



# OHJAAJAN OPAS



**TÄMÄ OPAS ON TARKOITETTU KAIKILLE  
OLS KAUPUNKISARJAN ALOITTELEVILLE OHJAAJILLE.  
OPPAASTA LÖYDÄT TIETOA ESIM. JOUKKUEESI LASTEN ERI  
KEHITYSVAIHEISTA SEKÄ VINKKEJÄ SIIHEN MITEN SINÄ VOIT  
OLLA OSAAVA JA INNOSTAVA OHJAAJA.**



130 vuotta - Suomen vanhin palloiluseura

**OLS jalkapallo**

yhteistyössä



# SISÄLLYSLUETTELO

<b>1.</b>	<b>YLEISESTI OHJAAJALLE.....</b>	<b>3</b>
	LASTEN MÄÄRITELMÄ HYVÄSTÄ OHJAAJASTA:.....	3
	LASTEN OIKEUDET JALKAPALLOSSA.....	5
	OHJAAJALLE VINKKEJÄ LASTEN KANSSA .....	5
<b>2.</b>	<b>SÄÄNNÖT OVAT TÄRKEITÄ LAPSELLE .....</b>	<b>6</b>
<b>3.</b>	<b>LAPSEN KEHITYS.....</b>	<b>7</b>
	3 – 5 VUOTIAILLE ON OMINAISTA, ETTÄ... ..	7
	6 – 8 VUOTIAILLE ON OMINAISTA, ETTÄ... ..	8
	9 – 10 VUOTIAILLE ON OMINAISTA, ETTÄ... ..	9
	10 – 12 VUOTIAILLE ON OMINAISTA, ETTÄ... ..	9
<b>4.</b>	<b>HYVÄT TAVAT JA KÄYTTÄYTYMINEN .....</b>	<b>10</b>
<b>5.</b>	<b>VARUSTEET JA HYGIENIA.....</b>	<b>11</b>
<b>6.</b>	<b>HARJOITUSTUNNIN JÄRJESTÄMINEN .....</b>	<b>12</b>
	JALKAPALLOTUNNIN RAKENNE .....	12
	PIENPELTIEN ETUJA OVAT .....	13
<b>7.</b>	<b>TAITAVUUSHARJOITTEITA / LEIKKEJÄ.....</b>	<b>14</b>
	SYÖTTÖ / KULJETTAMINEN.....	14
	KÄPYJAHTI.....	15
	SYÖTTÖ JALKOJEN VÄLISTÄ "TUNNELI" .....	16
	SYÖTTÖJÄ PAREITTAIN TÖTSIEN LÄPI.....	17
	OMA PUOLI PUHTAANA .....	18
	LIIKENNEVALOT .....	18
	FORMULARATA.....	18
	KUKA PELKÄÄ PELIMIESTÄ.....	18
	PEILIFUTIS .....	19
	TORNINVARTIJA(T) .....	19

# **1. YLEISESTI OHJAAJALLE**

## **LASTEN MÄÄRITELMÄ HYVÄSTÄ OHJAAJASTA:**

- ❖ Pitää hyvän järjestyksen
- ❖ Osaa auttaa asioiden oppimisessa
- ❖ Saa harjoituksen tuntumaan hyvältä
- ❖ On kärsivällinen

### **Lasten ja nuorten kanssa toimiessaan aikuisen pitäisi...**

#### **...näyttää hyvää esimerkkiä**

Tuoda esille rehtiä ja reipasta, oikeaa urheiluhenkeä ja opettaa lapsia tulemaan toimeen toisten kanssa.

#### **...varmistaa hauskuus**

Jalkapallo on jännittävä ja nautinnollinen peli. Kilpailullisuuden liiallinen korostaminen vie ison osan nautinnosta.

#### **...suunnitella ja valmistautua**

Onnistuakseen harjoitus vaatii selkeää ja hyvin johdettua organisointia, koska lapset pystyvät keskittymään yhteen asiaan vain lyhyen ajan ja heillä on tarve olla jatkuvasti tekemässä jotakin.

#### **...käyttää erilaisia ja toteuttamiskelpoisia harjoituksia**

Kiinnostuksen säilyttämiseksi ovat vaihtelevat ja onnistumisia tuovat harjoitteet erittäin tärkeitä.

#### **...ottaa kaikki mukaan**

Kaikki lapset ansaitsevat yhtä paljon aikaa kyvyistä piittaamatta. Jokaiselle täytyy antaa mahdollisuus oppia ja kehittyä.

#### **...suosia pienpelejä!!**

Muunneltu peli tuo enemmän kosketuksia ja suuremman mahdollisuuden kehittää taitoja.

