



KÄYTÄN, YHDISTÄN JA SOVELLAN

Vinkkejä opetussuunnitelman
toteuttamiseen maalintekopeleissä



Käytän, yhdistän ja sovellan taitoja

T2: Oppilas tekee useimmiten tarkoituksenmukaisia ratkaisuja erilaisissa liikuntatilanteissa.

T3: Oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa tasapaino- ja liikkumistaitoja useimmissa opetuissa liikuntamuodoissa.

T4: Oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa välineenkäsittelytaitoja useimmissa opetuissa liikuntamuodoissa.

Alakoulun osalta liikunnan opetussuunnitelman tavoitteet ovat samat, mutta paino on taitojen käyttämisessä. Yläkoulun opetussuunnitelma pohjaa alakoulun tavoitteisiin, lisäten taitojen yhdistämisen ja soveltamisen tavoitteet.

Tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitojen käyttäminen, yhdistäminen ja soveltaminen ovat reunaehto – yleisesti ottaen – palloilulajeissa onnistumiselle. Näiden yllämainittujen tavoitteiden saavuttaminen koululiikunnassa vaatii oppilaalta mahdollisuutta keskittyä niiden oppimiseen omalla vauhdillaan.

Tästä pohja-ajatuksesta olemme rakentaneet tämän materiaalin harjoitteet. Harjoitteet lähtevät käyntiin yksinkertaisesta perusajatuksista, jonka päälle tuodaan uusia elementtejä, maltillisesti ja oppilaiden eteneminen huomioiden. Näin mahdollistetaan mainittujen taitojen käyttäminen, yhdistäminen ja soveltaminen jatkuvasti vaativammassa oppimisympäristöissä. Kun rakennamme oppimisympäristöä hiljalleen vanhan tutun mallin päälle, oppilaiden luottamus aiemmin omaksuttuihin taitoihin kasvaa ja he kykenevät ohjaamaan mielenkiintonsa tehokkaimmin uuden oppimiseen, eikä aikaa ja jaksamista mene poukkoilevien organisointimallien sisäistämiseen ja jatkuvien uusien ohjeistusten opetteluun.

Vaikutukset sosiaalisiin- ja vuorovaikutustaitoihin

Liikunnan opetuksen tavoite on kasvattaa liikuntaan ja liikunnan avulla. Tässä tavoitteessa usein keskiössä ovat oppilaan sosiaaliset- ja vuorovaikutustaidot. Reilun pelin periaate ja vastuun ottaminen yhteisistä oppimistilanteista ovat sekä liikunnan opetuksen tavoitteita että taitoja, joita tulee harjoitella osana koululiikuntaa.

Vastuun kantamista ja itsenäisen työskentelyn taitoja tulee harjaannuttaa oppilaan ikätaso ja lähtökohdat huomioiden. Johdonmukaisesti järjestelty ja pienin askelin etenevä liikunnan tunti – jollaista tässä materiaalissa käytämme – on paras mahdollinen paikka oppilaalle omaksua näitä sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn tavoitteita, joita opetussuunnitelma¹ liikunnan opetukselta vaatii.



© Kalevi Hämäläinen

Organisointimallien esittely

Multisport-organisointimalleja

Harjoiterakenteet soveltuvat eri pallopelien harjoittelemiseen

- Jalkapallo Futsal Koripallo Salibandy Jääpelit Käsipallo
- Pallon käsittelyminen käsillä mahdollistaa harjoitetyyppien käyttämisen myös mm. heittämisen ja kiinniottamisen oppimisen välineenä.

Samojen organisointien käyttäminen

- Vähentää oppilaan keskittymistä uusien organisointien oppimiseen.
- Lisää aikaa sekä energiaa taitojen ja pelin oppimiseen.
- Auttaa keskittymään oppimiseen ja opettamiseen, koska tiedän miten harjoitus organisoituu.
- Helpottaa opettajan työtä ja suunnittelua.
- Kehittää opettajan osaamista, kun huomio kiinnittyy oppimisen edistämiseen ja oppimispolun eri vaiheisiin.
- Palvelee laajemmin liikuntaan kasvattamisen tavoitteita. Tutkimusten mukaan Multisport-lähestyminen tukee lasten ja nuorten sitoutuneisuutta ja mielenkiintoa urheilua ja harrastamista kohtaan.²

Materiaalissa on kolme erilaista organisointimallia.

- Pienpelit ja harjoitteet neljään maaliin, joissa korostuu kuljettaminen ja suunnan muuttaminen.
- Aaltopelit ja -harjoitteet yhteen maaliin, joissa korostuu 1v1 -tilanteen ratkaiseminen ja maalinteko.
- Etenemispelit ja -harjoitteet, joissa korostuu syöttäminen, syöttölinjan avaaminen ja vapaan pelaajan löytäminen.
- Havainnointitaitojen oppiminen on osana kaikkia harjoitteita. Havainnoi – liiku, havainnoi – syötä, havainnoi – liiku - syötä

Jokaisen mallin harjoitteet on ryhmitelty oppimisen näkökulmasta seuraavasti.

- Opin taitoja ilman vastustajaa.
- Opin taitoja, häiriötekijöitä mukana.
- Opin ja käytän taitoja – ylivoimapelit
- Opin ja sovellan taitoja - tasavoimapelit



² Benefits of multi-sports physical education in the elementary school context (2012)

Pienpelit ja harjoitteet neljään maaliin

Organisointimallin yleisohjeet

- Neljän maalin peleissä ja harjoitteissa opitaan havainnointitaitoja, 2-3 pelaajan yhteistyötä ja pelin suunnan muuttamista. Perustaidoista korostuu kuljettaminen.
- Maaleina voi käyttää pieniä maaleja, kartioita tai maalialueita. Sovita maalin koko käytettävissä olevaan tilaan ja tavoiteltuun vaatimustasoon. Mitä isompi maali, sitä enemmän onnistumisia.
- Maalit kannattaa merkitä värein (sido liivit maalin ylärimaan, tee maali punaisista ja keltaisista tötsistä). Tämän jälkeen treenin kulkua voi ohjata helpommin; esim. ”Tehkää nyt maali punaiseen maaliin.” tai ”Älkää käyttäkö punaista maalia.”



