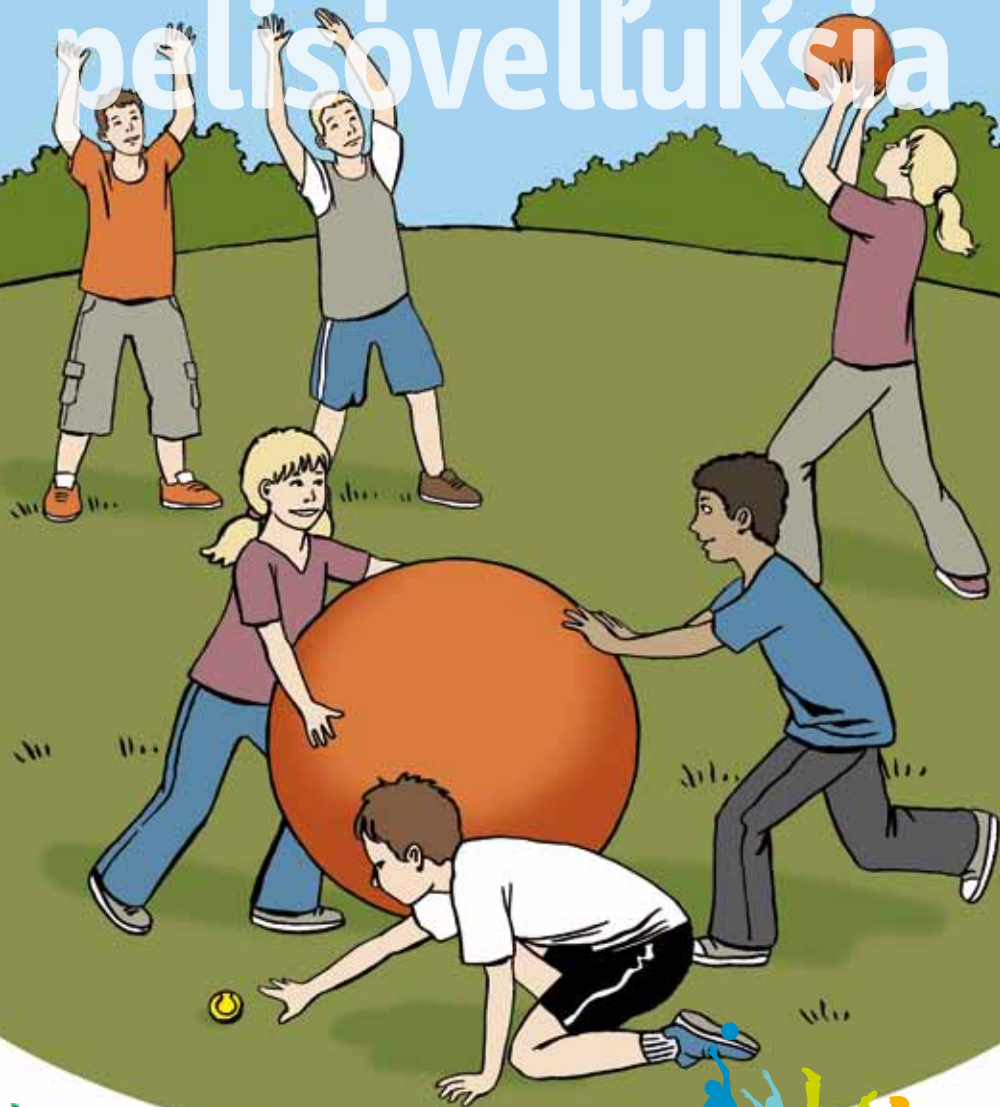


Terhi Huovinen, Virpi Remahl ja Sari Turunen

Pallopelejä ja pelisovelluksia



KOULUN
KERHOTOIMINTA



OPETUSHALLITUS



Koululiikuntaliitto

Pallopelejä ja pelisovelluksia

Terhi Huovinen, Virpi Remahl ja Sari Turunen

Koulun liikuntakerhovichko on osa Opetushallituksen kerhotoiminnan kehittämisohjelmaa.

©Koululiikuntaliitto KLL ry



Sisällysluettelo

1. Pallopelejä kaikille	5	3. Tarkkuuspelejä	17
1.1 Kaikki lapset pelaamaan	5	3.1 Yksilötarkkuuspelejä	17
1.2 Miten pallopelejä sovelletaan?	5	3.2 Joukkuetarkkuuspelejä	18
1.3 Joukkueiden muodostaminen	6		
2. Palloilun perustaitojen kehittäminen	9	4. Maalipelejä	23
2.1 Havaitseminen	9	4.1 Pelataan jaloilla	23
2.2 Heittäminen	10	4.2 Pelataan käsillä	24
2.3 Kiinniottaminen	11	4.3 Pelataan mailoilla	28
2.4 Vierittäminen	12	4.4 Pelataan liitokiekolla	30
2.5 Potkaiseminen	13	5. Muita pelejä	33
2.6 Pomputtelu	13	5.1 Pallottelupelejä	33
2.7 Kuljettaminen	14	5.2 Polttopelejä	36
2.8 Lyöminen	14	5.3 Leikkipelejä	36
		Lähteet ja lisäaineistoa	39
		Vinkkejä	40

Terhi Huovinen, Virpi Remahl ja Sari Turunen

Julkaisua ovat kommentoineet:

Kristiina Jakobsson, Koululiikuntaliitto, toiminnanjohtaja
Terho Tomperi, Koululiikuntaliitto, kehittämisspäällikkö
Vesa-Matti Seppälä, Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry
Matti Sippola, Luokanopettajaliitto, puheenjohtaja
Tobias Karlsson, Finlands Svenska Idrott, yksikköpäällikkö
Matti Pietilä, Opetushallitus, opetusneuvos
Jani Kangasniemi, Koululiikuntaliitto, liikuntakoordinaattori
Pekka Lumela, Jyväskylän yliopisto, lehtori
Sami Kalaja, Kilpisen koulu, rehtori

Julkaisija: Koululiikuntaliitto KLL ry

Kustantaja: Opetushallitus ja Koululiikuntaliitto

Tukija: IF Vakuutusyhtiö Oy

Taitto/sivunvalmistus: M.E.N Oy, Eero Nurmikko

Piirroskuvat: Anniina Mikama

Valokuvat: Nina Jakonen, Emilia Moisio, Terhi Sillanpää-Reitti

Toimitussihteeri: Terhi Käkelä

Painopaikka: I-print Oy, 2009

ISSN: 1455-9781

ISBN: 978-952-5828-04-7 (nide)

ISBN: 978-952-5828-05-4 (pdf.)



Iloa ja taitoa pallopeleistä

Tämä vihko on osa Koululiikuntaliiton tuottamaa liikuntakerhomateriaalia. Materiaali liittyy Opetushallituksen kerhotoiminnan kehittämisohjelmaan. Liikuntakerhomateriaalien tavoitteena on auttaa kerho-ohjaajia erilaisten liikunnallisten harjoitusten ja tehtävien suunnittelussa ja toteutuksessa. Koululiikuntaliiton kerhomateriaalit tarjoavat virikkeitä luonto- ja elämysliikuntaan, suunnistukseen, liikunnallisten perustaitojen harjoitteluun, pallopeleihin ja pelisovelluksiin sekä tanssiin ja rytmikkaan.



Pallopelejä ja pelisovelluksia -vihkossa esitellään pallopelejä, leikkejä ja pelisovelluksia eri-ikäisille kerholaisille. Vihko tarjoaa tukimateriaalia, jonka avulla kerho-ohjaajat pystyvät soveltamaan pallopelejä kaikille kerholaisille sopiviksi. Vihkossa on runsaasti harjoituksia palloilun perustaitojen harjoitteluun ja hyväksi koettuja pelisovelluksia. Liikuntavihkossa esitetyt pelit voidaan pelata niin liikuntasalissa kuin ulkona. Pelit ovat helposti sovellettavissa myös jää- tai vesipeleiksi.



Pallopelit ja -leikit liikuntakerhon sisältönä antavat mahdollisuuden kehittää monipuolisesti liikunnallisia perustaitoja ja harjoitella yhdessä toimimisen taitoja. Kun pallopelejä pelataan sovelletuilla säännöillä ja välineillä, peleihin voivat osallistua kaikki lapset kyvyistään ja ominaisuuksistaan riippumatta. Tarkoituksenmukaisesti sovelletussa pelissä taitoerot tasoittuvat: harjoitusta saavat niin taitavat palloilijat kuin taidoiltaan harjaantumattomat pelaajat. Kaikki voivat pelata yhdessä, kehittyä ja kokea liikunnan iloa ja onnistumisia.



Liikuntakerhossa tavoitteena on tarjota kaikille lapsille monipuolisia liikunnallisia elämyksiä ja myönteisiä kokemuksia. Liikuntaelämykset, jotka eivät ole väline- tai lajisidonnaisia, edesauttavat lasta kehittymään omatoimiseksi. Hyvin suunniteltu liikuntakerho eli kerho, joka sisältää kannustavassa ja hyväksyvässä ilmapiirissä toteutettuna monipuolista tekemistä, tarjoaa liikuntakipinän ennen kaikkea niille lapsille, jotka eivät ole vielä omaa liikuntainnostustaan löytäneet.

Positiivinen ja kannustava liikuntailmapiiri kerhossa takaa kaikille lapsille oppimista edistävän ympäristön. Palautteen merkitys kehittyvälle lapselle on erittäin tärkeä. Liikuntakerhoissa ei ole kilpaileminen kielletty, mutta jokaisella pitäisi olla omaa tasoa tukevat tavoitteet, joiden kautta positiiviset liikuntakokemukset syntyvät.





1 Pallopelejä kaikille

1.1. Kaikki lapset pelaamaan

Liikuntakerhoihin osallistuvien lasten liikunnalliset kokemukset ja liikuntataidot ovat hyvin erilaisia. Lasten kyky keskittyä ja kohdistaa tarkkaavaisuuttaan opetukseen vaihtelee. Osalla lapsista saattaa olla myös toimintakykyyn vaikuttavia sairauksia tai vammoja. Tavoitteena on kuitenkin, että kaikki lapset osallistuvat omista lähtökohdistaan yhteiseen tekemiseen ja kokevat onnistumisen tunteen. Tämän vuoksi liikuntakerho-ohjaajan on sovellettava pallopelien sääntöjä, välineitä, pelialuetta ja muita pelin osatekijöitä lasten taidoille ja kehitystasolle sopivaksi.

Tunnin etukäteissuunnittelu vapauttaa soveltamaan joustavasti tilanteen mukaan. Suunnittelussa on hyvä huomioida muun muassa kerhoon osallistuvien lasten määrä, ikä, terveydentila, keskittymiskyky sekä aikaisemmat liikunnalliset kokemukset. Käytössä olevat tilat ja välineet asettavat omat rajoituksensa sille, millaisia pelejä kerhossa voidaan pelata.

Tärkeintä liikuntakerhoissa on tukea kaikkien lasten osallistumista ja myönteisten liikuntakokemusten karttumista. Ohjaajan on hyvä muistaa jokaisella tunnilla, riippumatta siitä, millaisia pelejä pelataan, seuraavat asiat:

- Huomaa jokainen lapsi liikuntakerhossa ja anna hänelle hetki aikaasi.
- Käytä lapsen nimeä myönteisten asioiden yhteydessä: "Hyvä Yusuf, sait loistavan kopin! Hienoa Aino, etsit upeasti vapaan paikan, johon sinulle voi syöttää! Kiitos Ilona, kun autoit minua välineiden hakemisessa!" Kehujen ja kiitosten määrä on rajaton!
- Rohkaise lapsia tuomaan ajatuksiaan esille: "Miltä tämä peli sinusta tuntui? Voisiko siitä saada vielä mukavamman? Mitä peliä haluaisit pelata ensi kerralla?"
- Tekemällä oppii. Mitä lyhyemmin voit selittää pelin idean, sen enemmän lapsille jää aikaa pelaamiseen ja harjoitteluun. Mitä pienempiin ryhmiin jaat lapset, sen enemmän yksittäinen lapsi ehtii koskea palloon.

1.2. Miten pallopelejä sovelletaan?

Pallopelien soveltamisen tavoitteena on joko pelin helpottaminen tai vaikeuttaminen ryhmän kykyjä vastaavaksi. Soveltamisen jälkeen pelin tulisi edelleen olla turvallinen ja haasteellinen kaikille, niin taitaville kuin taidoiltaan heikommille lapsille. Kerhotunneilla kannattaa suosia leikkejä ja pelejä, joissa hitain tai pallonsa menettänyt pääsee heti takaisin peliin sovitun tehtävän suoritettuaan. Sovelletuille peleille on hyvä antaa nimi, jotta lapset voivat myöhemmin pyytää tutuksi tullutta peliä. Australialainen TREE-malli auttaa sovellettujen pelien suunnittelussa.

T (teaching) eli monipuolisten opetusmenetelmien käyttäminen

Ohjeita voi antaa sanallisesti, näyttämällä tai kuvakorteilla. Palloilun perustaitoja opetellaan yksin, pareittain ja pienryhmissä. Pallotaidot harjaantuvat pienpeleissä ja taitoradoissa. Lapsia rohkaistaan myös omien pelien keksimiseen. Toiminnan turvallisuus tulee aina huomioida opetusmenetelmän valinnassa.

