yrittää lyödä kädet yhteen, silloin kun niiden välissä on jotain esim. toisen käsi, sanomalehtipaperi, naru tai liina.
- Aluksi tätä voidaan harjoitellaan pareittain siten, että toinen pudottaa pallon selän takaa lattialla istuvan lapsen syliin, jossa pari odottaa kädet valmiina.
- Seuraavaksi harjoitellaan isolla häntäpallolla (pieni jätesäkki tai muovikassi, jonka sisällä sanomalehtipallo) tai rantapallolla tai isolla ilmapallolla, jota heitetään ylöspäin ja kun se putoaa alas, otetaan se kiinni käsien väliin (kärpäsentappomenetelmällä). Kun tämä alkaa sujua, voi ennen pallon kiinniottoa yrittää tehdä pienen ennalta sovitun tempun esim. taputuksen.
- Varsinainen ensimmäinen kiinnioton harjoituspallo on iso, pehmeä, melko hidas ja mielellään pomppiva, kuten puhalluspallo, iso softpallo tai pehmeä voimistelupallo. Tätäkin voit ensin harjoitella narusta roikkuvilla palloilla, jotka heilautetaan liikkeeseen ja lapsi yrittää ottaa pallon tästä heilahduksesta kiinni.

- Sitten irti oleva pallo pudotetaan pään yläpuolelta käsistä lattiaan ja otetaan pompusta kiinni, niin että kämmenet ovat aluksi pallon alla ja myöhemmin pallon sivuilla
 - ensin istuen ja sitten seisten
 - kun sujuu, pudotus alemmaa esim. silmien tai navan korkeudelta
- Aluksi kädet pidetään kiinnioton valmiusasennossa pallon tuloa odottaessa ja myöhemmin ei enää valmiina vaan sivulla rentoina alhaalla.

Alkeisharjoittelun jälkeen kiinniottoja kannattaa harjoitella omasta heitosta ylöspäin, seinästä, parilta, vierityksestä, ensin pompusta tai sitten suoraan koppina. Tähän sopivia harjoitteita ja leikkejä ovat esim.

- 1) Pariviestit ja parikisailut esim.
 - Softpallolla heitetään piirin keskellä olevaan lasta ja kuka tähän osuu menee tilalle
 - pareittain heitetään palloa toiselle ja palloton pari juoksee eteenpäin sovittuun kohtaan, jonne saa parilta pallon ja taas palloton pari juoksee eteenpäin seuraavaan kohtaan
 - piirissä keskellä iso kevyt pallo, jota ympärillä olevat lapset heittävät omilla voimistelupalloillaan yrittäen saada ison pallon liikkumaan tai keskellä iso laatikko, johon pallot heitetään tai voimistelupatja lattialla pystyssä ja tämän yli heittoa

2) Pallohipat, polttopallo, pallokoulu, peffapallo, oman puolen putsaus esteen yli, hirviö(musta)mies, popcorn-kone

3.3. Pienen pallon heittäminen ja kiinniotto

Heittäminen

Aluksi käytetään harjoitteissa pieniä palloja, jotka ovat erikokoisia, muotoisia, eri tuntuista ja eri painoisia. Sopivia aloituspalloja ovat pehmeät pienet softpallot, häntäpallot, hahtuvapallo, pienet kangaspallot, pienet superlonpallot

Kehotetaan lapsia pitämään palloa sormissa niin, ettei se "makaisi kämmenpohjassa" eli palloon kosketus tapahtuisi vain sormilla. Pallo nojaa etu- ja keskisormeen, toiselta puolelta tukevat nimetön ja pikkusormi sekä toiselta peukalo.

a) Lapsi harjoittelee heittämään pieniä palloja ylä- ja alakautta yhdellä kädellä, kumpaakin kättä harjoitellen.

b) Kokeillaan heittää ylös(korkeita, matalia), eteen, taakse, sivulle, alas, seinään, lattiaan, kohteeseen (merkki seinässä yms), parille, esteen yli, ali, välistä, sisälle

c) Heitetään eri tasoista: makuulta, istuen, polviltaan, seisten

d) Kokeillaan eri asennoista: kylki tai selkä edellä

- e) Paikalta, askeleen kanssa, juoksun kanssa, hypyn kanssa
- f) Kokeillaan myös miltä tuntuu, kun oik. jalka on edessä, vas. käsi heittää tai samanpuoleinen jalka on edessä kuin käsi, joka heittää.
- g) Heitellään eri etäisyyksiltä: lähellä seinää, kaukana parista

Kivoja harjoitteita:

- Lapsi heittelee palloja isoon lakanaan. Lakanassa voi olla merkkejä tai reikiä, joiden läpi lapsi yrittää heittää palloja. Miten muuten kehittelisit harjoitetta?
- ”Pyykkinarulla olevien huivien tai paperilautasten heittäminen tai pehmolelujen. Myös näiden yli, ali tai välistä heittäminen
- Pujotetaan sukkahousujen jalkaterään pieni softpallo tai lasten tennispallo ja sidotaan sukka kuminauhalla kiinni ja ripustetaan joko roikkumaan tai kiinni lapseen, näin jokaisella säilyy oma pallo, jolla voidaan harjoitella
- Reikämaalitaulut ja tarramaalitaulu sekä hauska kuva esim. pelle, jonka suu on auki (reikä)

Opetettaessa pienen pallon heittoa jo isommille huomioitava:

- vastakkainen jalka edessä "tukijalkana"
- heitto lähtee korvan vierestä
- käden ojennus(saatto ranteella) heiton jälkeen

- ylävartalo, lantio sekä takana oleva jalka kiertyvät(painonsiirto), polvista joustaen

2. Kiinniottaminen

Alle kouluikäisten lapsien on vaikea ottaa vielä pientä palloa kiinni yhdellä kädellä, mutta kahdella kädellä se jo onnistuu. Myös tässä otetaan harjoitteisiin käyttöön ensin pehmeä pallo lapsen mahdollisen pelkoreaktion välttämiseksi.

Aluksi lapsi voi tehdä samat ”kuivaharjoittelut” kuin isonkin pallon kiinniotta harjoiteltaessa: kärpäsentappoa esim. liinalla, sitten pallon pudotus selän takaa ja vielä pienen häntäpallon (sanomalehtimyytty muovipussin sisällä) heittoa ilmaan sekä narulla roikkuvan pallon kiinniotto (pysäyttäminen).

- Kun pallo tulee ylhäältä päin lapsi ottaa sen kiinni ns. kulho-otteella eli kämmenet muodostavat vastakkain kulhon ja sormet osoittavat ylöspäin. Kädet ovat aluksi lähellä vartaloa.
- Kun pallo tulee edestä tai sivulta se otetaan kiinni ns. nokkaotteella eli muuten sama kuin kulho-ote, mutta nyt sormet osoittavat eteen tai sivulle riippuen mistä pallo tulee.
- Kun pallo tulee maata tai lattiaa pitkin otetaan se kiinni menemällä kyykkyyntä ja otetaan kiinni ns. rinnakkaisotteella eli kämmenet ulospäin sormet hieman

auki ja sormet alaspäin, pikkusormet rinnakkain ja kädet laitetaan aukiolevien polvien väliin sormenpäät lattiaan kiinni

Yhden käden kiinniotta lapsi voi harjoitella lasten pesäpallon- tai baseballräpylällä, jossa on suurempi pinta-ala kiinniottamisen helpottamiseksi.

Kiinniotta voi harjoitella sekä aikuisen, parin tai seinän kanssa muunnellen kiinniottamista eritasoista, vierityksestä, pompun kautta ja lopuksi ilmasta tulevat (koppi)pallot ja eri etäisyyksiltä.

Huom! Pienellä lapsella kädet saattavat nousta niin korkealle vartalon eteen, että ne estävät pallon lentoradan näkemisen. Ohjaajana huomioi tämä!

Sopivia leikkejä:

Popcorn-kone (muunnellen siten, että lapset ottavat palloja kiinni), ketunmetsästys, tunnelipallon muunnokset, oman puolen putsaus, kumpi voittaa, hernepussipommitus, keilojen kaato kujassa, pallohukkasillavyörypallon, koppaa ohimennen pallo

3.4. Pallon pompottaminen

Aluksi pallon oltava helposti pomppiva, melko pehmeä ja iso (puhalluspallo, lasten leikkipallo, iso voimistelupallo, pehmeä lentopallo, lasten muovinen jalkapallo)

A. Alkeisharjoitukset

Näitä alkeisharjoituksia kannattaa aluksi harjoitella yksin omalla pallolla lattialla istuen, sitten seisten ja myöhemmin seinään vasten ja lopuksi parin kanssa.

1. Lattialla istuen

- taputellaan lattialla jalkojen välissä olevaa palloa (saako pomppaamaan?)
 - kahdella kädellä, yhdellä kädellä
 - koko kämmenellä, pelkillä sormilla
- kieritetään palloa lattialla pelkillä sormilla itsensä ympäri
- nostetaan pallo kahdella kädellä ylös pään yläpuolelle ja pudotetaan alas
- sama kuin edell. mutta nyt pallo pompusta kiinni
- sama kuin edell. mutta pallo työnnetään pompun jälkeen kahdella kädellä takaisin lattiaan
- sama kuin edell. mutta pallo painetaan (pysäytetään/kuoletetaan) lattiaan kädet pallon päällä
- samat kuin edellä, mutta yhdellä kädellä
- pompotellaan palloa ilmassa kämmenten päällä ja sitten yhdellä

kämmenellä sekä kämmeneltä toiselle (ylös-alas)

- vieritetään palloa lattialla kädestä käteen, sitten ilmassa heitellään (työnnettään) pienillä ranneliikkeillä palloa kädestä käteen (sivusuunnassa), sitten pudotellaan palloa hartioiden korkeudelta lattiaan vuorotellen molemmilla käsillä eli pudotus oikealla kädellä pomppu lattiaan ja kiinni vasemmalla kädellä jne.

2. Seisten

- pudotellaan palloa ylhäältä samoin kuin istumassa ja ensin otetaan kiinni ja sitten yritetään painaa se pompusta takaisin alas
- heitetään palloa kahdella kädellä lujaa lattiaan ja koetetaan saada se pomppaamaan mahdollisimman korkealle, ilmasta kiinni ja lopuksi ilmasta työnnettään vauhtia pallon alasputoamiseen
- heitetään palloa alakautta korkealle ilmaan ja pompusta kiinni ja seuraavaksi pompusta työnnettään palloa takaisin alas lattiaan
- ”pompotellaan” pallo ilmassa yhdellä kädellä kädestä käteen ja sitten vain toisen käden kämmenellä ylöspäin

3. Seisten seinän vieressä

- heitellään palloa kahdella kädellä alakautta seinään ja otetaan kiinni, kun pallo on pompannut lattiaan kerran, sitten ei oteta kiinni vaan työnnettään palloa takaisin lattiaan

- sama, mutta nyt kiinni suoraan seinästä ja seuraavaksi ei oteta kiinni vaan työnnettään takaisin seinää kohti
- pallo pallopussissa ja roikkuu kuminauhalla lapsen rinnan korkeudella, lapsi pompottaa tätä roikkuvaa palloa seinää vasten (käsi koko ajan pallon takana) ja sitten lasketaan vielä hieman alemmaksi ja pompotetaan alaspäin lattiaan (käsi koko ajan palloa päällä ettei pomppaa liian ylös)

4. Parin kanssa

- toinen heittää pariensa kohti palloa, joka työntää yhdellä kädellä pallon aina takaisin, aluksi helpompi tehdä lattian kautta pompulla, samaa voi kokeilla myös seinän kautta, jolloin työnnettään seinästä pomppaava pallo takaisin seinään, sitten kun alkaa sujua parit voivat ikään kuin pelata seinä tai lattiapalloa eli toinenkaan ei enää heitä vaan samalla lailla aina työntää pallon parille pompun kautta

5. Kävellessä

tehdään esim. vanteista, lattiamuodoista yms. jono tai rata jossa pompautellaan palloa (yksi pomppu ja kiinni)

B. Varsinaiset pompotusharjoitukset

Näitä siirrytään harjoittelemaan vasta kun alkeisharjoitukset jo hyvin hallitaan

- paikallaan pompotellaan (työnnetään/painetaan, ei lyödä!) palloa lattiaan voimakkaasti ensin kahdella kädellä vartalon edessä polvista jostaen, ranne rentona, sitten yhdellä kädellä ja siirrytään pompottamaan sivulle
- pompautellaan palloa lattian kautta kädeltä toiselle (puolelta toiselle, pomppu lattiaan keskellä)
- pompotetaan palloa itsensä ympäri, askel eteen ja toisen jalan ympäri
- matalaa pompotusta ja korkeaa pompotusta (voimankäytön säätely)
- pompotus paikalla ja pompotuksesta samalla yhdellä kädellä pallon työntö lattian kautta pompotuksella parille
- pompotetaan palloa sivulla ja samalla kävellään eteen- ja taaksepäin
- pompotellaan seinää vasten (aluksi pallo voi roikkua kiinni jossain)
- pompotetaan kahta palloa yhtä aikaa
- pompotetaan palloa ja toisella kädellä vieritetään toista palloa lattiassa
- pompotetaan palloa ja toisen käden kainalossa/ kämmenellä kannetaan toista palloa
- kuljetaan parin kanssa käsi kädessä ja vapailla käsillä pompotellaan palloja
- kuljetaan liikuntasalia kävellen ympäri isossa piirissä hartiat menosuuntaan päin ja pompotetaan palloja ulommaisella kädellä ja sitten sisimmäisellä sekä sitten

koko ajan kättä vaihtaen, jolloin pallo pomppaa edessä lattiaan, voidaan harjoitella myös niin, että ohjaajan merkistä piirin kulkusuunta ja pompottava käsi vaihtuu tai käydään istumassa lattialla. Kun sujuu samat juosten

- miten pompotat palloa kävellen, juosten ja paikalla (pomppun korkeus ja juostessa huomioitava pallon työntäminen voimakkaasti eteenpäin)
- heitetään pallo ilmaan ja pallon pompatessa lattiasta käsi pallon päälle mahdollisimman alhaalla ja mahdollisimman matalaa pientä pompotusta aivan alhaalla

Leikkejä:

Tunnelipallon muunnokset, pompotusradat, seuraa johtajaa, hirviö(musta)mies, hipat

3.5. Pallon potkaiseminen ja haltuunotto

Alkeisharjoitteet ilma- tai rantapallolla

a) Lapsi pomputtelee palloa (ilmapalloa) vapaassa tilassa. Kokeillen potkaista jalan eri osilla kuten varpailla, jalkapöydällä, kantapäällä, polvella ja reidellä. Miten onnistut puskea päälläsi palloa?

b) Kuljetetaan palloa jalan eri osien välissä kuten nilkkojen, pohkeiden, polvien ja reisien

välissä. Miten onnistuu parin kanssa kuljettaminen?

c) Mielikuvien ja leikkien avulla on helppo käydä läpi nilkan asennot eri potkussa
Esim. miten nilkat ovat, kun tanssit kuin ballerina (nilkka suorana kuten nilkkapotkussa) tai miten Chaplin kävelee (nilkka koukussa kuten sisäsyrrjäpotkussa)?