Nopea maali – käytä kaikilla

Harjoitetyyppi: pienpelit ja harjoitteet neljään maaliin

Kehittelyvaihe 1/4: opin taitoja ilman vastustajaa

Harjoitteen kuvaus: 3 pelaajan ryhmä, 4 kpl maaleja
Hyökätään ensin kaikkien osalta yhteen pätyyn ja sitten toiseen.

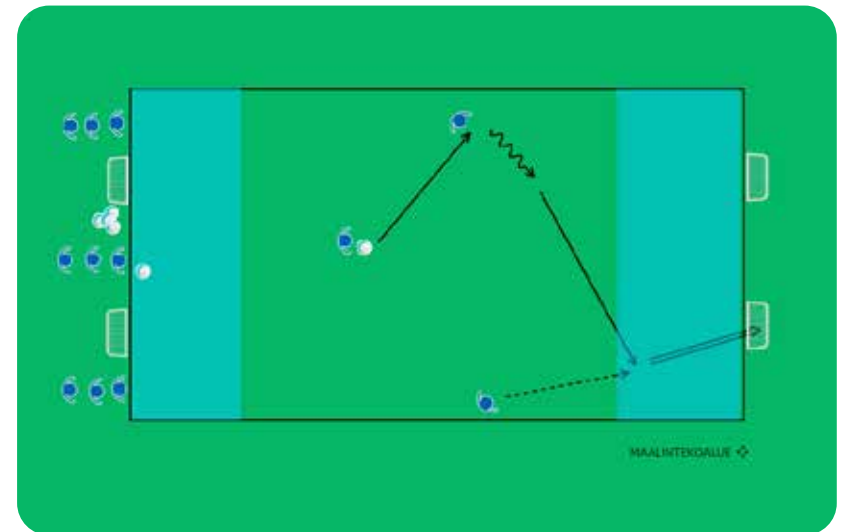
Laitapelaajat ovat maalien leveydellä ja keskellä on yksi pelaaja. Pelaajat pyrkivät tekemään maalin niin, että pallo on käynyt vähintään kerran jokaisella pelaajalla. Pelaajat pyrkivät maalintekoon vasta lähellä maalia (maalintekoalue).

Kiinnitä huomiota: Pelaajat kuljettavat palloa osaamistasonsa mukaan mahdollisimman nopeasti.

Syötöt menevät eteenpäin.

Kaikki pelaajat tulevat maalintekoalueelle.

Kehittelyä: Hyökkäyksen aikana jokainen pelaaja vaihtaa paikkaa. Esimerkiksi voi tehdä ns. takaa kierron.



Vaihda paikkaa – huomioi vastaan tulevat

Harjoitetyyppi: pienpelit ja harjoitteet neljään maaliin

Kehittelyvaihe 2/4: opin taitoja, häiriötekijöitä mukana

Harjoitteen kuvaus: 3 pelaajan ryhmiä, 4 kpl maaleja

Hyökätään yhtä aikaa molemmista suunnista.

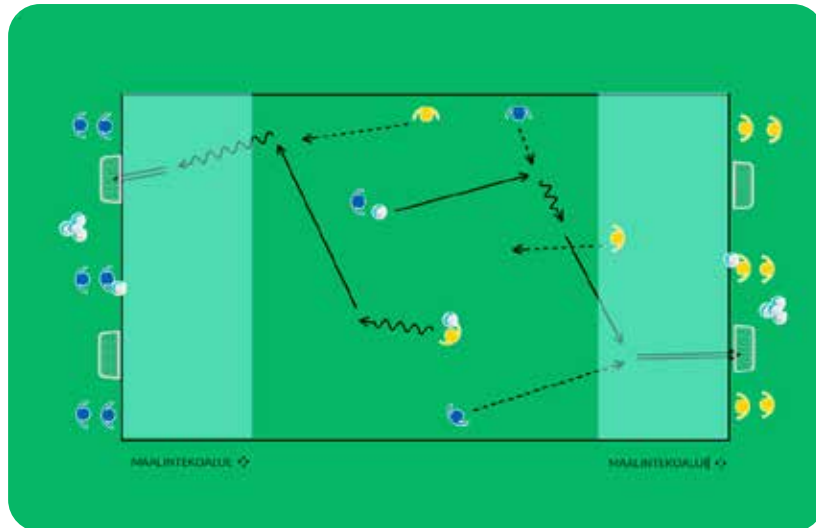
Laitapelaajat ovat maalien leveydellä ja keskellä on yksi pelaaja. Pelaajat pyrkivät tekemään maalin niin, että pallo on käynyt vähintään kerran jokaisella pelaajalla. Lisäksi pelaajien pitää vaihtaa paikkaa ennen maalintekoa. Palloa ei oteta pois vastaantulvalta ryhmältä.

Kun toisesta päästä lähdetään liikkeelle samasta merkistä, niin hyökkäyksen aikana joutuu havainnoimaan vastaan tulevat pelaajat.

Kiinnitä huomiota: Pelaajat kuljettavat palloa katse ylhäällä – vastaantulevien havainnointi.

Syötöt menevät eteenpäin.

Kaikki pelaajat tulevat maalintekoalueelle.



Hyökätään kolmiossa – löydä tyhjä maali

Harjoitetyyppi: pienpelit ja harjoitteet neljään maaliin

Kehittelyvaihe 3/4: opin ja käytän taitoja – ylivoimapeli

Harjoitteen kuvaus: 3 pelaajan ryhmä, 4 maalia, erilliset puolustavat pelaajat. Pallollinen joukkue hyökkää 3v1 -tilanteessa. Pallollinen kolmikko yrittää pysyä koko hyökkäyksen ajan kolmiossa. Puolustaja yrittää riistää pallon ja estää maalinteon. Puolustaminen aloitetaan aikaisintaan keskiviivalta.

Pelaajien rooleja vaihdetaan esimerkiksi 6-10 hyökkäyksen jälkeen.