## **JOKAISELLE ARVOSTUSTA**

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

## **JOKAISELLE HUOMIOTA**

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

## **VAHVISTA ITSELUOTTAMUSTA – ANNA PALAUTETTA**

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

## **LASTA KIINNOSTAA LEIKKI JA KILPAILU**

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

## **LASTEN OIKEUDET JALKAPALLOSSA**

- ❖ Lasten jalkapalloilu on pelaamista – iloa ja riemua jokaiselle!
- ❖ Lasten jalkapallo on pelikavereiden keskinäistä yhdessäoloa!
- ❖ Jokainen lapsi on oma tähtensä – yhtä arvokas!
- ❖ Jokaisen lapsen perusoikeutena on saada pätevää ohjausta!
- ❖ Jokaisella lapsella on oikeus monipuoliseen ja moniarvoiseen jalkapalloon!
- ❖ Jokaisella lapsella on oikeus onnistumisen elämyksiin jokaisessa harjoituksessa ja jokaisessa ottelussa!
- ❖ Jokaisella lapsella on oikeus harrastaa jalkapalloa omilla ehdoillaan!
- ❖ Jokaisella lapsella on oikeus oppia kunnioittamaan toisia pelaajia!

## **OHJAAJALLE VINKKEJÄ LASTEN KANSSA**

- ❖ Ole iloinen ja positiivinen – se tarttuu myös lapsiin.
- ❖ Ole esimerkillinen – lapset oppivat ja omaksuvat matkien.
- ❖ Kannusta ja innosta yrittämään.
- ❖ Oikeudenmukaisuudella saat paljon aikaan.
- ❖ Kuuntele lapsia ja keskustele – opit itsekkin uutta.
- ❖ Arvioi lapsia realistisesti – aseta tavoitteet sopiviksi.
- ❖ Kun lapsi oppii jotain uutta, olet sinäkin onnistunut.
- ❖ Palkitse onnistumisesta sanoin, elein, ilmein, olalle taputtaen.
- ❖ Pidä toiminta hauskana kuria ja sääntöjä unohtamatta

## 2. SÄÄNNÖT OVAT TÄRKEITÄ LAPSELLE

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

Yhteisiä pelisääntöjä voi olla esimerkiksi:

Pelaajille:

- Kuuntelen ja tottelen valmentajia
- Tulen ajoissa harjoitukseen ja peleihin
- Kunnioitan muita pelaajia hyvällä käytökselläni
- Annan joukkuekavereilleni rauhan keskittyä harjoitteluun ja pelaamiseen
- En syö esim. karkkia, sipsejä ja limukkaa pukukopissa ennen harjoituksia tai pelejä
- Toimin aina joukkueen sääntöjen mukaisesti

Vanhemmille:

- Annan työrauhan valmentajille
- Muistan kannustaa ja tukea lapsia harjoitusten ja pelien aikana
- Näytän omalla toiminnallani hyvää esimerkkiä lapsille joukkueen tapahtumien aikana
- Huolehdin, että lapseni saapuu ajoissa joukkueen tapahtumiin
- Huolehdin, että noudan lapseni ajoissa joukkueen tapahtumista

## 3. LAPSEN KEHITYS

### JOKAINEN LAPSI KEHITTYY OMAA TAHTIAAN

Jokainen yksilö on erilainen ja jokainen lapsi kehittyy omaa tahtiaan. Lapsen kehitys etenee tiettyjen vaiheiden kautta, missä fyysisen ja psyykkisen kypsymisen sekä oppimisen välillä on kokonaisvaltainen, jatkuva vuorovaikutus.

Näiden lainalaisuuksien takia ei lapsia voi käsitellä jalkapalloharjoituksissa samalla lailla. Lapsen pitää voida osallistua jalkapalloiluun omin edellytyksin, tarpein ja ehdoin. Lasta pitää kohdella ainutlaatuisena yksilönä, jolla on omat lähtökohdat ja mahdollisuudet kehittyä.

Lasten jalkapalloilu tarkoittaa liikunnallista kehitystä ja kasvamista myönteisessä ilmapiirissä, missä jokainen yksilö huomioidaan ja missä jokaista lasta arvostetaan hänen omista suorituksista vertailematta muihin.

Seuraavaksi lyhyesti lapsen kehityksen ja tiettyjen ikäluokkien kehityspiirteistä, joita sinun ohjaajana on hyvä muistaa suunnitellessasi jalkapallotoimintaa.