R (rules, regulations) eli sääntöjen soveltaminen

Säännöllä voidaan ohjata kosketusten määrää palloon, kuljetusten pituutta tai hyökkäysaikaa. Pelaajien liikkumistyyliä tai peliasentoa muutetaan: pelata voi kävellen, juosten, rapukävelyasennossa, istuen, polvillaan tai yhdellä jalalla hyppien. Liikkumista rajoitetaan esimerkiksi siten, että pelaaja ei saa liikkua pallo hallussaan tai poistua pelikentälle määritellyltä sektorilta. Syöttäminen voidaan tehdä pakolliseksi esimerkiksi siten, että pallon on käytävä kaikilla joukkueen pelaajilla ennen maalin tekemistä tai määrättyjen viivojen yli on syötettävä. Pelaajien etäisyyttä toisiinsa rajoitetaan esimerkiksi siten, että pelaajan on pysyttävä käden mitan päässä vastustajasta. Pallon haltuun

ottamiseen käytetään vain tiettyä kehon osaa, esimerkiksi peppua, rintaa tai päätä. Taitava pelaaja saa motorista harjoitusta, kun joutuu pelaamaan heikommalla kädellä tai jalalla, itselleen vieraalta puolelta (esimerkiksi vasemmalta pelaava pelaa oikealta) tai käyttämään mailaa väärinpäin.

E (equipment) eli välineiden muuntelu

Pelikentän muotoa ja kokoa voi muuttaa, maalien määrää lisätä tai vähentää. Käyttämällä pelissä useampia palloja, pääsevät aremmatkin pelaamaan. Tee-se-itse-välineet ovat edullinen ja luova tapa pelien soveltamiseen. Sanomalehdistä ja muovipusseista saa rakennettua mailoja ja palloja. Sulkapallojen säilytysputkiloita tai muovisia juomapulloja voi käyttää esimerkiksi keiloina, maaleina tai kentän rajamerkkeinä. Pääsiäismunien lelukotelot ovat hauskoja epäkescopalloja, joiden hallittavuus ei ole taidoista kiinni. Paistinlastat sopivat istumapeliin mailoiksi, ja ilmapalloilla saadaan kaikki mukaan.

E (environment) eli ympäristön muokkaaminen

Pelikentän muotoa ja kokoa voi muuttaa. Maalien määrää lisätään tai vähennetään. Erilaisia pelejä pelataan yhtä aikaa ja samassa salissa rinnakkain pienemmällä kentällä. Pienpelit tarjoavat useammalle lapselle paremman mahdollisuuden osallistua pelaamiseen kuin suurten ryhmien koko kentän pelit. Samoilla säännöillä voidaan pelata sisällä ja ulkona, salissa, vedessä, jäällä tai suksilla.



1.3 Joukkueiden muodostaminen

Joukkuepallon pelien yksi suurista haasteista on se, miten joukkueiden muodostaminen ohjaajan johdolla oikeudenmukaisesti toteutetaan. Tasaväkisillä joukkueilla on mukava pelata yhdessä, mutta viimeisenä joukkueeseen valituksi tuleminen kokemus säilyy ikävänä muistona pitkään. Onnistunut joukkueiden muodostaminen vaatii huolellista suunnittelua. Joukkueita muodostettaessa tulee käyttää sellaisia menetelmiä, joissa jokainen saa kokea olevansa arvokas, haluttu joukkueen jäsen. Tapoja on lukuisia.

Nopeat

- 1 Ohjaaja nimeää. Ohjaaja suunnittelee tasaväkisen joukkuejaon etukäteen ja nimeää pelaajat joukkueisiin: "Punaisiin Pinja, Anton ja Eero, sinisiin Lee, Lotta ja Eemil."
- 2 Jako kahteen. Lapset seisovat rivissä ja sanovat vuorollaan numeron "yksi" tai "kaksi". "Ykköset" muodostavat yhden joukkueen ja "kakkoset" toisen. Jaon voi tehdä myös esimerkiksi neljään ja muodostaa näistä kaksi joukkuetta eri tavoilla ("1+3" vs. "2+4" tai "1+4" vs. "2+3").
- 3 Tästä poikki. Lapset istuvat sokin sokin koripallokentän keskikympyrässä. Ohjaaja osoittaa kädellään, mistä joukkuejaon raja kulkee: "Te olette punaisia ja te sinisiä."
- 4 Tummat ja vaaleat. Lapset, joilla on päällään vaalea paita, muodostavat yhden joukkueen ja lapset, joiden paita on tumma, toisen.
- 5 Arvotaan värit. Lapset nostavat silmät kiinni ohjaajan kassista peliliivin. Liivin väri määrää joukkueen. Arvontaan voi käyttää myös erivärisiä paperinpalloja, nappeja tai muita helposti saatavilla olevia materiaaleja.



Kuvateksti Sillanpää-Reitti

Pohdiskelua vaativat

- 1 Missä kuussa olet syntynyt? Parillisena kuukautena (helmi-, huhti-, kesäkuu jne.) syntyneet muodostavat yhden joukkueen ja parittomana kuukautena syntyneet toisen.
- 2 Laske yhteen. Lapset laskevat yhteen syntymäpäivänsä numerot (esimerkiksi syntymäpäivä 3.5.1999, lasketaan 3+5+1+9+9+9). Ne, joiden tulos on parillinen, muodostavat yhden joukkueen ja ne, joilla tulos on pariton, toisen.
- 3 Etsi samantasoinen pari. Ohjaaja pyytää lapsia ottamaan itselleen samantasoisin parin. Toinen parista hakee itselleen peliliivin.
- 4 Valitse puolet ryhmästä. Ohjaaja nimeää joukkueiden muodostajat: ”Helmi ja Miro”. Helmi valitsee joukkueen, johon kuuluu puolet ryhmästä. Miro saa valita, ottaako hän Helmin muodostaman joukkueen vai sen, joka muodostuu ryhmän toisesta puolikkaasta. Ohjaaja voi tehtävän alussa muistuttaa, että joukkueessa tarvitaan erilaisia pelaajia, jotta pelaaminen on kaikille mukavaa.

Alkulämmittelyksi sopivat

- 1 Kenellä on pallo? Ohjaaja jakaa sattumanvaraisesti puolelle lapsista pallon. Liikutaan vapaasti kentällä. Pallolliset syöttelevät pallottomille. Ohjaaja viheltää pilliin ja kaikki pysähtyvät. Ne, joilla on pallo hallussaan, muodostavat yhden joukkueen ja pallottomista tulee toinen joukkue.
- 2 Kentän kierto. Jokaisella lapsella on pallo. Lapset kuljettavat palloa kenttää ympäri. Ohjaaja antaa pysähtymismerkkin ja osoittaa: ”Kentän tällä puolella olevat pelaajat muodostavat punaisten joukkueen ja tällä puolella olevat sinisen joukkueen.”



2 Palloilun perustaitojen kehittäminen

Palloilun perustaidot ovat välineen käsittelytaitoja, jotka luovat pohjaa erilaisten pallopelien pelamiseen. Taitavaan pelaamiseen tarvitaan myös monenlaisia havaintomotorisia taitoja, joiden avulla lapsi hahmottaa omaa kehoaan suhteessa muuttuvaan ympäristöön. Tässä luvussa on esimerkkepelejä, joilla voi harjoittaa monipuolisesti sekä havaintomotorisia taitoja että välineen käsittelytaitoja.

2.1 Havaitseminen

Piiripallo

Lapset ovat piirissä ja ohjaajalla on edessään korillinen erilaisia palloja. Ohjaaja sanoo jonkun lapsen nimen, esimerkiksi ”Emma”. Kun Emma katsoo ohjaajaa silmiin ja on kädet valmiina vastaanottamaan pallon, ohjaaja syöttää hänelle. Emma jatkaa peliä sanomalla jonkun toisen nimen (”Onni”) ja syöttämällä, kun on saanut katsekontaktin ja Onni on valmis vastaanottamaan pallon. Peli jatkuu ohjaajan määrittelemän ajan. Ohjaaja voi heittää useamman pallon peliin. Pallot eivät karkaa piiristä, kun jokainen heittää vasta sitten, kun vastaanottaja on valmis ja katsoo heittäjää.

Kipot ja kannet

Pelivälineenä käytetään matalia ja korkeita merkkikartioita. Pystyssä ja oikeinpäin olevat kartiot nimetään ”kansiksi”, kumollaan tai väärinpäin olevat kartiot ”kipoiksi”. Välineet levitetään ympäri pelialuetta.

Pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen. Toinen joukkue yrittää saada kaikki pelivälineet ”kipoiksi” eli kääntää pikkukartiot väärinpäin ja kaataa isot kartiot nurin. Toisen joukkueen tavoitteena puolestaan on saada kaikki välineet ”kansiksi” eli kääntää pikkukartiot oikeinpäin ja nostaa isot kartiot pystyyn.

Ohjaajan merkistä kaikki pelaajat nostavat kädet ylös ja peli päättyy. Sen jälkeen lasketaan kumpia on enemmän, kansia vai kippoja. Peliä sovelletaan asettamalla matalia kartioita tuoleille tai penkeille, jolloin niihin ylettyy myös esimerkiksi pyörätuolista. Korkeiden merkkikartioiden sijasta voi käyttää vaahtomuovitolppia tai juomapulloja.

Kahden pallon taiturit

Lapset ottavat itselleen parin, jokaisella parilla on kaksi palloa. Lapset heittelevät palloja vastakkain siten, että toinen parista heittää yläkautta ja toinen alakautta. Tehtävää sovelletaan muuntelemalla heitto- ja kiinniottopataa: lapset voivat keksiä myös itse erilaisia tapoja. Tehtävää voidaan soveltaa myös pallon kokoa ja muotoa vaihtelemalla tai käyttämällä seinää ”parina”, toisin sanoen jokaisella lapsella on kaksi palloa, joita he heittävät vuorotellen seinään ilman pysähdystä.

Seinäpallo

Kaksi lasta seisoo peräkkäin turvallisen etäisyyden päässä seinästä. Takimmainen heittää pallon seinään etummaisensa yli ja etummainen yrittää saada pallon kopiksi. Tehtävät vaihtuvat ohjaajan merkistä tai esimerkiksi kolmen onnistuneen kiinnioton jälkeen.

2.2. Heittäminen

Pidä puolesi puhtaana

Pelaajat ovat kahdella kenttäpuoliskolla, joiden välissä on viiva, penkki tai verkko. Molemmille joukkueille on jaettu yhtä monta pelivälinettä: palloa, hernepusia, pehmofrisbeetä yms. Merkistä pelaajat heittävät palloja vastustajan kenttäpuoliskolle. Lopetusmerkin jälkeen lasketaan, kumman joukkueen puoli on tehokkaammin siivottu pelivälineistä. Peliiä voi soveltaa juoksupeliksi siten, että peliväline on kannettava vastustajan alueelle.

Joukkuepituusheitto

Jaetaan lapset 3-4 hengen joukkueisiin. Ensimmäinen pelaaja heittää pallon mahdollisimman pitkälle. Toinen jatkaa siitä, mihin pallo on pudonnut. Välineenä käytetään tilasta riippuen esimerkiksi tulitikkua, sanomalehtipalloa, tennispalloa tai frisbee-kiekkoa. Pelissä voidaan kilpailla siitä, mikä joukkue pääsee pisimmälle sovitulla määrällä heittoa.

Kymppi

Pelivälineenä on pieni pomppeva pallo, esimerkiksi tennis-, soft- tai superpallo. Peliiä pelatetaan yksin, pareittain tai pienryhmissä. Pallo heitetään seinään ja otetaan kiinni. Tavoitteena on tehdä kymmenen erilaista heittoa ja kiinniottoa. Mitä pienempi pallo, sen vaativampi peli on.

- 1 pallon heitto ja kahden pompun kautta kiinni
- 2 pallon heitto ja yhden pompun kautta kiinni
- 3 pallon heitto ja kiinniotto ilman pomppea
- 4 pallon heitto, taputus ja kiinniotto
- 5 pallon heitto, kaksi taputusta ja kiinniotto
- 6 pallon heitto, taputus edessä ja selän takana, ja kiinniotto
- 7 pallon heitto jalan alta vahvempaa jalkaa nostaen ja pompun kautta kiinni
- 8 pallon heitto jalan alta heikompa jalkaa nostaen ja pompun kautta kiinni
- 9 pallon heitto seinään, pyörähdys 360 ° ympäri ja pompun kautta pallo kiinni
- 10 pallon heitto seinään, pyörähdys 360 ° ympäri ja kiinniotto. Lapset voivat keksiä lisää erilaisia tapoja heittää ja ottaa pallo kiinni.

Kloonaushippa

Pelivälineenä on ryhmälle turvallinen pallo. Pelin alussa valitaan kaksi tai kolme hippaa, jotka merkitään peliliivein. Hipat syöttelevät keskenään. Pallon kanssa ei saa liikkua. Hippa, jolla on pallo hallussaan, saa kloonaata itsensä: hän saa ottaa leikkijöitä kiinni kädellä koskettamalla, jolloin kiinni jääneestä tulee myös hippa. Uusi hippa hakee itselleen peliliivin. Peli päättyy, kun kaikki leikkijät ovat hippoja.

2.3 Kiinniottaminen



Istu alas - nouse ylös -hippa

Valitaan 1-3 hippaa sekä 2-5 pelastajaa ryhmän koon mukaan. Hipat merkitään peliliivillä, pelastajilla on pallot. Hipat ottavat kiinni leikkijöitä koskettamalla. Kiinni jäänyt istuu maahan, pelastaja huutaa istujan nimen. Saadessaan katsekontaktin ja varmistuessaan, että istuja on valmis ottamaan pallon kiinni, pelastaja heittää pallon istujalle. Istujan on saatava pallo kiinni, jolloin hän vapautuu ja hänestä tulee uusi pelastaja. Pelastajaa ei voi ottaa kiinni. Hippoja vaihdetaan ohjaajan merkistä. Leikkiä vaikeutetaan antamalla myös hipoille esimerkiksi eriväriset pallot kuin pelastajille. Tällöin hippa voi ottaa leikkijöitä kiinni pallolla heittämällä.