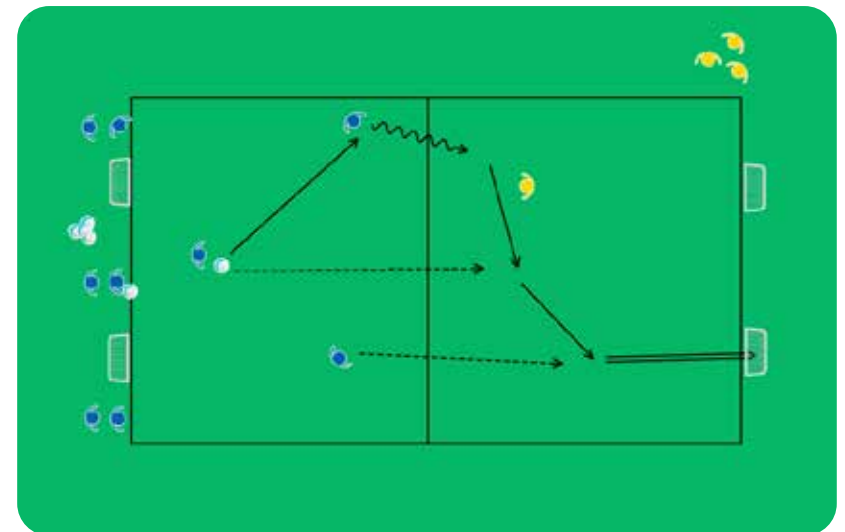
Kiinnitä huomiota: Lähtötilanteessa pallo on keskimmaisella pelaajalla ja pelaajat linjassa.

Laiturit liikkuvat nopeasti eteenpäin (muodostuu kolmio).

Pallolliset voivat syötellä vapaasti, kolmio täytyy säilyttää.

Hyökkäävä joukkue turvautuu tarvittaessa kolmion alimpaan pelaajaan, joka on aina pelattavana (palloa ei haluta menettää).

Kehittelyä: Hyökkäävällä joukkueella on aikarajoitus esimerkiksi 10 sekuntia. Lisätään puolustaja, joka saa liikkua ainoastaan puolustettavien maalien välillä. Syntyy tilanne 3v1+1.



Peli rinnakkaisiin maaleihin

Harjoitetyyppi: pienpelit ja harjoitteet neljään maaliin

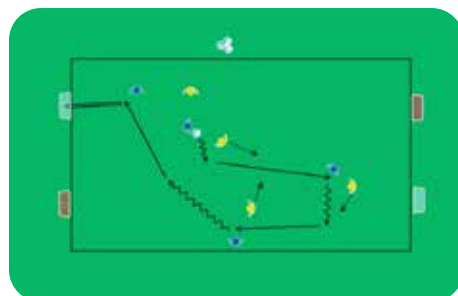
Kehittelyvaihe 4/4 : opin ja sovellan taitoja – tasavoimapeli

Harjoitteen kuvaus: 3v3 tai 4v4 peli, joukkue puolustaa kahta rinnakkaista maalia ja hyökkää kahteen rinnakkaiseen maaliin

Kun pallo menee sivurajasta yli, niin ei suoriteta sivurajaheittoa. Pallo pysäytetään viivalle ja sen voi syöttää peliin, tai lähteä kuljettamaan. Kun pallo menee yli päätyrajasta, niin peli jatkuu esimerkiksi puolustavan joukkueen päätyrajasyötöllä. Vastustajan täytyy olla näissä tilanteissa vähintään kahden metrin päässä.

Kiinnitä huomiota: Kumpaan maaliin kannattaa hyökätä.

Kehittelyä: Joukkue hyökkää ristikkäisiin maaleihin ja puolustaa toisia ristikkäisiä maaleja (pikkukuva). Opettaja voi muuttaa maalin väriä, jolloin hyökättävä ja puolustettava maali vaihtuu. => Pelin suuntaa kannattaa vaihtaa.



Peli kaikkiin neljään maaliin

Harjoitetyyppi: pienpelit ja harjoitteet neljään maaliin

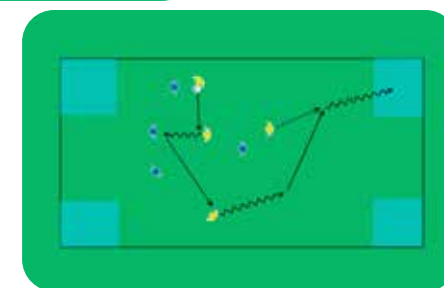
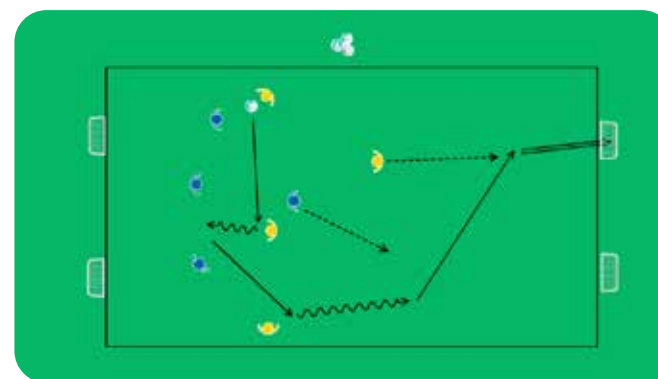
Kehittelyvaihe 4/4: opin ja sovellan taitoja – tasavoimapeli

Harjoitteen kuvaus: Pelataan 3v3 tai 4v4 peli. Pallollinen joukkue saa tehdä maalin kaikkiin neljään maaliin. Hyökkääjien täytyy löytää maali, jota puolustetaan vähiten.

Kun pallo menee sivurajasta yli, niin ei suoriteta sivurajaheittoa. Pallo pysäytetään viivalle ja sen voi syöttää peliin tai lähteä kuljettamaan. Kun pallo menee yli päätyrajasta, niin peli jatkuu esimerkiksi puolustavan joukkueen päätyrajasyötöllä. Vastustajan täytyy olla näissä tilanteissa vähintään kahden metrin päässä.

Kehittelyä: Maalin tehnyt joukkue jatkaa peliä ja yrittää tehdä toisen ja kolmannen maalin. Samaan maaliin ei saa tehdä kahta peräkkäistä maalia. Maalit sijoitetaan alueelle vapaasti (esim. salmiakin muotoon). Vaihdeltaan maalien määrää 3, 4, 5 tai 6 ja niiden sijoittelua pelialueella. Maalit korvataan maalialueilla (pikkukuva).

Kiinnitä huomiota: Mihin maaliin kannattaa hyökätä? Pelin suuntaa kannattaa vaihtaa.