Pallon potkaiseminen

Pallon kannattaa ensin olla iso, jotta lapsen on helppo osua palloon ja pehmeä, jotta varpaan kynnet olisivat turvassa. Aluksi on potkaisemistakin helpompi harjoitella ns. spede-palloilla eli pallolla, joka on kuminauhalla kiinni lapsen nilkassa, niin lapsi saa enemmän toistoja kuin koko aika ei mene pallon hakemiseen

- a) Lapsi potkaisee paikalla olevaan palloon vapaassa tilassa ilman vauhtia
- Sitten sama, mutta pienellä vauhdilla
 - Kokeillaan miten pallo liikkuu, kun potkaiset: lujaa tai hiljaa, paikalta tai vauhdin kanssa
 - Eri asennoista potkuja: kun tukijalka on pallon vieressä tai kaukana,
 - Kun heilahtava jalka saattaa tai ei saata palloa
 - Kun jalka on koukussa tai suorana
 - Kun kädet ovat sivulla tai vartalon jatkeena
 - Pallon potkaiseminen kohteeseen. Lapsi yrittää potkaista kaatamalla

pystyssä olevat keilat. Montako sait kaadettua?

Oikeassa suorituksessa huomioitava:

- Jalat ja kädet liikkuvat vastakkain potkaistaessa eli kun oik. jalka potkaisee niin vas. käsi siirtyy eteen.
- Katse kohteeseen, ei palloon
- Potkaiseva jalka saattaa palloa

b) Lapsi potkaisee liikkuvaan palloon ensin hiljaa eteenpäin menevään esim. ohjaaja vierittää pallon lapsen selän takaa jalkojen välistä lapsen eteen ja lapsi juoksee potkaisemaan palloa vielä eteenpäin, seuraavaksi lapsi potkaisee vastapalloon esim. seinästä, ohjaajalta tai parilta tulevaan palloon (vaihtelee pallon tulosuuntaa edestä ja sivuilta)

Taitotason kehittyessä lapselle voi heittää pomppupallon, jota hän yrittää potkaista. Sitten lapsi yrittää potkaista pallon omista käsistään. Onnistuuko kun heität pallon ilmaan ja potkaiset sitä.

c) Taitotason kehittyessä harjoitellaan eri potkutekniikoita leikkien varjolla:

- **Sisäsyrrjäpotku** harjoitus: kuinka monta syöttöä saan paril-le? (5 m väli parin kanssa ja puoleen väliin laitetaan merkit, joiden välistä pallon pitäisi mennä).
 - Syöttö tulisi olla maata menevä ja tarkka
 - Lyhyen etäisyyden syöttelypotku

- Osuma palloon tulee olla varpaiden ja kantapään välisellä kohdalla jalan sisäsyryllä (ei jalkapohjalla)
- **Nilkkapotku** harjoitus: kuinka pitkälle jaksan potkaista pallon?
- Alle kouluikäiset lapset potkaisevat yleensä ensin jalkaterän kärkiosalla "kärkkärin", mutta oppivat nopeasti oikean tekniikan. (Voit aluksi laittaa pienen kukkulan pallon alle niin lapsi voi kokeilla, mihin potku pitäisi osua.)
 - Potkun on kova laakapotku (nopea, suoraviivainen, voimakas)
 - Potkaisevan jalan polvi pallon päällä, vartalo kallistuneena pallon "ylle" ja osumakohta jalassa nilkalla (jalkapöydällä).
- **Kaaripotku:** pallo toiselle puolelle (joukkueet/ryhmät vastakkain ja yritetään saada pallo/pallot toiselle puolelle niin että ne tulisivat perille ilmassa. Puoleen väliin voi laittaa vaikka voimistelupenkin).
 - Pallon on tarkoitus nousta ilmaan (maalipotku, kulmapotku, vapaapotku)
 - Osuma palloon tulee jalkaterälle ns. isovarpaanlinjalle.

Muista!

- Katse palloon, kun osoite on selvä.
- Potkaiseva jalka saattaa palloa.
- Harjoita kumpaakin jalkaa tasapuolisesti kaikissa harjoitteissa.

Haltuunotto (kuoletus)

- a) Aikuinen vierittää pallon lapselle, joka ottaa pallon haltuun (pysäyttää) ensin käsin sitten jalan sisäsyryllä (laittamalla ensin molemmat jalat v-asentoon ja sitten vain toisen jalan sisäsyryllä). Polvista hieman joustuen.
- Seuraavaksi lapsi voi koittaa pallon pysäyttämistä jalkapohjalla eli kun pallo jalkapohja pallon eteen tai pallon päälle
 - Taitotason kehittyessä lapsi harjoittelee haltuunottamista myös kehon muilla osilla kuten reidellä, rinnalla ja päällä.
- b) Lapsi potkaisee ensin seinään sitten parin kanssa ja ryhmässä ja harjoittelee ottamaan haltuun myös eri suunnista.
- c) Yhdistetään haltuunottaminen ja potkaisu.

Sopiva harjoite:

Parit ovat vierekkäin katse suunnattuna edessä olevaa maalia kohden. Aikuinen vierittää parin takaa pallon ja kumpi pareista kerkiää ennen ottamaan pallon haltuun voi yrittää maalia.

Sopivia leikkejä: oman puolen putsaus potkaisemalla, polttopallo potkaisemalla, pallonvierityskilpa potkaisemalla, tunnelipallo (potkaistaan pallo taaksepäin edessä olevan jalkojen välistä ja viedään tunnelista konttaamalla pallo viimeiseksi tai jonossa oleville syötteleillä), Heitä-vie pallo (potkaise-kuljeta)

3.6. Pallon lyönti kädellä

Ensin lapsi lyö paikalla olevaan palloon. Pallo voi roikkua joko katosta tai aikuinen roikottaa palloa (häntäpalloa hännästä). Seuraavaksi lapsi itse roikottaa palloa(häntäpalloa) ja lyö sitä vapaalla kädellään. Lopuksi lapsi pitää palloa toisen käden kämmenellä ja lyö sitä toisella kädellä vrt. lentopallon aloituslyönti (iso pallo ja voi myös tässä olla narulla kiinni lapsen ranteessa)

- Lapsi lyö palloa:
 - a) käden eri osilla (kämmen- ja rystypuolella, nyrkillä, sormilla, käsivarrella)
 - b) eri suuntiin(ylös, alas, eteen, taakse, sivuille)
 - c) eri tasoissa(alhaalla, keskitasolla, ylhäällä)
 - d) eri asennoista (jalat rinnakkain, kylki edellä, selkä edellä)
 - e) ylä- ja alakautta

Lapsi lyö liikkuvaan palloon esim. ilmapalloon, joka on hidas ja johon on helppo osua. Tehdään samat harjoitukset kuin edellisessäkin. Sitten lapsi lyö narussa roikkuvaan palloon, joka on liikkeessä (heiluu).

Lapsi liikkuu ja lyö palloon (ilmapallo tai rantapallo) liikkeessä. Hän kulkee pallon kanssa vapaasti tilassa tehden samat harjoitukset kuin edellisessäkin. Palloja voi

myös roikkua salissa ja ne heiluvat ja lapset juoksevat lyömässä niitä.

Lapsi lyö palloa seinään (ilmasta, pompun kautta) ja kohteeseen esim. parille, vanteiden läpi, köyden yli, pylväiden välistä, riman ali jne. Tässäkin pallot voivat aluksi roikkua kuminauhalla ylhäältä.

Sopivia harjoitteita:

Seinässä on merkkejä alhaalta ylöspäin ja lapsi yrittää lyödä osumalla niihin lyöden eri tavoin (ala-, sivu- ja yläkautta).

Pareittain lyödään palloa ja edetään näin salin toiseen päähän. Matkalla on esteitä, joiden yli, ali, välistä on palloa lyötävä.

Pallottelua kahdessa tai useammassa piirissä. Mikä piiri pystyy pitämään pallonsa kauimmin ilmassa.

Lapset asettuvat kahteen vastakkaiseen jonoon, joiden etäisyys n. 2 metriä. Jonon ensimmäinen lyö sormilyönnillä pallon vastakkaisen jonon ensimmäiselle ja juoksee itse sen jonon viimeiseksi. Lyönnin vastaanottanut lapsi jatkaa samalla tavalla takaisin seuraavana vastapäätä olevalle lapselle. Harjoitetta voidaan muuntaa siten, että lattialle jonojen puoliväliin laitetaan vanne ja nyt toisesta jonosta pallo heitetään toisen jonon ensimmäiselle, joka lyö pallon vanteeseen.

Sopivia leikkejä:

Pallokoulu palloa lyöden, koppipallo, tunnelipallo esim. palloa etummaiselle ilmassa lyöden ja ensimmäinen konttaa pallon kanssa muiden jalkojen välistä viimeiseksi, aikapolttopallo palloa lyöden, oman puolen putsaus lyömällä, pallo kiertää, popcorn-kone

3.7. Pallon lyönti mailalla

Mailalla lyömisen harjoittelun voisi aloittaa samalla lailla kuin kädellä lyömisen harjoittelun. Kokeillaan erilaisia välineitä, joita voisi käyttää lyömisen harjoittelussa ennen siirtymistä oikeisiin mailoihin. Esim. Paperilautanen ja pingispallo, kauha tai hiekkalapio ja squashpallo, sanomalehtipötkö tai sähköputki ja muovirengas tai sählypallo, kärpäslätkä ja pieni ilmapallo. Näillä lapsi voi aluksi kantaa, vierittää ja lyödä palloa niin alhaalla (lattia) kuin ylhäällä (ilmassa).

1. Ylätason mailat (esim. tennis, pesäpallo, baseball, squash, pöytätennis, sulkapallo)

- Lasten tennismaila (voi korvata paperilautasella tai lasten leikkimailalla)
 - Kokeillaan erilaisia otteita mailaan
 - Kokeillen miten löisin kämmenpuolelta (vasaraote, paistinpannuote) ja rystypuolelta (pallo aluksi roikkuu paikallaan

narussa tai on jonkin törpön tai keilan päällä)

- Pomputtele palloa pitäen se mailan päällä ja sitten lattiaan. Kokeile pysyykö pallo kontrollissa kun olet liikkeessä? Entäpä kun pomputtelet korkeita tai matalalla (lähellä lattiaa)?
 - Kokeile myös vaihtaa pallon osumaa mailan eri kohtiin?
 - Kokeile lyödä liikkuvaan palloon (heiluu narussa)
 - Lyödään mailalla palloa seinään (ensi roikkuu narusta, sitten pompusta ja lopuksi suoraan)
 - Ensin pari heittää (sitten itse)pallon ilmaan ja yritä lyödä ja sama mutta pompun kautta. Sitten seinän kautta suoraan ja pompusta. Harjoitellaan lyöntiä yhdellä ja kahdella kädellä niin kämmen että rystykäden puolelta. parin kanssa pomputtelua. Saatko pallon parille?
- Lasten pesäpallomaila (voi korvata paksulla pahviputkella)
 - Tartu mailaan kahdella kädellä, kädet vierekkäin mailan ohuemmassa kohdassa ja vie maila toiselle olkapäälle sekä lyö palloa mailalla vaaka-asennossa mailan paksuimmalla osalla, kokeile myös laittaa toinen käsi ylemmäksi mailaan ja lyödä nyt

- mailalla joko pystyssä tai vaaka-asennossa (ns. näpätyslyönti)
- Tässäkin harjoittelussa edetään siten, että ensin yritetään osua paikalla olevaan palloon ja sitten heiluvaan ja lopuksi vapaasti liikkuvaan
- Lasten sulkapallomaila (voi korvata kärpäslätkällä)
 - Maila yhdessä kädessä
 - Aluksi hyvä harjoitella pienillä ilmapalloilla, jotka roikkuvat narusta ja ovat paikallaan sitten laitetaan ne heilumaan ja lopuksi irrotetaan narusta.
 - Lyödään palloa ylöspäin, eteenpäin, alaspäin, sivulle, taakse, narun yli/ali, vanteen läpi, puomien välistä, kohteeseen (parille)
 - Ilmapallon jälkeen seuraava harjoituspallo on ns. hahtuvapallo, joka on kevyt ja hidas. Tällä voit yrittää osua esim. keiloihin tai lyödä niiden välistä

2. Alatason mailat (esim. golf, sähly, jääkiekko, jääpallo, ringette)

Näihin mailoihin tartutaan aina kahdella kädellä, joista toinen on selvästi alempana (paitsi golfmaila). Aluksi harjoittele normaalia isommalla, hitaammalla ja pehmeämmällä pallolla.

- Aloita harjoittelu ensin paikallaan paikalla olevan pallon kanssa ja sitten vauhdilla ja lopuksi lyöntiä liikkuvaan palloon
- Muista sekä kämmen- että rystypuoli
- Pallon lyönti eri korkeuksille ja eri etäisyyksille ja eri etäisyyksiltä sekä eri suuntiin

Huomioi!

- Lapsella katse pallossa kun hän sitä lyö.
- Yleensä jalat vastakkaisessa asennossa lyönnissä (vas. jalka edessä, maila oikeassa kädessä)
- Painonsiirto jaloissa, kun ylävartalo, lantio kiertyy ja saatetaan mailalla palloa.

Sopivia leikkejä mailaharjoitteluun: oman puolen putsaus, ajopallo piirissä tai jonossa, tarkkuuslyöntikilpailut, pallon lyönti ympyrään/vanteeseen vastakkaisista jonoista (toinen heittää pallon ja ottaa kiinni, toinen yrittää lyödä pallon mailalla vanteeseen, pallovargaat

3.8. Pallon kuljettaminen

Huomioi! Pallon kuljetuksissa katse on aina pois pallosta. Katse on suunnattu liikkumissuuntaan (eteenpäin), jotta voidaan ennakoida tulevat tapahtumat.