### 3 – 5 VUOTIAILLE ON OMINAISTA, ETTÄ...

- ❖ lapsi huomaa ympäriltään kaiken. Myös sellaiset asiat, joita ohjaaja ei ole tarkoittanut huomattavaksi. Siitä syystä lähiympäristöstä kannattaa poistaa kaikki ylimääräiset irralliset esineet ja välineet. Ylimääräiset virikkeet vaikeuttavat lapsen keskittymistä.
- ❖ lapset eivät jaksu kuunnella pitkiä ja monimutkaisia selityksiä.
- ❖ lapsi rakastaa toimintaa.
- ❖ lapsen keskittyminen herpaantuu nopeasti.
- ❖ lapsi puuhaa mielellään yksikseen. Hänellä voi olla pari, mutta käytännössä he toimivat ”yksin yhdessä”

## 6 – 8 VUOTIAILLE ON OMINAISTA, ETTÄ...

- ❖ lapset ovat uteliaita tutustumaan ympäröivään tilaan. Siksi he helposti ”karkaavat” ohjaajan katseen ulottumattomiin.
- ❖ lapsilla on suuria yksilöllisiä eroja siinä, miten he ymmärtävät eri sanojen merkityksiä.
- ❖ lapsilla on jo hieman malttia kuunnella ohjeita. Silti he odottavat malttamattomina varsinaisen liikunnallisen toiminnan alkua.
- ❖ lapsi pystyy työskentelemään parin kanssa, kun heitä ohjataan siihen määrätietoisesti.
- ❖ oikean ja väärän ymmärtäminen onnistuu varsinkin aikuisten ohjauksessa melko hyvin. Säännöt merkitsevät lapselle hyvin paljon ja niiden rikkomiseen suhtaudutaan vakavasti. Sääntöleikeillä on keskeinen sija lasten toiminnassa. Aikuiselta odotetaan valvontaa, ohjausta, kuria ja ennen kaikkea paljon sääntöjä.
- ❖ sympatia, empatia ja säälin tunne ovat vasta orastavia ja siksi tämän ikäinen näyttää usein julmalta aikuisten silmin.
- ❖ lapsi on altis uusille esikuville ja jäljittelee mielellään ihanteitaan - melkoinen mahdollisuus, mutta myös hyvin vastuullinen tilanne esimerkiksi ohjaajalle.
- ❖ lapsi alkaa tiedostaa, miten hän eroaa muista eli lapsen itsetuntemus kasvaa. Lapsi voi olla hyvin huolissaan jonkin taidon puuttumisesta, häviämisestä tai maineen menettämisestä.
- ❖ lapsi on utelias ja kärkeä kyselemään.
- ❖ lapsi kehittyy lievän varovaisuuden kautta rohkeaksi ja uskaliaaksi
- ❖ lapsi on herkkä kritiikille ja kiihtyy helposti.
- ❖ kokemuksen lisääntyessä lapsi käsittää, ymmärtää ja löytää syy-yhteyksiä.



## 9 – 10 VUOTIALLE ON OMINAISTA, ETTÄ...

- ❖ irtautuminen satu- ja leikkimaailmasta suuntaa lapsen energiaa käytännöllisiin toimintoihin. Monenlaiset harrastukset kiinnostavat lapsia.
- ❖ he ovat erittäin kiinnostuneita liikunnasta ja urheilusta. He haluavat kehittää omia taitojaan ja jaksavat harjoitella sinnikkäästi.
- ❖ he ovat vilkkaita ja innostuneita.
- ❖ he pystyvät keskittymään melko pitkän aikaa tehtäviin.
- ❖ he käyvät oma-aloitteisesti kiinni tehtäviin ja haluavat saada selville omien kykyjensä rajat.
- ❖ he pystyvät jo melko hyvin käsittelemään palloa ja erilaisia urheiluvälineitä.
- ❖ he toimivat mielellään kerhoissa ja salaseuroissa.
- ❖ ohjaaja on auktoriteetti. Anna lapsille selkeät säännöt ja pidä niiden noudattamisesta kiinni. Monessa asiassa voit laatia säännöt yhdessä lasten kanssa.

## 10 – 12 VUOTIALLE ON OMINAISTA, ETTÄ...

- ❖ tässä iässä persoonallisuuden rakenteet kehittyvät ja vahvistuvat.
- ❖ lapsi saa uusia kykyjä ja taitoja. Hän oppii entistä paremmin selviytymään omin voimin ja suhteet ikätovereihin ja aikuisiin saavat uutta ulottuvuutta
- ❖ ikäryhmään mahtuu erilaisia kehitystasoja ja vaiheita. Ryhmän nuorimmat elävät vielä leikin maailmassa ja vanhemmat kokevat jo nuoruusiän kehitysvaiheita.
- ❖ liikunnallisen kehityksen osalta he elävät lajitaitojen oppimisen kulta-aikaa.
- ❖ oppimishalu on korkea.
- ❖ oppivat hallitsemaan omaa kehoaan.
- ❖ parasta taitojen oppimisen aikaa.
- ❖ kilpailu kiinnostaa.
- ❖ yhdenmukaisuus ryhmän kanssa on tärkeää.
- ❖ itsekeskeisyys vähenee ja vastuuntunne kasvaa.
- ❖ sääntöjä osataan soveltaa.

## 4. HYVÄT TAVAT JA KÄYTTÄYTYMINEN

Ohjaajana sinun tulee näyttää esimerkkiä ja antaa tietoa hyvistä tavoista, käyttäytymisestä ja sosiaalisesta kanssakäymisestä. Keskustelut lasten kanssa käyttäytymiseen liittyvistä asioista kehittävät heidän kykyään ajatella asioita itsenäisesti.