Etenemispelit ja -harjoitteet

Organisointimallin yleisohjeet

- Etenemispelit ja -harjoitteet auttavat oppimaan kaikkien pallopelien ydinasioita – avaan syöttölinjan ja löydän vapaan pelaajan. Muista korostaa oppilaille, että pallottomana tulee myös liikkua, hakea uutta paikkaa.
- Oppimisessa korostuu pelin vaatimat havainnointitaidot, perustaidoista syöttäminen ja peliä edistävä liikkuminen.
- Treenejä ja pelejä on yksinkertaista helpottaa tai vaikeuttaa muuttamalla pelaaja- tai jokerimäärää.
- Pelit sopivat kaikkialle, koska maalina toimii kentän päätyviiva tai toinen pelaaja.



© Riku Laukkanen

Avaan syöttölinjan

Harjoitetyyppi: etenemispelit ja -harjoitteet

Kehittelyvaihe 1/4: opin taitoja ilman vastustajaa

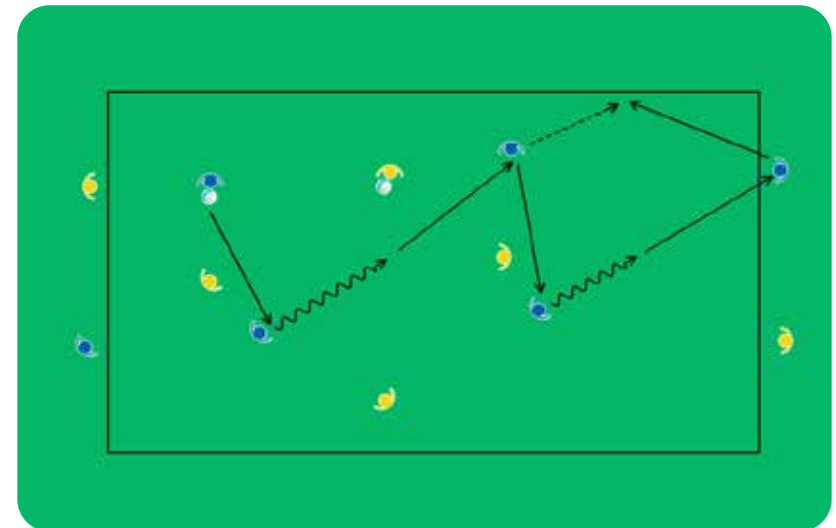
Harjoitteen kuvaus: Samalla alueella voi olla 2-3 joukkuetta, 4-6 pelaajaa/joukkue. Jokaisesta joukkueesta kaksi pelaajaa on päädyssä. Pelaajat etenevät syöttelemällä oman värin kesken päädyssä päätyyn. Tavoitteena on, että pallo käy jokaisella keskellä olevalla pelaajalla ennen syöttämistä päätypelaajalle. Opettaja vaihtaa päätypelaajat esim. 2 minuutin välein.

Kehittelyä: Päätyyn syöttävä pelaaja menee päätyyn ja päädyssä ollut pelaaja tulee keskelle.

Joku muu pelaaja kuin syöttäjä menee syötön jälkeen päätyyn. Jokainen syöttö menee eteenpäin.

Kiinnitä huomiota: Pelaaja avaa syöttölinjan – haluan pallon – liikun ennen ja jälkeen syötön.

Havainnoin koko ajan. – Missä joukkuekaverini ovat?



Syötän laadukkaasti

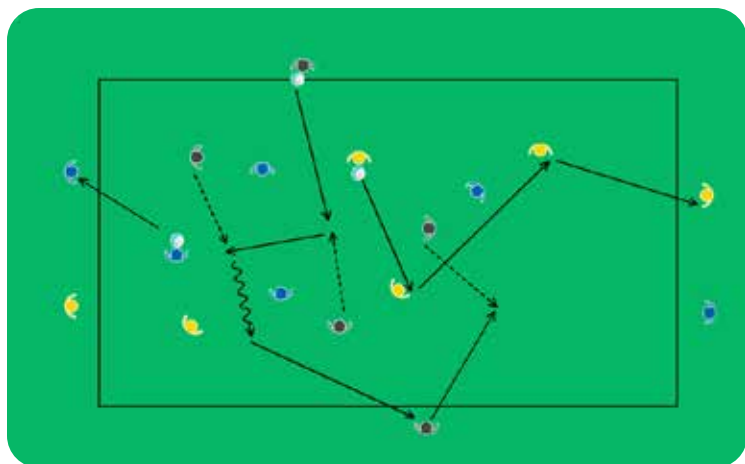
Harjoitetyyppi: etenemispelit ja -harjoitteet

Kehittelyvaihe 2/4: opin taitoja – mukana häiriötekijöitä

Harjoitteen kuvaus: Samalla alueella voi olla 2-3 joukkuetta, 4-6 pelaajaa/joukkue. Jokaisesta joukkueesta kaksi pelaajaa on päädyssä tai sivulla.

Yksi joukkue toimii poikittain (kuvassa musta)

Pelaajat etenevät syöttelemällä oman värin kesken päädyistä päätyyn. Tavoitteena on, että pallo käy jokaisella keskellä olevalla pelaajalla ennen syöttämistä päätypelaajalle. Opettaja vaihtaa päätypelaajat esim. 2 minuutin välein.



Kehittelyä: Vastustaja (punainen kolmio) vaikeuttaa treeniä toimimalla jonkun seuraavan ohjeen mukaisesti (pikkukuva).

Ei ota palloa pois, tehtävänä katkoa syöttölinjoja.

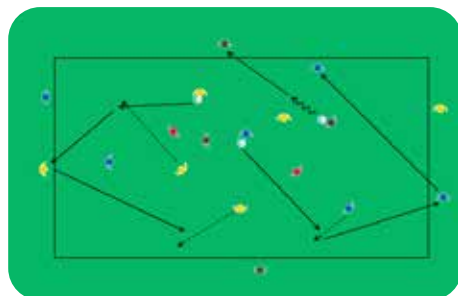
Saa katkoa syötön, ei riistää pallolliselta.

Saa riistää pallolliselta, ei katko syöttöjä.

Saa katkoa ja saa riistää.

Kiinnitä huomiota: Jokainen pelaaja avaa syöttölinjan. Huomioi myös pallollinen pelaaja.

Peliasento, jossa pelaaja voi havainnoida mahdollisimman paljon. Tavoitteena on tunnistaa lähin vastustaja.