Pallon kuljettaminen jaloilla:

- a) Otetaan pallo jalkojen väliin maahan ja lähdetään kuljettamaan palloa.

- - Kehotetaan lasta kävelemään kuin ankat niin saadaan jalkaterät aukaistua ja pallo helposti kuljetettua jalkaterien sisällä.
- Kun pallo pysyy kontrollissa niin kehotetaan lasta tuuppaamaan palloa jalkaterän sisä- tai ulkoterällä (varpailla) miten itse tuntuu parhaimmalta ja helpoimmalta.

b) Yhdistetään kuljetus ja potkaisu esim. maalia kohden

- Voit tehdä radan, jossa on mukana myös merkkejä, joita lapsi joutuu kiertämään/pujottelemaan.

Sopiva harjoite:

Pallo pois pelistä. Lapset ovat merkityn neliön sisällä ja pitävät palloa kontrollissa. Merkistä saat potkaista kaverin pallon pois neliöstä.

- Kuka jää viimeiseksi neliön sisälle?
- Korosta tarkkaavaisuutta.

Kuljettaminen mailalla:

- Mailalla kuljetettaessa mailan lapa pysyy aina alhaalla (lattiassa)
- Kuljetetaan palloa mailalla lattialla erilaisilla mailoilla (pitkillä ja lyhyillä, kapeilla ja leveillä) vapaassa tilassa, viivoja pitkin, erilaisia alustoja pitkin (ylä- ja alamäkiä)
- Pysykö pallo kontrollissa kun lisää vauhtia?
- Kokeile miltä tuntuu kun kuljetat yhdellä/kahdella kädellä.
- Kokeile myös pitää mailaa lähellä/kaukana kun kuljetat palloa.
 - Kumpi tuntuu parempana?

Sopiva harjoite:

Tee kuljetusrata, johon laitat matkan varrelle penkkejä, mattoja, merkkejä, joita pitkin kuljetat/pujottelet pallon kanssa vaihdellen kierroksien jälkeen erilainen maila (sählymaila-paperipötky).

Kuljettaminen käsillä:

- Pompottamalla
 - jousto polvista, peppu alhaalla, selkä melko suorana, pää ylhäällä
 - pallo pomppii jommallakummalla sivulla, ettei ole polvien liikkeen tiellä
 - eteen, taakse, sivulle
 - vuorotellen molemmilla käsillä
 - vauhtia muunnellen, aluksi kävellen sitten taitojen karttuessa juosten, välillä pysähtyen
 - matalaa ja korkeaa kuljetusta vaihdellen
 - eri rytmillä kuljetusta (musiikkia apuna käyttäen)

Sopiva harjoite:

Kuljetusrata, jossa erilaisia portteja, köysiä, renkaita, tötsiä, korkeushyppytelineitä ja pallokoreja apuna käyttäen, kapeita kujia (kylki edellä kuljetusta) esim. pukeista ja voimistelupatjoista seinän viereen, voimistelupenkillä kuljetusta lattialla itse kävellen (matala kuljetus), lattialla kuljetusta itse voimistelupenkillä kävelle (korkea kuljetus), kaltevalla voimistelupenkillä kuljetus (ylä- ja alamäkeen)

Käsissä (esim. salamapallo) Kuljetetaan kaksin käsin vartalon edessä navan kohdalla ”taskussa”

Yhdellä kädellä käsi koukussa pallo rintaa vasten lähellä kainaloa

Sopivia harjoitteita:

Pujottelukuljetus harvassa jonossa: ensimmäinen kuljettaa pujotellen jonon päästä päähän ja juoksee sitten viimeiseksi muiden siirtyessä ”pykälän” eteenpäin

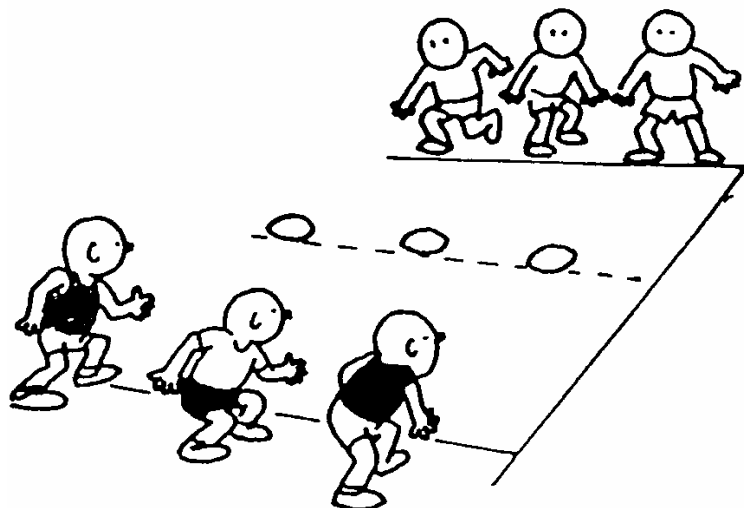
Viivakuljetus:

lähdetään joko seuraamaan salissa olevia viivoja tai päädyistä kuljetetaan seuraavalle

poikkiviivalle tai merkille ja takaisin ja sitten seuraavalle ja taas takaisin. Tämä voidaan myös mennä joukkueiden välisenä viestikilpana

Sopivia leikkejä:

Tunnelipallon muunnokset, pallohipat palloa kuljettaen, kuljetusviestit esim. sokkona ja majakka ohjaa kulkua huutamalla ohjeita, keilojen tai tötsien pujotteluviestit, numeroviestit, kisapallo (juoksija pompottaa tai potkii ja syöttelijät syöttävät lattian kautta tai potkimalla), pallohaukkasilla (juoksijat kuljettavat samalla palloa)



Kuva 21.

4. Yhdessä sovittavia sääntöjä

Ohjaajien on hyvä etukäteen miettiä ja kirjata ylös jo ennen kauden alkua lasten kanssa yhdessä sovittavia sääntöjä, joita he yhdessä noudattavat. Sovitaan, että säännöt koskevat aina kaikkia ja myös ohjaajat noudattavat näitä sääntöjä (ovat aina esimerkkinä lapsille). Näistä sovituista säännöistä on hyvä informoida myös lasten vanhempia ja säännöistä voidaankin ensin sopia lasten vanhempien kanssa, joiden on myös hyvä omalta osaltaan sitoutua näiden sääntöjen noudattamiseen esim. lapsen tuonti ajoissa harjoituksiin, lapsella aina asianmukainen varustus mukana, ei kiroilla harjoituspaikalla jne. Seuraavassa muutamia yleisiä sääntöjä, jotka on jaettu turvallisuuteen, peleihin ja leikkeihin liittyviin sekä yleisiin käyttäytymissääntöihin. Sääntöjä sovittaessa on muistettava, että lapsen maailma on erilainen kuin meidän aikuisten ja harjoitustilanne ja ympäristö ovat lapselle uusia. Älä pidä mitään asiaa itsestään selvänä, vaikka se sinusta siltä tuntuisikin, niin lapselle se voi olla vieras tai hän ei osaa sitä harjoitustilanteeseen tai paikkaan sijoittaa.

4.1. Turvallisuussäännöt

- saliin mennään ja poistutaan aina yhdessä (esim. jonossa, käsi kädessä)
- salissa olevia välineitä ei saa ottaa ilman lupaa

- telineillä saa kiipeillä vain ohjaajan luvalla
- WC:ssä käynti vain ohjaajan luvalla tai kanssa
- kaikilla on kengät jalassa tai kaikki ovat paljain jaloin
- saliin ei tuoda juomapulloja tai kaikilla on salissa juomapullot samassa paikassa, jossa käydään juomassa, kun ohjaaja antaa luvan
- toiseen ei saa koskea (töniä, lyödä, nipistellä, repiä vaatteista tai hiuksista)
- annettava suoritus tilaa toiselle eli ei saa olla toisen tiellä (mahtuu lyömään mailalla, ei selin pallon tulosuunnassa, mahtuu pompottamaan)
- ei saa häiritä toisen suoritusta
- sovittuja sääntöjä noudattavat kaikki aina
- muut juuri teidän harjoitustilaan ja olosuhteisiin liittyvät esim. jyrkät portaat, näyttämöt, välinevarastot jne.

4.2. Pelien ja leikkien säännöt

Näitä sääntöjä voidaan kesken pelin tai leikin yhteisestä sopimuksesta muuttaa, jotta saadaan peliä toimivammaksi huomioiden koko ryhmän tarpeet ja vaatimustaso. Hyvien yhteisten sääntöjen avulla kaikki pelaajat pystyvät osallistumaan peliin omalla tasollaan.

- Palloa ei saa ottaa toisen kädestä ellei toinen sitä pelin tai leikin luonteeseen

- liittyen juuri halua antaa eli pallon saa riistää/ottaa vain sen ollessa vapaana
- Mailalla lyödään vain ja ainoastaan palloa ei koskaan ihmisiä
- Pitkien mailojen lapa pidetään aina lattiassa kiinni
- Pallolla ei saa heittää toista ellei se kuulu leikkiin (silloin pehmeät pallot)
- Joskus voidaan pelissä toisille antaa lisäsääntöjä (esim. taitoerojen tasoittamiseksi)
- Peli tai leikki alkaa sovitusta merkistä ja päättyy sovittuun merkkiin
- Välillä pelissä tai kisassa toiset voittavat ja toiset häviävät, mutta seuraavassa pelissä tilanne voi olla päinvastainen. Voitot ja tappiot on lasten hyväksyttävä (ohjaaja ei saa niitä kuitenkaan liikaa painottaa, vaan painopiste on enemmänkin iloisessa tekemisessä ja osallistumisessa)

4.3. Käyttäytymissäännöt

- harjoitukset aloitetaan ja päätetään tervehtimällä
- ole aina ajoissa paikalla
- ole asianmukaisissa varusteissa
- kiitä kun saat toiselta jotain

- pyydä anteeksi, jos sattuu vahinko
- auta harjoituksissa toisia
- huolehdi omista tavaroistasi, etteivät jää saliin tai pukuhuoneeseen, vaatteesi ei ole pitkin pukuhuoneen lattiaa
- harjoituksissa eikä pukuhuoneessa saa kiroilla eikä syljeskellä
- älä riehu äläkä huuda
- kuuntele, mitä ohjaaja sanoo ja tottele häntä
- odota omaa puheenvuoroa
- älä etuile, vaan odota harjoituksissakin omaa vuoroasi. Välillä on muidenkin vuoro olla eka
- laita omat roskasi pukuhuoneessa roskikseen (nenäliinat, grandit yms.)
- ole kohtelias ja ota toisetkin huomioon
- toisten epäonnistumisille ei saa nauraa vaan kaikkia kannustetaan
- ketään ei saa pilkata tai haukkua, syrjiä tai kiusata
- kaikki ovat täällä ystäviä keskenään, voit olla kenen pari vaan, olemmehan kaikki samaa joukkuetta

5. Pelikäsitystä pienpeleillä ja leikeillä

Varsinaista pelikäsitystä, miten me aikuiset sen ymmärrämme, ei ole mielekästä alle kouluikäiselle lapselle pelkästään opettamaan. Vaan lapsi oppii pelikäsityksen aakkosia muun harjoittelun ohessa erilaisissa pienpeleissä ja leikeissä. Lapsen pelikäsityksen oppiminen liittyy kiinteästi lapsen kykyyn tehdä havainnoja tekemästään ja muiden tekemisestä sekä kulloisestakin tilanteesta. Tässä taidossa lapsilla on huomattavia yksilöllisiä eroja. Yleisesti nämä havainnointi taidot ja siihen liittyvä oma reagointi alkaa kehittyä pikkuhiljaa 5-6-vuotiailla. Seuraavassa muutamia pelikäsityksen kehittymistä tukevia ja edesauttavia seikkoja, joilla ohjaaja voi ”herätellä” lapsen pelikäsityksen kehittymistä.

5.1. Tilan hahmottaminen

Koko tilan hahmottaminen on lapselle huomattavasti vaikeampaa kuin meille aikuisille, siksi sitä on erityisesti lasten kanssa harjoiteltava.

- opetellaan muuntamalla tilan kokoa (tehdään vain puolella kentällä)
- tutustutaan tilan rajoihin (erilaisilla juoksuleikeillä yms.)
- tutustutaan tilassa oleviin merkkeihin (viivat, pylvää, puolapuut, muut esteet)
- tutustutaan tilan korkeuteen (maataan lattialla, heitetään palloa kattoon)

- tutustutaan muihin tilassa olijoihin (yksin isossa salissa, joukkue salissa)
- maalin ja korien sijainti tilassa
- tehdään samoja asioita ulkona

5.2. Reagointi tilanteisiin

- pelin tai leikin muuttaminen kesken (esim. uusi sääntö, maalivahti pois)
- pelaajien tai pelaajan roolin muuttaminen pelissä (esim. kiinniottaja, kiinniotettava, pelastaja, pelaaja, maalivahti yms.)
- pelaajien lukumäärän muuttaminen pelissä
- pelivälineen tai maalin muuttaminen kesken pelin (esim. koko)
- pelattaessa, jos jokin ehto täyttyy, reagoidaan tietyllä tavalla (sovitaan etukäteen)
- annetaan pelissä tai leikissä lapsille vaihtoehtoja toimia, joista he itse voivat aina valita tilanteen mukaan
- anna lapsen itse oppia ajattelemaan ja kuuntele myös ohjaajana lasta, kun hänellä on ehdotuksia ja toteuta ne, jos mahdollista
- hyväksy ohjaajana se, että toiset reagoivat tilanteisiin hitaammin kuin toiset, mutta anna myös hitaimmille aikaa reagoida ja vaadita tätä myös nopeammin reagoivilta lapsilta

5.3. Vuorovaikutustaidot

Pelissä ja leikeissä on mukana aina useampi lapsi, joten lapsen on opittava ottamaan myös toiset huomioon.