### VINKKEJÄ KESKUSTELUUN JA MUISTETTAVIA ASIOITA:

- ❖ Kohteliaisuus
- ❖ Kiitos ja sen käyttö
- ❖ Ohjeiden/sääntöjen merkitys ja noudattaminen
- ❖ Toisten huomioonottaminen
- ❖ Kiusaaminen
- ❖ Pelimies on herrasmies.
- ❖ Tasa-arvoisuus
- ❖ Erilaisuuden hyväksyminen
- ❖ Muista huomioida ohjattaviesi ikä- ja kehitysvaihe – kerro asioista esimerkein.
- ❖ Älä saarnaa vaan kuuntele myös lapsia.
- ❖ Keskustelkaa vähän kerrallaan esim. harjoitusten loppuksi.

### PALAUTE

- ❖ Lapsi kaipaa tietoa, miten hän on onnistunut suorituksissaan ja toiminnassaan.
- ❖ Palautteen antaminen on tärkeää oppimisen kannalta.
- ❖ Palautteella on myös suuri merkitys lapsen käyttäytymiseen.
- ❖ Antamalla palautetta ohjaat lapsen suoritusta haluamaasi suuntaan ja vahvistat hänen käyttäytymistään.
- ❖ Anna palautetta runsaasti, mutta aiheesta.
- ❖ Anna positiivista palautetta.
- ❖ Anna palautetta kaikille.
- ❖ Anna yksilöllistä palautetta.
- ❖ Anna palautetta oikeaan aikaan.
- ❖ Anna palautetta useilla tavoilla: sanoin, elein.

## 5. VARUSTEET JA HYGIENIA

Ohjaajana sinun tulee neuvoa lapsia ja nuoria myös oikeiden varusteiden suhteen sekä miten niitä tulee asianmukaisesti hoitaa harjoitusten ja pelien jälkeen. Lasten tulee itse oppia pitämään omat varusteensa järjestyksessä. Pienempien lasten kohdalla varusteisiin ja peseytymiseen liittyvistä asioista on syytä kertoa myös vanhemmille.

### JALKAPALLOKENGÄT

- Jalkapallokenkien on vastattava normaalikengän kokoa (ei liikaa kasvun varaa).
- Jalkapallokengät on hyvä aina harjoitusten ja pelien jälkeen puhdistaa ja antaa kuivua nauhat auki.

### JALKAPALLOSUKAT

- Sukat tulee olla sopivan kokoiset ja ehjät hiertymien välttämiseksi.
- Sukat tulee pitää puhtaina.

### SÄÄRISUOJAT

- Pienempienkin pelaajien on hyvä käyttää säärisuoja harjoituksissa ja peleissä

### PUKEUTUMINEN

- Opasta lapsia ja vanhempia oikeasta pukeutumisesta sään mukaan.
- Sade ja kylmyys pitää huomioida - pipo ja hanskat välttämättömät kylmällä.
- Kesällä kuumuus pitää muistaa – ei liikaa vaatetta päällä.

### PESEYTYMINEN

- Harjoitusten jälkeen on muistettava käydä suihkussa ja peseydyttävä kunnolla.
- Jos peseydytään harjoitusten jälkeen pukukopissa, muistuta pyyhkeestä ja puhtaista vaatteista.

## 6. HARJOITUSTUNNIN JÄRJESTÄMINEN

Aloita tunti ajallaan. Jos opetat ohjaajana ryhmällesi, että odotat myöhästelijöitä, saat odottaa heitä aina.

Kokoa ryhmä lähellesi, ryhmitä suunnitelmasi harjoitusmuotoon, anna täsmälliset ja lyhyet ohjeet ja käynnistä harjoittelu.

Tiedä mitä haluat ja vaadi sitä myönteisesti, kannustavasti ja innostavasti.

Muista yhteistyö sekä selkeät ohjeistukset myös muiden ohjaajien kanssa

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

### Jalkapallotunnin rakenne

Sopiva liikuntaryhmän koko vaihtelee noin 8–12 lapseen, riippuen myös ohjaajien määrästä

Sopiva liikuntatuokion pituus vaihtelee noin 45–60 minuuttiin.

**Tunnin rakenne on puolet taitoharjoittelua/pelitaitoa ja puolet pienpelejä !!**

**Perustaito:** selkeitä harjoitteita, selkeä tavoite

**Pelitaito:** leikit, kisat, soveltaen opittua taitoa

**Pienpelit:** erilaisin joukkuein (1v1 – 4v4, kaikki pääsevät osallistumaan pelissä)

Perustaitoharjoitteissa tekeminen on aina hyvin selkeää. Harjoitteita voi soveltaa esim. ryhmäkoon mukaan, mutta aina on muistettava, että harjoitteessa ei saa olla pitkiä jonotusaikoja vaan toistoja/mielekkyyttä saadaan lapsille tekemiseen enemmän, kun harjoitteet tehdään useammassa pienessä ryhmässä.

