

TERVETULOA SEIKKAILEMAAN KANSSAMME!



Hei päivähoiton liikuttaja



Kädessäsi on paketti, joka vie sinut ja lapset vauhdikkaalle seikkailulle Pustan ja Pampan futismaailmaan.

Viiden kerran kokonaisuus

Tämä viiden kerran kokonaisuus on suunnattu noin 5–6 -vuotiaille lapsille. Voitte toteuttaa Pustan ja Pampan futisseikkailukokonaisuuden oman aikataulunne mukaan. Tarinan jatkuvuuden ja kokonaisuuden kannalta suosittelemme, että paketti toteutetaan kuukauden aikana.

Jokainen futisseikkailukerta alkaa sadulla. Sadun lukemisen jälkeen suunnataan liikkumaan. Yhdelle kerralle on suunniteltu 4 eri harjoitetta tai leikkiä. Kaikkia harjoitteita ei ole välttämätöntä tehdä, vaan niistä voi valita omalle ryhmälle sopivat osat.

Käsittelytaidot jaloin kaipaavat lisää huomiota

Seikkailun avulla pystyt tukemaan lapsen fyysistä aktiivisuutta ja motorista kehitystä.

Susanna Iivosen liikuntapedagogiikan väitöskirjatutkimuksessa selvisi, että päiväkodissa lastentarhanopettajien ohjaamien Early Steps -liikuntaohjelman mukaisten liikuntatuokioiden aikana lapset saivat harjoitella käsittelytaidoista kaikkein vähiten alaraajojen käsittelytaitoja. Liikkumistaitojen ja

sosiaalisten taitojen harjaannuttaminen onnistuu luontevasti yhdessä. Tämän viiden kerran aikana harjoitetaan myös sosiaalisia taitoja ja tunteiden käsittelyä.

Välineenä pallo

Harjoitteissa jokaisella lapsella tulisi olla pallo. Suosittelemme 3-koon jalkapallon käyttöä, mutta se ei ole välttämätöntä. Pallo voi olla myös pehmo-pallo tai salissa lentopallo. Tavoitteena on, että jokainen lapsi saa mahdollisimman paljon pallokokemuksia ja onnistumisen hetkiä pallon parissa.

Pallot ovat edullisia liikunta- ja leikkivälineitä. Niitä kannattaa hankkia pallosäkkiin ainakin 10 kappaletta. Mikäli palloja ei ole varaa hankkia, niitä voi kysellä kodeista, vanhempaintoimikunnilta tai lahjoituksena paikallisesta jalkapalloseurasta.

Seikkailun iloa:

Marko Viitanen, nuorisopäällikkö, Palloliitto
Sanna Vara, lastentarhanopettaja ja liikunnan asiantuntija
Minttu Paavola, seuratoiminnan asiantuntija, Palloliitto
Heidi Murtojärvi, lastentarhanopettaja
Tiina Soikkeli, lasten liikunnan asiantuntija

Seikkailun satu: Santtu Luoto
Kuvitus: Henna Ryyänen
Taitto: Heidi Soininen



Hei, olen Pusta –
nopeatempoinen
toimija, ihan kuin
aropupu.

Hei, olen Pampa –
pehmeä ja
runollinen, ihan kuin
nallekarhu.



1. KERTA

- Pallon kuljettaminen jaloin
- Tutustuminen jalkapalloon
- Johtajana ja johdettavana oleminen
- Reilu peli

2. KERTA

- Syöttäminen, pallon pysäyttäminen käsin ja jaloin
- Kaverin huomiointi – pareittain tekeminen
- Pitkäjänteisyys

5. KERTA

- Tarvitaan kaikkia aiemmin opittuja taitoja ja paljon yritystä
- Kannustaminen
- Meidän ryhmän tunnuksen: lipun/huudon/laulun teko



4. KERTA

- Potkaiseminen – jokainen tekee maalin
- Ystävyys ja kaverit
- Sääntöjen ja sopimusten noudattaminen
- Jokainen pääsee näyttämään taitonsa

3. KERTA

- Pallonriisto
- Pettymyksen sieto
- Kaverin onnistumisesta iloitseminen

Jakson päätteeksi voit antaa lapselle kunniakirjan.
Kunniakirja on tulostettavissa osoitteesta www.kaikkipelaa.fi / Koulu- ja päiväkotijalkapallo



SUOMEN PALLOLIITTO RY
PL 191, 00251 Helsinki
Puhelin (09) 742 151
Faksi: (09) 454 3352



VOITTOJA JOKA PÄIVÄ

1. KERTA

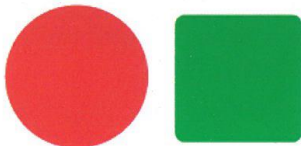
- Pallon kuljettaminen jaloin
- Tutustuminen jalkapalloon
- Johtajana ja johdettavana oleminen
- Reilu peli

PUSTAN JA PAMPAN FUTISSEIKKAILU

1

Olipa kerran kaksi jalkapalloilijaa, Pusta ja Pampa. He olivat sisaruksia, vaikka heillä olikin eri vanhemmat, mutta se on kokonaan toinen juttu. Yhteistä heille oli kuitenkin se, että heillä molemmilla oli pyöreät jalkapallot.

Se, että jalkapallo on pyöreä, on tärkeä asia. Jos jalkapallo olisi esimerkiksi kuutio, miten sillä voisi pelata? Ja mitä tapahtuisi, jos sitä pukatessa otsa osuisi terävään kulmaan? Ja mikä olisi jalkapallo-pelin nimi, jos sitä ei pelattaisi pallolla?



Näitä asioita Pusta ja Pampa miettivät, mutta vain muutaman minuutin kerrallaan, sillä ajatus kuutio-maisesta pallosta sai heidät aina laulamaan:

*Tässä tulee Pusta,
ja tuossa tulee Pampa
On Pusta kova pukkaamaan,
on pallo sille kampa
Ja pallo, se on pyöreä,
ja liikkuu potkimalla
Ja maalinätkä hoidetaan
me palloi hotkimalla*

Pustan ja Pampin pyöreät ja pyörivät pallot olivat kuitenkin erikoisia: ne tuntuivat menevän aivan minne itse halusivat. Vaikka Pusta ja Pampa kuinka puhuivat niille, maanittelivat niitä, kuiskivat ja huusivatkin niille, pallot joko pysyivät tyynesti ja arvokkaasti paikoillaan tai äkäisen potkun jälkeen lensivät minne itse halusivat – ja harvoin siis sinne, minne Pusta ja Pampa pallojen halusivat menevän.