10 koppia

Muodostetaan kaksi joukkuetta. Joukkueen tavoitteena on heittää oman joukkueen kesken 10 koppia ilman, että pallo putoaa maahan tai puolustava joukkue saa katkaistua syötön. Pallo kädessä ei saa liikkua. Pallon pudotessa maahan, puolustava joukkue saa sen itselleen ja koppien laskeminen alkaa alusta. Peliä muunnellaan käyttämällä useampaa palloa tai sopimalla, että pallon pudotessa maahan, nopein pelaaja saa sen joukkueelleen.

Yksi-kaksi-kolme-neljä

Jokainen lapsi valitsee itselleen numeron väliltä 1-4. Pelin alussa pelaajat pysyvät paikallaan. Palloa syötellään ryhmässä numerojärjestyksessä pelaajalta toiselle. Jokainen voi huutaa omaa numeroaan ja olla kädet valmiina vastaanottamaan pallon. Peli vaikeutuu, kun pelaajat lähtevät liikkeelle. Palloa heitellään edelleen numerojärjestyksessä, mutta pelaajat saavat liikkua vapaasti pelialueella. Sopiva ryhmäkoko on 5-9 pelaajaa. Vaihtelua peliin saa käyttämällä erilaisia palloja.

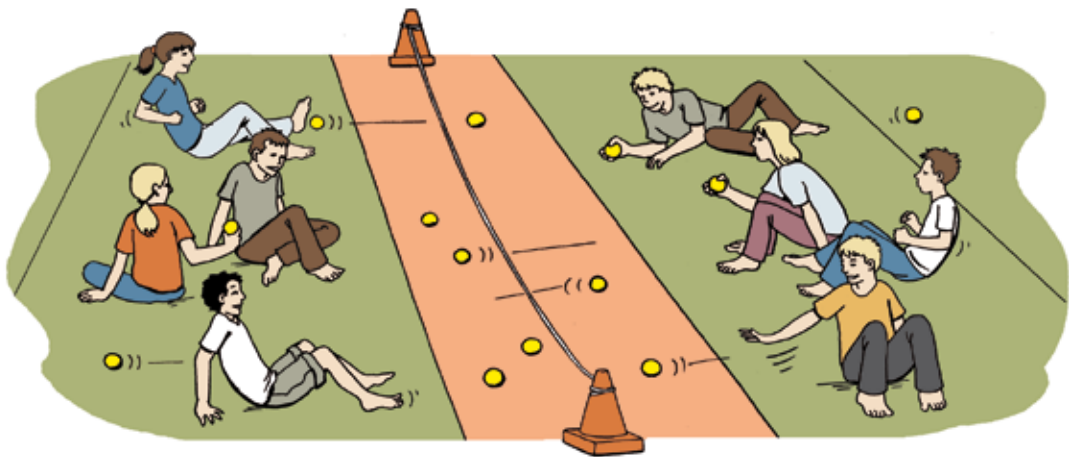
2.4 Vierittäminen

Kohteeseen vieritys

Pelivälineenä on keiloja, merkkikartioita, hyppynaruja, voimistelupenkkejä ja erikokoisia palloja. Pelaajat rakentavat itse erilaisia helpompia ja vaativampia väyliä, joita pitkin vierittävät palloja kohti kaadettavaa maalia. Väylät voivat olla tunneleita, penkkiä pitkin olevia, ylä- tai alamäkeen rakennettuja. Väyliä pitkin voidaan ottaa vierityskilpailu kahdessa joukkueessa tai keskittyä omien taitojen kehittämiseen.

Vierityshippa

Leikin alussa valitaan 2-3 hippaa, jotka merkitään peliivein. Pelivälineenä on iso jumppapallo, ja pelialue on rajattu melko pieneksi. Hipat yrittävät saada leikkijöitä kiinni vierittämällä palloa maata pitkin. Hippa ei saa juosta pallon kanssa, vaan hippojen on syöteltävä toisilleen palloa vierittämällä. Pallon osuessa leikkijään, leikkijästä tulee myös hippa, ja hän hakee itselleen peliiviin. Peli päättyy, kun kaikki leikkijät ovat hippoja.



Vieritysrajapallo

Muodostetaan kaksi joukkuetta, jotka istuvat esimerkiksi lentopallokentällä. Kenttä on jaettu kahtia verkolla tai narulla, jonka korkeus maasta on 30–50 cm. Keskellä kenttää on neutraalialue, jolta kukaan ei saa mennä hakemaan palloja. Pallot täytyy pommittaa muilla palloilla alueelta pois. Tarkoituksena on saada pisteitä vierittämällä pallo verkon ali vastajoukkueen takarajan yli. Liikkuminen tapahtuu pakarakävelyllä, vähintään toisen pakarän on oltava koko ajan maassa. Pallon saa torjua vartalolla tai ottamalla kopiksi. Peliä sovelletaan muuttamalla verkon korkeutta, käyttämällä erilaisia palloja, pelaamalla usealla pallolla tai pelaamalla peliä silmät kiinni (näkevät avustajat ovat sallittuja), jolloin käytetään kiliseviä palloja.

Vierityskäsiä

Pelivälineenä on sisäjalkapallo tai vastaava. Peliä pelataan käsillä, ja tavoitteena on vierittää pallo vastustajan maaliin. Pelaajat syöttelevät palloa vierittämällä, pallon kanssa ei saa liikkua. Myös pallon kohottaminen on kielletty. Palloa innokkaasti tavoiteltaessa saattaa olla vaarana kolauttaa päät yhteen, joten turvallisuuden lisäämiseksi puolustajan etäisyys pallollisesta pelaajasta voidaan säännöllä sopia, esimerkiksi korkeintaan 1 m.

Maalipallo

Pelivälineenä ovat huivut, kilisevä kulkuspallo, esimerkiksi maalipallo tai kilisevä kenkopallo, voimistelumattoja ja merkkikartioita. Muodostetaan kaksi kolmen hengen joukkuetta. Pelaajilla on silmät peitettyinä huiveilla. Pelaajilla voi olla myös näkevät avustajat. Pelialue on rajattu merkkikartioilla ja jokaisen pelaajan pelialueena on voimistelumatto ja maton ympärys. Pelaaja heittää pallon vierrittämällä kohti vastapuolta. Vastapuolen pelaajat torjuvat heittäytymällä kyljelleen matolle. Maali syntyy, kun pallo menee pelaajien ohi päätyrajan yli.

2.5 Potkaiseminen

Potkaise maaliin

Harjoitellaan tarkkuuspotkuja maaliin jalan eri osilla: sisä- ja ulkoteräpotku, kärkipotku, kantapotku. Maalissa voi olla merkityt kulmat alhaalla ja ylhäällä, esimerkiksi pahvin palalla, joihin yritetään osua. Potkaisemiseen saa haastetta laskemalla henkilökohtaista ennätystä, esimerkiksi kuinka monta potkua kymmenestä osui maaliin, tai kilpailemalla parin kanssa siitä, kumpi onnistuu useammin maalin teossa.

Kolme koppia

Muodostetaan kolmen hengen ryhmät. Yksi potkaisee pallon ilmaan ja kaksi muuta yrittävät ottaa sen kopiksi suoraan ilmasta. Kumpi saa ensin kolme koppia, pääsee seuraavaksi potkaisijaksi. Soveltamismahdollisuuksia:

- Lisätään potkaisijan ja kiinniottajien välimatkaa.
- Annetaan pallon pompata kerran ennen kiinniottamista.
- Pallo on saatava kopiksi kolme kertaa peräkkäin, jotta pääsee potkaisijaksi.
- Sovitaan kummalla jalalla palloa saa potkaista.
- Kokeillaan peliä 4-6 hengen ryhmissä.
- Laitetaan potkaisijan eteen penkki, naru tai verkko, jonka yli on potkaistava.

Potkukössi

Potkukössissä pelataan squashia jaloilla parin kanssa. Pelialue on rajattu. Tavoitteena on potkaista pallo seinän kautta pelialueen rajojen yli siten, että pelipari ei pysty vastaamaan potkuun.

2.6 Pomputtelu

Keksi erilaisia tapoja pomputtaa

Tavoitteena on pomputtella erilaisia palloja eri kehonosia tai mailoja käyttäen. Pomputtaminen tapahtuu eri tasoissa esimerkiksi ylhäällä tai alhaalla, ja mailan eri osilla, esimerkiksi varrella, päällä tai lavalla. Anna lapsille vinkkejä ideointiin, mutta myös aikaa keksiä ja kokeilla itse. Harjoituksen päätteeksi jokainen voi esittää yhden keksimänsä tavan ja toiset toteuttavat sen. Jos käytössä on erilaisia palloja ja muita välineitä, voidaan niitä vaihtaa siten, että antaessaan välineet seuraavalle lapsi opettaa tälle samalla yhden keksimänsä pomputustavan.



Kuva: Terhi Sillanpää-Reitti

Pomputtelurata

Pelivälineiksi tarvitaan pomppivia palloja ja radan tekemiseen merkkikartioita, kuvia ja suuntanuolia. Pomputtelurata tehdään salin tai ulkokentän eri sivuille esimerkiksi seuraavasti:

- pomputtelu käsillä seinän kautta
- pomputtelu käsillä maan kautta
- pomputtelu liikkuen etuperin, takaperin, pyörien ympäri
- pomputtelu jaloilla, esimerkiksi nilkoilla tai reisillä.

Anna myös lasten keksiä omia pomputteluratojaan. Jokerityylinä voidaan kokeilla samanaikaisesti kahden pallon kuljettamista, esimerkiksi jalkapallon kuljetusta ja koripallon pomputusta.

2.7 Kuljettaminen

Pallonryöstöhippa

Muilla lapsilla on pallot, esimerkiksi koripallot, paitsi hippalla. Hippoja on yksi tai useampi. Lapset liikkuvat palloa pomputtaen ja hippa yrittää ryöstää pallon. Se, joka jää ilman palloa, on uusi hippa. Peliä voidaan pelata myös muilla pomppivilla palloilla tai jaloin jalkapallolla.

Kuljetusviesti

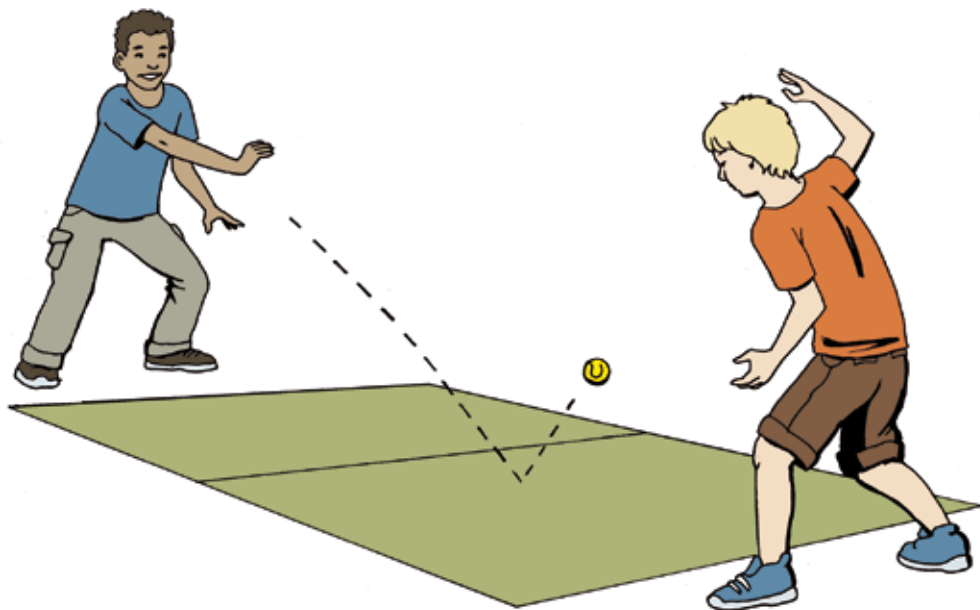
Ryhmä jaetaan 4-6 hengen joukkueisiin. Vuorollaan kukin lapsista vie viestiä kuljettamalla palloa sovitulla tavalla käsiä, jalkoja tai mailaa käyttäen merkityn matkan. Kuljetustavan voi aluksi määrätä opettaja, mutta uusissa erissä kukin joukkue vuorollaan näyttää kuljetustavan. Viestileikkiä jatketaan, kunnes opettaja antaa lopetusmerkin. Yhden erän pituus on esimerkiksi 2-5 minuuttia. Joukkueet voivat laskea, kuinka monta kierrosta ehtivät kuljettaa palloa.

2.8 Lyöminen

Lyöntiralli

Jaetaan ryhmä kahteen joukkueeseen. Pelaajat asettuvat vastakkain merkityn viivan taakse turvallisen etäisyyden päähän toisistaan. Jokaisella pelaajalla on oma pallo. Merkistä pelaajat alkavat lyödä palloa sovitulla tavalla vastapuolen kentälle. Lyöntitapoina voidaan käyttää esimerkiksi lentopallon aloitusyöttöä, lentopallon sormi- tai hihalyöntiä, sulkapallo-, tai tennislyöntiä, salibandy- tai kaukalopallolaukausta maata tai jäätä pitkin. Mailoja käytettäessä on kiinnitettävä huomiota myös oman joukkueen pelaajien väliseen etäisyyteen toisistaan, jotta lapsi ei vahingossa osu mailallaan joukkueoveriinsa.

Käytettävät pallot valitaan ryhmän turvallisuutta ajatellen: virallisten pallojen sijasta voidaan käyttää pehmpalloja. Ohjaaja antaa lyöntirallille aloitus- ja lopetusmerkin. Joukkueet voivat halutessaan kilpailla suoritusten määrässä tai tarkkuudessa. Tarkkuuskilpailussa vastapuolen kentälle rajataan teipillä tai kartioilla alue, johon löynnin on osuttava.



Kiinalainen käsipallo

Peliä pelataan kaksin- tai nelinpelinä. Pelivälineenä on pieni pomppiva pallo, esimerkiksi tennispallo. Kenttä on suorakaide, joka on jaettu kahteen osaan (kaksinpeli) tai neliö, joka on jaettu neljään ruutuun (nelinpeli). Jokaisella pelaajalla on oma ruutu, johon vastustaja lyö palloa.