## PIENPELIEN ETUJA OVAT:

### **Taidon kehittäminen**

Enemmän kosketuksia palloon, jolloin taidolla on parempi mahdollisuus kehittyä.

### **Lisää aktiivisuutta**

Pallo on enemmän pelaajan ulottuvilla, mikä johtaa suurempaan osallistumiseen, ja liikkumis- sekä liikehallintatekijöiden kehittymiseen.

### **Kaikki Pelaa**

Kukaan ei kehity kentän reunalla. "Tämän päivän lapsitähdestä harvoin tulee huomisen tähti." Joten annetaan lasten pelata.

### **Vähemmän pelaajien luokittelua ja sääntöjä**

Pienpelit ovat yksinkertaisia ja nuoret oppivat pelistä. Heillä ei ole vielä parasta pelipaikkaa, joten anna heidän kokeilla eri pelipaikkoja. Säännöt on pidettävä minimissään ja lapsia tulee rohkaista pelaamaan.

### **Menestys**

Menestys tällä tasolla tulee lasten hauskanpidosta, osallistumisesta ja onnistumisen riemusta. Voittaminen ei saa olla ylikorostettua!

### **Kiinnostus**

Monet lapset voivat menettää kiinnostuksensa ja keskittymisensä liian isossa pelissä, koska pallo on liian kaukana. Pidä peli pienenä!

### **Päätöksenteko**

Pienemmän kenttäkoon ja pelaajamäärän ansiosta päätöksenteko eri tilanteissa tulee lapselle helpommaksi. Lisäksi pelitilanteet toistuvat säännöllisesti (esim. hyökkäys- ja puolustustilanne). Tämä kehittää lapsen kykyä ymmärtää peliä.

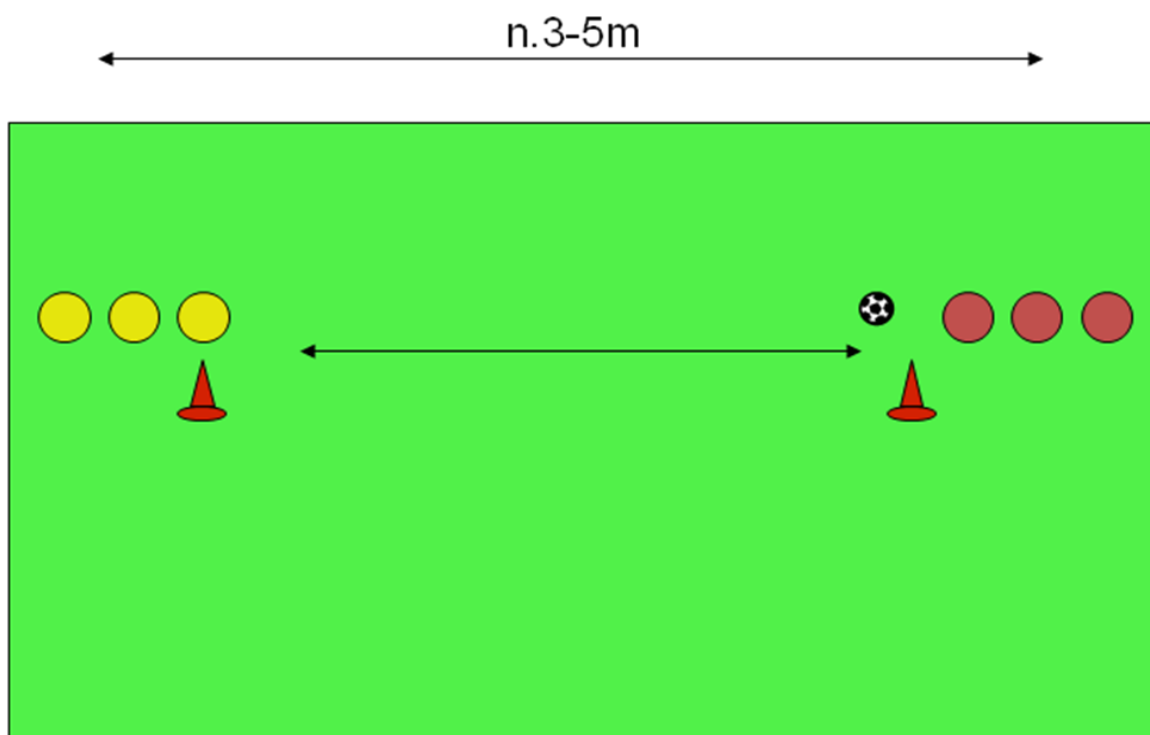
### **Tietoisuus kehityksen tasosta**

Lapset eivät ole nuoria aikuisia. Peli pitää valjastaa täyttämään heidän tarpeitaan. Pienpelien avulla lapsen ajatus pelistä kehittyy