Pusta ja Pampa eivät nimittäin vielä tieneet, että jalkapallot eivät ymmärrä puhetta, huutamisesta nyt puhumattakaan. Pusta ja Pampa olivat monen monta kertaa ensin asettaneet jalkapallot maahan, menneet mahalleen niiden eteen ja lausuneet ensin kauniisti:

*Jos mä kohti maaliä kurkkaan
lennätkö sä ylänurkkaan?*

Ja kun mitään ei tapahtunut, Pusta ja Pampa olivat huutaneet hieman kovempaa:

*Jos et mee sä kohti maalia
teen susta hapankaalia!*

Ja kun vielääkään ei tapahtunut mitään, Pusta ja Pampa olivat nousseet seisomaan, potkaisseet palloja ja huutaneet:

*Tästä saatte futiskenkää!
Nyt jo kohti maaliä menkää!*

Tätä potkun kieltä pallot tuntuivat jo ymmärtävän, sillä ne vierähtivät enemmän tai vähemmän kohti maalia.

Pusta ja Pampa ymmärsivät nyt, että jalkapallo halua tulla potkaistuksi, se on niiden leikki, kuten on kuun leikki heijastaa valoaan lätäköistä niin, että katu näyttää ylösalaisin olevalta tähtitaivaalta.

"Potku on niiden leikki", sanoi Pusta Pampalle.

"Ja potku on niiden kieli", sanoi Pampa Pustalle.

Pallot eivät sanoneet mitään, vaikka Pusta ja Pampa katsoivat niitä odottavasti.

"Meidän on opittava puhumaan palloa yhtä hyvin kuin puhumme suomea", Pusta sanoi lopulta.

"Niin", vastasi Pampa, "mutta kuka voisi opettaa meitä puhumaan palloa?"

Pusta kaivoi etusormella korvaa – omaansa, ei Pampan, vaikka sekin oli käynyt hänellä mielessä – ja yritti muistella, tietääkö hän ketään, joka osaa puhua palloa. Naapurissa asui Gunnar, joka osasi puhua ruotsia, ja viereisessä talossa yksi rouva osasi puhua hyvin siansaksaa, mutta kuka osaisi puhua palloa?

Pampalta putkahti runo, niin kuin usein Pampalle kävi. Hän ryhtyi hokemaan:

*Kovin täällä huhutaan
et pallon kieltä puhutaan
päässä pienen retken
se veisi meiltä hetken.*

*Kovin täällä huhutaan
et pallon kieltä puhutaan
päässä pienen retken
se veisi meiltä hetken.*

Kovin täällä huhutaan...

"Joojoo!" huusi Pusta. "Tajusin jo!"

Pusta oli nimittäin toiminnan ystävä. Jos pallon kielen oppiminen vaatisi pienen retken, sille pienelle retkelle myös lähdettäisiin, veisi se sitten vaikka satatoista minuuttia, ja vaikka vastassa olisi pelottavia petoja, kuten rähmäbrodereja, joita tosin ei enää ole, koska ne loppuivat.

Rähmäbroderit katosivat maan päältä ainakin jo viisi tuntia sitten, koska ne eivät osanneet tehdä mitään yhdessä, eivät edes uusia rähmäbrodereja. Rähmäbroderit eivät tienneet mitään yhteispelistä ja reiluudesta kaveria kohtaan. Siksi rähmäbroderit eivät pelanneet myöskään jalkapalloa, ja koska niitä ei enää ole, eivät ne myöskään pysty kuulemaan Pampan vanhaa laulua:

*On pelaaminen hauskempaa,
jos mukana on toinen
Potkiminen helpottuu,
on aatos samanmoinen
Kas joukkuetta ei voi kukaan tehdä täysin yksin
Ja vaikeaa on yksin olla kentäl' silytyksin!*

"Pampa!" Pusta huusi. "Nyt kerätään pallot, ja lähdetään opiskeluretkelle!"

Pampa nyökkäsi, ryhtyi potkimaan palloa eteenpäin ja antoi laululle tilaa:

*Kohta opetellaan palloa
me hyvin lausumaan
Sen oppimisen vuoksi
mennään halki futismaan
Ei tartte siihen passia,
ei suurta matkakassia
Vaan hirveästi intoa palloja potkimaan!*

Ja sitten Pusta ja Pampa lähtivät eteenpäin, kohti kaakkoa, potkien pallojaan.



Kysymykset:

- Mitä kieliä olet kuullut?
- Osaako joku puhua jo jalkapallon kieltä?
- Miten jalkapalloon saa koskea?

Vinkki:

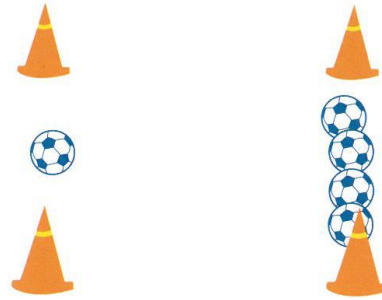
- Piirrä miltä rähmäbrodeeri näyttää.
- Näytä miltä rähmäbrodeeri näyttää.
- Kerätkää tyhjiä maitopurkkeja seuraavia kertoja varten, merkkikartioiksi tai keiloiksi.

PUSTAN JA PAMPAN TREENIT

RÄHMÄBRODERIT LÄHTEVÄT KENTÄLLE

Rähmäbroderit (=lapset) asettuvat leikkialueen toiseen päähän, aikuinen toiseen päähän. Jokaisella rähmäbroderilla on oma pallo. Ohjaaja sanoo: "tulkaa rähmäbroderit kentälle". Rähmäbroderit kysyvät: "Miten?" "Kuljettamalla palloa jaloin". Ohjaaja näyttää mallia. Ohjaaja ja rähmäbroderit vaihtavat paikkoja keskenään. Seuraavaksi ohjaaja sanoo: "tulkaa rähmäbroderit kotiin." "Miten?" "Heittelemällä palloa ilmaan." Ja näin jatketaan keksien erilaisia tapoja kuljettaa palloa.

Vinkki: Palloa voi kuljettaa myös takaperin (päkiäkosketuksilla) tai sivuttain (kylki edellä).



PITKÄ, PÄTKÄ, PUSTA JA PAMPA

Leikkialueen toisessa päässä on pitkä, toisessa pätkä ja keskellä Pusta. Kun aikuinen sanoo pitkä, lapset juoksevat pitkän päätyyn ja nostavat pallon ylös ja nousevat varpaille. Pätkässä istutaan pallon päälle ja Pustassa asetutaan pallon päälle palle-roksi. Jos aikuinen huutaa "Pampa", lapset heittävät pallon ilmaan ja pyrkivät ottamaan sen ilmasta kiinni. Ensin juostaan pallo kädessä, sitten kuljetaan palloa jaloin.



SEURAA PUSTAA

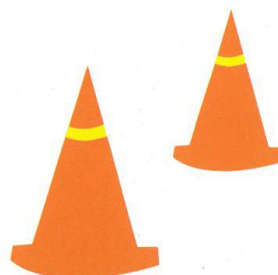
Toinen parista on Pusta ja toinen Pampa, molemmilla on oma pallo. Pusta on ensin johtaja. Hän kulkee edellä tehden erilaisia temppuja pallon kanssa, kuljetellen palloa eri tavoin käsillä tai jaloilla. Pampa seuraa perässä matkien Pustaa. Vaihetaan välillä osia.

