



Kaikki Pelissä

Vinkkejä koulujalkapalloiluun



www.palloliitto.fi

SUOMEN PALLOLIITTO

Hei Opettaja!

Kädessäsi on Kaikki Pelissä - vinkkejä koulujalkapalloiluun -vihko. Vihkosta löydät jalkapallon perustaitojen avainasiat sekä pelikäsityksen opettamisen sisältöjä. Olemme koonneet sinulle myös jalkapallon tuntimalleja alakoulun eri luokka-asteille.

Iloisia hetkiä koulujalkapallon parissa!

Marko Viitanen ja Minttu Paavola
Suomen Palloliitto - Kaikki Pelaa

Tuntimallit: Tomi Karlsson
Taitto: Joonas Vilkki

Jalkapallon perustaidot koululiikunnassa

Seuraavassa osiossa käsitellään jalkapallon opetussisältöinä olevia perustaitoasioita. Niiden opettamisessa on huomioitava valtakunnallinen ja oman koulun opetussuunnitelma, joka auttaa erityisesti opetussisältöjen valitsemisessa eri ikäryhmille.

Sisäsyryjäsyöttö

- katse palloon, osumakohta jalan sisäsyryjä
- tukijalka pallon lähellä pallon vieressä, osoittaa sinne minne pallo syötetään
- osumakohta keskellä palloa, nilkka jäykkänä, varpaat osoittavat ylöspäin

Syöttö jalan ulkoterällä

- osumakohta jalan ulkoterä, osumakohta keskelle palloa
- tukijalka pallon takana kun syöttö suunnataan suoraan eteenpäin tai tukijalan puolelle
- tukijalka pallon vieressä kun syöttö suunnataan potkaisevan jalan puolelle

Syöttö nilkkapotkulla (keskitys, puolenvaihto, pystysyöttö)

- vauhdinotto kohti palloa viistosti
- osumakohta jalkapöytä, nilkka ojennettuna

- tukijalka hieman sivussa, varpaat pallon tasalla, tukijalan varpaat osoittavat potkusuuntaan
- pallon lentokorkeutta voi säädellä tukijalan etäisyydellä palloon ja osumakohtalla pallon keskipisteen alapuolelle



Haltuunotto / 1. kosketus

- liiku pallon lentoradalle
- tee aikainen päätös – millä haltuun (jalka – reisi – rinta – pää)?
- ota maahan pomppaava pallo haltuun samanaikaisesti, kun se osuu maahan
- rentous, tasapaino – jalat hieman erillään, jousto
- haltuunoton suuntaus ennakoiva
- valmistaudu suojaamaan kehollasi palloa, sijoitu pallon ja vastustajan väliin

Kuljetukset

- aikainen päätös – mihin kuljetan?
- katse ylhäällä
- kuljeta jalkapöydällä/nilkalla ja jalan eri osilla tilanteen mukaan
- kuljeta molemmin jaloin tilanteen mukaan
- pidä ahtaassa tilassa pallo lähellä kehoasi

Käännökset

- polvet joustavat, pysy matalana
- käytä käsiä, suojaus / tasapaino
- terävyys

Yleisimpiä käännöksiä ovat sisäsyrjä- ja ulkoteräkäännös, jalkapohjakäännös ja Cruyff-käännös (käännös tukijalan takaa).

Suojaaminen

- suojaa koko keholla palloa, sijoitu pallon ja vastustajan väliin ja hyödynnä käsiä
- liikkeessä olevalta pelaajalta on vaikeampi riistää palloa
- pidä pallo mahdollisimman kaukana vastustajasta

Harhautukset

- kuljeta palloa jalkapöydällä/nilkalla
- pidä painopiste matalalla, polvet hieman koukussa, vartalo hieman etunojassa
- siirrä pallo vastustajan ohi ja tee rytmivaihto harhautuksen jälkeen

Yleisimpiä harhautuksia ovat vartaloharhautus ja askel-harhautus.