## 7. TAITAVUUSHARJOITTEITA / LEIKKEJÄ

*Taitavuus on kyky hallita kehoa erilaisissa taitosuorituksissa vaihtelevissa olosuhteissa. Harjoittelun kannalta on olennaista tietoa siitä, että taitoa osataan soveltaa helposta vaikeampaan, mutta ei päinvastoin.*

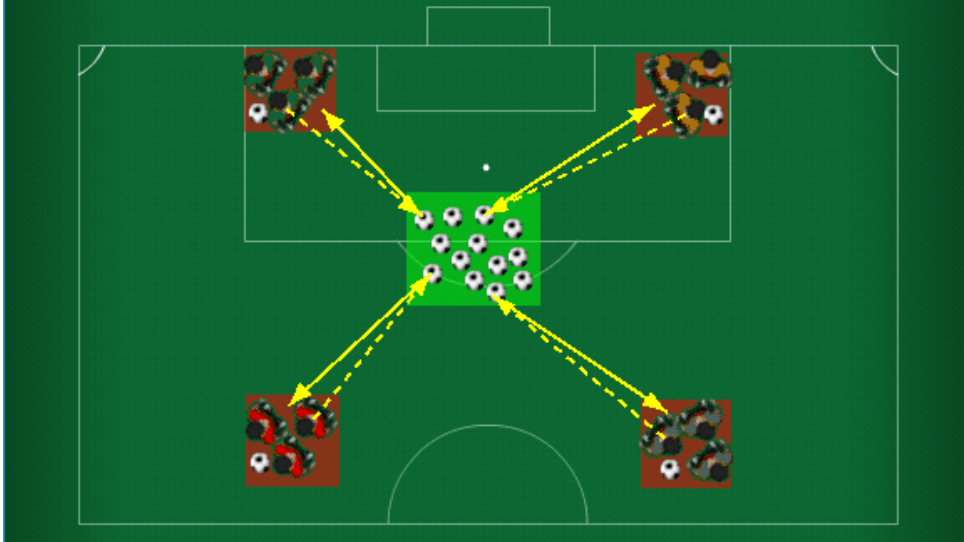
### SYÖTTÖ / KULJETTAMINEN



1. **Perus sisäsyryö** / oikea, vasen / haltuunotto -> syöttö
2. **Kuljettaminen** toisen jonon ensimmäiselle
  - pallo lähellä ja kontrollissa
  - liika vauhti pois
  - myös yhdessä ryhmässä -> esim tötsän kierto / pujottelu
  - 2-3 pelaajaa / puoli

# Käpyjahti

Erivärisiä liivejä määrystä riippuen, merkkikartioita pesien rajaukseen, jokaiselle pallo.



## **Organisointi ja harjoitteen kuvaus:**

Kuljetetaan palloa ja harjoitellaan pysäyttämistä. Pelaajat jakautuvat tasaisesti joka pesään (vähintään kolme pesää). Kaikki pallot (= kävyt) laitetaan leikkialueen keskelle. Ohjaajan annettua merkin pelaajat lähtevät keräämään käpyjä talven varalle. Käpy kuljetetaan ja pysäytetään pesään jaloin. Kun vapaana olevat kävyt on kerätty pesiin, sen jälkeen lähdetään ryöstämään käpyjä toisten pelaajien pesistä. Missä pesässä on leikin päätyttyä eniten käpyjä?

## **Huomioitavaa:**

Käpy tulee kuljettaa pesään (ei saa potkaista) ja pysäyttää se sinne jaloin. Vain pesässä olevat kävyt lasketaan.

## **Helpottaminen:**

Kuljetetaan jaloin, mutta saa pysäyttää pallon käsin.

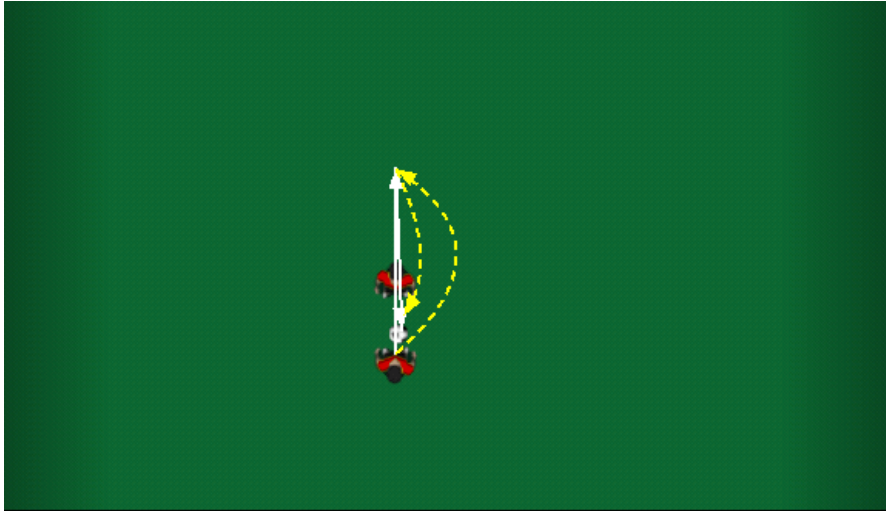
## **Vaikeuttaminen:**

Rajataan kuljetettavaa jalkaa, rajataan pallon pysäyttämistapaa (jalkapohja / ulkosyrjä / sisäsyryjä).