Vinkki: Useimmat lapset tarvitsevat aluksi tempuvinkkejä ohjaajalta. Harjoitteen voi toteuttaa myös niin, että yksi johtaa ja muut seuraavat.



PUSTAN JA PAMPAN VIESTIKARNEVAALIT

Lapset jaetaan kahteen joukkueeseen, puolet Pustan ja puolet Pampin taakse. Molemmissa joukkueissa on yksi pallo. Merkistä jonojen ensimmäiset lähtevät kuljettamaan palloa sovitulla tavalla kiertäen muutaman metrin päässä olevan merkkikartion ja tuoden pallon jonossa seuraavana olevalle. Näin mennään koko jono läpi. Kumpi joukkue saa pisteen? Keksitään uusi tapa kuljettaa palloa ja otetaan toinen erä. Kumpi joukkue saa tällä kertaa pisteen? Palloa voidaan kuljettaa käsin, jaloin, pareittain jonkun kehon osan välissä jne.



SUOMEN PALLOLIITTO RY
PL 191, 00251 Helsinki
Puhelin (09) 742 151
Faksi: (09) 454 3352



VOITTOJA JOKA PÄIVÄ

2. KERTA

- Syöttäminen, pallon pysäyttäminen käsin ja jaloin
- Kaverin huomiointi – pareittain tekeminen
- Pitkäjänteisyys

PUSTAN JA PAMPAN FUTISSEIKKAILU 2

Pusta ja Pampa matkasivat pitkään, ainakin kolme minuuttia. Kun aikaa oli kulunut vielä pidempään, ainakin toiset kolme minuuttia, Pusta ja Pampa näkivät jalkapallon kanssa taiteilevan aikuisen. Aikuinen potkaisi palloa seinään ja otti kimmokkeen vastaan – mutta hän ei potkaissut varpaillaan, vaan jotenkin jalka hassusti vinossa.

”Katsol!” sanoi Pusta Pampalle. ”Se ei potkaise varpaillaan!”

”Hei, sinä siellä!” huusi Pampa aikuiselle. ”Onko sinulla varpaankynnet lytyssä ja jalka kipeä, kun et potkaise varpaillasi?”

Aikuinen kääntyi, katsoi Pustaa ja Pampaa ja sanoi: ”Ei, minä harjoittelen sisäsyrjäyttöä.”

”Syrjäyöttösisää?” ihmetteli Pusta.

”Syöttösisäsyrjäytystä?” ihmetteli Pampa.

”Ei, vaan sisäsyrjäyttöä”, vastasi aikuinen, joka oli Pustan ja Pampin mielestä todella aikuinen, ainakin kolmentoista vanha.

”Vai niin”, kommentoi Pusta.

”Osaatko sinä puhua palloa?” kysyi Pampa ja ryhtyi hokemaan:

*Syöttösisäsyrjäys on aika hankala
ei sellaista voi oppia yhdessä vuodessa!
Syöttösisäsyrjäys on aika hankala
ei sellaista voi oppia kahdessa vuodessa!
Syöttösisäsyrjäys on aika hankala
ei sellaista voi oppia kolmessa vuodessa!
Syöttösisäsyrjäys on...*



”Poikki! Poikki!” huusi aikuinen ja jatkoi: ”Se on sisäsyrjäyttö! **SI-SÄ-SYR-JÄ-SYÖT-TÖ!** Ja näin se on helppo muistaa”, aikuinen sanoi ja ryhtyi laulamaan potkiessaan samalla palloa:

*On tässä jalkapallo,
sen vieres kaksi jalkaa
Katsokaakin tarkkaan,
koska tästä homma alkaa!
Toinen jalka pallon viereen,
suoritusta tukemaan
Toisel pallolle vauhtii annan,
näin opit palloa lukemaan!
En potkaise mä varpailla,
vaan käännän jalkaa NÄIN,
Ja tarkasti nyt lähtee
pallo sisäsyrjästäin!*

Pusta ja Pampa kuuntelivat tarkasti, asettivat pallot eteensä, ottivat pienen vauhdin ja potkaisivat palloja – eivät varpaillaan, vaan kuten aikuinen oli laulanut, sisäsyrjilläään. Pallot vierivät jo hieman kohti sitä paikkaa, minne Pusta ja Pampa niiden halusivat menevänkin.

Pampa innostui hokemaan:

*Pallon vieres tukijalka, sisäsyryjä osuu!
Turha vielä tässä alkaa muulla lailla hosuu!
Pallon vieres tukijalka, sisäsyryjä osuu!
Turha vielä tässä alkaa muulla lailla hosuu!
Pallon vieres tukijalka, sisäsyryjä osuu!
Turha vielä tässä alkaa muulla lailla hosuu!*

"Joojoo!" keskeytti Pusta. "Tajusin jo!"

Aikuinen sanoi nauraen Pustalle ja Pampalle, että heillähän taitaa olla lahjoja oppia pallon kieli nopeammin kuin esimerkiksi italian kieli, joka on vaikea, koska siinä ei ole suomalaisia sanoja, kuten äyskäri ja kaakeli.

"Mutta pallon kielessä on muitakin sanoja kuin sisäsyryjä", aikuinen jatkoi. "Sisäsyryjä on, kuten keksittekin, vasta ensimmäinen erä."

"Osaatko sinä kaikki pallon kielen sanat?" Pampa kysyi aikuiselta toivoen, että heistä voisi tältä seisomalta tulla pallon kielen maistereita ja professoreja.

"En", vastasi aikuinen ja jatkoi: "Jos te todella haluatte oppia puhumaan palloa, on teidän vain jatkettava matkaa."

"Minne päin?" kysyi Pusta.

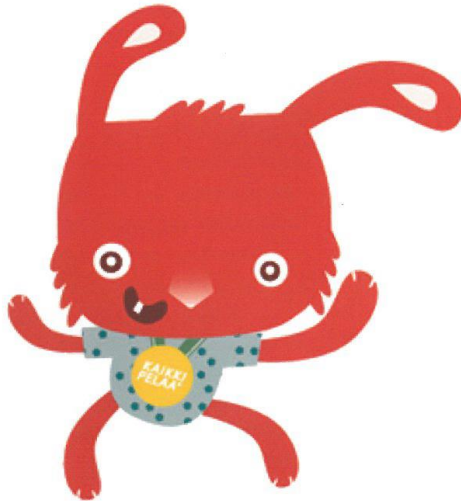
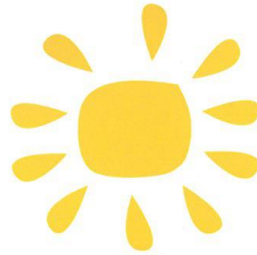
Aikuinen mietti hetken ja ryhtyi laulamaan:

*Pallon kieltä opita ei sekunnissa, kahdessa
Ei oppinut niin Litmanenkaan,
vaikka asui Lahdessa
Ja vaik on moni teitä vielä taidoissa nyt edellä
On pallon kielen osaajat jo yllättävän lähellä!*

"Mitä tuo tarkoittaa?" kysyi Pusta Pampalta.