Havainnoi päätypelaajat

Harjoitetyyppi: etenemispelit ja -harjoitteet

Kehittelyvaihe 3/4: opin ja käytän taitoja – ylivoimapeli

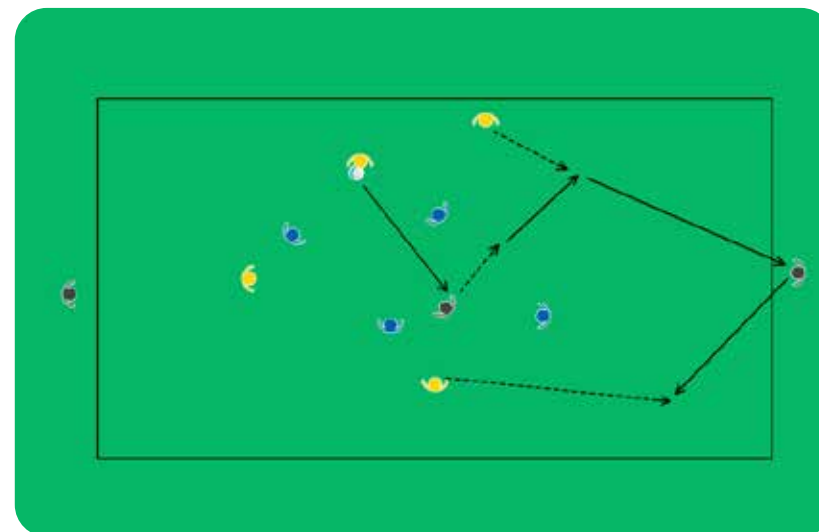
Harjoitteen kuvaus: Kaksi 3-5 pelaajan joukkuetta pelaavat päädyistä päätyyn. Jokerit luovat ylivoiman ja helpottavat pallonhallintaa. Jokerit tarvitaan molempiin päätyihin ja tarvittaessa keskelle.

Maali syntyy, kun pallo on pelattu molemmille päätyjokereille. Päätyjokeria ei saa prässätä. Tämä antaa lisää aikaa, eli helpottaa peliä.

Käytä sivurajasyöttöä/-kuljetusta heiton sijaan.

Kehittelyä: Päätyjokeria saa prässätä, jolloin peli vaikeutuu.

Kiinnitä huomiota: Pelaajat luovat ylivoiman käyttämällä jokereita.



Pelin suunta vaihtuu

Harjoitetyyppi: etenemispelit ja -harjoitteet

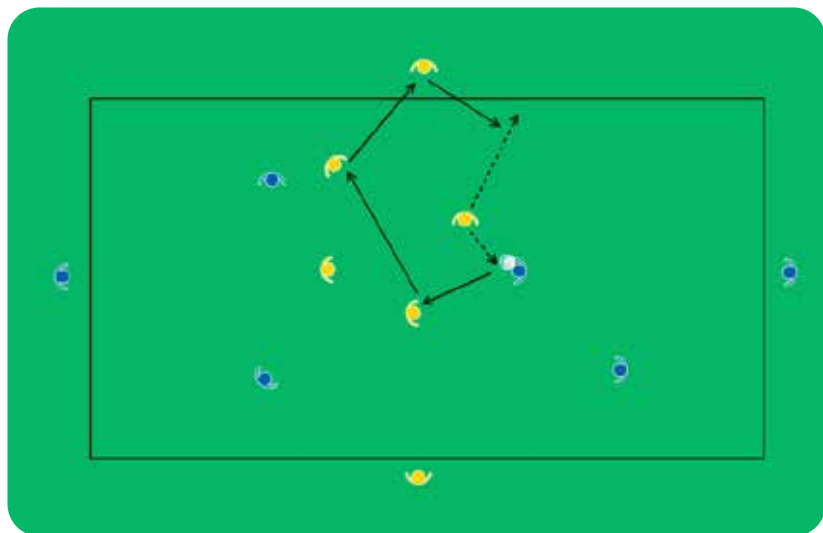
Kehittelyvaihe 3/4: opin ja käytän taitoja – ylivoimapeli

Harjoitteen kuvaus: Kaksi 4-6 pelaajan joukkuetta pelaa, toinen pituus- ja toinen poikittaissuuntaan. Molemmat joukkueet sijoittavat kaksi pelaajaansa jokereiksi kentän rajojen ulkopuolelle kuvan mukaisesti.

Maali syntyy, kun pallo on pelattu molemmille omille jokereille. Päätyjokeria ei saa prässätä. Antaa lisää aikaa eli helpottaa peliä.

Kehittelyä: Päätyjokeria saa prässätä, jolloin peli vaikeutuu.

Kiinnitä huomiota: Kumpi oman joukkueen jokeri on vapaana riiston jälkeen?



Pelaan hallitusti yli päätyviivasta

Harjoitetyyppi: etenemispelit ja -harjoitteet

Kehittelyvaihe 4/4: opin ja sovellan taitoja – tasavoimapeli

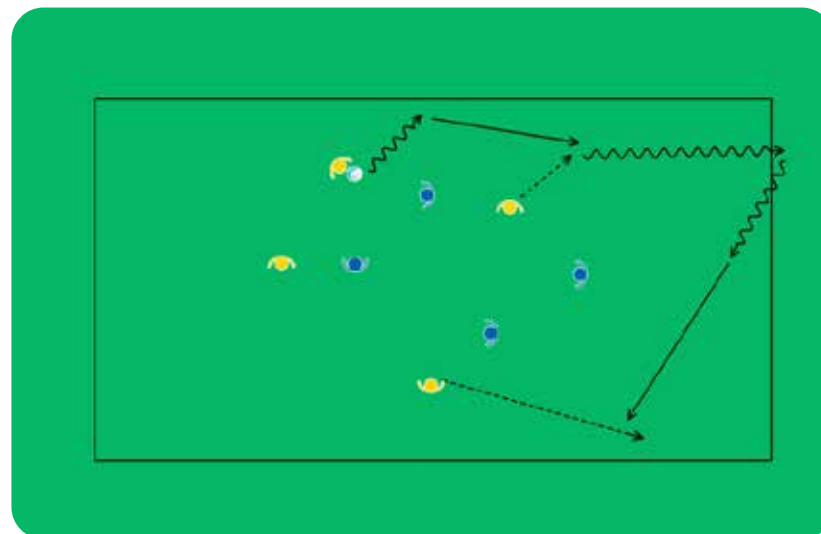
Harjoitteen kuvaus: Pelataan 3v3-6v6 tasavoimapeliä rajatulla alueella taitotason mukaan. Maali syntyy, kun pelaaja kuljettaa yli päätyviivan. Hyökkäyssuunta vaihtuu aina maalin jälkeen.