- on opittava hyväksymään erilaiset ihmiset ja opittava toimimaan erilaisten yksilöiden kanssa
- opetellaan olemaan yksi ryhmän jäsen (mukautuminen ryhmän mukaan ja uskaltaa myös tehdä itsenäisiä ratkaisuja ryhmästä riippumatta)
- ryhmän jokaisella jäsenellä on oikeuksia ja velvollisuuksia
- opitaan joustamaan omista haluista (annetaan pallo välillä kaverillekin)
- opitaan omassa toiminnassa ottamaan muut huomioon
- opitaan toimimaan ryhmässä ja ryhmänä
- opitaan toimimaan eri rooleissa ryhmässä esim. ryhmän koosta riippuen
- opitaan häviämään ja voittamaan ja olemaan silti kaikki kavereita

5.4. Pelien ja leikkien muuntelu

Kaikkia tuttuja leikkejä voidaan yleensä muunnella suhteessa tilaan, aikaan, suuntaan, voimaan, tasoon ja liikkeeseen. Lisäksi useimmat lasten tutut paikallaan leikittävät esim.. sormileikit on varsin helppo muuttaa liikuntaleikiksi. Leikin muuntelun rajoina on vain oma mielikuvituksemme. Samaa peliä voidaan muunnella myös

pelattavaksi eri välineellä esim. mailoilla tai potkien.

Seuraavassa esimerkki tutun

musta(peli/hirviö)mies leikin muuntelusta:

- Suunta Kuka pelkää juosta takaperin?
Kuka pelkää juosta sivuseinään?
- Voima Kuka pelkää juosta tömistellen raskaasti ? Kuka pelkää loikkia kevyesti?
- Tila Kuka uskaltaa juosta vain viivojen välisellä alueella?
- Taso Kuka uskaltaa juosta varpailla?
Kuka uskaltaa kävellä pienenä?
- Liike Kuka uskaltaa kontata? Kuka uskaltaa hyppiä?
- Aika Kuka uskaltaa juosta toiseen päähän ja heti takaisin? Kuka uskaltaa juosta kaikista nopeimmin?

Samoin voidaan eri pienpelejä muuttaa pelattavaksi eri lailla tai näin keksiä kokonaan uusi peli:

- Suunta Palloa saa heittää vain eteenpäin tai sivulle
- Voima Palloa saa heittää vain yli 3 metriä
- Tila Palloa saa heittää vain tietyllä alueella, muualla on pomotettava
- Taso Palloa saa heittää vain hartioiden yläpuolella
- Liike Pallo kädessä ei saa liikkua, kuin pompottamalla
- Aika Pallo on heitettävä toiselle pelaajalle 5 sekunnin kuluessa

Voimme myös keksiä itse tai yhdessä lasten kanssa kokonaan uusia pelejä tai leikkejä

käyttämällä tuttujen leikkien pelimuotoja tai sääntöjä.

6. Palloiluharjoittelun eteneminen

6.1. Yksin

Aluksi palloiluharjoittelu aloitetaan aina ensin tutustumalla yksin omaan ”pelivälineeseen”. Jokaiselle lapselle olisi siis syytä olla oma pallo tai maila ja pieniä palloja kaksikin lasta kohden. Jokaisessa harjoituskerrassa olisi hyvä olla edes yksi osio niin, että jokainen saa käteensä oman pallon tai mailan ja saa tehdä sillä jotain jonottamatta. Sillä vain harjoittelemalla tarpeeksi harjaantuu lapsen pallonkäsittelytaidot ja jokaiseen harjoitustuokioon olisi sisällytettävä mahdollisimman paljon tätä harjoittelua odottelun ja jonottamisen sijaan.

Omalla välineellä aloitetaan aina tutustuminen uuteen ”pelivälineeseen” ja aluksi sillä on syytä tehdä mahdollisimman helppoja tutustumisliikkeitä edeten pikkuhiljaa vaativimpiin suorituksiin.

Aivan pienet lapset (alle 3-vuotiaat) eivät vielä sitä paitsi halua jakaa tai antaa palloa toiselle lapselle (vanhemmalle kyllä), joten heidän kanssaan harjoitellessa tulee aina kaikille olla oma pallo.

6.2. Pareittain

Noin 3-4-vuotiaina lapset alkavat olla kypsiä pariharjoitteluun toisen lapsen kanssa, vaikka vielä ei oikein onnistu toisen lapsen heittämän pallon kiinni, mutta vieritys tai potkaisu saadaan jo melko hyvin kiinni.

Pariharjoittelu on erittäin hyvä harjoitusmuoto kaikille. Pienemmillä se opettaa kaveriin luottamista (saa pallon takaisin) ja jakamista (on luovuttava jo hetkeksi omasta välineestä). Pariharjoittelussa tulee myös paljon toistoja ja odotteluaika on lyhyt. Lisäksi siinä opitaan jo olemaan kahdessa eri roolissa: pallollisena ja pallottomana. Pariharjoittelussa syntyy myös jo ensimmäinen pieni peli ja se kehittää erittäin hyvin lapsen pelikäsitystä, koska hänen on koko ajan otettava toinen huomioon ja toimittava itse sen mukaisesti.

6.3. Pienryhmissä

Pienryhmäharjoittelu lisää jo pelin tai leikin vaativuutta ja se onnistuu yleensä vasta 5-vuotiailla. Pienryhmällä tarkoitetaan tässä 3-5 lapsen ryhmää.

Pienryhmän etuina on se, että siinä yleensä voivat ja joutuvat kaikki lapset vielä osallistumaan aktiivisesti leikin tai pelin kulkuun, mutta henkilökohtaiset tasoerot eivät välttämättä vaikuta enää ratkaisevasti lopputulokseen.

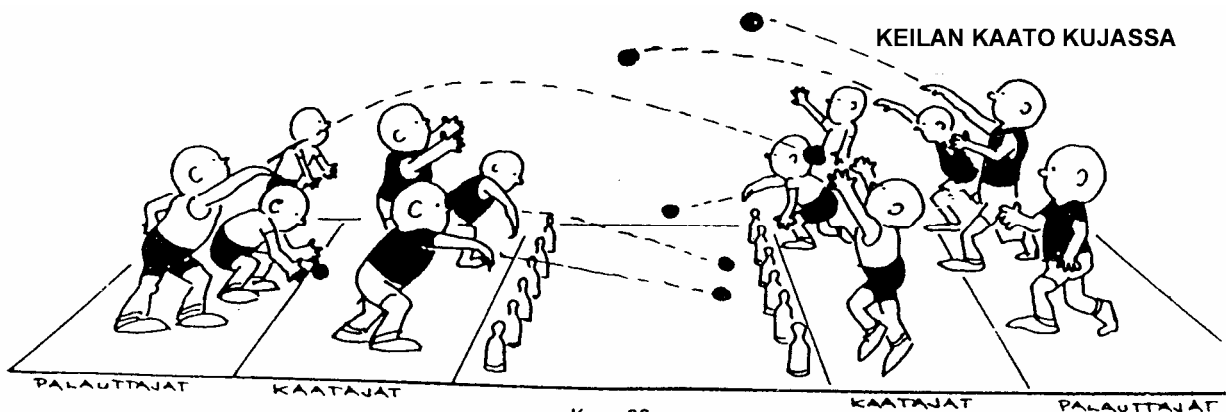
Pienryhmäharjoittelussa lapset voivat ryhmänsä sisällä saada jo useampia erilaisia rooleja. Lapset oppivat toimimaan jo pienenä joukkueena ja tekemään päätöksiä ja ratkaisuja yhdessä, muita kuunnellen. Ohjaaja voi antaa myös pienryhmille erilaisia tehtäviä ratkaistavakseen esim. rakentakaa annetuilla välineillä pieni pallon vieritysrata jne.

6.4. Isona joukkueena

Voidaan käyttää jo aivan pienilläkin lapsilla, jos pelivälineitä on paljon esim. oman puolen

putsaus, vaikka tällöin lapset toimivat vielä melko itsenäisesti riippumatta toisista.

Isompia lapsia tämä harjoitusmuoto opettaa toimimaan isossa ryhmässä, jossa on paljon erilaisia yksilöitä ja erilaisia tehtäviä. Tämä opettaa lasta löytämään oman paikkansa/roolinsa isossa joukossa (esim. koululuokka). Oppii suorittamaan oman tehtävänsä (ei jää katselemaan, mitä muut tekee ja lomaannu), vaikka ympärillä muutkin suorittavat jotain ehkä eri tehtäviäkin. Tuntee kuuluvansa johonkin ryhmään.



Kuva 63.

7. Ohjaaminen, ryhmän hallinta ja motivointi

7.1. Ohjaaminen

Ohjaaminen on oppimaan saattamista ja oppimista edistävien tilanteiden luomista.

Mitä mielestäsi hyvältä ohjaajalta vaaditaan?

Hyvä ohjaaja:

- luo positiivisen ilmapiirin (luottamus, turvallisuus)
- tuntee ryhmänsä lapset ja heidän kiinnostuksensa kohteet
- on kiinnostunut omasta ohjaustyöstään
- ottaa vastuun ryhmän kehityksestä (suunnittelee ohjelman)
- on esikuvana ja esimerkkinä lapsille
- toimii lasten lähtökohdista (leikkimielisyys, lapsikeskeisyys)
- puhuu yksinkertaisesti, näyttää paljon ja antaa lasten näyttää toisilleen sekä harjoituttaa eniten

- opettaa lapset oppimaan (keskittyminen, ratkaisujen tekeminen, olennaisen havaitseminen, opitun soveltaminen)
- arvostaa jokaista ryhmänsä lasta omana yksilönään
- opettaa lapset ajattelemaan myös itse (ei anna kaikkea valmiina) Kysele !
- ohjaa lapset tarkkailemaan omia suorituksiaan
- omaa kyvyn jakaa omat kokemuksensa ja tietonsa lapsille
- osaa luoda ja säilyttää lasten motivaation
- asettaa lapsille heidän taitotasonsa mukaiset yksilölliset tavoitteet
- on oikeudenmukainen
- antaa paljon oikea-aikaista, positiivista palautetta kaikille
- osaa löytää jokaisen suorituksesta jotain positiivista
- hallitsee tarvittavat tiedot opetettavasta asiasta

Miten ohjaat?

Hyvä ohjaaja osaa ohjauksessaan:

- käyttää mielikuvia ja roolileikkejä
- vetoaa tunteisiin ja tuntemuksiin

- käyttää eri opetusmenetelmiä (esim. kiertoradat, noppa)
- käyttää eri opetustapoja (näyttää itse, kyselee lapsilta)
- ryhmitellä lapset eri tavoin
- eriyttää harjoitteen eri lapsille sopivaksi
- edetä helpommasta vaikeampaan, tutusta tuntemattomaan ja yksinkertaisesta monimutkaiseen
- osaa olla kiirehtimättä, vaan etenee lasten innostuksen mukaan, vaikka jotain suunniteltua harjoitusta ei ehdittäisikään tehdä
- vaihtaa tai muuttaa harjoitetta, jos huomaa että se ei toimi (suunnittele aina varaharjoite)
- keksiä sopivan lisäharjoitteen, jos tilanne sitä vaatii
- edetä lasten ehdoilla huomioiden koko ryhmä

7.2. Ryhmän hallinta

Jokainen alle kouluikäisten kanssa joutuu miettimään keinoja, miten saa ryhmänsä ”kuriin”. Sillä aina uuden kauden alettua ja lasten ollessa uusia, he aluksi kokeilevat ja etsivät niitä rajoja, mitä täällä saa tehdä. Kiltimmänkin lapsen saattaa aluksi olla vaikea hahmottaa, mitkä opitut säännöt pätevät täällä, jos niistä ei ohjaaja heti ole kertonut. Joten vaikka meistä aikuisista monet asiat ja käyttäytymisseikat tuntuvat itsestään selviltä niistä on hyvä silti lasten kanssa keskustella, koska harjoitussali on paikkana heille uusi ja iso ryhmä on monelle lapselle uusi asia sekä

harjoituksissa tehtävät asiat ovat uusia (koska saa juosta ja saako muutenkin riehua?) Informoi myös lasten vanhempia sovitusta säännöistä.

Kun lasten kanssa on sovittu tietyt säännöt, on hyvä muutamien ”kovapäisempien” varalta aina yhdessä sopia joku rangaistuskin esim. jäähyenkki, johon joutuu istumaan niin moneksi minuutiksi kuin on ikävuosia. Mutta jäähyenkinkin suhteen on sovittava selvät lasten ymmärrettävät säännöt, ettei siitä tule aremmille pelotetta.

Kerro lapsille aina perustelu, miksi joku on kielletty ja miksi pitää toimia näin, niin se auttaa heitä ymmärtämään ja muistamaan asian paremmin.

Sinun on ohjaajana toimittava myös aikuisena, vanhempana ja kasvattajana lapsille, joten muista asettaa heille selkeät rajat, joista pidetään aina kiinni. Ole johdonmukainen ja tässä asiassa tinkimätön. Tarkkaile koko ajan tilannetta harjoituksissa ja puutu tilanteisiin jo mieluummin ennakolta (opi ennakoimaan) kuin jälkikäteen. Selvitä tapahtunut aina lasten kanssa heti ja joskus on hyvä myös informoida asiasta heidän vanhempiaan (ainakin isommissa yhteenotoissa).

Alle kouluikäinen lapsi vasta opiskelee ryhmässä olemista, joten ryhmän hallittavuus

on ryhmäkoon mennessä yli 20 lapsen huono, huolimatta ohjaajamäärästä. Alle 4-vuotiailla ryhmäkoko ei saisi ylittää paljoo yli kymmentä.

Lapset tarvitsevat vielä paljon yksilöllistä huomioita ja huolenpitoa, joten ohjaajia tulisi olla aina vähintään 2. Toinen ohjaaja pitää ryhmän kasassa (pääohjaaja) ja toinen auttaa lasten yksilöllisten tarpeiden huomioimisessa sekä välineiden jaossa ja esillepanossa (apuohjaaja). Alle kouluikäisten lasten ohjaajien tulisi olla aina aikuisia vähintään 18 vuotta täyttäneitä, mutta mieluiten yli 20-vuotiaita.

Ohjaajan tilanteen ja ryhmän hallintaa helpottaa joskus, kun asettaa samantasoiset lapset samaan pienryhmään. Tällöin ohjaajan on helpompi mennä niiden luo, jotka tarvitsevat ohjausta pelissä tai harjoitteessa. Ohjausta eivät tarvitse aina välttämättä ”heikompi tasoiset” lapset vaan joskus myös ne josta ”oikeasta” pelistä eniten tietävät.