"Että meidän ei tarvitse mennä ainakaan Lahteen", vastasi Pampa.

Pusta ja Pampa ryhtyivät kuljettamaan pallojaan sisäsyryjillä potkien kohti kaakkoa, koska se tuntui hyvältä suunnalta.



Kysymykset:

- Mikä on sisäsyryjä, näytä?
- Mitä taitoa olet joutunut harjoittelemaan pitkään?
- Millainen on hyvä kaveri?

Vinkki:

- Askarrelkaa Pusta tai Pampa.
- Hyvästä kaverista voi tehdä myös huoneentaulun.

PUSTAN JA PAMPAN TREENIT

PUSTAN JA PAMPAN KARKAILEVAT PALLOT

Leikkialueen keskellä on "kuoppa", jonne Pustan ja Pampin kaikki pallot ovat yön aikana vierineet. Pusta ja Pampa päättivät kisailta kavereidensa kanssa ketkä keräävät eniten palloja omiin nurkkiinsa. Nurkat on rajattu leikkialueen ulkoreunoihin. Aikuisen merkistä lapset lähtevät hakemaan palloja keskeltä ja kuljettamaan ne jaloilla omaan nurkkaan. Pallo pysäytetään nurkkaan jaloin, ettei se karkaa nurkasta takaisin "kuoppaan".

Vinkki: Pustan joukkue voi hakea palloja myös Pampin nurkasta ja päinvastoin. Isolla ryhmällä voi tehdä useampia Pustan ja Pampin nurkkia.



PUSTA JA PAMPA PELAAVAT PORTTIPALLOA

Tämä on pariharjoitus. Toinen parista on Pusta ja toinen Pampa. Pusta seisoo jalat haarallaan selkä Pampaan päin. Pampa vierittää pallon Pustan jalkojen välistä. Kun Pusta huomaa pallon, hän lähtee nopeasti pallon perään ja pysäyttää sen kädellä. Kuinka nopeasti Pusta saa pallon kiinni? Seuraavaksi vaihdetaan osia.

Toisella kerralla pysäytetään pallo jalalla ja kolmannella kerralla potkaistaan pallo jalkojen välistä ja pysäytetään jaloilla. Lopuksi voidaan vielä kisaila, kumpi saa pallon ensimmäisenä kiinni – edessä oleva vai takana oleva potkaisija?



PUSTAN JA PAMPAN PISTEPALLO

Pusta ja Pampa asettuvat vastakkain noin 5 metrin päähän toisistaan, toisella on pallo. Heidän väliin rakennetaan 2 metriä leveä portti kartioista, kivistä, maitopurkeista tms. Pusta syöttää pallon jalalla potkaisten Pampalle portin välistä. Pampa pysäyttää pallon käsin ja syöttää takaisin Pustalle, joka pysäyttää pallon käsin ja syöttää Pampalle. Jokaisesta portista menneestä syötöstä saa yhden pisteen. Kuinka monta pistettä pari saa? Tehtävää voi vaikeuttaa pysäyttämällä syöttö jaloin ja pienentämällä maalia.

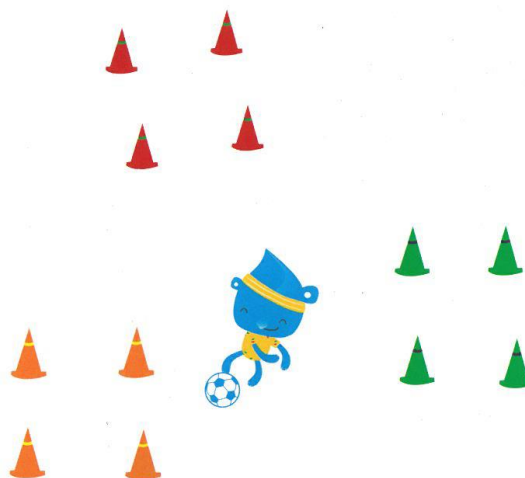
Vinkki: Tehtävän voi aloittaa heittelemällä rajaheittoja. Heitto suoritetaan kahdella kädellä pään yli. Jalat ovat maassa heiton ajan.



PUSTAN JA PAMPAN FORMULA-AJOT

Rajataan 3-4 varikkoaluetta joko merkkikartioin tai piirtämällä alueen rajat maahan. Varikkoalueet voidaan nimetä värein. Formulakuskit asettuvat yhdelle varikolle. Ohjaaja kertoo mitä seuraavalla varikolla tehdään. Jos tankataan auto, laitetaan jalka pallon päälle, renkaan vaihdossa pallo nostetaan korkealle pään yläpuolelle ja takasiipeä vaihdettaessa istutaan pallon päälle. Tämän jälkeen aikuinen antaa tai näyttää merkin mille varikolle suunnataan (kuulo-/näköhavainto). Formulakuskit kuljettavat pallon määrätylle varikolle ja tekevät tarvittavan huoltotoimenpiteen.

Vinkki: Sovitusta merkistä Formuloilla on täysi vauhti päällä (ei pysähdytä varikoille). Toisesta merkistä Formula voi myös pyörähtää radalla (tehdä pallon kanssa ympyrän).



- JALKAPALLOA KOULUISSA JA PÄIVÄKOULUISSA

SUOMEN PALLOLIITTO RY
PL 191, 00251 Helsinki
Puhelin (09) 742 151
Faksi: (09) 454 3352



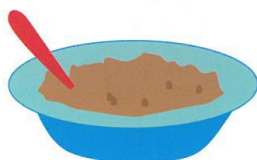
VOITTOJA JOKA PÄIVÄ

3. KERTA

- Pallonriisto
- Pettymyksen sieto
- Kaverin onnistumisesta iloitseminen

PUSTAN JA PAMPAN FUTISSEIKKAILU 3

Pusta ja Pampa kulkivat kaakkoon ja potkivat palloja sisäsyryllään eteenpäin. Koska Pustan ja Pampan mielestä kaakko on niin hyvä suunta, että se on joka puolella, he antoivat pallojen vierimisen päättää, mihin päin kulkivat – kaakkoahan se yhtä kaikki oli, aivan kuten puuro on puuroa, oli se sitten marjapuuroa tai kaurapuuroa.



Kesken matkan Pustan pallo vierii Pampin jalkoihin, ja Pampa potkaisi sen sisäsyryllään takaisin Pustalle. Pampin pallo vierii Pustan jalkoihin, ja tämä potkaisi sen sisäsyryllään takaisin Pampalle. Tämä pallojen vaihto oli niin hauskaa, että Pusta ja Pampa seisahtuivat tekemään sitä pitkäksi aikaa, ainakin siis kolmeksi minuutiksi.

