

Vinkkejä ja käytännön materiaalia kiinniottamisen harjoitteluun

Jutta Lastikka

HARJOITUSVINKKEJÄ:

1. Lapsi levittää kädet ja yrittää lyödä kädet yhteen aina, kun aikuinen pudottaa käsien yläpuolelta pallon/sanomalehtimytyn/tms. (ALKEISHARJOITTELU)
2. Heitetään iso pallo ja hidas pallo (esim. rantapallo, muovipussiviritelmäpallo) ylöspäin ja otetaan se kiinni käsillä, kun se tulee alas. Jos onnistuu hyvin, voi yrittää tehdä jonkun ennalta sovitun tempun enne pallon ottamista kiinni. (ALKEISHARJOITTELU)
3. Pudotetaan pallo maahan ja yritetään ottaa pompun kautta kiinni. (ALKEISHARJOITTELU)
4. Pallo kiinni omasta heitosta ylöspäin, seinän kautta, parilta pompun kautta, parilta suoraan kiinni (ALKEISHARJOITTELUN JÄLKEEN)

LEIKKIVINKKEJÄ:

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.

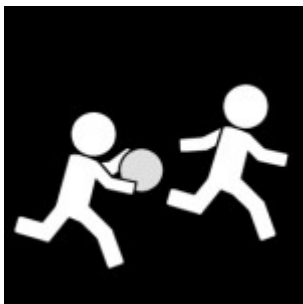
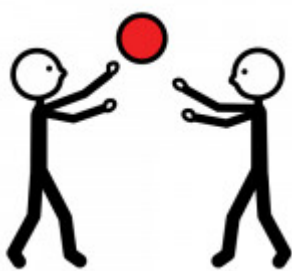
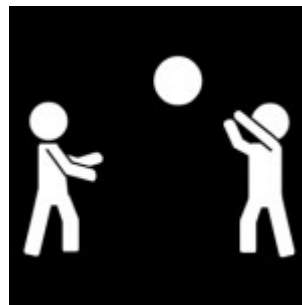
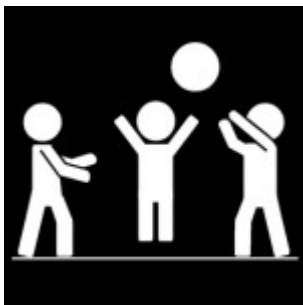
Yksi-kaksi-kolme-neljä

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.

Pallohippa

Alussa on kaksi hippaa, joilla on pallo. Pallo kädessä ei saa liikkua, mutta sitä saa syötellä. Syöttelemällä hipat pyrkivät pääsemään muiden leikkijöiden lähelle ja heittämään / koskettamaan heitä pallolla. Mikäli pallo osuu leikkijää muualle kuin päähän, hän jää myös hipaksi. Hipat erottaa liiveistä, jotka tulee laittaa päälle osuman saatuaan. Kaksi viimeiseksi jäänyttä ovat seuraavan hipan hipat.

KUVIA, JOISTA VOI OLLA HYÖTYÄ KIINNIOTTAMISTA HARJOITTELESSA (papunet):



LINKKIVINKKEJÄ:

Pesäpallolaiheisia vinkkejä kouluikäisille ja vanhemmille lapsille:

<https://www.pesis.fi/105-pesapallo-onnistumista/2019/01/15-kiinniottamisen-harjoittelu-seka-maa-etta-ilmaheitoista/>

Videovinkkejä pallon kiinniottamisen harjoitteluun (kiinniottaminen ei onnistu vielä lainkaan ja haastavampia versioita kiinniotosta):

<https://www.rovaniemenfysioterapia.fi/5-pallotaitoharjoitusta/>

Lähteet:

Suomen koripalloliitto (2005) Naperopallokoulu, viitattu 13.12

https://www.lokoko.fi/wp-content/uploads/2015/09/Naperopallokoulu_Koripalloliitto.pdf

Pietilä, M., Posti, V. & Toivola, S. (2014) Ota koppi! Opas lapsen pallon käsittelytaitojen kehittymisestä, Heittäminen ja kiinniottaminen, Metropolia Ammattikorkeakoulu

Huovinen, T., Remahl, V. & Turunen, S. (2009). Pallopelejä ja Pallopelejä ja pelisovelluksia. Koululiikuntaliitto KLL ry