7.3. Motivointi

Yleensä lapset ovat innostuneita ja motivoituneita, sillä he rakastavat liikkumista ja palloja. Mutta joskus he ovat väsyneitä ja haluttomia tai opettamasi asia voi tuntua liian vaikealta tai he voivat olla myös ylienergiisiä (ovat olleet koko päivän paikallaan sisällä).

Seuraavassa on koottu muutamia seikkoja, joilla voit herättää lasten innostuksen kulloinkin opettamaasi asiaan:

- leikkikää jotain vanhaa tuttua leikkiä, josta lapset ovat aiemmin pitäneet kovasti (jota voit hieman muuttaa, niin että harjoittelevat huomaamattaan uutta asiaa)
- jännällä kilpailulla
- palkitsemisella (lisäporkkana)
- kannustamisella, rohkaisemisella
- yllätysten keksimisellä
- vastuun antamisella lapselle (pieni tehtävä, joka pitää tehdä/ratkaista)
- tavoitteiden selittämällä
- itse mukana tekemällä
- mielikuvien ja roolileikkien avulla
- poistamalla mahdollinen pelonaiheuttaja

Motivoiva ohjaaja:

- pyrkii tunnistamaan lasten tarpeet ja toiveet
- luo kaikille haasteelliset, mutta realistiset tavoitteet
- kannustaa ja ohjaa jokaista lasta tavoitteisiinsa
- osaa vedota tunteisiin
- opettaa lapsia kestäämään epäonnistumisiakin
- vaihtelee leikkejä ja toimintamuotoja
- vaihtelee harjoituksia usein (lapset ovat vielä aika lyhytjännitteisiä)
- kykenee muuttamaan nopeasti toimintaa (varasuunnitelman käyttö)

- omaa rajattoman mielikuvituksen
- osaa asettua lasten asemaan ja tuntee heidän maailmansa (muumit, spiderman, barbit, teletapit jne.)

8. Lasten oppiminen

Jotta voimme tukea ohjaustoiminnallamme lapsen motoristen taitojen oppimista on hyvä tietää miten lapset oppivat ja mikä sitä edistää.

Oppimisen edellytykset:

- otollinen ilmapiiri (ei häiriötekijöitä)
- motivaatio, halu oppia
- tarkkaavaisuus, kyky keskittyä
- asian riittävä konkreettisuus
- ei saa olla ristiriidassa aiemmin opitun kanssa
- opitun vahvistaminen (myönteisellä palautteella)
- eri opetusmenetelmien käyttö (eri lapset oppivat eri lailla)
- lasten oppimisvalmiudet huomioiden (tiedolliset, taidolliset, fyysiset ja sosiaaliset tasot)

8.1. Matkimalla

- lapsi yrittää matkia usein näkemäänsä liikesuoritusta, jonka hän haluaa oppia

- onkin tärkeää, että malli hallitsee suoritettavan liikkeen hyvin ja esittää sen selkeästi
- usein lapset yrittävät matkia aikuisten suorittamia huippu-urheilusuurituksia (idolit), vaikka heidän fyysiset ominaisuutensa ei vielä läheskään riitä liikkeen suorittamiseen, mutta lapset eivät aina tätä huomaa, vaan kuvittelevat tekevänsä juuri samalla lailla (tätä on hyvä käyttää ohjauksen apuna, roolileikkinä)
- lopulta matkiminen johtaa tiedostettuun jäljittelyyn

8.2. Havainnoiden

- lapsille kehittyy vähitellen kyky havaita ja toistaa asioita, jotka ovat liikesuorituksen kannalta olennaisia
- lapset käyttävät aikuisia herkemmin kaikkia aistejaan havainnoissaan asioita
- opetuksessa tulisikin käyttää harjoitteita, jotka panevat mahdollisimman monet

aistialueet koetukselle. Palloilussa tulisi esim. käyttää erikokoisia ja –muotoisia välineitä.

Pelaaminen ainoastaan yhdenlaisilla palloilla kaventaa oppimiskenttää.

- sanallisen selvityksen (kuulo) ja konkreettisen näytön (näkö) perusteella lapselle syntyy tietty mielikuva liikkeestä
- havainnointiin perustuvan oppimisen avulla opitaan mm. pallon lentoratojen ja –nopeuksien tajuamista

8.3. Kokeillen (yrittäen ja erehtyen)

- lasten tulisi saada itse kokeilla erilaisia vaihtoehtoja, jotta he oppisivat hallitsemaan monia liike-elementtejä
- vastusten myötä tehtävän ratkaisemisen nautinto kasvaa
- helppo voitto helpossa kisassa ei ole todellinen voitto. Vain vaikeasti saavutettu voitto ja ainoastaan vaikealta näyttävän tehtävän ratkaiseminen lisäävät lapsen itseluottamusta
- kokeilujen ja kokemusten myötä liikkeestä tallentuu aivoihin tietty muistikuva
- sisäisen mallin luominen edistää oppimista ja malli tarkentuu harjoittelun myötä

8.4. Tilanteita hyväksi käyttäen

- lapsi oppii liikuntaa myös joutuessaan vaihtelevissa tilanteissa ratkaisemaan ongelmat itsenäisesti (vrt. pelikäsitys)
- lapset oppivat hyvin nopeasti tietyssä tilanteessa toimimaan tietyllä tavalla ja tunnistavat tämän tilanteen joskus hämmästyttävän hyvin eri paikoissakin (ovat joskus kiusallisenkin paljon tapojensa orjia ja hyvin loogisia päättelyissään)
- tilanteiden nopea tajuaminen ja omakohtaisten ratkaisujen tekeminen ovat tärkeitä senkin vuoksi, että lapsi voi urheilussa joutua vaaratilanteisiin, jotka on opittava sekä tuntemaan että hallitsemaan
- aikaisemman kokemuksen perusteella syntynyt sisäinen malli auttaa lasta reagoimaan nopeissa tilannemuutoksissa

8.5. Oivaltaen (ajatellen)

- pyri ohjaamaan niin, että lapsi itse oivaltaa ratkaisut esim. löytää oleellisen, ymmärtää asioiden yhteydet, keksii ratkaisumallin ja käyttää aiemmin oppimaansa uudessa yhteydessä
- itse keksiminen motivoi ja tehostaa oppimista
- oppiminen muuttuu tiedostetummaksi, kun lapsi itse kykenee havaitsemaan merkittävät syy-yhteydet

8.6. Kilpailen

- jo luonnostaan lapset tarkkailevat toisiaan ja vertailevat omiin suorituksiinsa
- lapsista lähtevä kilpailemisen tarve ja vertailun tuoma nautinto lisäävät motivaatiota ja parantavat oppimisen mahdollisuuksia

- oikein käytettynä ja toteutettuna kilpailu lisää oppimista

OPPIMINEN EI SAA OLLA TIEDON PASSIIVISTA VASTAANOTTAMISTA, VAAN SEN AKTIIVISTA ETSINTÄÄ!

9 Harjoitusten muuntelu ja organisointi

Organisointi

Ennen harjoitusta

- Suunnittele ja tee aina harjoitusohjelma etukäteen
- Varmista että liikuntatila on turvallinen
- Asianmukaiset ja tarvittavat välineet ovat saatavilla ja välineet ovat kunnossa (palloissa on ilmaa...)

Harjoitusten aikana

- Kokoa ryhmä tarkoituksenmukaiseen, selvään muotoon esim. puolikaari, rivi, piiri
- Lapsien järjestäytyminen harjoitukseen esim. yksin, parin kanssa, pienryhmiin
- Ota tuokioon vain muutama harjoite tai leikki, ettei aika mene odotteluun/siirtymiseen vaan lapset saavat toimia.

- Pyri järjestämään toimintaa mahdollisimman monelle mm. suunnitteleamalla riittävän monta suorituspaikkaa, ettei tule turhaa seisoskelua. Esim. kiertoarjoittelussa vaihdon välillä olisi vaikka merkkejä mitä pujotellaan.
- Varaa, jos mahdollista aina jokaiselle lapselle oma pallo ja maila (pieniä palloja kaksikin)
- Käytä sovittuja merkkejä esim. pillin vihellyksestä seis, istumaan ja kuuntelemaan lisäohjeita
- Kiinnitä huomiota omaan sijoittumiseesi liikuntatilassa esim. puhuessa ei ketään selän takana
- Huomio ajankäyttö harjoitteissa. Harjoitukset lyhyitä, jotta lapsien mielenkiinto pysyisi vireänä
- Ole valmis muuttamaan toimintaa jollei se toimi. Joskus kannattaa jo ennakolta tehdä varasuunnitelma. Huomioi ryhmän

ikä, taitotaso ja vireystila. Suunnittele harjoitukset niin, että eritasoiset lapset voivat harjoitella myös omalla tasollaan.

- Muista huomioida tunnin aikana jokainen lapsi jotenkin edes kerran

Harjoitusten jälkeen

- Päätä harjoitus rauhoittumiseen (rentoutumiseen) ennen poistumista
- Kokoa ryhmä esim. sovitulla merkillä, pilli
- Järjestä lapset ohjatusti pukuhuoneisiin kaikki yhdessä, vaikka jonossa
- Varmista lapset turvallisesti vanhempien huostaan.

Muuntelu

- Harjoitusympäristöä voi muunnella; mitä sisätiloissa tehdään, sitä voi soveltaa myös ulkotiloihin (metsä, jää, kenttä)
- Harjoitusalueen ja maaston vaihtelu; hiekka, nurmi, lumi, puulattia, jää, ylä- ja alamäki

- Erilaisilla välineillä joko vaikeuttaen tai helpottaen; iso pallo - pieni pallo, hernepussi – häntäpallo
- Harjoitustilan muuntelu; iso kenttä - pieni rajattu alue
- Ryhmän kokoa muuttamalla; isot joukkueet – pareittain
- Harjoitusten toimintatavan muuntelu esim. Kiertorata vapaaseen tahtiin kierrettynä tai tietyssä järjestyksessä kierrettynä tai suoritukset pisteissä tietyn ajan tai kiertojärjestys nopalla heittäen
- Harjoituksen kesto pallopeleissä; lyhennetty peliaika.
- Harjoitustuokioon saadaan myös vaihtelua ottamalla mukaan esim. Musiikin, sadun, välineen tai mielikuvan
- Taitojen lisääntyessä opittuja leikkejä voidaan muunnella myös laatimalla niihin uusia tehtäviä ja sääntöjä

**TEHTÄVIEN ON SEKÄ VASTATTAVA
LAPSEN KEHITYSTASOA ETTÄ
ASETETTAVA UUDEN OPPIMISEN
HAASTEITA JA ENNEN KAIKKEA
TUOTETTAVA ILOA**

10. Harjoitusten rakenne

”Aikuisten malli” ei sovi lapsille. Harjoitusten rakennekin pitää olla suunniteltu lapsia varten.

Alle kouluikäinen lapsi jaksaa keskittyä noin 45 minuuttia täysipainoiseen liikuntaan kerrallaan, joten harjoitustuokion kokonaiskesto voi alle 5-vuotiailla olla 45 minuuttia ja yli 5-vuotiailla tunti.

Harjoitukset olisi oltava mahdollisimman monipuolisia ja palloilun perusliikkeiden lisäksi ja ohella tulisi harjoittaa paljon muita liikunta- (tasapaino, kehon hahmotus ja hallinta, notkeus) ja liikkumisliikkeitä (hyppääminen, juokseminen, loikkiminen, kiipeäminen).

1. Aloitus, tervehtiminen

- huomioi jokainen lapsi, jolloin hän kokee olevansa paikassa, jossa häntä arvostetaan ja johon hän omana itsenään on tervetullut ja jossa hänestä pidetään huolta
- toista aina samat tutut aloitusrutiinit, jolloin lapsi kokee tullessaan tuttuun turvalliseen ympäristöön
- kerro päivän aihe ja mitä tulette tekemään (lyhyesti)

2 Alkuleikki, energian purku

- virittäytyminen päivän aiheeseen
- alkulämmittely

- tuttu, helppo leikki muunneltuna päivän aiheeseen sopivaksi
- vauhdikas, jotta lapset saadaan paremmin sitten keskittymään päivän varsinaiseen perusliikeharjoitteluun
- oltava sellainen, että kaikki osaavat ja voivat olla täysillä mukana esim. hipat
- päätteeksi venyttelyä

3 Perusliikkeen harjoittaminen

- tunnin pääasian/teeman harjoittaminen
- useita erilaisia harjoitusosia, leikkejä, kisailuja valitun aiheen mukaan, sillä lapset haluavat herkeämättä vaihtelua toimintaan ja heidän keskittymiskykynsä ei riitä kauan yhden asian harjoitteluun (älä junnaa, vaikka lapset eivät asiaa vielä olisi oppineet. Jätä hautumaan)
- älä keskeytä lasta vaan anna jokaisen tehdä oma suorituksensa kuitenkin ensin loppuun ennen siirtymistä seuraavaan harjoitukseen, sillä ei haittaa vaikka ette sillä kertaa ehdikään harjoitella kaikkea mitä oli suunnitellut
- edetään helpommasta vaikeampaan

4. Monipuolistava harjoite/leikki ja suhde ryhmään

- otetaan mukaan tasapainoon, kehonhahmotukseen, luovuuteen ja ryhmässä toimimiseen liittyvä elementti

5. Rauhoittuminen

- venyttely, rentoutuminen

6. Lopputoimet, päätös

- lasten palaute tunnista ja harjoitteista
- tavaroiden kerääminen yhdessä
- lopputervehdys
- tiedotteiden ym. Materiaalin jakaminen

11. Vuosisuunnitelma

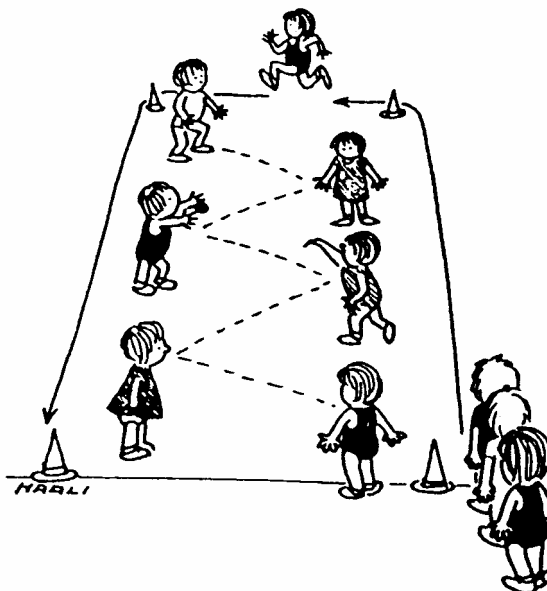
Koko kaudella laadittu vuosisuunnitelma auttaa ohjaajaa harjoituttamaan ryhmäänsä monipuolisesti ja helpottaa yksittäisen tunnin suunnittelua, kun sinulla on jo aiheet valmiina.