Pelataan 10 pisteeseen asti siten, että pelaaja saa pisteen jokaisesta vastustajan ruutuun osuneesta pallosta, johon vastustaja ei onnistu vastaamaan. Jos pelaaja lyö pallon yli vastustajan ruudun, vastustaja saa pisteen. Jos nelinpelissä Maria ja Juhani pelaavat Galinaa ja Matiasta vastaan, voidaan sopia, että Marian on lyötävä aina Galinan ruutuun, Galinan on lyötävä Juhanille, Juhaniin Matiakselle ja Matiaksen on lyötävä aina Marialle. Joukkueen saamat pisteet lasketaan yhteen.

Lyönti-circuitit

Saliin on asetettu erilaisia lyöntitehtävisteitä turvallisen etäisyyden päähän toisistaan. Ohjaaja laittaa musiikin soimaan ja oppilaat lähtevät kiertämään circuit-rataa. Tehtävapistettä vaihdetaan ohjaajan merkistä tai musiikin tauottua.

- lentopallon sormilyönti seinään tai parille
- lentopallon hihalyönti seinään tai parille
- lentopallon iskulyönti lattian kautta seinään
- pallottelu sulkapallolla pareittain
- pallottelu soft-tennis-pallolla seinään tai parille
- pesäpallolyönti pehmomailalla - ja pallolla patjaan
- pingispallon pompottelu mailalla
- salibandy-syöttely parin kanssa.

Circuitia voi soveltaa kaikkiin palloilun perustaitojen harjoitteluun sijoittamalla tehtävisteille erilaisia taitotehtäviä, kuten heittämistä, kiinniottamista, potkaisemista, kuljettamista jne. Myös pallolla tehtävät lihaskunto- ja ketteryysliikkeet sopivat circuitiin tehtäviksi.



3. Tarkkuuspelejä

Pallopelit voidaan jaotella pelisukulaisuutensa mukaan erilaisiin luokkiin. Sukulaisuus tarkoittaa sitä, että samaan luokkaan kuuluvilla peleillä on yhteisiä taidollisia ja pelikäsitteellisiä piirteitä. Tarkkuuspeleissä peli-ideana on osua pelivälineellä määriteltyyn kohteeseen.

3.1 Yksilötarkkuuspelejä

Frisbee- ja bocciagolf

Pelivälineenä käytetään frisbeeta tai erilaisia palloja, esimerkiksi boccia- ja petanquepalloja. Tehdään saliin tai maastoon rata, jossa maaleina ovat roikkuvat vanteet, jätäsakit, seinään teipatut alueet, koripallokorit, pallot tai muut esineet. Tavoitteena on kiertää rata mahdollisimman vähillä heitoilla. Heittoa jatketaan paikasta, jossa peliväline on ensimmäisen kerran koskettanut maata.

Tarkkuusboccia

Pelivälineenä käytetään boccia- tai petanquepalloja, paperipalloja tai hernepusseja. Tarkkuuspisteenä voidaan käyttää vanteita, merkkikartioita, jumppamattoja tai sisäcurling-maalimattoa. Tavoitteena on heittää tai vierittää peliväline mahdollisimman lähelle tarkkuuspistettä. Pelaajan käyttäessä vierityskourua ja avustajaa, avustajalla on aina selkä pelikenttään päin. Avustajan tehtävänä on auttaa pelaajaa tekemään itse. Peliä muunnellaan esimerkiksi seuraavasti:

- Jokainen vierittää pallonsa vuorollaan yrittäen osua mahdollisimman lähelle keskustaa.
- Jokaisella pelaajalla on kaksi palloa, jolloin toisella pallolla voi yrittää klikata omaa palloa lähemmäksi tai vastustajan palloa kauemmaksi keskustasta.
- Punaiset vastaan siniset: kummalla joukkueella on enemmän palloja lähempänä keskustaa.
- Jokainen pelaaja käyttää vierityskourua toisella pallollaan.
- Pelaajat pelaavat ympyrässä tai viivan takaa.
- Tarkkuuspiste voi olla seinän tai nurkan vieressä, jolloin seinää voi hyödyntää pompun kautta.

Keilankaatopolttopallo

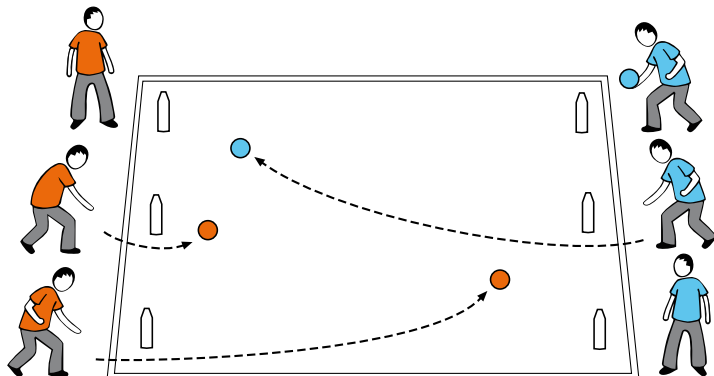
Pelialueena on ympyrä tai suorakaide. Pelivälineenä on yksi tai useampi pallo ja jokaisella pelaajalla on oma keila. Pelaajat asettuvat pelialueen sisälle ja laittavat keilansa maahan pystyyn. Kukin pelaaja yrittää suojella omaa keilaansa kaatumasta. Aluksi yksi polttaja on pelialueen ulkopuolella. Se, jonka keila kaatuu, pääsee myös polttajaksi. Keila voi kaatua joko pallolla tai itse vahingossa potkaisemalla. Jos mukana on pelaajia, joilla on hahmottamisen vaikeuksia, polttajien heittosuuntaa voi rajata, esimerkiksi vain edestäpäin saa heittää.

Tarkkuuspallo

Kaksi voimistelupenkkiä asetetaan kyljelleen n. metrin etäisyydelle toisistaan. Penkkien väliin merkitään esimerkiksi maalarinteipillä kymmenen ruutua. Ruutujen leveys on n. 20 cm. Heittäjä sijoitetaan metrin päähän ensimmäisestä ruudusta. Ruudut on pisteytetty siten, että lähimmästä ruudusta saa yhden pisteen ja kauimmasta 10 pistettä. Pelaaja vierittää viisi tennispalloa ruutuihin, tavoitellen mahdollisimman suurta pistemäärää. Pelaaja saa yrittää nostaa pistemääränsä osumalla jo kentällä oleviin palloihin. Pallon jäädessä viivalle, pisteet lasketaan korkeamman pistemäärän mukaan. Pisteet lasketaan vasta viimeisen pallon vierittämisen jälkeen kaikkien pallojen ollessa radalla.

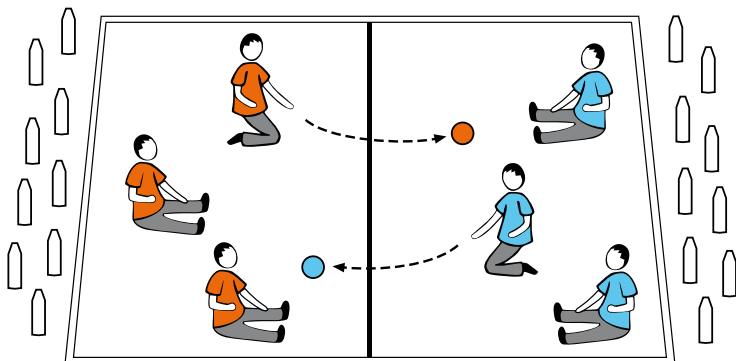
3.2 Joukkuetarkkuuspelejä

Joukkuekeilaus 1: keila pelaajan edessä



Pelialueena on suorakaiteen muotoinen kenttä. Kaksi vastakkaista joukkuetta asettuu kentän päätyviivojen taakse. Jokainen pelaaja asettaa oman keilansa kentälle eteensä. Molemmilla joukkueilla on yhtä monta palloa. Tarkoituksena on kaataa vastapuolen keilat ja samalla estää vastapuolen kaato-yritykset. Voittaja on joukkue, joka on ensin kaatanut vastapuolen keilat.

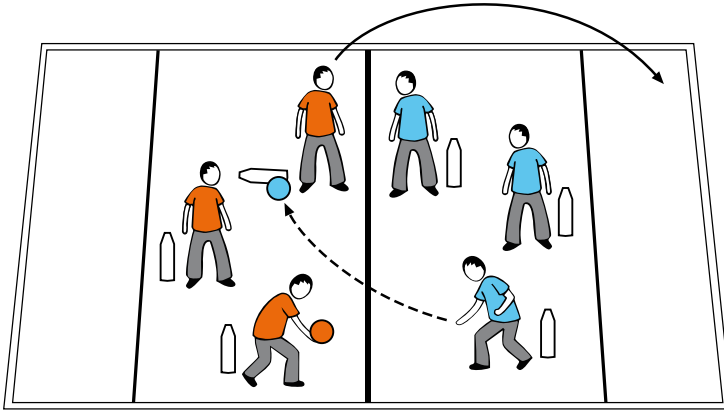
Joukkuekeilaus 2: keila pelaajan takana



Pelialueena on suorakaiteen muotoinen kenttä. Muodostetaan kaksi joukkuetta. Joukkueilla on yhtä monta keilaa ja palloa. Joukkueet asettuvat kentälle vastakkain ja sijoittavat joukkueensa keilat takarajan taakse pystyyn. Tavoitteena on kaataa mahdollisimman monta vastustajan keilaa ohjaajan määrittelemässä ajassa, esimerkiksi 2 minuutissa. Peliä muunnellaan esimerkiksi seuraavasti:

- Keiloina käytetään maitopurkkeja, sulkapallojen säilytysputkiloita tai juomapulloja. Palloina käytetään isoja tai pieniä palloja, kulkuspalloja, sanomalehtimyytyjä jne. Pelataan istuen, polvillaan tai tuolilla istuen.
- Vaihdellaan keilaustapaa: keilataan heittämällä, lyömällä tai potkaisemalla palloa. Peli päättyy vasta, kun toinen joukkueesta on saanut kaikki vastustajan keilat kaadettua.

Joukkuekeilaus 3: keila pelaajan vieressä



Pelialueena on suorakaiteen muotoinen kenttä. Kaksi vastakkaista joukkuetta sijoittuu vapaasti kentän eri puoliskoille. Pelivälineenä on yksi tai useampi pallo. Jokaisella pelaajalla on suojeltavanaan oma keila. Tavoitteena on saada heittämällä vastajoukkueen keilat kaatumaan. Pelaaja, jonka keila kaatuu, tulee ulos kentältä ja toimii oman joukkueensa apuna hakemalla ulos menneitä palloja. Peliä voidaan pelata myös kuten ”Kahden tulen välissä” -peliä, jolloin ”kaatuneet” menevät vastajoukkueen taakse, jossa saavat toimia polttajina.

Ruutuboccia

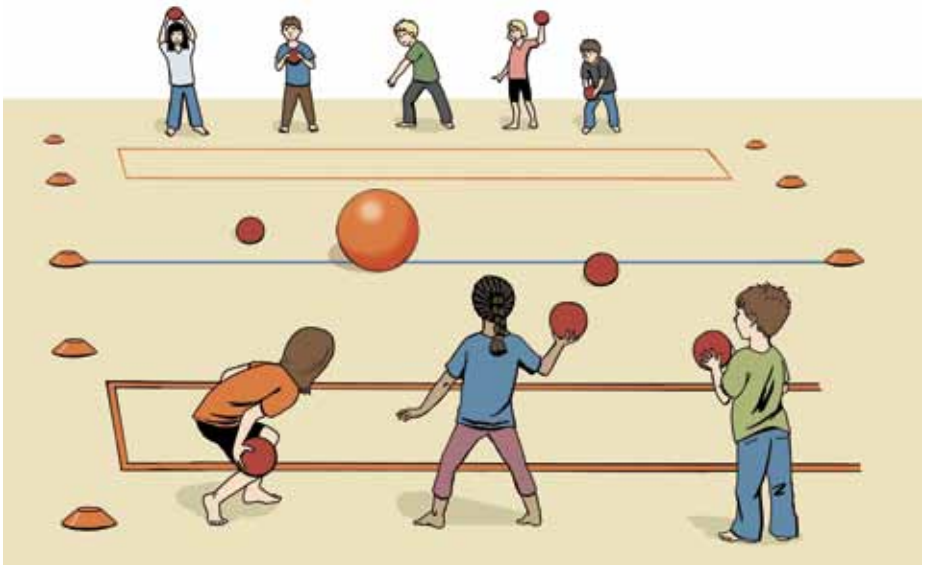
Pelikenttänä on ruudukko, esimerkiksi 5 peräkkäistä ruutua tai 3 x 3 ruutua. Jokaisella ruudukolla pelaa kaksi 2-3 hengen joukkuetta vastakkain. Kuhunkin ruutuun on kirjoitettu pistemäärä, jonka ruutuun pysähtyneestä pallosta saa. Pistemäärät voivat olla myös miinusmerkisiä! Pelipalloina ovat boccia- tai petanquepallo, hernepussit tai paperipallot. Joukkueen jäsenet heittävät vuorollaan palloja ruutuihin. Joukkueen tulokset lasketaan yhteen. Voittaja on joukkue, joka saavuttaa ensin sovittu pistemäärän. Peliä voidaan muunnella esimerkiksi seuraavasti:

- Kaikki joukkueen jäsenet heittävät pallonsa ja joukkueen tulos lasketaan, minkä jälkeen on vastajoukkueen vuoro.
- Eri joukkueet heittävät vuorotellen, ensin sinisen joukkueen pelaaja, sitten punaisen joukkueen pelaaja, jolloin vastustajan palloja voi myös yrittää klikata pois ruudukolta.
- Kukin joukkue saa vuorollaan määrätä tavoitepistemäärän, johon heitoilla pyritään.
- Joukkue, joka pääsee lähimmäksi tavoitetta, saa erästä yhden pisteen.
- Peli päättyy, kun jompikumpi joukkueista saavuttaa 10 pistettä.