Pääpeli

- osuma otsalla, silmät auki, suu kiinni

- polvet joustavat, niska jännittyy, selkä kaarelle ja voimakas ylävartalon heilahdus, seuraa pusku loppuun saakka
- käsien käyttö tuo voimaa ja rytmiä puskuun auttaa suojaamaan
- ponnistus yhdellä jalalla / tasajalkaponnistus

Nilkkapotku (laukaus)

- tukijalan paikka pallon vieressä
- laukaisujalan varpaat osoittavat alaspäin, nilkka ojentuu
- osumakohta pallon keskelle
- jalan liikerata jatkuu pallon lentoradan suuntaan
- tarkkuus - tähtäyspiste
- säilytä tasapaino

Kierrepotku (sisä-/ulkoterä)

- osumakohta keskipisteestä hieman sivulle, tukijalka pallon takana
- potkun saatto – sisäterä, vartalosta pois päin ja ulkoterä, tukijalan puolelle ristiin

Volleypotku (sivusta)

- kyli edellä pallon
- potku nilkka ojennettuna ja nilkalla/ jalkapöydällä suoraan ilmassa tulevaan pallon
- liikkeessä ensin polvi, sitten jalka
- vartalon kallistus ja kierto pallon puolelle, pääset pallon päälle
- osumakohta pallon keskipiste

Volleypotku (kohti tulevaan pallon)

- tukijalka aina pallon takana
- potkaise alaspäin tulevaan pallon nilkalla (jalan leveä osa)
- suuntaa laukaus matalaksi saattamalla potkujalka lentoradan mukaan ja pidä kehon asento tasapainossa/etukumarassa

Vinkkejä

Kannattaa opetella pallon hallintaa maassa jalan eri osilla sekä pallon hallintaa ilmassa esim. ponnauttelua yksin ja kavereiden kanssa.

Kaikissa potkuissa katse on osumahetkellä pallossa!

ME ♥ JALKA PALLO

Jalkapallon pelikäsitys koululiikunnassa

Opetetaan oppilaille joukkuepelin idea ja keskeisimmät säännöt. Opetettavia asioita ovat mm. pelin aloitus, maalipotku, rajaheitto, kulmapotku, sääntöjen mukainen pallon riisto/taklaaminen (ei käsillä repimistä, jalkoihin potkimista, estämistä tai liian kovia taklauksia), käsivirhe, vapaapotkut ja muurin etäisyys vapaapotkuissa, rangaistuspotku ja noin 12 -vuotiaasta alkaen myös paitsiotilanne. Seuraavassa on luokka-asteittain jaoteltuna pelikäsityksen opettamisessa painotettavia asioita:

Hyökkäyspeli (0-3 lk.)

- liikkuminen pelattavaksi, pois syöttövarjosta
- sopivat pelaajien väliset etäisyydet

Hyökkäyspeli (4-6 lk.)

- pelin leveys ja pelin syvyys
- 1 vastaan 1 (1v1) ja 2 vastaan 1 (2v1) -tilanteet hyökkäyksellisesti
- nopea suunnanmuutos puolustuksesta hyökkäykseen

Puolustuspelejä (0-3 lk.)

- 1v1 puolustaminen, prässä ja puolustajan kylkiasento
- sijoittuminen oman maalin puolelle

Puolustuspelejä (4-6 lk.)

- yhteistyössä puolustaminen (lähin prässä, toinen tukee ja kolmas varmistaa) – kaikki osallistuvat myös puolustuspeleihin
- katkot ja riistot

Jalkapallon avulla voi harjoituttaa

- yhteistoimintaa ja reilun pelin ajattelua
- havaintomotorisia taitoja
- koordinaatiota sekä kestävyyttä ja ketteryyttä

LUOKAT 1-2

Tuntimalli 1

Kuljettaminen ja pysäyttäminen

Alkuleikki: VÄRIMAA-leikki 15 min

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

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

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

Taito-osuus: KULJETTAMINEN ja PYSÄYTYS 10 min

Välineet: Palloja kaikille tai pareittain

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

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

Maalintekotuokio: KULJETUS-OHITUS-LAUKAUS 15 min

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



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

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

Tuntimalli 2

Kuljettaminen ja pysäyttäminen

Alkuleikki: "Serpentiinikuljetus" (PALLON KULJETUSVIESTIT) 10 min

Välineet: Pallot, kartiot

Toteutus: Tee neljän tai viiden kartion muodostamia jonoja sen verran, että yhtä jonoa kohti tulee noin 4–5 oppilasta jaettuasi ryhmäsi tasaisesti viestejä varten. Jonossa peräkkäin olevien kartioiden välillä on syytä olla useita metrejä, jotta niiden pujottelu onnistuisi kaikilta. Jonojen ensimmäiset lähtevät opettajan merkistä kuljettamaan sovituin tavoin, esimerkiksi:

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



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

Maalintekotuokio: KULJETTAMINEN, PYSÄYTYS ja LAUKAUS 15 min

Välineet: Pallot, maalit, kartiot

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

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

Vinkki: Vaihtelee maalivahteja ja huomioi, etteivät oppilaat mene laukomaan aivan

maalivahdin nenän edestä, jotteivat kovimmat potkut aiheuta ikäviä vahinkoja.