Esimerkki:

Syyskausi	Perusliikunta-aihe	Palloiluaihe
1.	Kieriminen, pyöriminen	kantaminen, työntäminen, vetäminen, pöyrittäminen, vierittäminen ja pysäyttäminen
2.	ryömiminen, konttaus, rapukävely	ison pallon heitto + kiinniotto
3.	kävelyn ja juoksun muuntelu/vaihtelu (reagointi)	ison pallon heitto + kiinniotto
4.	ulkoilupäivä urheilukentällä	pienen pallon heitto
5.	kävelyn ja juoksun muuntelu/vaihtelu (reagointi)	pienen pallon heitto + kiinniotto
6.	hiipiminen, marssiminen	pallon pompottaminen
7.	kiipeäminen	pallon pompottaminen
8.	juoksu ja pysähtyminen (rytmi)	kuljettaminen pompottamalla
9.	juoksu ja väistäminen	potkaiseminen
10.	riippuminen, roikkuminen, heiluminen	potkaiseminen + haltuunotto
11.	tasapainoilu	lyönti kädellä
12.	hyppääminen (ylös- alas suunnassa)	kuljetus käsillä
13.	kuperkeikka	
14.	hyppääminen (eteen-taakse-sivulle)	
15.	JOULUJUHLAT	

Kevätkausi

- | | | |
|-----|--|-----------------------------------|
| 1. | konkkaus, yhden jalan ponnistus | lyönti mailalla |
| 2. | loikkiminen | kuljetus mailalla |
| 3. | laukkaaminen | ison pallon heitto + kiinniotto |
| 4. | juoksu + hyppy | ison pallon heitto + kiinniotto |
| 5. | juoksu + hyppy | ison pallon heitto + kiinniotto |
| 6. | kieriminen, pöyrim., kontt., rapuk., ryöm. | pompotus |
| 7. | kuperkeikka | pompotus + kuljetus |
| 8. | ulkoilupäivä (lumella) | |
| 9. | riippuminen, roikkuminen, heiluminen | pompotus + kuljetus |
| 10. | kiipeäminen | potkaiseminen + haltuunotto |
| 11. | tasapainoilu | potkaiseminen + kuljetus |
| 12. | tasapainoilu | potkaiseminen + kuljetus |
| 13. | juoksu + pysähtyminen (rytmi) | pienen pallon heitto + kiinniotto |
| 14. | juoksu + suunnan vaihdot + väistäminen | pienen pallon heitto + kiinniotto |
| 15. | hyppääminen ja konkkaus | pienen pallon heitto + kiinniotto |
| 16. | SEIKKAILUPÄÄTTÄJÄISET ulkona | |



Kuva 64.

Kumpi voittaa

12. Välineet

Välineet, niiden laatu tai osittainen puute eivät saa olla este lasten pallottelun perusliikkeiden harjoitteluun, vaan silloin ohjaajan on itse käytettävä mielikuvitustaan ja etsittävä korvaavia välineitä harjoitella liikkeitä. Joskus voi jopa lasten kanssa yhdessä askarrella jotain esim. sanomalehtimailat. Varsinaisia lasten palloiluun tarkoitettuja ”oikeita” urheiluvälineitä on yleensäkin varsin vähän ja usein ne ovat suhteettoman kalliita. Toisaalta lasten on hyvä saada kokeilla myös ihan oikeitakin palloilulajien välineitä, joita usein saa eri lajien urheiluseuroista kyllä lainaksi.

1. Aloituspallot

Aluksi pallojen on oltava pehmeitä, isoja ja mielellään jonkin verran pomppivia, sillä ensin on voitettava sellaisten lasten ns. pallopelko, jotka eivät ole aikaisemmin leikkineet minkäänlaisilla pallolla. Sopivia aloituspalloja ovat erilaiset softpallot, pehmopallot, superlonpallot, puhalluspallot, ilmapallot, rantapallot, terapiapallot, lasten leikkipallot, pingispallot, bocciapallot, hapsupallot, kangaspallot, nystyräpallot ja häntäpallot (sanomalehtimyty muovipussissa, jossa solmu).

2. Hyvät harjoituspallot

Aloituspallojen tultua tutuiksi ja taitojen hieman kartuttua, siirrytään harjoittelemaan muovisilla jalkapalloilla, voimistelupalloilla, pehmeillä lentopalloilla, pehmeillä

tennispalloilla, squashpalloilla, sählypalloilla, rygbypalloilla, lasten muovirenkailla (ringette), ja jotta lapset saavat tuntumaan myös painaviin palloihin, voi joskus vieritellä tai kanniskella aikuisten pienimpiä kuntopallojakin.

3. Oikeat urheilupallot

Oikeista urheilulajien palloista lapsen tulisi saada kokeilla ainakin lasten pientä nahkajalkapalloa (nro 3), lentopalloa, lasten pesäpalloa, lasten koripalloa (tekniikkapallo nro 3), lasten rygbypalloa, petanquepalloa, ringetterengasta, jääpalloa, golfpalloa. Yleensä lasten tulisi saada kokeilla eri tuntuisia (pehmeä/kova, karhea/sileä), erikokoisia, eri painoisia ja ominaisuuksiltaan (hidas/nopea, pomppiva/ei pomppiva) erilaisia palloja

4. Mailat

Lasten ensimmäisten mailojen tulisi olla lyhytvartisia, melko leveitä ja kevyitä. Mailaharjoitteluun käyvät aluksi hyvin paperilautaset, sanomalehti-mailat, kärpäslätkät, hiekkalapiot, keilat ja lasten muoviset ”tennismailat”. Mutta myöhemmin on lapsen hyvä saada kokeilla myös joitakin ihan ”oikeitakin” mailoja esim. lasten pesäpallomaila, sulkapallomaila, sählymaila, pöytätennismaila, lasten tennismaila ja lasten golfmaila.

5. Muut apuvälineet

Lisäksi lasten pallottelu-harjoitusten apuna usein käytetään hernepusseja, vanteita, keiloja, kartioita, kiinalaisia, naruja, kuminauhoja, maalitauluja, pieniä koreja,

ämpäreitä, laatikoita, lattiamuotoja, leikkivarjoa, lakanoita ja liinoja sekä voimistelu-penkkejä.

13. Palloleikkejä ja pienpelejä

Tunnelipallo

Leikkijät ovat 4-8 hengen joukkueina omissa jonoissaan, jalat haara-asennossa. Jokaisen joukkueen ensimmäisellä on pallo, joka vierittää pallon haara-asennossa olevien jalkojen välistä jonon viimeiselle leikkijälle, joka ottaa sen käteensä ja juoksee jonon sivua ensimmäiseksi ja taas puolestaan vierittää pallon jalkojen välistä jonon viimeiselle. Näin jatketaan kunnes kaikki leikkijät ovat vuorollaan vierittäneet pallon. Pallon tuomistapaa jonon eteen voidaan vaihdella kulloinkin harjoiteltavan asian mukaiseksi esim. pompottamalla tai rapukävelyllä palloa vatsanpäällä kantaen.

Pomppiva pallo

Leikkijät ovat piirin kehällä kasvot keskustaan päin. Leikin johtaja keskellä, kädessään iso pomppiva pallo. Johtaja pompottaa palloa, leikkijät pomppivat pallon mukana. Kun johtaja lopettaa pompottelun, leikkijät asettuvat selinmakuulle. Leikkijät nousevat jälleen pomppimaan kuullessaan

pompotuksen. Kun johtaja nostaa pallon ylös, leikkijät hyppäävät tasajalkahypyn. Leikkiin voi itse keksiä lisää liikkeitä yhdessä lasten kanssa ja johtaja voi toimia myös joku lapsista. Leikkiä voi muunnella myös siten, että johtajalle ei ole palloa, vaan kaikilla lapsilla on oma pallo ja he tekevät johtajan merkistä jonkun tempun pallollaan.

Pallot koriin

Leikkijät ovat hajallaan salissa. Salin keskellä on laatikko tai laatikoita, joissa erilaisia palloja ja hernepusseja. Leikin johtaja heittelee pallot ympäri salia. Leikkijät keräävät pallot takaisin laatikoihin. Lapset voi myös jakaa joukkueisiin ja silloin joukkue kerää heidän pallonsa laatikkoon ja ensimmäiseksi pallonsa kerännyt joukkue on voittanut ja he pääsevät leikin johtajiksi heittämään pallot saliin. Leikissä voi muunnella myös pallojen kuljetustapaa takaisin laatikoihin.

Varvaspussi

Hernepusseja tai pieniä pehmopalloja on ripoteltu runsaasti salin keskelle. Leikkijät jaetaan neljään joukkueeseen. Kullakin joukkueella on oma pesä salin nurkassa, jossa he odottavat lähtömerkkiä. Leikin johtajan merkistä kaikki leikkijät lähtevät nurkistaan hakemaan salin keskellä olevia hernepusseja tai pehmopalloja ja kuljettavat ne sovitulla tavalla yksi kerrallaan omaan pesäänsä. Kun kaikki pallot on viety pesiin, lasketaan, mikä joukkue on saanut kerättyä niitä eniten. Kilpaillaan myös kuka ensin vienyt pallot takaisin keskelle.

Aikapolttopallo

Salin keskellä on iso ympyrä lattiassa. Leikkijät jaetaan kahteen joukkueeseen. Ykköset seisovat ympyrän sisällä ja kakkoset ympyrän ulkopuolella. Kakkosilla on 1-2 iso pehmeää palloa. Kakkoset yrittävät osua pallolla ympyrän sisällä olevia ykkösiä jalkoihin ja ykköset yrittävät väistää juoksemalla ympyrän sisällä karkuun tai hyppäämällä tai astumalla sivuun. Jokaisesta osumasta kakkoset saavat pisteen ja kun peliaika päättyy esim. 3 minuuttia vaihtavat joukkueet osia. Yhtä pitkän peliajan jälkeen verrataan joukkueiden tuloksia. Ulkopiiriläiset saavat hakea heitetyn pallon sisäpiiristä, mutta heiton tulee tapahtua aina piirin ulkopuolelta.

Tavallinen polttopallo

Sama kuin edellinen paitsi piirin ulkopuolella polttajia on aluksi vain kaksi ja kun johon sisäpiiriläiseen osuu pallo, siirtyy hän myös polttajaksi.

Pallonvierityskilpa

2-4 joukkuetta, joissa yhtä monta kilpailijaa. Kaikki joukkueet jakautuvat kahteen vastakkaiseen jonoon, joiden välissä on pituussuunnassa pitkä voimistelupenkki. Joukkueiden toisen jonon ensimmäisillä pallo, jotka vierittävät sen penkkiä pitkin vastakkaisten jonojen ensimmäisille ja siirtyvät itse oman joukkueensa vastakkaisen jonon viimeiseksi. Vierityksen vastaanottaja tekee taas samoin. Voittaja on se joukkue, jonka pallo on nopeimmin leikin aloittajalla. Pallon pudotessa penkiltä käy vierittäjä hakemassa sen ja uusii vierityksensä.

Pujottelukilpailu rivissä

Joukkueet seisovat riveissä toisiaan kasvot vastakkain. Merkistä lähtevät rivien viimeiset pujottelemaan (voi vierittää palloa, kuljettaa jne.) oman rivinsä toiseen päähän ohittaen vieressä olevan ensin edestä, seuraavan takaa jne. kunnes on tullut rivin päähän ja asettuu itse reunimmaiseksi. Välittömästi ensimmäisen lähdettyä liikkeelle seuraa koko muu joukkue perässä. Kun rivin ykkönen on

taas ensimmäisenä on hänen joukkueensa maalissa.

Tarkkuusheittokilpailu

Leikkialue jaetaan voimistelupenkillä kahteen osaan. Penkillä on keiloja pystyssä.

Vastapuolen pelaajat asettuvat molemmat päätyrajojensa taakse. Jokaisella pelaajalla on pallo tai hernepussi. Merkistä jokainen yrittää pallollaan pudottaa keiloja vastakkaiselle puolelle. Leikkijät saavat hakea omalta leikkipuoliskoltaan pallot ja juosta heittämään taas rajansa takaa, kunnes kaikki keilat on pudotettu penkiltä. Voittanut on se joukkue, jonka puolella on vähemmän keiloja.

Elävä pallo

Leikkijät ovat kahdessa joukkueessa, joiden välissä rajaviiva. Kummallakin joukkueella on ilmapallo tai rantapallo. Pallo heitetään ilmaan. Joukkue yrittää kädellä lyödä palloa ennen kuin se ehtii pudota maahan. Joukkueen jäsenet liikkuvat vapaasti alueellaan. Joukkue, jonka pallo pysyy kauemmin ”elävänä” (ilmassa) on voittaja.

Heitä vie pallo

Joukkueet asettuvat niin, että puolet on salin toisella puolella jonossa ja toiset puolet vastakkaisella puolella kasvot salin

keskustaan päin. Jonojen keskivälissä on vanne lattialla ja siinä pallo. Joukkueiden toisen pään jonojen ensimmäiset juoksevat vanteeseen, ottavat pallon ja heittävät sen oman joukkueen vastakkaisen jonon ensimmäiselle ja juoksevat itse tämän vastakkaisen jonon viimeiseksi. Pallon saanut vie sen taas keskellä olevaan vanteeseen ja juoksee vastakkaisen jonon viimeiseksi. Ohi mennessään hän antaa merkin jonon ensimmäiselle, joka taas juoksee heittämään palloa seuraavalle. Voittanut joukkue on se joka on ensiksi alkuasennossa. Myös pallon takaisinvientitapaa voi muunnella esim. pompottamalla

Pesäryöstö

Kaksi joukkuetta, joilla salin vastakkaisissa päissä oma pesä eli vanne yms. lattialla. Kummankin joukkueen pesään laitetaan yhtä monta palloa tai hernepussia vähintään niin monta kuin on leikkijöitä. Merkistä kaikki leikkijät lähtevät ryöstöretkelle toisen joukkueen pesälle ja tuovat sieltä yhden pallon tai hernepussin kerrallaan omaan pesään. Pallon kuljetustapaa voidaan vaihdella samoin pallottomana liikkumistapaa. Voittanut on se joukkue, jonka kotipesässä on leikin loputtua enemmän palloja tai hernepusseja.