Vyörypallo

Jaetaan pelaajat kahteen joukkueeseen, jotka ovat vastakkain pelialueen päädyissä. Pelialue rajataan merkkikartioilla. Lisäksi merkitään maalialue, joka on 1-1,5 metriä päätyrajan edessä. Jokaisella pelaajalla on oma pallo.

Keskellä aluetta on iso jumppa- tai kuntopallo, joka yritetään saada vastajoukkueen maalialueelle heittelemällä sitä pienemmällä palloilla. Heitettävät pallot valitaan pelaajien turvallisuus huomioiden. Peliä sovelletaan pelaamalla eri alkuasunnoissa, lisäämällä vyörypallojen ja heitettävien pallojen määrää, käyttämällä erikokoisia palloja, esimerkiksi pingispallo, kenkopallo, tennispallo, koripallo ja softpallo, tai pelaamalla verkon tai narun alitse. Heittämisen sijaan voi pienemmän pallon potkaista tai käyttää mailaa.



Boccia ja petanque

Pelivälineenä on boccia- tai petanquepallot ja maalipallo, joka poikkeaa pelipalloista (erivärinen tai erikokoinen). Pelataan kahdella 3 hengen joukkueella. Kullakin pelaajalla on 2-3 samanväristä palloa. Joukkueiden jäsenet heittävät vuorollaan maalipallon jonkin matkan päähän pelaajista. Pelaajat yrittävät vuorollaan heittää oman pallonsa mahdollisimman lähelle maalipalloa. Pisteet lasketaan sen mukaan, minkä värisiä palloja on eniten lähimpänä maalipalloa. Esimerkiksi, jos kolme punaista palloa on lähempänä maalipalloa kuin lähin sininen pallo, punaisten joukkue saa kolme pistettä. Heittäjä voi käyttää tarvittaessa avustajaa tai vierityskourua.

Bocciassa pelaajat heittävät viivan takaa. Joukkueet asettuvat heittoviivan taakse vuorotellen: sinisen joukkueen pelaaja, punaisen joukkueen pelaaja jne. Pelikenttä (6 x 10–15 m) on rajattu esimerkiksi kartioin, ja kentälle on määritetty piste, johon maalipallo nostetaan, mikäli se vierii rajojen ulkopuolelle.

Petanquessa kaikki pelaajat heittävät siitä, mistä maalipallo on heitetty kentälle. Heittopaikka voidaan merkitä maahan piirretyllä ympyrällä tai vanteella. Petanque-kentäksi käy mikä tahansa alue, mutta suositeltavin on melko tasainen hiekkakenttä, vähintään 3 x 12 m.



Sisä- ja jääcurling

Sisäcurlingissa pelivälineenä ovat sisäcurling-kiekot sekä maalimatto tai teippiä. Peliä pelataan pareittain tai joukkueina. Curling-kiekkoja (siniset ja punaiset) vieritetään vuorotellen kohti maalialuetta, joka voi olla maalimatto tai teipeillä rajattu maalialue. Lähimmäksi keskialuetta pysähtyneestä kiekosta saa pisteen. Jos kaksi punaista kiekkoa on lähempänä maalialuetta kuin ensimmäinen sininen, saavat punaiset kaksi pistettä. Jääcurlingia voidaan virallisten välineiden sijasta pelata jäällä tee-se-itse-välineillä, esimerkiksi muovikanistereilla. Jäälle voidaan maalata värillisellä mehulla ja vesiväriiliuksella maalialue. Muovikanisteri (kiekko) liu'utetaan kohti maalialuetta ja lähimmäksi päässyt on voittaja.

Pistepeli

Curlingia voidaan pelata myös soveltaen. Valitaan joukkueeseen 3-4 pelaajaa ja jokaiselle pelaajalle annetaan 4 kiveä. Heittomatka on 10 metriä. Kohdealueena on sisäcurlingissa matto, jossa on kehä ja jäällä pelattaessa maalattu pesä. Curlingia voi jäällä pelata esimerkiksi mehukattipurkeilla.

Maton kehistä saa erilaisia pistemääriä: Mikäli pelaaja ei saa kiekkoa tai mehupurkkia matolle, hän saa kuitenkin yhden pisteen. Maton uloimmasta kehästä saa kaksi pistettä, toiseksi uloimmasta 3 pistettä jne. Mikäli pelaaja työntää kiven tai mehupurkin maton yli, ei hän saa pisteitä. Voittajajoukkue on se, joka saa eniten pisteitä. Pistepeli ohjaa taktiseen ajatteluun. Pistepeliä voidaan pelata myös yksilöpelinä.



4. Maalipelejä

Maalipeleissä peli-ideana on pelivälineen toimittaminen sovituin säännöin vastustajan maaliin. Tässä luvussa on esitelty koululiikunnassa yleisimmin pelattavien maalipelien sovelluksia. Osa peleistä on sovellettavissa myös erilaisiin ympäristöihin, kuten vesi- tai jääpeleiksi.

4.1 Pelataan jaloilla

Jalkapallo

Jalkapallon yleisiä soveltamismahdollisuuksia ovat kentän ja maalin koon muuttaminen. Pelivälineen kokoa muuttamalla helpotetaan peliä tai lisätään peliin haastetta. Pallona voi joskus käyttää esimerkiksi tennis- tai epäkeskopalloa. Pelin tempo saadaan muutettua pelaamalla pien- ja suurpelejä tai rajaamalla pelaajille liikkumisalueet. Peliroolien jakaminen auttaa, kun halutaan kaikkien osallistuvan peliin. Peliin voidaan myös määritellä erikoissääntöjä, esimerkiksi kaikkien tai vain määrättyjen pelaajien on tehtävä maali suoraan syötöstä tai pallon on käytävä kaikilla ennen maalin tekemistä.

Tunnelipallo

Pelivälineenä on jalkapallo. Muodostetaan pienehköjä joukkueita, joiden jäsenet muodostavat jonon seisten jalat haara-asennossa. Jonon ensimmäinen potkaisee pallon jalkojen välistä jonon viimeiselle, joka ottaa pallon haltuunsa. Hän kuljettaa pallon pujottelemalla joukkuekavereidensa lomitse jonon ensimmäiseksi ja potkaisee taas pallon jalkojen välistä jonon viimeiselle. Peliä pelataan ohjaajan määrittelemä aika. Joukkueet voivat laskea, kuinka monta kertaa he ehtivät suorittaa tehtävän.



Hämähäkkijalkapallo

Pelataan pienehköllä kentällä ”rapu”-asennossa. Noudatetaan jalkapallon sääntöjä. Peliasento tekee pelistä fyysisesti rasittavan. Peliä voidaan pelata myös sokkohämähäkinä, jolloin kaikilla pelaajilla on silmät kiinni. Tällöin pallona käytetään kenkopalloa, jossa on kulkunen sisällä. Kummassakin joukkueessa on pari näkevää avustajaa, jotka saavat antaa ohjeita pelaajille ja hakea karanneen pallon.

Siiamilainen jalkapallo

Peliä pelataan jalkapallon säännöillä jalkapallokentällä. Kaksi pelaajaa on sidottu narulla jaloistaan yhteen. Harjaantumattomilla pelaajilla riittää, kun pidetään kädet käsissä. Myös pyörätuolin käyttäjä voi olla mukana pelissä.

Kartiot kumoon

Pelivälineenä on 6-8 kartiota, peliliivit ja jalkapallo. Pelataan 3-4 hengen joukkueilla rajatulla alueella. Joukkueet asettavat vapaasti omalle kenttäpuoliskolleen 3-4 kartiota. Tavoitteena on kaataa vastustajan kartiot kumoon pallolla eli kaatunut kartio on maali. Kaatunut kartio nostetaan aina takaisin pystyyn. Maalin jälkeen peli jatkuu siitä, missä pallo on tai kenelle pallo on jäänyt haltuun. Peliä sovelletaan rajoittamalla kosketusten määrää, hyväksymällä maalit vain suoraan syötöstä tai sopimalla pelaamisesta vain heikommalla jalalla.

Sählyjalkapallo

Pelivälineenä on jokaiselle pelaajalle salibandymaila ja -pallo, peliliivit ja yksi jalkapallo. Muodostetaan kaksi joukkuetta. Pelataan tavallista jalkapalloa. Jokainen pelaaja kuljettaa omaa salibandypalloa. Jalkapallopeliin saa osallistua vain silloin, kun oma salibandypallo on hallussa, eli jalkapallollista pelaajaa saa puolustaa tai jalkapalloa saa kuljettaa, syöttää tai yrittää maalia ainoastaan halliten samalla oman salibandypallonsa. Salibandypalloa ei pelata eli sitä ei saa riistää vastustajalta eikä sillä tehdä maaleja. Mikäli oma salibandypallo karkaa jalkapalloa tavoiteltaessa, on se ensin haettava ja vasta sitten saa osallistua jälleen jalkapallopeliin. Peli on erittäin haastava ja harjaantumattomalle pelaajalle voi antaa helpotusta salibandypallon kuljetukseen, esimerkiksi hän saa pelata tilanteen loppuun, vaikka oma pallo karkaisikin. Jos ryhmän taitoerot ovat huomattavia, osa pelaajista voi osallistua jalkapallopeliin ilman salibandypalloa.

4.2 Pelataan käsillä

Koripallo

Koripalloa sovelletaan laskemalla koria alemmaksi, jolloin korin tekeminen helpottuu. Korina käytetään taustalevyä tai vannetta. Koripallon sijasta pelataan kevyemmällä, helpommin kiinnitettävämällä, isommalla tai pienemmällä pallolla. Pelirooleja jakamalla tasoitetaan pelaajien taitoeroja. Peliin voidaan sopia erityissäantöjä, kuten pallon on käytävä kaikilla ennen koriin heittoa tai lay up -korista saa 3 pistettä.

Koripallotaituri

Jokaisella lapsella on oma koripallo. Leikitään pallotaituria esimerkiksi seuraavanlaisin tehtävin:

- Pyöritä palloa ilmassa pään, vartalon ja nilkkojen ympäri. Vaihda suuntaa, tee erilaisia ratoja, tee kahdeksikkoja.
- Heitä pallo ilmaan, taputa 1-5 kertaa ja ota pallo kiinni ennen kuin se putoaa lattiaan. Vaihtele taputuksia: edessä, selän takana, niskan takana, jalkojen välissä jne.
- Heitä pallo ilmaan, käy istumaan, ota pallo istuessa kiinni.
- Istu lattialla, heitä pallo ilmaan, nouse ylös, ota pallo kiinni seisaaltaan.
- Heitä pallo ilmaan, käy istumaan, nouse ylös, ota pallo kiinni seisaaltaan.
- Pallo jalkojen välissä ilmassa molemmat kädet pallossa kiinni, käsien vaihto taakse ilman että pallo koskettaa maata. Aluksi vaihto voi tapahtua pompun aikana.
- Sama kuin edellä, mutta toinen käsi on edessä ja toinen takana. Vaihda käsien paikkaa.

- Pallon kuljetus vartalon edessä puolelta toiselle, kosketus pelkillä sormilla.
- Pallon kuljetus vartalon vieressä samalla kädellä, käsi ohjaa eteen ja taakse. Sama toisella kädellä toisen kyljen puolella, matala pomputus, pallo ei nouse polven yläpuolelle.
- Pallon pomputtelua selän takana puolelta toiselle. Aluksi voi ottaa välipompun samalla kädellä ja sitten vasta selän takana kädenvaihto.
- Pomputa kahdeksikkoo, vaihtelee korkeutta ja pomppujen määrää.
- Pomputa haara-asennossa palloa jalkojen välissä kädeltä toiselle. Vaihda välillä toinen jalka eteen.
- Sama kuin edellä, mutta vaihda kädenvaihto hypyn aikana, jolloin jalat menevät eteen taakse.
- Hämähäkki eli kaksi pomppua kädet edessä, kaksi pomppua kädet takana jne.
- Lasten itsensä keksimät taitotemput.

Reaktioleikki

Kaikilla lapsilla on koripallot. Lapset makaavat lattialla rivissä pallo vatsan päällä. Ohjaajan merkistä nouseaan nopeasti ylös ja kuljetetaan pallo salin toiseen päähän. Lähtöasentoa voi vaihdella kyykystä, seisaalta, päinmakuulta, polvi-istunnasta jne. Jos leikissä halutaan jakaa pisteitä, ensimmäisenä reagoi ja perille ehtinyt saavat yhden pisteen. Myös tyylikkäämmästä kuljetuksesta tms. voidaan antaa piste. Lapset voivat kerätä pisteitä joukkueelleen.

Ventti

Pelivälineenä on koripallo jokaisella pelaajalla. Lapset jakautuvat tasaisesti käytössä oleville koreille. Jokainen heittää vuorollaan kaksi heittoa koriin. Korista saa pisteen. Se, joka saa ensimmäiseksi 21 pistettä kasaan, on voittaja. Kaukoheitosta saa kaksi pistettä. Pelaajan saadessa pallon kiinni suoraan ilmasta pallon pudottua korisukasta tai levystä, voi pelaaja yrittää toista heittoa, siitä saa yhden pisteen. Lisäksi voi sopia, että peli pitää lopettaa tasan lukuun 21. Viimeisen heiton on oltava kaukoheitto, joten 19 pistettä heitetään ensiksi ja sitten kaukoheitto päälle.