Arvaatte jo, mitä Pampa teki. Kyllä. Hän ryhtyi hokemaan:

*Tässä pallo multa sulle,
sulta tulee pallo mulle.
Tää on syöttelyä, aivan,
muistista tuon sanan kaivan.
Tässä pallo multa sulle,
sulta tulee pallo mulle.
Tää on syöttelyä, aivan,
muistista tuon sanan kaivan.
Tässä pallo multa...*

"Joojoo!" keskeytti Pusta. "Mutta älä syötä niin kovaa, pallo karkaa jalasta!"

Pusta oli oikeassa. Usein Pampin syöttäessä palloa se osui Pustan jalkaan niin, että kimposi kauas, ainakin kahden metrin päähän. Aivan kuin pallo ei



olisi halunnut jäädä Pustan haltuun, vaan otti Pustasta vain lisävauhtia omalle matkalleen kaakkoon, kauemmaksi.

"Minun jalkani ei osaa vielä puhua palloa!" Pusta valitti.

Ei sillä, että hänen jalkansa olisi osannut puhua mitään muutakaan kieltä, ainakaan englantia tai saksaa. Siinä mielessä hänen jalkansa oli jäykkä.

"Minun jalkani on jäykkä!" Pusta rääkäisi Pampalle. "Se ei osaa puhua palloa eikä englantia eikä saksaa!"

Pampaa nauratti. "Jos jalka on jäykkä, ota vähän rennommin!"

Pusta suutahti, ja Pampin syöttäessä seuraavan kerran hän liikutti jalkaansa hieman taaksepäin juuri kun pallo oli osumassa siihen. Näkeepä Pampa sitten rentoutta koko rahalla, jota heillä ei tosin ole, koska viikkorahapäivään oli vielä kaksi viikkoa ja tunti!

Mutta miten kävikään? Pustan liikuttaessa jalkaansa pallo pysähtyi paikoilleen juuri parahiksi.

"Näitkö!" huusi Pusta. "Se on nyt siinä! Pallo! Se ei karannut!"

Pusta tiesi, mitä oli tulossa. Pampan ilme kertoi sen: Pampan sisällä kiertyivät sanat lauluksi, joka oli pakko päästää ulos, ettei se hiertäisi Pampan vatsaa sisältäpäin. Ja näin se laulu kuuluu:

*Jos isken jalan maahan
tiukasti kuin lipputanko
On pallon pakko pompata
kauemmaksikin kuin Hanko
Vaan hieman jalkaa jostaen
saan pallon, kaukaa hae en
Ja heti pelaamaan mä pääsen,
sitten vesisanko!*

"Vesisanko?" kysyi Pusta. "Miten se tähän liittyy?"

"En minä tiedä", vastasi Pampa, "mutta se kuulosti hyvältä."

"Asia selvä", sanoi Pusta, sillä hän tiesi, että Pampa on runoilija, ja runoilijoille on joskus sallittava vapauksia, aivan kuten jalkapalloilijoillekin, sillä jalkapallokin on runoutta.

"Onko jalkapallo runoutta?" kysyi Pusta Pampalta, ihan varmuuden vuoksi.

"On", vastasi Pampa. "Kaikki kaunis ja hauska on runoutta."

Ja kuin varmuuden vuoksi Pampa ryhtyi heidän kävellessään runoilemaan:

*On pallon kieli vaikeaa, mut myöskin runoutta
on siinä säännöt tietenkkin, mut myöskin vapautta
jos syöttö joskus karkaakin ohitse toisen jalan
mä siitä otan opiksein ja uuteen syöttöön alan!*

Pusta syöksyi kohti Pampaa ja riisti pallon tämän jaloista.

"Tässä sinulle syöttöä!" Pusta huusi.

Pampa riisti pallon itselleen takaisin Pustan jaloista.

"Tässä sinulle syöttöä ja lyöttöä ja kyöttöä ja nyöttöä ja vielä kerran syöttöä!" Pampa huusi ja ryhtyi hokemaan:

*On tärkeätä tietää
kuinka pallon voipi riistää
sen tiedon, taidon merkityst'
ei Pusta voi nyt kiistää!
Ja jos tuon pallon multa vielä
Pusta ottaa koittaa
mä näytän sille taivaanmerkit,
kumpi tämän voittaa!*

Pustaa nauratti.

"Sinähän otit pallon niin hienosti, että jäin ihastelemaan! Näytä uudestaan!" Pusta vaati.

Pampa syöksyi uudestaan riistämään pallon Pustan jaloista ja hoki samalla:

*Kun pallo on irti jalasta sun
on aika silloin iskeä mun.
Kun pallo on irti jalasta sun
on aika silloin iskeä mun.
Kun pallo on irti...*

Pusta ja Pampa jatkoivat syötellen ja riistellen matkaansa kaakkoon. Pallon puhumisen oppiminen vaati vielä uusia seikkailuja.



Kysymykset:

- Mitä tarkoittaa syöttäminen?
- Mitä tarkoittaa pallon riistäminen?
- Oletko joskus ihailut jonkun hienoa suoritusta?

Vinkki:

- Tehkää lasten kanssa mielikuvaharjoittelua rentoudesta ja jäykkyydestä.
- Harjoitteiden aikana voit käsitellä tunnetiloja lasten kanssa.

PUSTAN JA PAMPAN TREENIT

KUKA PELKÄÄ PUOLUSTAJA-PAMPAA

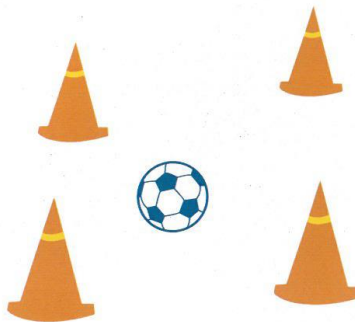
Pusta kavereineen asettuu leikkialueen päähän pallojen kanssa. Pampa on leikkialueen keskellä ilman palloa. Pampa huutaa: "Kuka pelkää puolustajaa", jolloin Pusta kavereineen lähtee kuljettamaan palloa jaloin leikkialueen toiseen päähän. Pampa yrittää ottaa pallon pois jaloin. Jos Pampa saa pallon pois, tulee pallon menettäneestä hänen puolustajakaverinsa. Hän asettuu alueelle tolpaksi. Hän ei saa liikkua, mutta seisomalla alueella hän tekee alueen läpi kuljettamisen hyökkääjille vaikeammaksi ja samalla auttaa puolustaja-Pampaa.

Vinkki: Harjoitusta voi muuntaa siten, että puolustajakaverit saavat ottaa palloja pois ihan niin kuin Pampa.