Peli aloitetaan rauhassa maalin jälkeen syöttämällä tai kuljettamalla peli-alueelle. Pallonriiston jälkeen pallollinen joukkue valitsee kumpaan päättyyn lähtee tekemään maalia. Käytä sivurajasyöttöä/-kuljetusta heiton sijaan.

Kehittelyä: Maali syntyy, kun

- Pelaajalle syötetään pallo yli päätyviivan.
- Pelaaja liikkuu yli päätyviivan vasta sinne tulevan syötön aikana (vaativa).
- Molemmat yllä mainitut tavat ovat sallittuja.

Kiinnitä huomiota: Kumpi pääty on vapaampana riiston jälkeen?



Aaltopelit ja harjoitteet yhteen maaliin

Organisointimallin yleisohjeet

- Aaltopelit ja harjoitteet yhteen maaliin helpottavat ison oppilasryhmän hallintaa.
- Treenin tai pelin voi helposti organisoida oppilaiden osaamisen mukaan.
- Näissä harjoitteissa opitaan 1v1 tilanteen ratkaisemista.
- Perustaidoista korostetaan laukaisemista.
- Näissä harjoitteissa tehdään paljon maaleja – onnistuminen lisää innostusta. Varaa riittävästi palloja (jopa yksi per oppilas).

Laukaisen – teen maalin

Harjoitetyyppi: aaltopelit ja harjoitteet yhteen maaliin

Kehittelyvaihe 1/4: opin taitoja – ilman vastustajaa

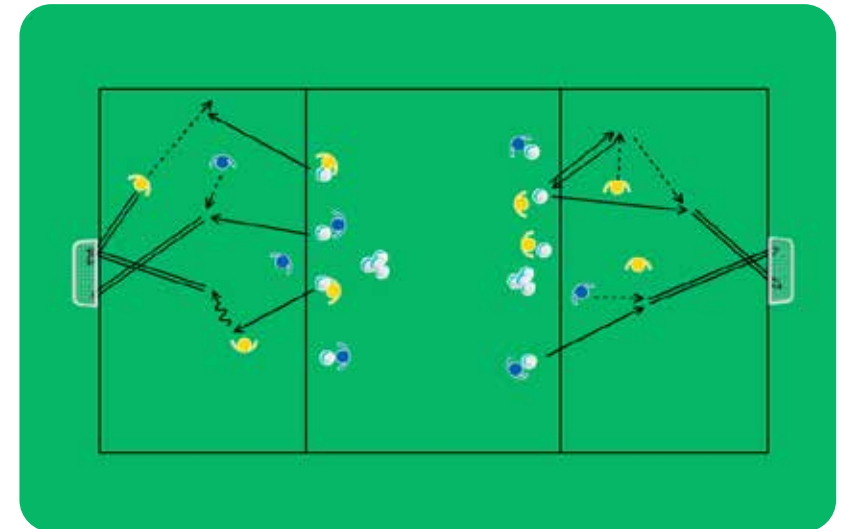
Harjoitteen kuvaus: Oppilaat jaetaan neljään 3-6 oppilaan ryhmään. Kaksi ryhmää toimii samaan maaliin. Syöttöviivan sisällä olevat pelaajat tekevät maaleja. Raja (kaari/viiva) 15-20m päähän maalista.

Syötellään oman värin kesken. Tee maali mahdollisimman nopeasti ja hae uusi syöttö. Syötöt annetaan alueen ulkopuolelta. Kun pallot loppuvat, ne kerätään ja vaihdetaan syöttäjät ja maalintekijät.

Kiinnitä huomiota: Pyri tekemään maali nopeasti ja huolellisesti.

Kehittelyä: Lisää toiset maalit ja vaihtele maaleja joihin tehdään. Merkkää maalit esim. sitomalla liivi yläriman ympäri. Keltaiset laukovat toiseen ja punaiset toiseen maaliin. Kun maali vaihtuu lennosta, niin saat lisää vaikeutta.

Tee kisa - laskekaa tehdyt maalit.



Huomioin vastustajan – teen maalin

Harjoitetyyppi: aaltopelit ja harjoitteet yhteen maaliin

Kehittelyvaihe 2/4: opin taitoja – mukana häiriötekijä

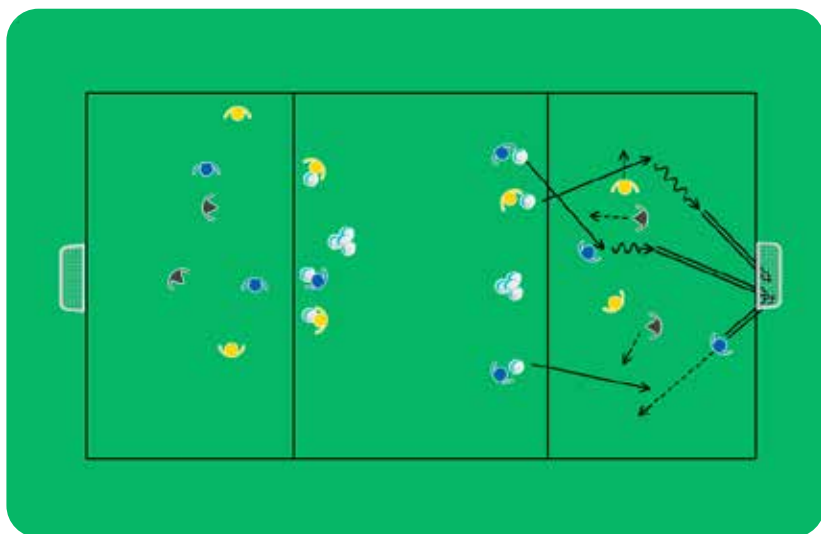
Harjoitteen kuvaus: Oppilaat jaetaan neljään 3-6 oppilaan ryhmään. Kaksi ryhmää toimii samaan maaliin, yksi ryhmä toimii vastustajana. Syöttöviivan sisällä olevat pelaajat tekevät maaleja. Raja (kaari/viiva) 15-20m päähän maalista.