Tornipallo

Kenttänä on esimerkiksi koripallokenttä. Muodostetaan kaksi joukkuetta. Molemmista joukkueista yksi pelaaja menee torniksi seisomaan penkille tai istumaan tuolille. Pyörätuolin käyttäjällä tulee ehdottomasti olla jarrut päällä, mikäli hän on tornipelaajana. Joukkue yrittää toimittaa pallon omalle tornilleen ennalta sovitulla tavalla, kuten rannesyötöillä, olan yli heitoilla jne. Kontakti ja vapaahettopyörään astuminen ovat kiellettyjä. Peliä voidaan pelata myös syöttöpelinä, jolloin pallon kanssa juokseminen on kielletty.



Kuva: Emilia Moisio



Säkipallo

Pelivälineenä on koripallo tai vastaava sekä jäte- tai juuttisäkki. Pelialue on rajaamaton. Pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen, josta kummastakin valitaan yksi säkinkantaja. Tavoitteena on tehdä kori oman joukkueen säkkiin. Säkipelaaja saa liikkua vapaasti kentällä. Pallon kanssa ei saa liikkua (syöttöpeli). Joukkueen on tehtävä vähintään kolme syöttöä oman joukkueen kesken ennen säkkiin heittoa. Lasku lähtee alusta, jos pallo vierii maassa tai puolustaja koskee siihen. Peliiä muunnellaan seuraavasti:

- 1 **Ultimate-sääntö:** jos pallo vierii maassa tai puolustaja koskee siihen, puolustava joukkue saa pallon.
- 2 **Käärmepallo:** maalina käytetään kahden oppilaan pitelemää hyppynarua. Maali syntyy heittämällä pallo oman joukkueen "käärmeen" alitse.
- 3 **Takaportti:** maalipelaajina toimii kaksi pyörätuolin käyttäjää. Kori tehdään pyörätuolin takapyörien alle.

Salamakäsis

Pelikenttänä on rajattu alue, pelipallona kevyt pallo. Tavoitteena on pelata pallo vastustajan päätyrajan yli tai käsipallomaaliin. Kuljetus tapahtuu palloa kantamalla siten, että pallollinen pelaaja saa pitää palloa hallussaan ainoastaan kolmen askeleen tai kolmen sekunnin ajan. Tämän jälkeen hänen on syötettävä pallo pois. Syöttösuunnan on oltava joko taakse tai sivulle. Jos pelaaja syöttää eteenpäin, puolustava joukkue saa pallon.



Ruttupallo

Pelivälineenä on puolityhjä (luttana) pehmapallo, lentopallo tai tarttumapallo, joka on helppo saada ja pitää kiinni. Muodostetaan kaksi joukkuetta. Joukkueen jäsenet yrittävät saada pallon omaan päätyyn syöttelemällä palloa toisilleen. Pallo kädessä ei saa liikkua. Maali syntyy, kun joukkue saa vietyä pallon päätyyn ja kosketettua sillä seinään tai lattiaan. Pelin sääntöjä sovelletaan esimerkiksi niin, että pallon pitää kulkea kaikkien joukkueen jäsenten kautta ennen maalin tekoa.

Porttipallo

Pelivälineenä on ryhmälle turvallinen pallo ja maalina on kartioilla merkitty portti. Ohjaaja säätelee portin leveyttä ryhmän ja pelitavan mukaan. Maalista noin 3-5 m päähän piirretään viiva kentän poikki heittoalueen merkiksi. Tavoitteena on kuljettaa pallo kantamalla heittoalueelle, josta saa yrittää vierittää pallon maaliin. Jos puolustaja koskettaa selkään, on pallo syötettävä pois. Pelaaja, jota on koskettu selkään, ei saa tehdä maalia, vaan hänen on aina syötettävä. Jos pallo putoaa maahan, puolustava joukkue saa pallon. Myös maalin tai maaliin vieritysyrityksen jälkeen puolustava joukkue saa aina pallon. Peliiä sovelletaan seuraavasti:

- Syöttösuuntaa rajataan, esimerkiksi vain pelaajan taakse tai sivulle suuntautuvat heitot sallitaan.
- Peliiä pelataan lattialla istuen, jolloin kuljetetaan aina vähintään toinen kankku maahan osuen. Palloa saa kuljettaa myös sylissä. Istumapelissä kenttä kannattaa olla melko pieni, esimerkiksi poikittainen koripallokenttä.
- Pyörätuoleilla pelatessa maalialue (n. 2 m) rajataan kentän päätyyn kartioilla. Maali tehdään kelaamalla pallo sylissä maalin läpi. Palloa saa kuljettaa sylissä.
- Jäällä pelatessa voidaan maali tehdä liukumalla pallo sylissä portista läpi. Turvallisuuden vuoksi portin takana on oltava riittävästi tyhjää tilaa.
- Soikealla pallolla pelatessa maali syntyy, kun pallo painetaan maahan sovitulla maalialueella. Maalina voi olla myös esimerkiksi pystyyn nostettu patja, jolloin maalin voi tehdä heittämällä.

Kaappari

Pelivälineenä mattoja, joilla peitetään pelialue, esimerkiksi tatami, merkkikartiot sekä kaksi pehmapalloa. Merkkikartioista on tehty maalit. Muodostetaan kaksi joukkuetta, joilla molemmilla on pallo. Joukkueet lähtevät liikkeelle omasta päädyistä kohti vastustajan maalia. Liikkuminen tapahtuu lattialla konttaamalla tai niin, että polvet pysyvät koko ajan maassa. Joukkueet yrittävät kuljettamalla ja syöttelemällä saada pallon vastustajan maaliin. Palloa ei saa pitää 5 sekuntia pidempään kädessä. Maali tehdään koskettamalla pallolla maalialuetta. Vastapuolen pelaajia voidaan eliminoida pelistä pois kantamalla heidät pelialueen ulkopuolelle. Jos pelaaja joutuu pelialueen ulkopuolella, hän on pelistä pois seuraavaan maaliin asti. Peli on kontaktipeli, jossa tärkeää on muistuttaa, että kaveria ei saa satuttaa.

4.3 Pelataan mailoilla

Syöttöpallo

Pelivälineenä on yksi salibandy pallo ja salibandy mailat jokaiselle pelaajalle. Jäällä pelatessa välineenä ovat esimerkiksi kaukalopallovälineet. Lapset on jaettu muutaman oppilaan joukkueisiin. Liikutaan vapaasti kentällä. Joukkueiden tavoitteena on kerätä pisteitä syöttelemällä. Pisteeseen saa pallon käytyä jokaisella joukkueen jäsenellä. Pisteeseen jälkeen pallo annetaan vastustajalle. Pallonriisto on kielletty, joten pallon saa omalle joukkueelle vain syöttökatoilla. Peliä helpotetaan niin, että pisteeseen saa esimerkiksi viidestä onnistuneesta syötöstä omalle joukkueelle.

Piimä

Pelivälineinä ovat salibandy- tai kaukalopallovälineet. Jaetaan lapset 3-5 hengen ryhmiin. Yksi pelaaja on keskellä ja yrittää tehdä syötönkatkon muiden syötellessä palloa keskenään. Keskellä olevan "piimä" tehdessä onnistuneen syötönkatkon, siirtyy viimeksi palloa koskettanut pelaaja keskelle "piimäksi" ja keskellä ollut syöttelijäksi. Pallon sisällä voidaan käyttää kulkusta, mikäli pelissä on mukana heikkonäköisiä pelaajia. Jos "piimä" ei saa katkaistua syöttöä sovitussa ajassa, esimerkiksi 1 minuutti tai 10 syöttöä, se pelaajista, joka viimeksi on palloon koskenut, vaihtuu keskelle.



Kuva: Terhi Sillanpää-Reitti

Liivipallo

Pelivälineinä ovat peliliivit liivipelaajille sekä salissa salibandyvälineet ja jäällä jääpelivälineet. Liikutaan vapaasti kentällä. Molemmilla joukkueilla on yksi tai useampi ns. liivipelaaja, joka on merkitty peliliivillä. Joukkue saa pisteen tehtyään onnistuneen syötön liivipelaajalle. Sääntöjä voidaan soveltaa niin, että pallon on käytävä kaikilla pelaajilla ennen kuin sen saa syöttää liivipelaajalle. Liikkumistapaa voidaan myös rajoittaa esimerkiksi niin, että pallon kanssa ei saa liikkua, liikutaan kävelemällä jne.

Kävelysähly

Peliä pelataan salibandyn säännöillä, paitsi kaikki juokseminen, hyppiminen, vauhtiloikat yms. ovat kiellettyjä. Peli soveltuu myös ryhmille, joissa on pyörätuolia käyttäviä pelaajia. Pelivälineenä voidaan käyttää sählypalloa suurempaa ja hitaampaa palloa.

Sählyä erilaisilla välineillä

Pelataan salibandyn säännöillä. Palloina käytetään esimerkiksi isoa softpalloa tai muita erilaisia palloja. Mailaksi sopii luuta, superlonpala, rullalle kääritty pyyhe, kevyt muovikeila tai väärinpäin oleva sählymaila. Mailan voi valmistaa myös itse sanomalehdestä, jolloin se saa olla minkä muotoinen tahansa, mutta teippiä, narua tai muuta ”kepulikonstia” mailan rakentamisessa ei saa käyttää.

Siimilainen sähly

Pelissä noudatetaan salibandyn sääntöjä, mutta kaksi lasta käyttää samaa mailaa. Molempien on pidettävä koko ajan mailasta kiinni. Jäällä voidaan pelata siten, että pelaajista toinen pitelee mailaa ja liukuu, toinen työntää mailallista pelaajaa lantiosta. Mailallinen pelaaja saa jarruttaa, mutta ei luistella eteenpäin. Pelissä kannattaa käyttää hitaasti liikkuvaa palloa.



Kuka pelkää pallonryöstäjää

Pelivälineenä ovat salibandy- tai jääpelivälineet. Puolella pelaajista on pallo. Pallottomat pelaajat seisovat pelialueen keskiviivalla ja huutavat: ”Kuka pelkää pallonryöstäjää!”, jolloin pallolliset pelaajat yrittävät liikkua palloaan suojaten turvaan pelialueen toiseen päättyyn. Jos palloton pelaaja onnistuu riistämään pallon, siirtyy pallonsa menettänyt pelaaja keskelle pallonryöstäjäksi. Sovellukset:

- 1 Pallon riistotilanteessa pelaajien osat vaihtuvat, jolloin pallonryöstäjästä tulee saman tien pallon kuljettaja ja toisinpäin.
- 2 Pallonryöstäjillä on mailat väärinpäin kädessä, mikä helpottaa pallon kuljettajia.
- 3 Kuljettajilla on mailat väärinpäin, mikä helpottaa ryöstäjiä.

Pallorosvot liikkeellä

Pelivälineenä on salibandy- tai jääpelivälineet. Pelialue on rajattu merkkikartioin.

Kaikilla pelaajilla on maila ja pallo. Pelaajat lähtevät kuljettamaan omaa palloaan ympäri pelialuetta yrittäen suojata sitä. Samalla yritetään riistää toiselta pelaajalta pallo ja syöttää se alueen ulkopuolelle. Jos pelaaja menettää oman pallonsa, hän hakee sen mahdollisimman nopeasti ja tulee takaisin peliin. Peli jatkuu ohjaajan määrittelemän ajan ja pelaajat voivat laskea, montako palloa saivat tänä aikana ryöstettyä.

Sovellus: Pelaajat kuljettavat omaa palloa ympäri pelialuetta ja samalla yrittävät riistää toisilta pelaajilta palloja itselleen. Palloton pelaaja yrittää siepata pallon takaisin itselleen. Tärkeää on pallon riisto oikealla tekniikalla, ei lyöden ja huitoen.

4.4 Pelataan liitokiekolla

Ultimate

Pelivälineenä on liitokiekko eli frisbee. Frisbeetä on olemassa pieniä, isoja, pehmeitä ja ”lötköjä”. Pelivälineen voi valita ryhmän taitojen mukaan. Peliä pelataan suurehkoilla kentillä: sisällä koko liikuntasali, ulkona esimerkiksi puolikas jalkapallokenttä. Kentän molemmissa päädyissä on koko kentän levyinen ja turvallisen pitkä maalialue. Lapset jaetaan kahteen 5-8 pelaajan joukkueeseen. Jos ryhmä on suuri, kannattaa muodostaa kaksi pienempää peliä. Aloitushetko tapahtuu siten, että molemmat joukkueet ovat sijoittuneet omille maaliviivoilleen ja toisen joukkueen pelaaja heittää kiekon pitkälle vastajoukkueen alueelle. Peli alkaa, kun toinen joukkue saa kiekon käsiinsä. Kiekon kanssa edetään syötellen eli kiekon kanssa ei saa liikkua. Kiekko tulee aina puolustavalle joukkueelle, kun se putoaa maahan. Toisin sanoen puolustaminen voi tapahtua lyömällä kiekko ilmasta maahan. Kiekko on heitettävä kymmenen sekunnin kuluessa sen kiinni saamisesta. Puolustaja laskee ääneen sekunteja. Maali tehdään vastaanottamalla joukkueoverin syöttämä kiekko maalialueella.

Ultimaten sovelluksia

Ultimaten säännöt ovat käyttökelpoisia pelattaessa syöttelypelejä erilaisilla välineillä. Pelivälineenä voi olla sukkapallo (= tennispallo, joka on urheilusukan sisällä), softpallo, epäkeskopallo, pehmo-frisbee yms. Jos mukana on heikommin liikkuvia pelaajia, heidän on osallistuttava maalin tekon tai saatava yksi syöttö ennen kuin saavat yrittää maalintekoa. Pelissä voidaan myös rajoittaa puolustamista, esimerkiksi sopia, että puolustajan on oltava korkeintaan 2 metrin etäisyydellä kiekollisesta hyökkääjästä, jolloin hänellä on enemmän tilaa heittää.