Hirviö/peli(musta)mies

Yksi leikkijöistä pääsee hirviömieheksi (aluksi ohjaaja), joka asettuu salin keskelle. Muut leikkijät menevät salin toiseen päähän. Kun hirviömies huutaa, ”Kuka pelkää hirviömiestä?” Leikkijät vastaavat: ”En pelkää” ja lähtevät juoksemaan salin toiseen päähän yrittäen että hirviömies ei saa juoksijaa kiinni. Jos hirviömies saa jonkun juoksijan kiinni, tulee tästä hirviömiehen apuri, joka hirviömiehen kanssa ottaa seuraavalla juoksulla leikkijöitä kiinni. Salin päädyt ovat turva. Leikkiä voi helposti muunnella myös palloilla leikittäväksi.

Oman puolen putsaus

Leikissä on kaksi joukkuetta, joissa yhtä monta leikkijää. Tila jaetaan kahtia esim. voimistelupenkeillä kummankin joukkueen omaksi puoleksi. Jokaiselle leikkijälle on pallo. Merkistä heitetään pallo toisen joukkueen puolelle ja taas heidän heittämät pallot putsataan takaisin heittämällä mahdollisimman nopeasti. Ohjaajan merkistä leikki lopetetaan ja lasketaan pallot. Voittajajoukkue on se, jonka puolella on vähemmän palloja.

Torninvartija

Leikkijät seisovat piirissä ja piirin keskellä on torni (keila) ja yksi lapsi torninvartijana. Leikkijät yrittävät pallolla (1-2 kpl iso,

pehmeä) heittämällä kaataa tornin, jota vartija suojelee. Torninkaatanut leikkijä pääsee torninvartijaksi. Jos vartija itse kaataa tornin, valitsee hän uuden torninvartijan.

Varikset pellolla

Yksi leikkijöistä valitaan isännäksi (alussa ohjaaja). Jokaisella variksella on oma pesä esim. vanne tai variksilla voi olla yhteinen pesä. Isäntä torkahtaa, silloin varikset lähtevät lentämään pesästä isännän pellolle. Kohta isäntä herää ja lähtee ajamaan variksia takaa yrittäen ampua niitä (heittää pehmeällä pallolla). Isännän herättyä varikset pakenevat kiireesti pesään turvaan. Ammutuista variksista tulee isännän apulaisia, jotka hieman taas isännän kanssa torkahtavat. Leikki jatkuu, kunnes isäntä apulaisineen on saanut kaikki varikset kiinni. Viimeisestä variksesta tulee isäntä. Leikkiä voi muunnella siten, että myös variksilla on pallo, jota he potkivat, pompottavat tai vierittävät.

Peffapallo

Yksi leikkijä on polttajana. Muut asettuvat istumaan piiriksi hänen ympärilleen. Polttaja heittää pallon ylös ilmaan, jonka aikana piirissä olijat saavat istuallaan liikkuessaan (rapukävelyllä) paeta sovitulla alueella kunnes polttaja saa pallon kiinni ja huutaa ”seis”. Tällöin leikkijät pysähtyvät ja polttaja yrittää polttaa lähinnä olevan, mutta tämä voi puolustautua potkaisemalla pallon eli

torjumalla heiton jaloillaan. Jos pallo koskettaa istujaa muualle kuin jalkoihin, tämä joutuu polttajaksi ja heittää taas pallon ilmaan. Jos pallo kimpoaa istujan jaloista tai potkusta, juoksee polttaja ottamaan pallon mahdollisimman nopeasti kiinni ja yrittää taas polttaa jonkun leikkijöistä siitä paikasta, missä sai pallon kiinni. Jos pallo karkaa sovitun alueen ulkopuolelle, saa polttaja hakea sen aloituspaikkaan.

Katkeamaton ympyrä

Puolet lapsista muodostaa katkeamattoman ympyrän vatsallaan maaten. Toiset lapset ottavat käteensä pallon ja lähtevät vierittämään palloa ympyrässä olevien pään, selän, pepun ja jalkojen päällä. Kun koko kierros on tehty, vaihtuvat osat. Voidaan leikkiä myös viestinä eli silloin kaikki makaavat ympyrässä ja yksi lähtee vierittämään kaikkien ympäri ja asettuu itse viimeiseksi kun koko kierros on mennyt läpi ja seuraava lähtee tai sitten voidaan mennä jonossa, jolloin jonon päässä pallo viritetään lattiaa pitkin jonon ensimmäiselle, joka lähtee taas vierittämään ja itse asetutaan jonon viimeiseksi. Näin edetään kunnes kaikki on vierittänyt kerran.

Pallo kiertää

Leikkijät seisovat piirissä ja yhdellä pallo kädessä. Merkistä pallo lähtee kiertämään piirissä leikkijältä toiselle mahdollisimman

nopeasti. Leikkijä, joka pudottaa pallon, istuu lattialle ja pallo hyppää hänen ylitseen. Kun kaikki ovat istumassa, pallo lähtee uudelleen kiertämään ja pallon pudotessa kyseinen leikkijä nousee seisomaan ja taas pallo hyppää hänen ylitseen. Ohjaajan sovitusta merkistä pallo muuttaa piirissä kulkusuuntaa. Leikkiä voi vielä vaikeuttaa ottamalla siihen toisen pallon.

Pallohippa

Kaksi palloa on penkillä ja leikissä on kaksi hippaa. Leikkijät juoksevat sovitulla alueella ja hipat yrittävät koskettaa leikkijöitä. Kun joku saadaan kiinni, nostaa hän kädet ylös ja muut leikkijät käyvät penkeiltä hakemassa pallon ja heittävät kiinnijääneelle pallon, joka vie sen takaisin penkille ja hän vapautuu taas leikkiin. Hipat eivät saa ”päivystää” pallotuolin vieressä. Leikkiä voidaan muunnella mm. niin, että myös hipoilla on pallo, jolla he koskettavat kiinniotettavia.

Pallokoulu

Yksi leikkijöistä on opettaja, jolla pallo. Koululaiset seisovat viivalla ja opettaja heittää jokaiselle vuorollaan pallon ja tämä heittää sen takaisin opettajalle ja jos pallo ei putoa lattialle, pääsee koululainen siirtymään seuraavalle luokalle eli viivalle, joka on taas hieman kauempana opettajasta. Näin edetään kunnes ensimmäinen oppilas on

päässyt viimeiselle viivalle, jolloin hänestä tulee opettaja.

Popcorn-kone

Rakennetaan salin kulmaan tuoleista tai matoista yms. tila, jonka sisälle menee koneen käyttäjä tai käyttäjät. Leikkijät heittävät koneeseen palloja, josta ne taas pomppivat takaisin. Huomioi tarpeeksi pehmeät pallot.

X-hippa pallolla

Jokaisella leikkijällä pallo, jota he pitävät kädessä juostessaan sovitulla alueella. Kun hippa saa jonkun leikkijän kiinni asettuu hän seisomaan jalat haara-asennossa ja pallo nostetaan ylös pään yläpuolelle. Muut voivat pelastaa kiinnijoutuneen vierittämällä pallonsa hänen jalkojensa välistä. Pallotonta leikkijää ei saa ottaa kiinni.

Ketunmetsästys

Leikkijät jaetaan kahteen joukkueeseen kettuihin ja metsästäjiin. Metsästäjillä pehmeät pallot (2-4 kpl/metsästäjä). Ketut juoksevat voimistelupenkkiä ympäri ja metsästäjät ampuvat (heittävät palloilla) kettuja sovitun rajaviivan takaa, kunnes heidän panoksensa loppuvat eli kaikki pallot on heitetty rajaviivan toiselle puolelle. Lasketaan montako kettua saatiin

metsästettyä eli moneenko juoksijaan pallo osui. Sitten vaihdetaan osia. Se joukkue voittaa, joka saa enempi kettuja metsästettyä.

Pallo piiristä pois

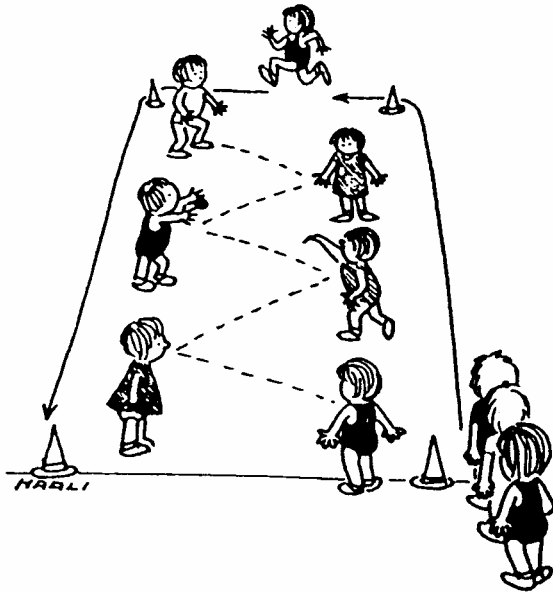
Seistään piirissä leveässä haara-asennossa jalat toisen jalassa kiinni ja keskellä yksi vierittäjä, jolla pallo. Keskellä oleva yrittää mahdollisimman nopeasti palloa vierittäen (tai heittäen) saada pallon ulos piiristä jonkun jalkojen välistä. Se kenen jalkojen välistä pallo menee piiristä ulos, joutuu keskelle vierittäjäksi. Voidaan leikkiä myös palloa potkien.

Liikkuva polttopallo

Leikkijät juoksevat vapaasti salissa ja polttaja yrittää polttaa heitä heittämällä pehmeällä pallolla leikkijöitä jalkoihin. Kun hän saa jonkun poltettua, hakee tämä itselleen myös pallon ja alkaa polttaa muita leikkijöitä, kunnes kaikki on saatu poltettua.

Kumpi Voittaa

Leikissä on kaksi joukkuetta, kopittelijat ja juoksijat. Juoksijat asettuvat jonoon lähtöviivan taakse. Merkistä ensimmäinen juoksija lähtee kiertämään suorakaiteen muotoista keiloilla merkittyä rataa yrittäen ehtiä maaliin ennen kuin pallo on kulkenut siksakkia kopittelijalta toiselle ja takaisin lähtöön (kopittelijat ovat juoksuradan sisällä). Se puoli, joka on ensin valmis, saa pisteen. Kun kaikki ovat juosseet, vaihdetaan joukkueiden tehtäviä.



Kuva 64.

Kumpi voittaa

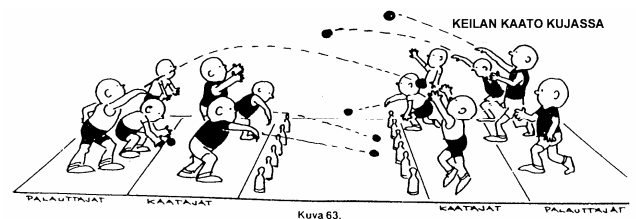
Hernepussipommitus

Pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen, joista toinen asettuu leikkialueen päätyrajan taakse (juoksijat) ja toinen jakautuu sivustoille "tulitusasemiin" (heittäjät). Heittäjät polttavat hernepusseilla tai pehmeillä palloilla juoksijoita, jotka pyrkivät pääsemään toiselle

päätyrajalle tulematta poltetuiksi. Jokaisesta onnistuneesta läpijuoksusta tulee joukkueelle piste. Sallittu osuma-alue voidaan rajata esim. vyötärön alapuolelle. Poltetut juoksijat siirtyvät sivuun (laskijoiksi) odottamaan paikkojen vaihtoa, joka suoritetaan, kun kaikki juoksijat ovat saaneet osuman.

Keilojen kaato kujassa

Kummassakin kilpailevassa joukkueessa on sekä kaatajia että palauttajia. Kaatajat yrittävät mahdollisimman nopeasti heittää vastapuolen keilat kumoon. Palauttajat seisovat vastapuolen kaatajien takana ja he poimivat näiden ohi tulleet pallot sekä yrittävät heittää ne omille kaatajilleen. Kaatajien on pysyttävä leikkialueella olevien rajaviivojen välissä. Voittaja on joukkue, joka on ensimmäisenä saanut kaadettua kaikki vastapuolen keilat. Sitten kaatajat ja heittäjät vaihtavat paikkaa.



Kuva 63.

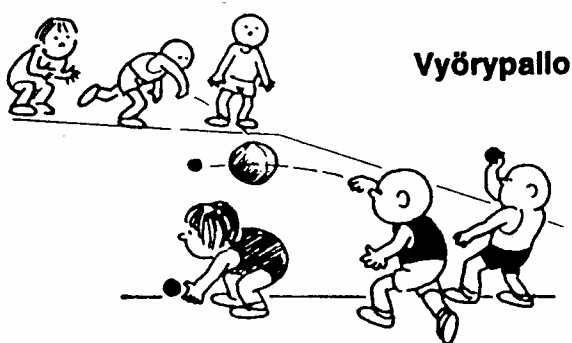
Pallohaukkasilla

Juoksijat pyrkivät leikkialueen toiselta päätyrajalta toiselle. Välialueella oleva haukka yrittää polttaa heitä pallolla. Hän ei saa liikkua pallo kädessä, vaan heitto on suoritettava paikalta. Juoksijat saavat aina pisteen onnistuessaan pääsemään kentän yli

ilman osumaa. Eniten pisteitä saanut on voittaja. Peliä voidaan pelata myös kahdella tai kolmella haukalla. Voittajasta tai voittajista tulee seuraavaksi haukkoja.

Vyörpallo

Leikkijät jaetaan kahteen joukkueeseen, jotka asettuvat kumpikin oman päätyrajansa taakse toisiaan vastapäätä. Keskelle pelialuetta asetetaan isokokoinen, kevyt pallo (ilmapallo tai rantapallo). Kummallakin joukkueella on sama määrä heittopalloja, joilla he pyrkivät vyöryttämään maalipallon vastustajan päätyrajan taakse. Palloja saa kerätä omalta kenttäpuoliskolta, mutta heitot on suoritettava oman päätyrajan takaa. Jokaisesta vyörytyksestä tulee joukkueelle piste. Vyörytyksen jälkeen maalipallo asetetaan aina lähtöpaikkaan joukkueiden keskelle ja heittopallot jaetaan tasan. Voidaan pelata myös kahdella tai useammalla maalipallolla, varsinkin jos heittäjiä on paljon.