Syötellään oman värin kesken. Tee maali mahdollisimman nopeasti ja hae uusi syöttö. Syötöt annetaan alueen ulkopuolelta. Kun pallot loppuvat, ne kerätään ja vaihdetaan syöttäjät ja maalintekijät.

Vastustaja (musta kolmio) ei ota palloa pois, tehtävänä katkoa syöttöjä. Vastustajien määrä 1-3 (halutun vaikeustason mukaan)

Kehittelyä: Vastustaja saa riistää pallon pallolliselta. Vastustaja saa katkoa syöttöjä ja riistää pallon pallolliselta.

Kiinnitä huomiota: Havainnoi lähin vastustaja. Maali tehdään heti, kun mahdollisuus aukeaa.



Voitan vastustajan – teen maalin

Harjoitetyyppi: aaltopelit ja harjoitteet yhteen maaliin

Kehittelyvaihe 3/4: opin ja käytän taitoja – ylivoimapeli

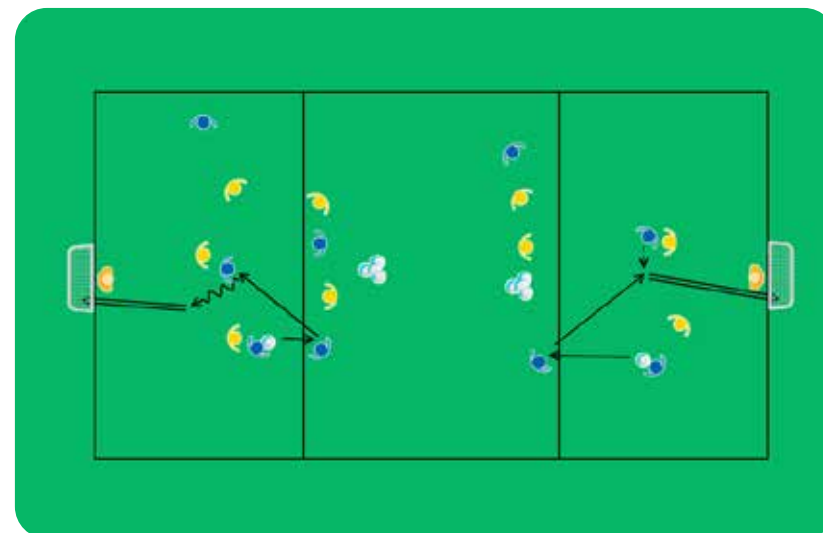
Harjoitteen kuvaus: Oppilaat jaetaan neljään 3-6 oppilaan ryhmään. Kaaren sisällä 2v2 tai 3v3.

Alueen ulkopuolella on 1-3 jokeripelaajaa molemmilla joukkueilla luomassa pallolliselle ylivoimaa. Pallottoman joukkueen jokeripelaajat ovat passiivisia. Raja (kaari/viiva) 15-20m päähän maalista.

Pelataan samalla tavalla kuin katukoriksessa. Sininen hyökkää maaliin ja keltainen puolustaa. Kun keltainen saa pallon, niin se syöttää pallon omalle pelaajalle alueen ulkopuolelle, joka pelaa sen takaisin. Samalla keltainen saa hyökkäysvuoron. Kun pallo menee sivurajan yli, peli jatkuu rajasyötöllä tai -kuljetuksella. Kun pallo menee päädyistä yli, niin toinen joukkue aloittaa uuden hyökkäyksen.

Kehittelyä: Alueen ulkopuolinen pelaaja tulee syötön saatuaan peliin alueen sisälle ja syöttänyt pelaaja menee ulos (alueen sisällä pelaaja vaihtuu).

Kiinnitä huomiota: Miten voit voittaa vastustajani - harhautan, laukaisen? Hyödynnän ylivoiman (give and go).



Luomme maalintekotilanteen – teemme maalin

Harjoitetyyppi: aaltopelit ja harjoitteet yhteen maaliin

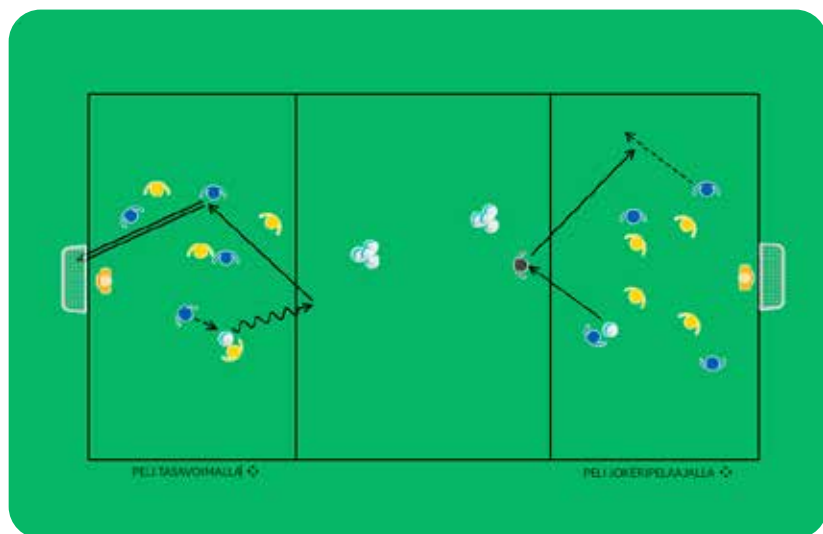
Kehittelyvaihe 4/4: opin ja sovellan taitoja – tasavoimapeli

Harjoitteen kuvaus: Peli 3v3 - 6v6 katukoriksen säännöillä pelaajien taso ja käytettävä tila huomioiden. Hyökkäysvuoro vaihtuu kuljettamalla, tai syöttämällä pallo rajan taakse.

Kun pallo menee sivu- tai päätyrajan yli, peli jatkuu rajasyötöllä tai -kuljetuksella. Raja (kaari/viiva) 15-20m päähän maalista.

Kehittelyä: Alueen ulkopuolella on jokeripelaaja (kuvassa mustalla), joka on pallollisen puolella. Tämä helpottaa pelaamista.

Kiinnitä huomiota: Kaikki ovat aktiivisia ja toimivat yhdessä.



