

Jalkapallon potkaisemisen kehittäminen

Teemu Löfström & Jami Nieminen, 2022

1. Opettaja pitää pallosta kiinni ja oppilas kokeilee kevyillä potkuilla saada tuntumaa potkuun.
 - a. Mihin kohtaan palloa tulee osua
 - i. Osuma keskelle, ehkä aavistuksen alapuolelle.
 - b. Millä kohdalla jalkaa osuma tulee
 - i. Sisäsyryjä
 - ii. Jalkapöytä
 - c. Tukijalan paikka pallon vieressä
 - d. Jalka koukistuu ja osuman aikana suorana
2. Pallo paikallaan ja tukijalka valmiiksi pallon viereen.
 - a. Sisäsyryjällä liikkeelle
 - b. Kevyitä potkuja
 - c. Jokin maalitaulu, johon tulee tähdätä esim. keiloja.
3. Yhden askeleen kautta potku -> Lisätään hieman voimaa -> muuten sama kuin kohta 2
4. Kokeillaan potkun heilahdusta takaa eteen.
5. Kokonaissuoritus
 - a. Usean askeleen vauhti. Vauhti tulee hieman sivusta, jota voi havainnollistaa tötsillä.

- b. Tukijalka tulee viimeisellä pitkällä askeleella pallon viereen.
Samalla tukijalan puoleinen käsi pyörähtää etukautta ympäri.
 - c. Potkaiseva jalka heilahtaa taakse samalla kun tulee pitkä askel eteen ja heilahtaa lopulta pallon läpi suoristuen pallon kohdalla.
- 6. Suorituksen soveltaminen eli liikkuvaan palloon potkaiseminen tai suoraan kuljetuksesta. Potkua voi alkaa myös tekemään suoraan ilmasta.

Leikkejä / pelejä / Harjoitteita

1. Tarkkuuspelit
 - a. Keilaus
 - b. Futisgolf
 - c. Parit vastakkain – molemmilla portti – vuorotellen syöttöjä – kumpi saa enemmän osumia toisen porttiin.
2. Oma puoli puhtaana
 - a. Pelataan jaloin
 - b. Pehmeät pallot/ ei saa kohottaa
 - c. Vaihda potkutyyliä sisäsyryjä/ rintapotku
3. Behavioristisesti pallo per oppilas ja seinää kohti syöttelyä tai parin kanssa.
Tässä palautetta, jonka jälkeen voi alkaa soveltaa.
4. Rastipisteet
 - a. Keilaus
 - b. Maalissa eri korkeuksilla maalitauluja
 - c. Seinä, jossa on ilmapalloja, joita tulee potkia rikki tähdäten futiksella.
(Rintapotku, koska tarvitaan voimaa,
 - d. Pituuspotku (Rintapotku)
 - e. Rata, jossa on esteitä ja pallo tulee saada maata pitkin kuljetettua mahdollisimman pienillä potku määrillä maaliin. Pallon suuntaus sekä voimansäätely.
5. Pointsit
 - a. Jokainen vuorollaan sanoo paikan mihin tulee osua esim. ylärima.

- b. Jos tulee osuma, niin ei käy mitään. Paitsi saa tuulettaa – jos ei osu, saa kirjaimen, mikäli joku toinen on osunut.

6. Kuningaspallo

- a. Keskellä iso pallo (jumppapallo).
- b. Pyritään osumaan oman rajan takaa palloa potkaisemalla osuma isoon palloon.
- c. Tarkoituksena saada iso pallo toisen päätyyn
- d. Turvallisuus
 - i. Pehmeitä palloja
 - ii. Ei saa kohottaa

7. Ympyrässä syöttely

- a. Jakaudutaan ringiin tasaisesti (esim futiskentän keskiympyrä)
- b. Useampi pallo
- c. Jatkuva syöttelyä ja haltuun ottoa.
- d. Varmista, että vastaanottaja on valmis ottamaan pallon
- e. Mahdollistaa eri mittaisia syöttäjiä.

8. Futiscurling

- a. Curlingsäännöt
 - i. Maalitaulu
 - ii. Tavoite saada maalitaulun keskelle
 - iii. Lähimmän joukkueen pisteet lasketaan. Vain ne mitkä ovat lähempänä toisen joukkueen palloja.
- b. Voiman säätö sekä tarkkuus.

1. Jalkapallo polttopallo

- a. Normaalialia polttopalloa
- b. Palaa vain osumasta jalkoihin

2. Kahden tulen välissä

- a. Kaksi joukkuetta ja molemmilla oma alue.
- b. Kun palaa, tulee liikkua toisen joukkueen taakse
- c. Se joukkue kummalla viimeisenä pelaajia alueella, voittaa.

3. Seinäpallo

- a. Rajataan seinästä alue
- b. Vuorotellen potkaistaan palloa ja pyritään osumaan seinään.
- c. Jos ei osu, saa kirjaimen/ menettää elämän

- d. Jos pallo ehtii pysähtyä, saa kirjaimen/ menettää elämän

4. Joukkuekeilaus

- a. Jokaiselle joukkueen jäsenelle oma keila. jota suojellaan tai keilat joukkueen takana ja joukkueena suojellaan kaikkia keiloja
- b. Tavoitteena kaataa vastajoukkueen keilat sisäsyrjäpotkulla
- c. Jos reilusti tilaa voi kokeilla myös rintapotkulla
- d. Pallot pehmeitä, palloa ei saa kohottaa.

5. Futisgolf

- a. Radat voi tehdä esimerkiksi niin, että kohteena on hulavanne tai keila.
- b. Jokaiselle pallo, jokainen laskee omat potkunsa
- c. Tilat määrittävät millaisen radan voi tehdä
- d. Voi pelata myös joukkueena, eli joukkueella yksi pallo ja potkaisemista vuorotellaan.