Kiekkokaappari

Muodostetaan 5-7 oppilaan ryhmiä. Rajataan 15 x 15 m alue. Valitaan 1-2 oppilasta kaappareiksi, jotka yrittävät ryöstää liitokiekon muilta. Muut liikkuvat ja syöttelevät. Kaapparin onnistuessa ryöstämään kiekon, viimeisin kiekkoon koskenut vaihtuu kaappariksi. Ryöstöksi luetaan pudotus, ulos tai maahan heitto, maahan lyönti ja suora kaappaus ilmasta. Mikäli kaappari ei saa ryöstettyä kiekkoa sovitusajassa, esimerkiksi minuutin tai 10 heiton aikana, vaihtuu viimeiseksi kiekkoon koskenut kaappariksi.

Hotspot

Pelivälineenä on neljä merkkikartiota ja frisbee-kiekko. Merkitään maahan piirtämällä tai lattiaan teipillä tai kartioilla maalialue eli ”hotspot” (noin 5 x 5 m). Pelataan kahdella noin viisihenkisellä joukkueella. Joukkue syöttee kiekkoa yrittäen heittää sen pelaajalleen, joka on liikkunut maalialueen sisälle. Onnistunut kiinniotto hotspotin sisällä on maali. Maalin jälkeen kiekko annetaan vastustajalle. Muilta osin pelissä käytetään ultimatien perussääntöjä. Säännöillä voidaan rajoittaa aikaa, jonka pelaaja saa olla maalialueella, esimerkiksi 5 sekuntia.

Soveltaminen: Perspallo. Pelataan pehmofrisbeellä tai -pallolla. Maali syntyy pelaajan istuessa pelivälineen päälle maalialueella. Maalialueen koko perspallossa voi olla pienempi, noin 1 x 1 m.

Elävät maalit

Rajataan merkkikartioilla kenttä n. 15 x 25 m. Muodostetaan 3-4 pelaajan joukkueita. Joukkueen yksi pelaaja liikkuu päätyviivalla maalipelaajana. Muut pelaajat syöttelevät niin, että onnistuvat syöttämään omalle maalipelaajalleen. Maalin syöttänyt siirtyy maalipelaajaksi ja maalipelaaja kenttäpelaajaksi. Maalin jälkeen kiekko jätetään maahan ja hallussapito vaihtuu toiselle joukkueelle.

Vakooja

Rajataan kartioilla noin 15 x 15 m alue. Pelivälineeksi sopii parhaiten pehmeä frisbee-kiekko. Muodostetaan 5-7 lapsen ryhmiä. Valitaan yksi lapsi vakoojaksi ja merkitään hänet peliliivillä. Muut syöttelevät toisilleen ja yrittävät osua vakoojan jalkoihin kiekolla. Kiekon kanssa ei saa liikkua. Osuja on uusi vakooja. Ei kovia heittoa!



5 Muita pelejä

Tässä luvussa on esimerkkejä pallottelu-, poltto- ja leikkipelien sovelluksista. Pallottelupeleille on tyypillistä, että pelipuolet on erotettu toisistaan verkolla. Pelatuimpia yksilökeskeisiä pallottelupelejä ovat sulkapallo, tennis ja pöytätennis, joukkuepeleistä tutuin on lentopallo. Polttopelit, kuten pesäpallo, muodostuvat sisä- ja ulkopelivuoroista. Ne ovat joukkuepelejä, joissa peli-ideana on lyödä palloa ja edetä juoksemalla pesältä toiselle. Leikkipelit ovat pelejä, joilla ei ole yhteyttä kilpapeleihin. Pelaajan fyysiset ominaisuudet eivät yleensä vaikuta leikkipelissä menestymiseen, sillä esimerkiksi pelivälineet voivat olla erikoisia.

5.1 Pallottelupelejä

Sulkapallo ja tennis

Sulkapalloa ja tennistä sovelletaan pienentämällä kenttää sekä käyttämällä hitaampaa ja isompaa palloa, esimerkiksi soft- tai ilmapalloa. Mailasta voi ottaa kiinni lavan vierestä tai käyttää lyhytvartista ja isompaa mailaa. Sulkapallon ja tenniksen säännöin on mahdollista pelata myös varrettomalla mailalla yhtä tai kahta kättä käyttäen tai ilman mailaa kädellä palloa lyöden. Tenniksen soveltamismahdollisuuksia ovat myös useamman pompun salliminen tai joukkuepelin pelaaminen.

Pöytätennis

Peliä sovelletaan pelaamalla hitaammalla ja isommalla pallolla, esimerkiksi soft-tennis-pallolla. Pöydästä voi poistaa verkon ja pelata suorakaiteen muotoisella mailalla pöytää pitkin vierittäen. Tällöin sivuille on mahdollista kiinnittää laidat estämään pallon putoamista. Vierityspeliä voi pelata myös silmät peitettyinä kilisevällä pallolla eli ns. sokkopingistä.

Squashia kaikille

'JokaPaikanSquashia' ulkona tai sisällä - voi soveltaa vapaasti. Helppoa yhteen seinään - rajat voi sopia. Oikealla squash-kentällä peli on vielä jännempää.

Voi pelata, lyödä yksin, pareittain tai useampi kaveri jonossa, jos on osaava passari. Passari voi myös heittää pallon. Pallona käytetään ensin turvallista vaahtokumista Minisquash-palloa. Alle 10-vuotiaille lyhyet lasten squash-mailat.

Ilmapallosulkkis

Pelivälineenä ovat ilmapallot. Peliä voidaan pelata joko kädellä lyömällä tai mailoina voidaan käyttää esimerkiksi sulkapallomailoja, sanomalehtiä tms. Verkkona voi käyttää narua, mattoja tai voimistelupenkkejä. Kentän koko määräytyy pelaajien määrän ja taitotason mukaan.

Penkkipallo

Pelivälineenä on pommipiva pallo, esimerkiksi lentopallo. Mailana toimii pelaajan käsi. Penkki jakaa pelialueen kahtia. Pelataan kaksin- tai nelinpelinä, istuen pyörätuolissa tai seisten. Pistelaskussa voidaan käyttää pöytätenniksen sääntöjä. Lyöntitapa kädellä on vapaa, mutta koppi on kielletty. Pallo saa muulloin pomputa penkistä, paitsi aloitusyötössä.

Jalkatennis

Pelivälineenä on pomppiva pallo. Aluksi kannattaa valita iso ja hidas pallo. Joukkue muodostuu 1-4 pelaajasta. Kenttä on n. 3 x 6 m ja verkko asetetaan 40–50 cm korkeuteen. Pelataan jaloilla kuten tennistä. Pomppuja voi alussa sallia useamman puolellansa. Pistelaskutapa on kuten tenniksessä tai lentopallossa. Peli on vaativa, mutta hauska.

Ennätyspallottelu

Pelivälineenä käytetään lajin mukaan erilaisia palloja, mailoja, räpylöitä sekä verkkoa, maaleja ja merkkikartioita. Peliä pelataan pareittain. Sitä voidaan soveltaa lähes mihin tahansa pallopeleihin, esimerkiksi jalkapalloon, lentopalloon, koripalloon, sulkapalloon, tennikseen, pesäpalloon jne. Tavoitteena on harjoitella jotakin lajitaitoa, saada rytmikäs suoritus lähelle oikeaa tekniikkaa ja laskea ennätystä. Esimerkiksi lentopallolla parin kanssa lasketaan onnistuneet sormilyönnit, tai sulkapallolla pallotellaan verkon yli ja lasketaan onnistuneet lyönnit. Välineillä saadaan harjoitteita helpotettua tai vaikeutettua.

Pomppiva pallo

Pelivälineenä on lento- tai kenkopallo. Joukkueen koko on 3-6 pelaajaa. Pelialueena on lentopallokenttä, verkko on normaalikorkeudella. Noudatetaan lentopallon sääntöjä, paitsi palloa saa pelata puolellaan niin kauan kuin se pomppii. Kun pallo vierii, se on pois pelistä ja vastajoukkue saa pisteen. Kosketuksia saa olla enemmän kuin kolme ja pomppuja voi olla miten paljon tahansa.

Jättipallolentis

Pelivälineenä käytetään isoa jumppa-, kunto-, tai rantapalloa. Joukkueen koko on 5-10 pelaajaa. Peliä pelataan lentopallokentällä. Turvallisin verkon korkeus on sellainen, jossa verkon yläpaula on pelaajien pään yläpuolella. Pelataan lentopalloa koppipallona. Jokaista hyökkäystä kohden joukkueella on käytössään kolme kosketusta. Jokaiseen kosketukseen vaaditaan vähintään kaksi pelaajaa pallon alle. Turvallisuutta on syytä korostaa: iso pallo on otettava kopiksi. Sitä ei saa lyödä suoraan ilmasta, koska vaarana on loukata ranne, kyynär- tai olkapää.

Istumalentopallo

Pallona on lentopallo, kenkopallo, rantapallo, softpallo tai ilmapallo. Verkkona voi olla sulkapalloverkko, voimistelupenkki tai voimistelupatja, jolloin vastapuoli ei näe mistä pallo tulee verkon yli. Virallisesti kenttä on 10 x 6 m ja verkon korkeus on naisilla 105 cm ja miehillä 115 cm. Perussäännöt ovat samat kuin pystylentopallossa. Toisen pakaran on oltava aina maassa. Liikkuu saa pakarakäynnillä tai käsiillä vetämällä. Kyljelleen meno tai kyljen kautta mahalleen meno ovat myös sallittuja. Peliä voidaan helpottaa sallimalla useampia kosketuksia yhden hyökkäyksen aikana tai sallimalla pallon pompahtus lattiaista.

Heittopallo

Pelivälineenä on lento- tai softpallo. Alussa voi käyttää jotain hidasta palloa, esimerkiksi ilmapalloa. Pelialueena on lento- tai istumalentopallokenttä. Peliä pelataan istuen, seisten tai pyörätuolista. Tavoitteena on saada heitettyä pallo vastustajan kenttään. Jos heittäjä onnistuu, hän saa pisteen. Jos vastustaja saa pallon kopiksi, hän saa pisteen. Kentän ja joukkueiden kokoa muuttamalla tai verkon korkeutta vaihtelemalla peli vaikeutuu tai helpottuu.

Pyyhelentopallo

Pelataan lentopalloa siten, että kosketus on sallittu ainoastaan parin välissään pitämällä pyyhkeellä. Pistelasku ja muut säännöt ovat kuten lentopallossakin. Lisää yhteistoimintaa saa vaihtamalla pyyhkeen lakanaksi, josta koko joukkue pitää kiinni.

Nelinurkkalentis 1

Pelataan pienehkössä liikuntasalissa. Kentän muodostaa koko sali, joka on jaettu neljään lohkokseen kahdella ristikkäin asetetulla verkolla, salin seinästä seinään asetetulla verkolla tai narulla. Pelissä on neljä joukkuetta ja kukin joukkue on asettunut omalle kenttälohkolleen. Tavoitteena on pitää oma nurkkaus tyhjänä palloista. Jokaisella joukkueella on kaksi ilma-, kenko- tai softpalloa. Aloitusmerkistä joukkueet heittävät pallonsa toisten joukkueiden alueelle. Voidaan sopia, saako palloja heittää minne vain, vai onko ne heitettävä aina tietyn joukkueen alueelle. Lopetusmerkistä lasketaan, minkä joukkueen alueella on vähiten palloja.



Nelinurkkalentis 2

Pelikenttä rajataan teipillä tai kartioilla sopivan kokoiseksi. Kenttä jaetaan neljään lohkokseen kahdella ristikkäin asetetulla verkolla. Verkojen ei tarvitse yltää salin seinästä seinään, ainoastaan kentän laiduille. Neljä joukkuetta asettuu kukin omalle lohkolleen. Pelipallona käytetään ilma-, soft-, kenko- tai lentopalloa. Peli aloitetaan yhdellä pallolla. Tavoitteena on lentopallon sääntöjä noudattaen saada pallo putoamaan myötäpäivään seuraavan joukkueen alueelle. Joukkue, joka tässä onnistuu, saa pisteen. Pisteän jälkeen peli aloitetaan sen joukkueen aloitusyötöllä, jonka kenttään piste tehtiin. Kun joku joukkue saavuttaa esimerkiksi 6 pistettä, vaihtuu pelisuunta vastapäivään. Peliä voi soveltaa pelaamalla sitä Istumalentopallon, Pomppivan pallon, Heittopallon tai Pyyhelentopallon säännöin. Peliä vaikeutetaan pelaamalla sitä kahdella tai useammalla pallolla.

5.2 Polttopeljä

Pesäpallo

Pesäpalloharjoittelussa kannattaa aluksi käyttää isompaa palloa tai lyhyempää ja leveämpää mailaa. Lyöntiä voi harjoitella myös kädellä esimerkiksi softpalloa käyttäen tai mailalla lyöntitelinettä käyttäen. Pelatessa pesänvälejä on kenttää mahdollista pienentää. Sovelletussa pelissä pelaaja saa lyödä, kunnes osuu palloon. Vuoronvaihto tehdään vasta, kun jokainen sisäkenttäpelaaja on löynty. Haavoittumissääntöä ei pelissä käytetä: toisin sanoen ulkokenttäpelaaja saa ilmasta kopin, jolloin pesältä irti olevat pelaajat joutuvat palaamaan kotipesään.

Yhden pesän pesis

Peliä pelataan pienelinä, jolloin joukkueessa on 5-7 pelaajaa. Säännöt ovat kuten pesäpallossa, mutta ainoastaan yksi pesä on käytössä. Ulkokenttäpelaajista yksi asettuu pesävahdiksi, yksi lukkariksi ja muut tarkoituksenmukaisesti kentälle. Sisäkenttäpelaajista kukin lyö vuorollaan palloa. Kullakin pelaajalla on käytössään kolme tai useampi lyöntiyritys. Osuttuaan palloon, pelaaja juoksee pesälle. Seuraava lyöjä yrittää kotiuttaa hänet ja juosta itse pesälle. ”Kunnari” syntyy, kun sisäkenttäpelaaja pääsee omalla lyönnillään ensin pesälle ja sitten takaisin kotiin. Kunnarista joukkue saa kaksi pistettä. Vuoronvaihto tapahtuu, kun kaikki sisäkenttäpelaajat ovat lyöneet.