Kuva 61.

Koppaa ohimennyt pallo

Leikki suoritetaan kahden tai useamman joukkueen välisenä viestikilpailuna. Joukkueet asettuvat lähtöviivan taakse jonoon. Lähtömerkin saatuaan jonon ensimmäinen vierittää/potkaisee/lyö mailalla/heittää pallon kohti jonkin matkan päässä olevaa kiinniottoviivaa ja lähtee itse juoksemaan pallon perään. Kun pallo on ylittänyt kiinniottoviivan, hän ottaa sen uudelleen haltuunsa ja heittää tai kuljettaa tai syöttää sen seuraavana jonossa olevalle, joka jatkaa samalla tavalla.

Tarkkuusheittokilpa koriin

Pelaajat asettuvat joukkueittain jonoon korilevyn eteen sovitulle etäisyydelle. Kukin tekee vuorollaan heittoyrityksen. Heiton osuessa korilevyyn saa 1 pisteen, korirautaan saa 2 pistettä ja mennessä koriin 3 pistettä. Kun kaikki pelaajat ovat heittäneet tietyn heittomäärän, lasketaan joukkueen pisteet yhteen.

Tarkkuusheittokilpa lattialla

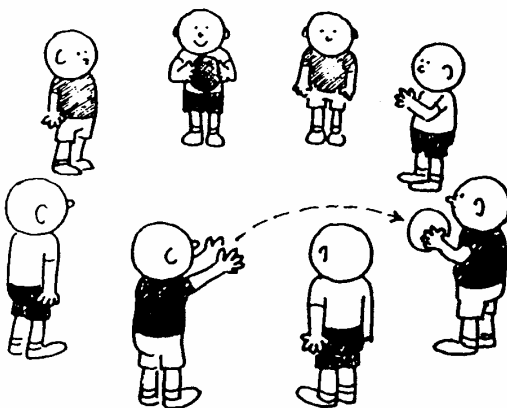
Pelaajat asettuvat kahteen vastakkaiseen jonoon, joiden keskivälille piirretään ympyrä. Vuoron perään kummankin jonon ensimmäinen pelaaja heittää pallon/hernepussin yrittäen osua ympyrään.

Heittänyt pelaaja siirtyy jononsa viimeiseksi. Kun kaikki pelaajat ovat heittäneet tietyn heittomäärän, lasketaan joukkueen osumat yhteen. Lattialle voidaan piirretyn ympyrän sijasta laittaa esim. vanne ja vanteen sisälle vielä pyöreä pahvi yms., jolloin vanteeseen osuneesta pallosta saa 1 pisteen ja pahviympyrään osuneesta 2 pistettä. Heiton korkeuden määrittämiseksi voidaan jonojen eteen sopivalle etäisyydelle ja korkeudelle kiristää naru.

Ajopallo piirissä

Pelaajat ovat suuressa piirissä, jossa parilliset ja parittomat muodostavat samansuuruiset joukkueet. Kummallakin joukkueella on oma pallo. Pelin alussa ne ovat vastakkaisilla puolilla ympyrän kehää. Alkumerkistä pallot siirtyvät syötettynä/potkaistuna/mailalla syötettynä järjestyksessä pelaajalta toiselle samaan suuntaan. Pallot ajavat toisiaan takaa ja joukkue saa pisteen, kun sen pallo ohittaa toisen joukkueen pallon.

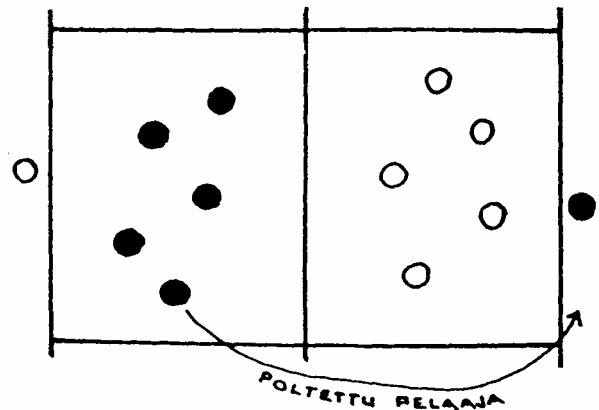
Ajopallo piirissä



Kuva 52.

Kahden tulen välissä

Leikkijät muodostavat kaksi joukkuetta, jotka kumpikin asettuvat omalle rajatulle pelialueelleen. Molemmista joukkueista menee yksi pelaaja vastapuolen takarajan taakse polttajaksi. Joukkueet pyrkivät pallolla polttamaan vastapuolen leikkijöitä. Poltetut siirtyvät takarajan taakse polttajiksi. Joukkue, joka onnistuu ensin polttamaan kaikki vastustajan pelaajat, on voittaja.



Kuva 53.

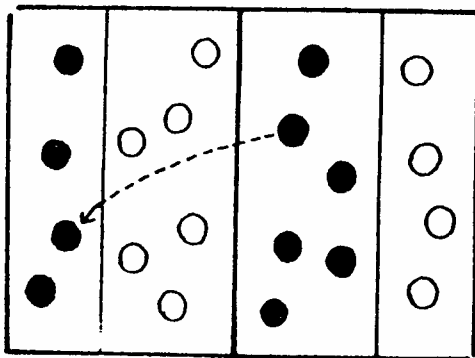
Pallon poislyönti

Pelissä on leikkijöitä yhtä paljon kuin palloja on käytettävissä. Leikkijät asettuvat rajatulle alueelle ja alkavat kuljettaa palloa pompottaen. Pelaajat koettavat lyödä toistensa palloja pois ympyrästä menettämättä omaa palloaan. Pelaajan pallon joutuessa ulos, kuoleentuu lattialle tai pelaajan astuessa ympyrän ulkopuolelle, hän putoaa pois pelistä ja joutuu siirtymään pelialueen ulkopuolelle. Viimeisenä alueelle jäänyt on voittaja. Voidaan pelata myös palloa potkimalla. Peliin voidaan ottaa myös

useampia joukkueita tai sopia että esim. juostuaan pelialueen ympäri takaperin pelaaja saa palata ympyrään.

Koppipallo

Pelialue on jaettu neljään osaan. Keskialueet ovat 4-6 metriä ja ulkoalueet hiukan kapeampia. Leikissä on kaksi joukkuetta. Kummastakin joukkueesta osa asettuu omalle keskialueelle ja osa omalle ulkoalueelle kopinottajiksi. Keskialueelta yritetään heittää pallo omille koppaajille ja estää vastustajien heittoa, Joukkue saa pisteen jokaisesta onnistuneesta heitosta. Rajaviivojen ylittäminen, pallon ottaminen vastustajan alueelta ja pallollisen pelaajan liikkuminen on kielletty. Virheistä hyvitetään antamalla pallo vastustajalle.



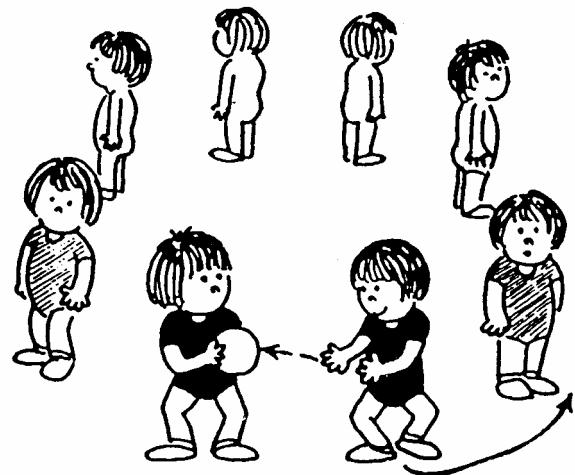
Kuva 49.

Koppipallo

Kisapallo

Pelaajat asettuvat piiriin esim. 3 metrin välein. Jollakin pelaajista on pallo, jonka hän syöttää esim. myötäpäivään viereiselle pelaajalle lähtien sitten juoksemaan vastapäivään

pyrkien takaisin paikalleen ennen pelaajalta pelaajalle syötettyä palloa, hän saa pisteen. Syötöt on annettava ulkokautta. Voidaan pelata myös kahden piirin eli joukkueen välisenä kilpailuna, jolloin seuraava juoksija lähtee aina kun edellinen on tullut paikalleen ja kumman joukkueen pelaajat ovat ensin kaikki juosseet.



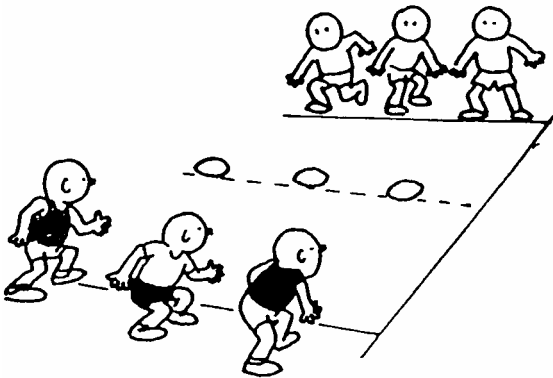
Kuva 51.

Syöttökilpa ympyrässä

Parillinen määrä leikkijöitä asettuu ison ympyrän kehälle. Parittomat muodostavat toisen ja perilliset toisen joukkueen. Kummastakin joukkueesta asettuu yksi pelaaja pallo kädessään ympyrän keskelle ja aloittaa syöttelyn vuorotellen jokaiselle oman joukkueen pelaajalle. Kun pallo on tullut viimeiseltä pelaajalta keskellä olevalle takaisin, tämä laittaa pallon lattialle, juoksee toisena olevan pelaajan paikalle, joka vuorostaan siirtyy keskelle jatkamaan syöttelyä. Kilvan voittaa ensin valmiiksi ehtinyt joukkue. Voidaan pelata myös potkimalla tai mailalla syötteleillä.

Pallovarkaat

Joukkueet ovat vastakkaisissa riveissä n. 15 metrin etäisyydellä. Keskelle asetetaan esim. 3 palloa vierekkäin 3 metrin välein. Sovitusta merkistä kolme pelaajaa kummastakin joukkueesta lähtee tavoittelemaan palloa tarkoituksenaan tuoda se oman joukkueen kotipesään. Jos pelaaja onnistuu tässä, hän saa joukkueelleen pisteen, mutta jos vastustaja ehtii koskettamaan häntä ennen kotipesää, menee piste vastapuolelle tai pistettä ei saa kumpikaan joukkue.



Kuva 21.

Lentopalloharjoittelun kehittäminen

Asetetaan saliin neljä pitkää voimistelupenkkiä kaksi pitkittäin ja kaksi poikittain. Aluksi pareittain asetetaan penkin eri puolille kasvot vastakkain (kaksi paria penkkiä kohden) ja alkavat löydä (syötellä ilmassa) ilmapalloja tai rantapalloja toiselta toiselle. Sitten otetaan viereinen pari mukaan ja tehdään sama neljän hengen ryhmänä yhdellä pallolla. Sitten liitetään kaksi penkkiä peräkkäin yhteen ja pelataan nyt neljä vastaan neljä pelinä kahdella eri "kentällä", jolloin tulee jo syöttelyä myös joukkueen sisällä ja voidaan yhdessä sopia tarkempia sääntöjä tarpeen mukaan.

Mieti miten voit eri leikkejä muunnella, niin että lapset samalla harjoittelevat eri pallonkäsittelyn perusliikkeitä?

14. Lähteet

- Karvinen, Hiltunen, Jääskeläinen: **Lapsi ja urheilu**. Otava 1991
- Mero, Vuorimaa, Häkkinen: **Lasten ja nuorten harjoittelu**. Gummerus 1990
- Pirkko Numminen: **Kuperkeikka, varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikka**. 1996
- David L. Gallahue: **Developmental Physical Education for Today's Children**. 1996
- SUL: **Yleisurheilun starttiopas**. 1997
- SUL: **Vauhtivekarat yleisurheille – opas**. 1997
- Suomen Palloliitto: **Taidon oppettaminen**. 1994
- Nuori Suomi ja Svoli: **Liikuntaleikkikoulu**. Ohjaajakoulutus ja ohjaajan materiaali. 1997
- Tuire Autio: **Liiku ja Leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille**. Gummerus 1997
- Suomen Palloliitto: **Päivisfutis**. 1991
- Mikael Kokljuschkin, Elina Pulli: **Liiku ja kehity**. Lasten Keskus Oy 1995
- Astrid Wisser: **Leikkikirja**. WSOY 1995
- Suomen Ringetteliitto: **111 hauskaa leikkiä ja kisaa**
- Haapalainen, Pietilä, Tarvainen: **Pippurisäkki**. Kirjayhtymä 1988
- Hiltunen, Kivirauma: **Pikkuväen liikuntakirja**. Lasten Keskus Oy 1994
- Nuori Suomi: **Nuorisurheilun Sampo. Käsikirja eri lajien ohjaajille**.
- Hannele Nykänen: **Lapsikeskeinen liikunta ja urheilu**. Lappeenrannan kirjapaino 1996
- Fränti, Vilenius: **Pelmuillen, 105 liikuntaleikkiä**. SNLL-Palvelu Oy 1989
- Ruponen: **Koripalloa Tosi Nuorille suomalaisille**. SVUL 1994
- Elina Piispanen: **Iloiseen palloiluun**. Tammerpaino Oy 1995
- Mikael Kokljuschkin: **Esiopetusta liikunnan keinoin**. Kirjayhtymä Oy 1997
- SKL: **Koriskoulun ohjaajakurssi – materiaali** 1998
- Tosi Nuori Suomi –kouluttajakoulutukset 1998
- LALY- koulutus ja materiaalit 1997-1998
- Nuori Suomi / Piispanen: **Pallotellen** kurssimateriaali ja kouluttajakoulutus 1998
- Nuori Suomi / Autio: **Temppuillen taitavaksi**- kurssimateriaali 1994
- Nuori Suomi / Autio: **Virikkeitä alle kouluikäisten liikuntaan –** kurssimateriaali 1994
- Nuori Suomi / Karvinen, Lehto : **Lasten urheilun perusteet** -kurssimateriaali
- Nuori Suomi / Hiltunen, Huhtinen: **Opettaminen ja taidon oppimisen perusteet** –kurssimateriaali 1998