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

Välineet: Pallot, liivit, kartiot/maalit

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

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

Tuntimalli 3

Kuljettaminen ja vartalonhallinta

Alkuleikki: PALLONRYÖSTÖVIESTI 10 min

Välineet: Pallot, kartiot

Toteutus: Tee kartioista tarpeeksi suuri neliö.

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



Maalintekotuokio: SYÖTTÖ ja MAALINTEKO 15 min

Välineet: Pallot, kartiot, maalit

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

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

Pelihetki: PIENPELEJÄ 4v4, 5v5 15 min

Välineet: Pallot, liivit, maalit, kartiot

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

Vinkki: Maalit voi vaihteeksi kääntää suuaukko ulospäin eli "selät vastakkain", jolloin ne voivat sijaita myös melko lähellä toisiaan.



LUOKAT 3-4

Tuntimalli 1

Syöttäminen sisäsyryllä

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

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

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

Vinkki: Muista vaihdella rooleja. Korosta luovuutta jäätymisasennoissa.

Taito-osuus: SISÄSYRJÄSYÖTTÖJÄ PAREITTAIN 10 min

Välineet: Kartiot, pallot (1 pallo paria kohti)

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

syötön jalkaterän sisäosalla.

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

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

Maalintekotuokio: SYÖTTÄMINEN JA LAUKAISEMINEN MAALIIN 10 min

Välineet: Maalit, kartiot, pallot

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

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

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

Välineet: Maalit, kartiot, pallot, liivit

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

Tuntimalli 2

Syöttäminen ja pallon haltuunotto jalkaterällä/jalkapohjalla

Alkuleikki: POLTTOPALLOA 10 min

Välineet: Kartiot, pallot

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

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

Taito-osuus: SYÖTTÖMYLLYT 10 min

Välineet: Kartiot, pallot

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

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

Pelihetki: PIKKU-TURNAUS 20 min

Välineet: Kartiot, liivit, pallot, maalit

Toteutus: Oppilaat jaetaan kuuteen joukkueeseen. Pelejä pelataan kolmella kentällä. Pyri tekemään kentistä mieluummin pienehköjä kuin liian suuria, jotta jokainen pääsee osallistumaan aktiivisesti peliin. Laita kaikki oppilaat pelaamaan samanaikaisesti. Jokainen joukkue pelaa kolme ottelua ja yhden ottelun kesto

on aina 5 minuuttia. Kaikki pelit alkavat ja päättyvät opettajan merkistä.

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

ME ♥ JALKA PALLO

Tuntimalli 3

Kuljettaminen ja pysäyttäminen

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

Välineet: Kartiot, pallot

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

Vinkki: Opettaja voi myös käyttää "hämäviä" huutoja (ko-ti, ka-lenterä, ke-vyt jne.) tai muita "ärsykeitä" merkkeinä kuten eri värien näyttäminen.

Maalintekotuokio: KULJETUS-PYSÄYTYS-KÄÄNNÖS-MAALINTEKO 10 min

Välineet: Kartiot, maalit, pallot

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

Taito-osuus: KULJETUS-KÄÄNNÖSTESTI 5-10 min

Välineet: Kartiot, pallot

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

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

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

Välineet: Kartiot, pallot, liivit

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

Luokat 5-6

Tuntimalli 1

Sivurajaheitto ja laukaiseminen paikallaan olevaan palloon

Alkuleikki + Taito-osuus: SIVURAJAHEITTO 20 min



Välineet: Kartiot, pallot

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

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

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

Vinkki: Katso kohdasta "jalkapallon perustaidot" sivurajaheiton tekniikka.

Maalintekotuokio: SIVURAJAHEITTO JA LAUKAISEMINEN 10 min

Välineet: Kartiot, maalit, pallot

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

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

Pelihetki: PIENPELIT 10 min

Välineet: Kartiot, maalit, pallot, liivit

Toteutus: Pelataan loppupeli riittävän pienillä joukkueilla esim. 5v5 ja harjoitellaan samalla sivurajaheiton käyttöä.