Kuljetetaan palloa molemmin jaloin.

## Syöttö jalkojen välistä "Tunneli"

Jokaiselle parille pallo.



### **Organisointi ja harjoitteen kuvaus:**

Kaksi pelaajaa seisoo kasvot vastakkain metrin päässä toisistaan. Pallollisella pelaajalla on 30 sekuntia aikaa syöttää. Pallollinen pelaaja yrittää syöttää pallon niin monta kertaa hajareisin seisovan pelaajan jalkojen välistä kuin mahdollista.

### **Huomioitavaa:**

Syötön paino (ei liian kova, ei liian hiljainen), terävä liikkuminen syötön jälkeen.

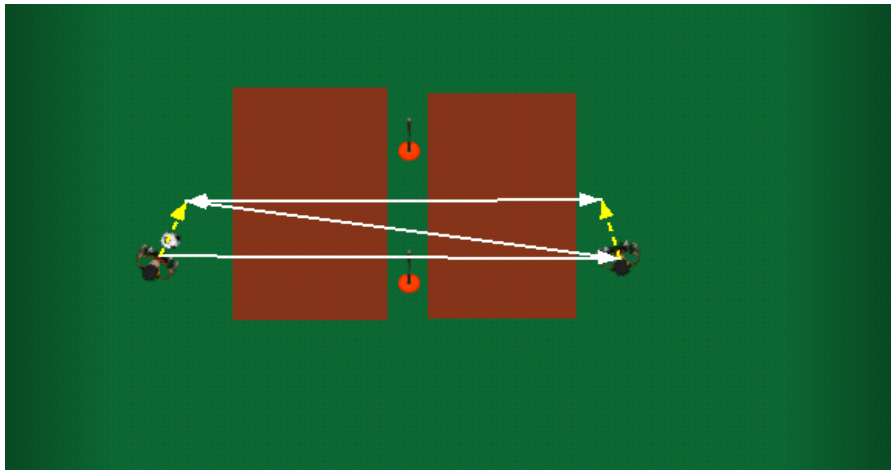
### **Vaikeuttaminen:**

Syötön saa antaa vain kahden metrin päästä, käytetään vain heikompaa jalkaa. Voidaan järjestää myös "tunnelikisa". Yhdellä pelaajalla on pallo, hänen joukkuekaverinsa seisovat hajareisin "portteina". Pallollisen on syötettävä kaikkien porttien läpi. Tämän jälkeen hän syöttää pallon ensimmäiselle porttipelaajalle ja siirtyy itse "portiksi".



## SYÖTTÖJÄ PAREITTAIN TÖTSIEN LÄPI

Pallo paria kohti ja ”tötsät” sekä kartiot syöttö- ja maalialueen merkitsemistä varten.



### **Organisointi ja harjoitteen kuvaus:**

Pelaajat yrittävät syöttää pareittain niin monta syöttöä peräkkäin ”törppöjen” välistä kuin pystyvät. Sopiva syöttöetäisyys ”törpöistä” on 4-5 metriä eli pelikaverista 8-10 metriä. Palloa ei saa mennä vastaan neutraalille alueelle. Näin pelaajat oppivat syöttämään riittävän kovaa. Huomio molempien jalkojen käyttöön sekä syöttökulmiin ja riittävään liikkumiseen. Aluksi vapaat kosketukset.

### **Huomioitavaa:**

Oikean syöttötekniikan korostaminen. Tukijalka osoittaa kohti syöttösuuntaa, potkaisevan jalan nilkka jännitettynä, potkaisevan jalan ”työntävä” liike.

### **Helpottaminen:**

Lyhennetään syöttömatkaa.

### **Vaikeuttaminen:**

Pidennetään syöttömatkaa, kavennetaan maalialuetta, syvennetään neutraalia aluetta. Saa syöttää vain heikommalla jalalla, täytyy syöttää yhdellä kosketuksella, täytyy ottaa haltuun tietyllä tavalla.

## **OMA PUOLI PUHTAANA**

Kaksi joukkuetta ja kaikilla oma pallo. Kenttä (tai sali) jaetaan kahteen osaan, esim. tötsät alueen sivurajoille jakamaan sali kahtia.

Pelataan jaloin siten, että yritetään saada mahdollisimman monta palloa vastustajan kenttäpuoliskolle käyttäen esimerkiksi sisäsyrjäisyyttä.