Tunnelipallo

Kenttä rajataan neljällä kartiolla. Sisäjoukkueen pelaaja lyö tai heittää pallon kentälle. Ulkojoukkue ottaa sen kiinni ja muodostaa tunnelin asettumalla jonoon haara-asennossa. Pallo vieritetään ensimmäisen ulkopelaajan jalkojen välistä viimeiselle, joka juoksuuttaa sen etummaisiksi ja huutaa ”seis”. Tällä välin lyöjä tai koko sisäjoukkue on juossut kentän ulkolaitoja kenttää ympäri. Joukkue pysähtyy ”seis”-huudon kuultuaan. Joukkue saa niin monta pistettä, kuinka monta kartiota joukkueen jäsenet yhteensä ovat ohittaneet. Peliä voi soveltaa siten, että lyöjän oma joukkue muodostaa tiiviin jonon, jota lyöjä lähtee juoksemaan ympäri. ”Seis”-huudon kuultuaan juoksija pysähtyy ja laskee, kuinka monta täyttä kierrosta on ehtinyt juosta. Joukkue saa jokaisesta täydestä kierroksesta juoksun. Ulko- ja sisäjoukkue vaihtavat tehtäviä, kun kaikki sisäpelaajat ovat lyöneet.



Kuva: Terhi Sillanpää-Reitti

5.3 Leikkipelejä

Paistinlasta-istis

Pelivälineenä käytetään paistinlastoja, merkkikartioita ja erilaisia pieniä palloja, esimerkiksi softtennispalloa, sählypalloa, pääsiäismunan sisäkuorta, pingispalloa jne. Kaksi joukkuetta pelaa istuen ja syötellen mailoilla palloa maaliin. Liikkuminen tapahtuu pakarakävelyllä. Taklaukset, torjunta vartalolla sekä käsillä pelaaminen ovat kiellettyjä. Peliä helpotetaan käyttämällä isoja maaleja, isoa palloa, pomppaavaa palloa tai käyttämällä maalivahteja. Peliä vaikeutetaan käyttämällä epäkeskoa palloa, esimerkiksi pääsiäismunan sisäkuorta, pingispalloa, kulkuspalloa, muovikiekkoa, pelaamalla useammalla pallolla, isommalla pelialueella, syöttämällä useamman pelaajan kautta ennen maalien tekoa jne.

Haarapallo

Pelaajat asettuvat piiriin jalat haara-asennossa siten, että jalat ovat kiinni vieruskaverin jaloissa. Tavoitteena on lyödä pallo käsillä muiden pelaajien jalkojen välistä ulos piiristä. Pelaaja, joka ensiksi saa tehtyä esimerkiksi kolme tai viisi maalia, on voittaja.

Kattopallo

Pelialueena on matala rakennus, jossa on viisto katto. Sisällä voidaan katto rakentaa esimerkiksi penkeistä. Yksi pelaaja heittää pallon katolle ja huutaa jonkun pelaajan nimen. Tämän tulee ottaa katolta vierivä pallo kopiksi ja huutaa "seis". Tällä välin muut pelaajat ovat liikkuneet sovitulla tavalla (hyppely, kävely, juoksu, kävely, kelaus yms.) karkuun. "Seis"-merkistä kaikkien on pysähdyttävä. Pallon kiinniottanut pelaaja saa ottaa sovitun määrän askeleita tai loikkia ja yrittää osua johonkin pelaajaan. Jos kiinniottanut osuu, hän saa määrätä tehtävän, esimerkiksi "Pomputa palloa ilmaan 10 kertaa". Ellei heitto osu, pelaaja, jota hän on tavoitellut, saa määrätä tehtävän. Tehtävän suorittanut pelaaja on seuraava pallon katolle heittäjä.

Ilmapallo-pelit

Ilmapallo on helppo ja edullinen väline käytettäväksi peleissä ja leikeissä. Ilmapallo sopii myös harjoittelun alkuvaiheeseen ja pallopelon poistamiseen. Erilaisia harjoitteita:

- Pompotukset, lyönnit ja potkut yksin ja pareittain.
- Ilmapallon kuljetusviestit.
- Lasten keksimät kuljetus- ja pompotustyyliä.
- Ilmapallopelit erilaisia tarkkuus-, maali-, pallottelu- ja polttopelejä soveltaen.

Pidä pallot ilmassa

Muodostetaan 6-8 hengen joukkueet. Jokaisella joukkueen jäsenellä on yksi ilmapallo. Pelin tavoitteena on pitää oman joukkueen ilmapallot mahdollisimman kauan ilmassa. Merkistä jokainen lyö oman pallonsa ilmaan. Sama pelaaja ei saa lyödä samaa palloa ilmaan kahta kertaa peräkkäin. Voittaja on se joukkue, joka pitää kaikki pallot kauimmin ilmassa. Peliaika voidaan myös määritellä etukäteen, esimerkiksi kahteen minuuttiin. Tällöin voittaja on joukkue, jolla on eniten palloja ilmassa ajan päättyessä. Palloja voi pitää ilmassa jaloilla, käsillä, päällä, olkapäällä, polvella, rinnalla tai pepulla.

Keksi peli

Lapset jaetaan 3-5 hengen ryhmiin. Ohjaaja jakaa kullekin ryhmälle muutaman hullunkurisen välineen, esimerkiksi 10 varvassandaalia, 3 pehmonallea ja kasan erivärisiä villapipoja. Ryhmä keksii itse pelin, jota välineillä pelataan. Aikaa pelin keksimiseen ei saa mennä kuin muutama minuutti. Keksimisajan päätyttyä kukin ryhmä opettaa oman pelinsä muille ryhmille, ja peliä pelataan yhdessä jonkin aikaa. Ohjaaja voi antaa vinkkejä tai rajoituksia pelin kehittelyyn, esimerkiksi: "Keksikää...

...peli, jota pelataan pienessä tilassa, mutta se on fyysisesti raskas."

...peli, jossa jokaisella pelaajalla on oma liikkumistapansa."

...peli, jossa kahden tai useamman pelaajan on oltava kiinni toisissaan."

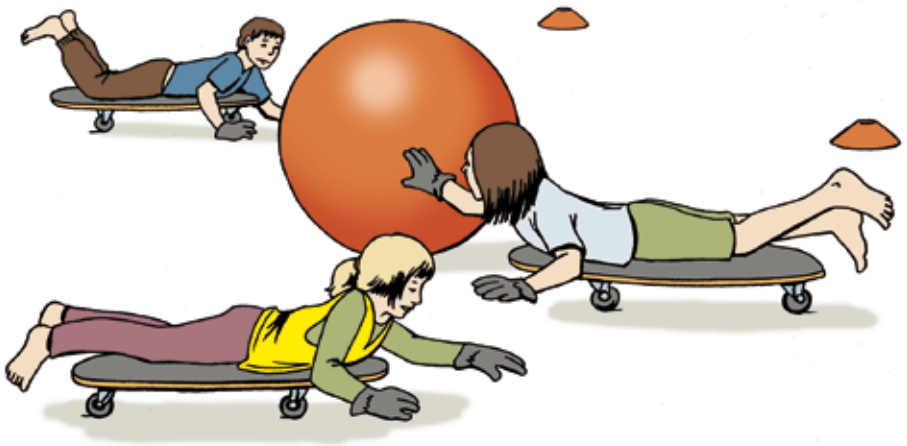
...peli, jossa pallollinen pelaaja ei saa osua maahan."

Kolmen hengen peli

Muodostetaan kolmen hengen ryhmiä. Ryhmällä on yksi pallo. Kaksi ryhmäläisistä yrittää syöttää pallon toisilleen siten, ettei keskellä oleva pelaaja saa palloa itselleen. Pallon tulee pompata vähintään kerran keskipelaajan edessä, että syöttö on laillinen. Jokainen pelaaja pelaa ns. omaa peliään eli kerää itselleen pisteitä. Jokaisesta kiinni saadusta pallosta saa pisteen. Keskipelaaja saa jokaisesta syötön katkosta pisteen. Kahden minuutin välein vaihdetaan tehtäviä, kunnes jokainen on ollut vuorollaan keskellä. Sen jälkeen lasketaan kenellä on eniten pisteitä.

Pesänyöstö

Jaetaan pelaajat kahteen joukkueeseen. Tilan keskelle laitetaan mahdollisimman paljon erilaisia palloja. Joukkueet lähtevät merkistä hakemaan yksi kerrallaan palloja keskeltä ja kuljettavat ne sovitulla tavalla omaan pesäänsä. Voittajajoukkue on se, jolla on enemmän palloja omassa pesässään. Peliä voidaan pelata myös siten, että pallot jaetaan tasan kummankin joukkueen kotipesään. Merkistä kumpikin joukkue lähtee ryöstämään vastajoukkueen pesästä palloja, jokainen pelaaja saa edelleen kuljettua yhden pallon kerrallaan omaan pesäänsä. Peli-aika on esimerkiksi kolme minuuttia. Joukkue, jonka pesässä on enemmän palloja, on voittaja.



Vatsalautapallo

Pelivälineenä käytetään vatsa- tai skeittilautoja, isoa jumppapalloa, merkkikartioita ja puutarhahanskoja. Kahdessa joukkueessa pelataan vatsallaan lautojen päällä liikkuen. Palloa kuljetetaan kädellä lyöden tai työntämällä. Tavoitteena on saada pallo vierimään vastustajan maaliin. Puutarhahanskat suojaavat käsiä.

Lähteet ja lisäaineistoa

- Alanko Rea, Remahl Virpi & Saari Aija. Ota minut mukaan. Erityistukea tarvitseva lapsi leikissä ja liikunnassa. Suomen Invalidien Urheiluliitto, 2004.
- Asunta Piritta, Heikkinen Piia, Risteelä Lassi-Pekka & Saari Aija. (toim.). Ota minut mukaan salibandyyn – soveltavaa salibandya seuratoiminnassa. Suomen Salibandyliitto, 2006.
- Björklund Ilona. Sovelletusti Palloillen – pelejä liikuntavammaisille. Suomen Invalidien Urheiluliitto, 2001.
- Black Ken. Youth Sport Trust. TOP Play – liikuntaohjelmamateriaali, 2002.
- Downs Peter. Australian Institute of Sport. DEP-ohjaaja- ja valmentajakoulutusohjelma, 2007.
- Hiitola Josefina & Rantala Pekka. Ultimate. Opettajan opas. Suomen Liitokiekkoliitto. Luettavissa: www.liitokiekkoliitto.fi/docs/opi/opettajanopas.pdf, 2009.
- Huovinen Terhi. Pallopien soveltaminen. Ideoita pelisovellutusten suunnitteluun. Jyväskylän yliopisto. Opetusmoniste, 1997.
- Huttunen Timo & Nissinen Anu. Palloiluapaaminen – jalkapalloa jokaiselle. Soveltavan jalkapallonopeuksen opas ohjaajille ja opettajille. Suomen Palloliitto. Kaikki pelaa -toiminto, 2005.
- Kaikki pelaa. Leikitellen taituriksi. Suomen Palloliitto.
- Kaikki pelaa. Oikukas pallo tutuksi. Suomen Palloliitto.
- Kaikki Pelissä -tehtäväkortit. Leikit, kisailut ja tehtäväradat. Suomen Palloliitto.
- Kaikki Pelissä -tehtäväkortit. Perustaidot ja pallonhallinta. Suomen Palloliitto.
- Kaikki Pelissä -tehtäväkortit. Sovelletut pelit. Suomen Palloliitto
- Kaikki Pelissä -tehtäväkortit. Vinkkejä koulujalkapalloiluun. Suomen Palloliitto
- Karjalainen Ilpo. Koululiikunnan tavoitteet ja sisällöt perusopetuksen vuosiluokilla 7-9 ja lukiossa uuden vuosituhaten alussa. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto, 2002.
- Lumela Pekka. Pallopien perusteita. Teoksessa Pilvikki Heikinaro-Johansson & Terhi Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY. 331–348, 2007.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Opetushallitus, 2004.
- Saari Aija & Remahl Virpi. Liikuntaa kaikille lapsille – erityistukea tarvitseva lapsi liikunnassa. Koulutusmoniste, 2004.

Vinkkejä:

Opetushallitus. www.edu.fi.

Suomen Palloliitto. www.palloliitto.fi/kaikki_pelaa/materiaalit/esitteet_oppaat

Nuori Suomi. www.suunnittelenliikuntaa.fi

www.squash.fi

Pallopelejä ja pelisovelluksia

Tämä vihko on osa Koululiikuntaliiton tuottamaa liikuntakerhomateriaalia. Tavoitteena on antaa kerho-ohjaajille helpotusta kerhotoimintaan erilaisten liikunnallisten harjoitteiden ja tehtävien avulla.

Koululiikuntaliiton liikuntakerhomateriaalit tarjoavat virikkeitä elämysliikuntaan, luontoliikuntaan, suunnistukseen, liikunnallisiin perustaitoihin, leikkeihin ja palloiluun. Pallopelejä ja pelisovelluksia -vihko tarjoaa tukimateriaalia, jonka avulla kerho-ohjaajat pystyvät soveltamaan pallopelejä kaikille kerholaisille sopiviksi. Liikuntavihkossa esitetyt pelit voidaan pelata niin liikuntasalissa kuin ulkona. Pelit ovat helposti sovellettavissa myös jää- tai vesipeleiksi.

Harjoitteita voidaan käyttää yksittäin tai yhdistelemällä, jolloin saadaan helposti valmis kerhotunti.

Materiaali on osa Opetushallituksen kerhotoiminnan kehittämisohjelmaa.

www.kll.fi



ISSN: 1455-9781

ISBN: 978-952-5828-04-7 (nide)

ISBN: 978-952-5828-05-4 (pdf.)