Tuntimalli 2

Potkaiseminen ilmasta ja pompusta

Alkuleikki: PLUSSA-kisa 10 min

Välineet: Kartiot, pallot

Toteutus: Rajatulla alueella jokaisella oppilaalla on oma pallo. Tuota palloa kuljettaen kukin yrittää samalla potkaista toisten palloja yli alueen. Oman pallon tulee kuitenkin aina olla alueen sisällä, muutoin muiden palloja ei saa potkaista. Alueen yli menneen pallon saa hakea takaisin leikkialueelle ja jatkaa leikkiä, mikäli ennättää, sillä opettaja katkaisee "erän" aina sopivin väliajoin. Erän loppuessa alueella sisällä olleet (sekä oppilas että pallo) saavat tililleen plussapisteen.

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

Taito-osuus: PALLON POTKAISEMINEN POMPUSTA JA ILMASTA 10 min

Välineet: Pallot

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

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

Maalintekotuokio: POTKUT ILMASTA JA POMPUSTA MAALIIN 10 min

Välineet: Kartiot, maalit, pallot

Toteutus: Jonot jälleen noin 25 metrin päässä maalista. Jonon ensimmäinen heittää tai potkaisee pallon itselleen (omista käsistä) noin 10 metrin päähän niin, että se jää

mukavasti pomppimaan. Terävän juoksun jälkeen tarkoituksena olisi potkaista pallo pompusta maaliin.

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

Pelihetki: PIENPELIT 10 min

Välineet: Kartiot, maalit, pallot, liivit

Pienpelissä voi antaa suoraan ilmasta tehdystä maalista kaksi maalia ja muuten toimia kuten normaalissa pelissä. Pelit käyntiin ja pelin riemua lopputunti!

Tuntimalli 3

Yksi vastaan yksi pelaaminen

Alkuverryttely: PALLOHIPPIAA 10 min

Välineet: Kartiot, pallot

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

Taito-osio: 1 vastaan 1 –pelit 15 min

Välineet: Kartiot, pallot, liivit

Toteutus: Kaksi vaihtoehtoa riippuen mm. oppilasmäärästä:

a) Muodosta kahden oppilaan joukkueita, jolloin toinen oppilaista toimii aina yhden ottelun ajan maalivahtina ja toinen pelaa. Rooleja vaihdetaan aina pelien välissä.

b) Tee yhden hengen joukkueita, jolloin ei ole erikseen maalivahteja, vaan oppilaat toimivat sekä pelaajina että maalivahteina tilanteen mukaan. Kentälle tehdään riittävän monta pelialuetta, jotta kaikki saavat pelata yhtä aikaa. Kartioista tehdyt maalit tulevat noin 15 metrin päähän toisistaan, ja kenttäalueet ovat kiinni toinen toisissaan sivurajoistaan.

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

Pelihetki: ISON KENTÄN PELI 15 min

Välineet: Maalit, pallo, liivit

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

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

FUTSALISTA VAUHTIA LIIKUNTATUNNEILLE

- Futsal eli salijalkapallo on vauhdikas sisäpeli, mutta futsal-säännöin voi pelata myös ulkona.
- Sopii sekaryhmille ja eritasoisille pelaajille.
- Pienellä kentällä kaikki ovat koko ajan mukana pelissä.
- Futsal pallo on helpompi hallita kuin tavallinen jalkapallo (ei pompi kuten tavallinen jalkapallo).
- Taklaaminen on futsalin säännöissä kielletty.
- Sisäpelikengät ovat tärkeitä, jotta pelikokemus on myönteinen, muutoin valitaan sopivan pehmeä pallo.
- Huomaathan, että kaikki tämän vihkon tuntimallit ovat toteutettavissa myös sisällä liikuntasalissa.



FUTSAL- KOULULAISÄÄNNÖT

- Maalivahti ja noin 4 kenttäpelaajaa. Vaihdot ovat lentävät.
- Pelikenttä on liikuntasali tai ulkona pelattaessa 20m x 40m alue.
- Futsalissa käytetään aina sivurajoja.
- Maaleina käsipallomaali tai seinälle nostettu patja tai salibandymaali.
- Futsal-pallon käyttäminen on suositeltavaa, sillä futsal-palloa on helpompi hallita.
- Taklaaminen, liikutaklaukset, kiinnipitäminen, työntäminen ja estäminen on kielletty.
- Maalivahti avaa aina heittämällä. Maalivahdin avauksissa heiton tulee koskettaa pelikenttää ennen keskirajaa.
- Futsalissa ei ole paitsiota.
- Rajaheiton sijasta potkaistaan rajapotku. Kulmapotkut suoritetaan samalla tavalla kuin jalkapallossa. Vastustajan etäisyys pallosta on raja-, kulma, ja vapaapotkuissa 3-5m salista riippuen.



www.palloliitto.fi

SUOMEN PALLOLIITTO