KARHU NUKKUU

Matkallaan kaakkoon Pusta ja Pampa kavereineen eksyvät metsään ja törmäävät siellä nukkuvaan karhuun. He ihmettelevät näkemäänsä kuljettaen palloa jaloin karhun ympäri laulaen "karhu nukkuu, karhu nukkuu, talvipesässensä. Ei ole vaaraa kellään, pallolla leikitellään. Karhu nukkuu, karhu nukkuu, eipäs nukukaan!" Kiukkuinen karhu herää ja lähtee ottamaan lapsilta palloa pois. Lapset pyrkivät turvaan rajatun alueen sisäpuolelle. Kun karhu saa jaloin pallon pois leikkijältä, tulee leikkijästä karhun apulainen.



PUSTA JA PAMPA METSÄSTÄVÄT PEIKKOJA

Samaisessa metsässä Pusta ja Pampa törmäävät pallolla leikkiviin peikkoihin. Pusta ja Pampa päättävät kisalla montako peikkoa he saavat metsästettyä 3 minuutin aikana. Peikot asettuvat leikki-alueelle pallojen kanssa. Pusta ja Pampa molemmat omiin pesiinsä. Merkistä Pusta ja Pampa lähtevät metsästämään peikkojen marjoja (eli palloja). Kun Pusta tai Pampa saa marjan ryöstettyä jaloin, vie hän marjan pesään jaloilla kuljettaen ja peikko seuraa mukana. Lopuksi katsotaan montako marjaa ja peikkoa Pusta ja Pampa saivat pesiinsä.



PUSTA JA PAMPA VASTAKKAIN

Pelataan 1 vastaan 1 peliä. Alueen koko noin 15m x 8m. Maalit ovat 8m leveitä eli koko pelialueen pääty. Toisesta päästä lähtee hyökkääjä (Pusta) pallon kanssa ja pyrkii kuljettamaan pallon vastustajan (Pampan) maalialueen läpi. Jos Pampa saa pallon pyrkii hän vastaavasti kuljettamaan pallon Pustan maalialueen läpi. Pelataan maaliin saakka tai 1 minuutti, jonka jälkeen vaihdetaan pelaajia.

Vinkki: Pusta ja Pampa voivat pyytää kaverin avuksi, jolloin pelistä tulee 2 vastaan 2.



4. KERTA

- Potkaiseminen – jokainen tekee maalin
- Ystävyys ja kaverit
- Sääntöjen ja sopimusten noudattaminen
- Jokainen pääsee näyttämään taitonsa

PUSTAN JA PAMPAN FUTISSEIKKAILU

4

Pusta ja Pampa kulkivat... niin arvaatte kylä. Kaakkoon. He kulkivat syötellen palloja toisilleen, ja heistä tuntui, että he ja heidän jalkansa osasivat jo hieman puhua palloa. Ainakin pallot tuntuivat välillä ymmärtävän, mitä Pustan ja Pampin jalat halusivat niille sanoa.

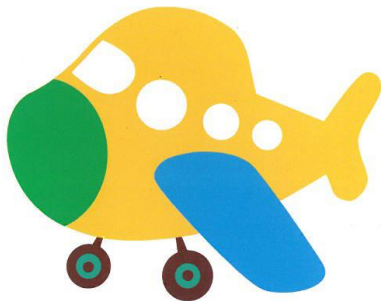
"Katso!" Pampa sanoi Pustalle ja pysähtyi osoittamaan pölyisellä ja monessa mielenkiintoisessa paikassa, esimerkiksi nenässä seikkailleella etusormellaan tien vieressä olevaa pallokenttää, jolla pelaili kaksi isoa tyttöä.

"Minähän sanoin, että kaakko on juuri oikea suunta!" Pampa intoili.

"Kaakko on kaikkialla", Pusta huomautti, mutta tiesi sen turhaksi, sillä Pampa kuunteli useimmiten vain sisäistä ääntään. Nyt Pampa ei kuitenkaan ryhtynyt runolle, vaan katseli lumoutuneena kahden ison tytön pelaamista.

Tytöt nimittäin olivat kaukana toisistaan, ainakin pienen kivenheiton päässä, ja silti heidän syöttönsä tavoittivat päämääränsä. Pallo lensi ilmassa kaaren potkaisijan jalasta, nousi kohti taivasta, mutta juuri kun pallo olisi kadonnut, se aloitti laskeutumisen ja putosi tarkasti toisen tytön eteen.

"Miten tuo on mahdollista?" Pampa kuiskasi Pustalle. "Miksei pallo karkaa esimerkiksi DC9-lentokoneen kyytiin ja siten vaikka aurinkosaarille rantalomalle? Miten se tietää laskeutua?"



Pusta katseli tyttöjä hetken aikaa ja vastasi Pampalle: "Koska nuo tytöt osaavat puhua palloa."

"Hei!" karjaisi Pampa tytöille. "Te siellä! Osaatteko te suomea vai puhutteko te vain palloa?!"

Tytöt kääntyivät katsomaan Pustaa ja Pampaa.

"Kyllä täällä suomea puhutaan", vastasi tytöistä toinen ja jatkoi: "Keitä te olette, ja mihin te olette menossa?"

"Me ollaan Pusta ja Pampa!" huusi Pusta. "Me olemme menossa kaakkoon oppimaan puhumaan palloa! Niin että olemmeko me nyt sitten kaakossa, vaikka kaakko onkin kaikkialla?!"

Tytöt nauroivat ja jatkoivat ainakin sataseitsemän kilometriä pitkien syöttöjen antamista toisilleen. Samalla he lauloivat:

*Pallo korkea ja pitkä lähtee tarkkaan osumalla
pallon alaosaan, mutta ei vaan hosumalla.
Tärkeää on muistaa myöskin saatto potkujan
hallita voit näin sä melkein koko kentän alan!
Siis muistat pallon alaosan, potkujan saaton,
on syöttö silloin frendille kuin lahja jouluaaton!*

Pusta ja Pampa heittivät pallonsa kentälle ja kokeilivat.

"Pallon alaosaan... saatto potkujalan..." he toistelivat, ja pallot lensivät kerta kerran jälkeen yhä paitsi uljaammin, myös tarkemmin.

"Pusta!" karjaisi Pampa yhtäkkiä ja jatkoi: "Kuvittele, että jalkapallo on niin kuin maapallo. Mieti, missä on Australia, ja potkaise sen kautta Kanadaa. Jo lähtee!"

Pusta ei ehtinyt edes ymmärtää, että kohta Pampalta tulee runo, kun se jo tuli.

*On kaakossa Australia,
ja siellä kenguruita
nyt pomppivat ne kovempaa,
kun potkaisen mä nuita
saa pallo kyydin mahtavan,
ja tarkan lentoradan
kun kautta Australian
mä löysin Kanadan!*

Pusta ja Pampa pallottelivat tyttöjen kanssa aikansa, kunnes he muistivat, että pallon puhumisen oppimisessa on vielä jäljellä jokunen kilometri kaakoon. Aurinko, palloista suurin, antoi vielä säteitään Pustan ja Pampan nähdä jatkaa matkaansa.

"Illalla on varmaan uutisissa, että Australiassa oli jättijalan aiheuttamia maanjäristyksiä", Pampa toimitti Pustalle tohkeissaan heidän jatkaessaan matkaa.