Se joukkue voittaa, jolla on vähemmän palloja kenttäpuoliskollaan ohjaajan määräämän pelijakson (n. 2-3 min) päättyessä.

## **LIIKENNEVALOT**

### **Kuljettaminen/ pysähtyminen**

Pelaajat seuraavat ohjaajan näyttämiä värejä seuraavasti:

*Punainen* - Seis

*Keltainen* - Käy lähtömerkillä (erillinen rajattu alue / alueet)

*Vihreä* – Mene

## **FORMULARATA**

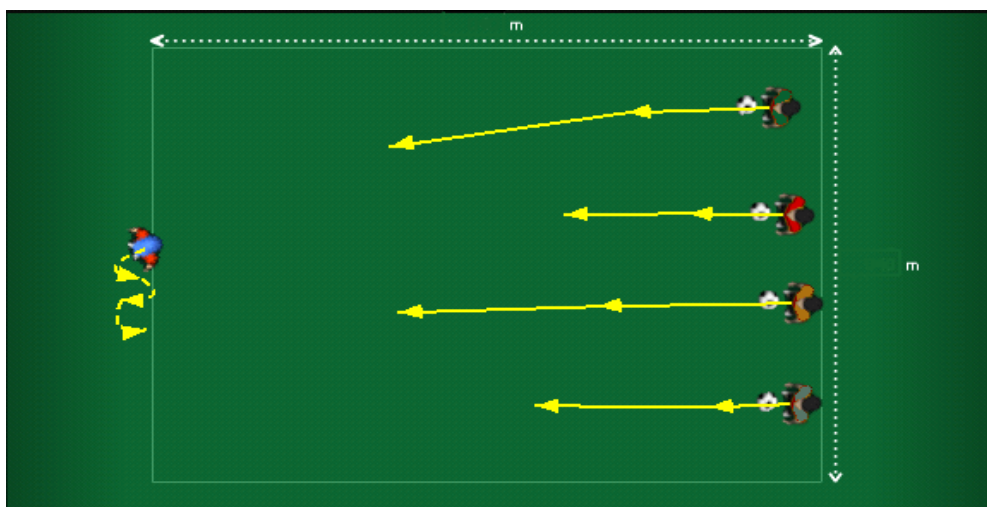
Leikkitalan nurkkiin tehdään varikot esim. tötsistä/penkeistä. Formulakuskit saavat pallot, joita heidän on kuljettettava varikoiden välillä. Varikoiden ulkopuolella vaanivat autottomat kuskit, jotka yrittävät ryöstää pois formulakuskiensa kuljettamat pallot. Pallojen vaihtaessa omistajaa vaihtuvat samaan tahtiin myös kuskit.

Voi soveltaa esim. seuraavasti: Käytetään erilaisia pallonriistotapoja, pallo on saatava kokonaan pois tai pelkkä jalalla koskeminen riittää. Esteitä matkalle

## **KUKA PELKÄÄ PELIMIEHÄ**

Tehdään neliön muotoinen alue. Yksi henkilö ”pelimiehenä” keskellä aluetta. Muut kuljettavat palloa alueen päästä päähän ja pelimies yrittää riistää palloa keskellä. Pallon menettänyt siirtyy pelimieheksi keskelle. Peliä jatketaan samalla kaavalla kunnes on enää yksi kuljettaja jäljellä.

## PEILIFUTIS



### **Organisointi ja harjoitteen kuvaus:**

Valmentaja toimii "peilinä". Hän seisoo 20-25 m päässä pelaajista, joilla kaikilla on oma pallo. Valmentaja kääntää selkensä päin pelaajia, jotka yrittävät kuljettaa palloa niin pitkälle eteenpäin kuin pystyvät. Valmentajan kääntyessä pelaajien on välittömästi pysähdyttävä. Liian hitaasti pysähtyvät pelaajat joutuvat palaamaan lähtöpaikalle.

### **Huomioitavaa:**

Pallo ei saa karata liian kauas, pelaajien täytyy kuljettaessaan tarkkailla valmentajan liikkeitä.

### **Vaikeuttaminen:**

Palloa saa kuljettaa vain heikommalla jalalla/jalkapohjalla jalkojen välissä "leipomalla" jne.

## TORNINVARTIJA(T)

Leikkialueen keskelle sijoitetaan torneja (tötsät, kartiot), joita 1-2 torninvartijaa suojelee. Muut leikkijät asettuvat tornien ympärille rajatun alueen taakse. Alue voi olla ympyrän tai neliön mallinen. Torninvartija(t) pyrkivät jaloilla puolustamalla suojelemaan ettei torneihin osuttaisi. Laidalla olevat pelaajat yrittävät sisäsyryllä syöttämällä osua torneihin. Syöttö tulee tapahtua rajan takaa.

**Helpottaminen:** Torninvartijat saavat käyttää myös käsiä