Yleisohjeita organisointiin

Yleiset organisoitiohjeet ja vinkit

Kuinka erottelen eri rooleja toteuttavat oppilaat toisistaan?

- Varaa riittävän montaa väriä liivejä/joukkuenauhoja (esim. neljä eri väriä.). Nämä voi pukea heti alkutunnista ja kun tunti rullaa opettaja voi antaa komennon: ”seuraavaksi vihreät ja punaiset pelaavat tässä. Siniset ja keltaiset siirtyvät toiselle kentälle.”
- Kokeile myös joukkuenauhojen käyttöä. Ne on helpompi pukea ylle ja vaihtaa kaverin kanssa. Liivien pukemisessa on aina vähän säätöä. Liivit toimivat parhaiten, jos joukkueita ei ole tarkoitus muuttaa kesken harjoitteen.

Kuinka havainnollistan harjoituksen parhaiten?

- Piirtämällä (valkotaulu, tabletti, paperilehtiö), mielikuvin, videolla. Kun oppilaat kokeilevat uutta mallia, treenin käynnistävään ohjeistukseen kannattaa panostaa ja havainnollistaa se mahdollisimman monella tavalla yhtä aikaa (sanoin, kuvin, kokemuksiin.) Erilaiset oppijat hyötyvät tästä monikanavaisuudesta.
- Mieti myös tempoa jolla havainnollistat treenin. Ensimmäiset kierrokset voidaan mennä läpi kävellen, jos treenimuoto on uusi.

Mistä saan kentälle riittävästi maaleja?

- Maaliksi kelpaavat futismaalien lisäksi sähkömaalit, lätkämaalit ja tötsämaalit. Joskus maalina voi olla viivan ylittäminen sovitulla tavalla. Liikuntasalin voimistelupatja tai voimistelupenkki toimivat hyvin maaleina, samoin maalin voi rajata seinään teipillä/maalaamalla. Ole rohkea ja kokeile.
- Kori- ja käsipalloympäristössä maali voi olla myös hyökkäyspään nurkkiin asetetut ämpärit, johon pallon voi tiputtaa esim. yhden pisteen arvoisesti. Jalkapallossa maali voi olla myös tötsistä rajattu kuljetusmaalialue.
- Kun käytössä on vähän maaleja (2 kpl), on tehokkaampaa jakaa yksi iso 10v10 peli kahteen 5v5 yhden maalin aaltopeliin. Aktiivisuus lisääntyy merkittävästi.

Sivurajasyöttö ja sivurajakuljetus vai sivurajaheitto?

- Kun pallo menee peleissä sivurajasta yli, ottakaa käyttöön sivurajasyöttö/-kuljetus. Se onnistuu varmasti kaikilta. Lisäksi pallo on jo valmiiksi maassa, ei ilmassa. Pohdi myös kulma- ja maalipotkun vaihtoehtoja, jotta peli ei pysähtelisi, esimerkiksi puolustavan joukkueen päätyrajasyöttö.

- Opettaja voi myös pitää hallussaan yhtä palloa, jonka laittaa peliin, kun pallo karkaa oppilailta. Peli jatkuu nopeasti ja teho kasvaa. Pelin jatkuessa, opettaja noutaa karanneen pallon.

Onko palloja riittävästi, jotta saavutan tavoitteeni?

- Mitä enemmän aikaa oppilas viettää pelivälineen kanssa, sitä enemmän hänellä on mahdollisuuksia kehittyä keskeisissä taidoissa; välineen hallinnassa, syöttelyssä ja laukomisessa.

Kuinka otan oppilaiden erilaiset taitotasot huomioon?

- Mikäli tunnet hyvin ryhmän oppilaat, voit laittaa kaksi peliä siten, että toinen on ”vauhdikkaampi” ja toinen ”rennomp”. Oppilaat saavat valita kumpaan peliin osallistuvat.

Kuinka helpotan oppilaiden ohjeistamista?

- Jos olet siirtymässä seuraavaan harjoitteeseen ja haluat ohjeistaa sen näytämällä oppilaiden avulla, kannattaa ottaa nämä oppilaat sivuun jo edellisen harjoituksen ollessa käynnissä ja kertoa heille: ”Näytämme seuraavan harjoitteen sinun kanssasi. Kokeillaan sitä nyt pari kertaa, jotta olet valmis kun näytämme sen kohta kaikille.”

Miten saan mahdollisimman monen harjoittelemaan ja pelaamaan samanaikaisesti?

- Kun oppilaat on tunnin aluksi jaettu värien mukaan sopivan pieniin ryhmiin voit laittaa saman harjoitteen käyntiin rinnakkain usealle kentälle.
- Voit lisätä osallistumista peleissä laittamalla useamman pallon peliin.

Tarvitaanko erotuomaria?

- Pelaajat oppivat tuomitsemaan itsekin (katukorismaisesti), kun taustalla on aikuisen auttava, ohjaava ja tarvittaessa valvova silmä.
- Riitatilanne: peli jatkuu ensimmäisellä kerralla punaisten maalipotkulla ja seuraavalla kerralla sinisten maalipotkulla (jne.).

Minkälaisilla säännöillä ja/tai rajoitteilla harjoitetta voi muokata?

- Pelaajamäärä: Ryhmien kokoa vaihtelemalla (ryhmän koko 3-6 pelaajaa) voit vaikeuttaa treeniä. Mitä enemmän pelaajia joukkueessa, sitä vaikeampi treenistä tulee.
- Alueen koko ja muoto: Pienempi alue vähentää reagointi- ja toiminta-aikaa ja lisää näin ollen vaatimustasoa. Leveä ja lyhyt / kapea ja pitkä kenttä asettaa erilaisia haasteita oppimiselle.
- Maalinteko: Teeman mukaan eri kentän osissa, maalien määrää vaihtelemalla, kuljettamalla, syöttämällä, laukomalla.
- Ylivoima/tasavoima/alivoima: Vaatimustaso kasvaa tässä järjestyksessä.
- Rajatut alueet kentän sisällä: puolustajien alue, maalintekoalue, alue jonka kautta/läpi tulee edetä jne.



© Kalevi Hämäläinen



SUOMEN PALLOLIITTO

**Urheilukatu 5
00250 Helsinki
Puhelin (09) 742 151**