"Ei kai se ole meidän vika, että Australia on pallon alaosassa", Pusta mietti heidän kävellessään eteenpäin.

"Mutta ainakin me saimme uusia kavereita", Pusta sanoi ääneen ja tiesi samalla, että nyt Pampalta lähtee. Ja niin lähtikin:

*Aina välillä mä pelkään
saada kavereita uusii
Must tuntuu et' oon yksin koivu,
ne on ryhmä kuusii
Vaan entäpä jos metsässä
meit' kaikkii tarvitaankin?
Mä kuusista ja männyistä
näin kavereita saankin!
Ja mikä vielä yhdistää
puit' erilaisii näitä?
Kuusi, mänty, haapakin,
on kaikki ne puupäitä!*



Kysymykset:

- Miten saa uusia kavereita?
- Mitä kaksi leikkijää voivat tehdä jos näkevät jonkun olevan yksin?
- Mitä sääntöjä on liikunnassa tai jalkapallossa tärkeää noudattaa?

Vinkki:

- Tehkää yhdessä mahdollisimman iso piiri, tiivis ryhmä, laittakaa jalat yhteen, kädet yhteen tai keksikää muita kivoja ryhmäjuttuja. Kokeilkaa myös nopeuskisana toista ryhmää vastaan.

PUSTAN JA PAMPAN TREENIT

PUSTAN JA PAMPAN SIIVOUSPÄIVÄ

Äiti on käskenyt Pustan ja Pampan siivoamaan omat huoneensa ennen kuin he saavat lähteä ulos pelaamaan jalkapalloa. Pusta ja Pampa päättävät olla nopeita ja pyytävät kavereinsa apuun. Edellisestä siivouksesta on aikaa, joten pölypallot ovat jo niin isoja, että ne täytyy potkia pois huoneesta. Pusta kavereineen potkii pölypallot Pampan puolelle ja Pampa kavereineen puolestaan Pustan puolelle. Saako jompikumpi kavereineen puolensa puhtaaksi?

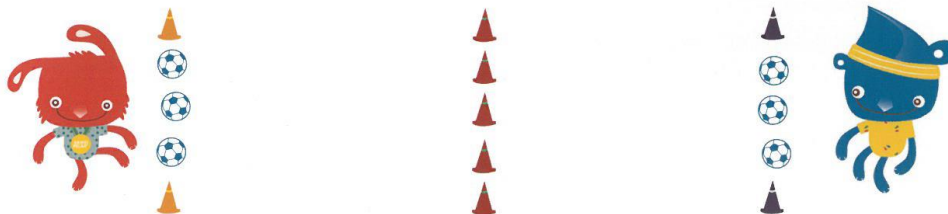


Vinkki: Muista rajata huoneet ja seuraa myös harjoitteen turvallisuutta (mahdollinen turva-alue alueiden välille).

KEILAN / MAITOPURKIN KAATO

Lopulta huoneet on siivottu. Ehkä joku pölypallo jäi vielä, mutta se ei haittaa. Pusta ja Pampa kavereineen päättävät testata potkunsu tarkkuutta. He asettavat maitopurkkeja pystyyn pelialueen keskelle. Pusta kavereineen asettuu toiseen päähän ja

Pampa toiseen päähän. Merkistä kaikki koittavat osua maitopurkkeihin ja saada ne kumoon. Kumpi joukkue oli tarkempi, eli kummalla puolella on vähemmän purkkeja/keiloja?



PUSTA JA PAMPA LAITTAVAT VERKOT TÖTTERÖLLE

Pusta kavereineen asettuu toisen maalin viereen, Pampa kavereineen vastakkaisen maalin viereen. Merkistä jonojen ensimmäiset lähtevät kuljetta-
maan palloa ja potkaisevat pallon maaliin. Maalin
jälkeen he hakevat pallon ja siirtyvät toisen jonon
viimeiseksi. Seuraavat lähtevät. Jos maaliin halu-
taan maalivahti, siirtyy potkaisija oman potkunsu
jälkeen maaliin ja torjunnan jälkeen taas jonoon
potkaisijaksi.

Vinkki: Harjoitteen voi toteuttaa myös Pustan ja
Pampan joukkueiden välisenä kisana.



PELI

Pelataan 3 vastaan 3 tai 4 vastaan 4. Pelialueiden molemmissa päissä on maalit. Ne voi tehdä kivistä,
kartioista, maitopurkeista tms. Pienellä joukkueella pelaaminen mahdollistaa jokaisen lapsen aktiivisen
osallistuminen. Tavoitteena on, että lapsi oppii mihin päin hyökätään eli tehdään maalia sekä missä on oma
maali jota puolustetaan.

Vinkki: Pelikentän koko on pelin sujuvuuden ja lasten liikkumisen määrän kannalta tärkeä. Sopiva pituus
on noin 20 metriä. Leveyttä ei välttämättä kannata aina rajata (muutoin peli katkeaa liian usein). Sopiva
leveys on noin 15 metriä.

Vinkki: Kun pallo menee päädystä yli, peli jatkuu maalivahdin heitolla. Vastustajajoukkueen on hyvä ve-
täytyä omalle kenttäpuoliskolleen ja antaa toisen joukkueen aloittaa peli rauhassa.

Vinkki: Peli alkaa keskeltä kenttää pelin alussa ja aina maalien jälkeen. Aloitus tapahtuu esim. syöttämällä
kaverille, jolloin vastustajat ovat noin 5 metrin päässä.

Vinkki: Pelitilanteessa on hyvä huomioida, että kaikki tytöt eivät rohkaistu pelaamaan poikien kanssa.
Silloin on hyvä eriyttää pojat omaksi peliryhmäksi ja tytöt omaksi.



5. KERTA

- Tarvitaan kaikkia aiemmin opittuja taitoja ja paljon yritystä
- Kannustaminen
- Meidän ryhmän tunnuksen: lipun/huudon/ laulun teko

PUSTAN JA PAMPAN FUTISSEIKKAILU 5

Pusta ja Pampa etenivät kaakkoon, koska se oli edelleen hyvä ilmansuunta. Pallon puhumisen opettelu ei tuntunut oikeastaan hullumalta hommalta, koska siinä sai oman oppimisen ohella tarjota uusia elämyksiä myös esimerkiksi australialaisille, Pampa huomautti Pustalle.

"Mitä me olemme pallon kielestä itse jo oppineet?" Pusta kysyi takaisin. "Minä syötän sinulle, sinä syötät minulle, minä syötän sinulle, sinä syötät minulle. Kuka tekee ne pisteet?"

"Tarkoitat siis maalit", korjasi Pampa, koska hän oli tarkka sanoista, kuten sanasta "yhdyssana", joka on yhdysana, ei yhdys sana.

Pusta seisautui, katseli tien laidalla olevaa nurmikkoa ja nykäisi Pampan kädestä mukaansa. Nurmikolla Pusta asetti heidän takkinsa maahan muuttaman metrin päähän toisistaan ja sanoi, että tässä on maali, mene siihen Pampa vahdiksi.



"Niin, ettei joku varasta meidän takkeja?" Pampa kysyi.

"Ei, vaan maalivahdiksi!" Pusta sanoi. "Yrität torjua minun laukaukseni."

Pampa asettui maalivahdiksi, ja Pusta laukoi laukomasta päästyään. Suurin osa laukauksista meni suoraan Pampan syliin. Pampa ehti jo hieman kylästyä, ja kysyi, miksi Pusta ei ammu hänen ohitse, siellähän se maali on!

"Sinä peität sen maalin", Pusta valitti. "Sinua on siinä niin paljon."



Pampa mietti hetken, ja Pustan kauhistukseksi Pampalla teki laulu tuloaan.

*Kun katsot kohti maalia,
niin mitä näät sä siellä?
Onks ainoastaan jättimäinen
molari sun tiellä?
Nyt mielesi jo käännä
havaitsemaan vain ne aukot
Kun molarilta maaliin jää,
ja sinne sitten laukot!*

"Siis lauot. Mutta mistä sinä tuon keksit?" Pusta kysyi Pampalta ihmeissään. "Osaatko sinä muka puhua jo palloa?"

"En minä tiedä", vastasi Pampa. "Mutta sehän on selvä, että on laukaistava sinne, missä maalivahti ei ole."

Pusta yritti uudestaan, ja katsoi nyt tarkasti, missä Pampa ei ole. Jo syntyi maaleja! Pusta oikein kuuli, miten satatuhatpäinen yleisö huusi hänen nimeään, kun hän uudelleen ja uudelleen sai pallon Pampan selän taakse MM-kisojen loppuottelussa.

*Maalin, kaksi, kolmekin näin nyt tekee Pusta!
Ei saa Pampan jengi aikaan edes tasoitusta!*

Pustan päässä soi Pustan ikioma runo, jossa oli suomen kielen lisäksi jo aavistus pallon kieltä, siltä se ainakin tuntui.

Pustasta tuntui, että hän oli oppinut Pampalta runoa ja jalkapalloa. Eikä vain Pampalta, vaan kaikilta niiltä, jotka hän oli matkalla kohdannut, jopa rähmäbrodereilta, vaikkei ollut niitä kohdannutkaan, mutta se on toinen juttu.

"Pampa", Pusta sanoi, "laula laulu siitä, kuinka yhdessä opitaan ja kaikkia tarvitaan."

"Ai tämä vai?" kysyi Pampa ja alkoi laululle, johon keksi sanoja antaen niiden kierähtää sydäimestä kielenkärjelle ja siitä edelleen ulos:

*Voit yksinäs sä pelata pleikkaa
ja hakata tietsikkaa
Voit yksinäs sä istua huoneessas
ja järsiä persikkaa
Mut yhdessä kaikki on haus Kempaa,
toisten kanssa jo kummasti naurattaa
Kun pallojen kanssa nyt kimpassa
kaikki toisiaan opettaa!*

"Pampa, muistatko, kun aikuinen lauloi, että 'on pallon kielen osaajat jo yllättävän lähellä?'" Pusta kysyi.

"Muistan", vastasi Pampa.

"Lähdetään kotiin", sanoi Pusta, "sillä minusta tuntuu, että tiedän, mitä hän tarkoitti."

"Mitä hän tarkoitti?" kysyi Pampa.

"Kävellään kotiin harjoittelemaan pallon kieltä, ja minä laulan sen sinulle samalla", vastasi Pusta, ja ryhtyi karjumaan:

*Muista! Ei oo väliä, oots Pampa taikka Pusta
kun pallon kielen oppiminen alkaa yksin susta!*

Pampa ihmetteli, mistä Pustallekin kehittyi laulun halu, mutta hän oli valmis kuuntelemaan. Kotimatalla – kohti kaakkoa, tietenkin – Pusta päästeli edelleen sydämensä kyllyydestä:

*Jos tahdot oppia sä hyvin pallon kieliopin
Oo tarkkana ja laiskuudelle pistät heti stopin!
Vain tekemällä pelaamisen ilo sulle lankee
On velttona ja nyrpeenä siis koko jengi ankee!
On tänään opittu siis pallon kieliopin alkeet!
Me niitä vielä huudellaan,
et repee keuhkopalkeet!*



Vinkki:

- Tehkää ryhmän oma laulu, lippu tai kannustushuuto.



PUSTAN JA PAMPAN TREENIT

PUSTAN JA PAMPAN TEMPPURATA

Pusta ja Pampa ovat tehneet tempuradan, jossa pujotellaan maitopurkkeja / kartioita. Seuraavaksi kaadetaan maitopurkkeja. Montako purkkia saat kaatumaan kolmella potkulla? Seuraavaksi kuljetaan palloa pesästä pesään. Pesät voi piirtää hiekaan, merkitä ne kartioilla tai käyttää apuna vaikka vannetta. Jokaisessa pesässä pysäytetään pallo ensin jaloin ja sitten käydään istumassa pallon päällä. Neljäntenä kuljetetaan palloa ja potkaistaan se maaliin. Maalin jälkeen haetaan pallo maalista ja syötetään se kaverille radan alkuun. Näin kaverisi lähtee radalle.



PELI

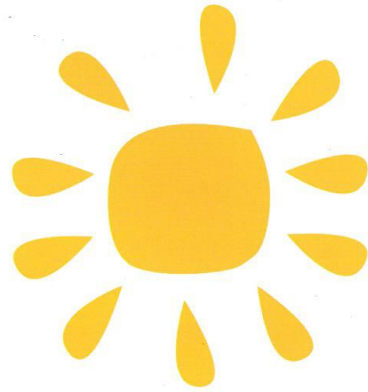
Pelataan 3 vastaan 3 tai 4 vastaan 4. Pienellä joukkueella pelaaminen mahdollistaa jokaisen lapsen aktiivisen osallistumisen. Tavoitteena on, että lapset pääsevät monta kertaa potkaisemaan palloa maaliin.

Vinkki: Huolehdi, että maali on tarpeeksi iso, jotta lapset saavat onnistumisia (yli 4m leveä maali).

Katso myös 4. kerran ohjeet pelille.

RYHMÄN OMA JUTTU

Ryhmä voi itse miettiä onko oma juttu lipun askartelu, huudon / laulun keksiminen tai jotain muuta. Jotain kivaa, mikä vahvistaa ryhmän henkeä ja yhdessä tekemistä.



KENET HALUAMME HAASTAA

Onko joku lähipäiväkoti tai kenties vanhemmat, ketkä olisi kiva haastaa jalkapallo-otteluun?



SUOMEN PALLOLIITTO RY
PL 191, 00251 Helsinki
Puhelin (09) 742 151
Faksi: (09) 454 3352



VOITTOJA JOKA PÄIVÄ