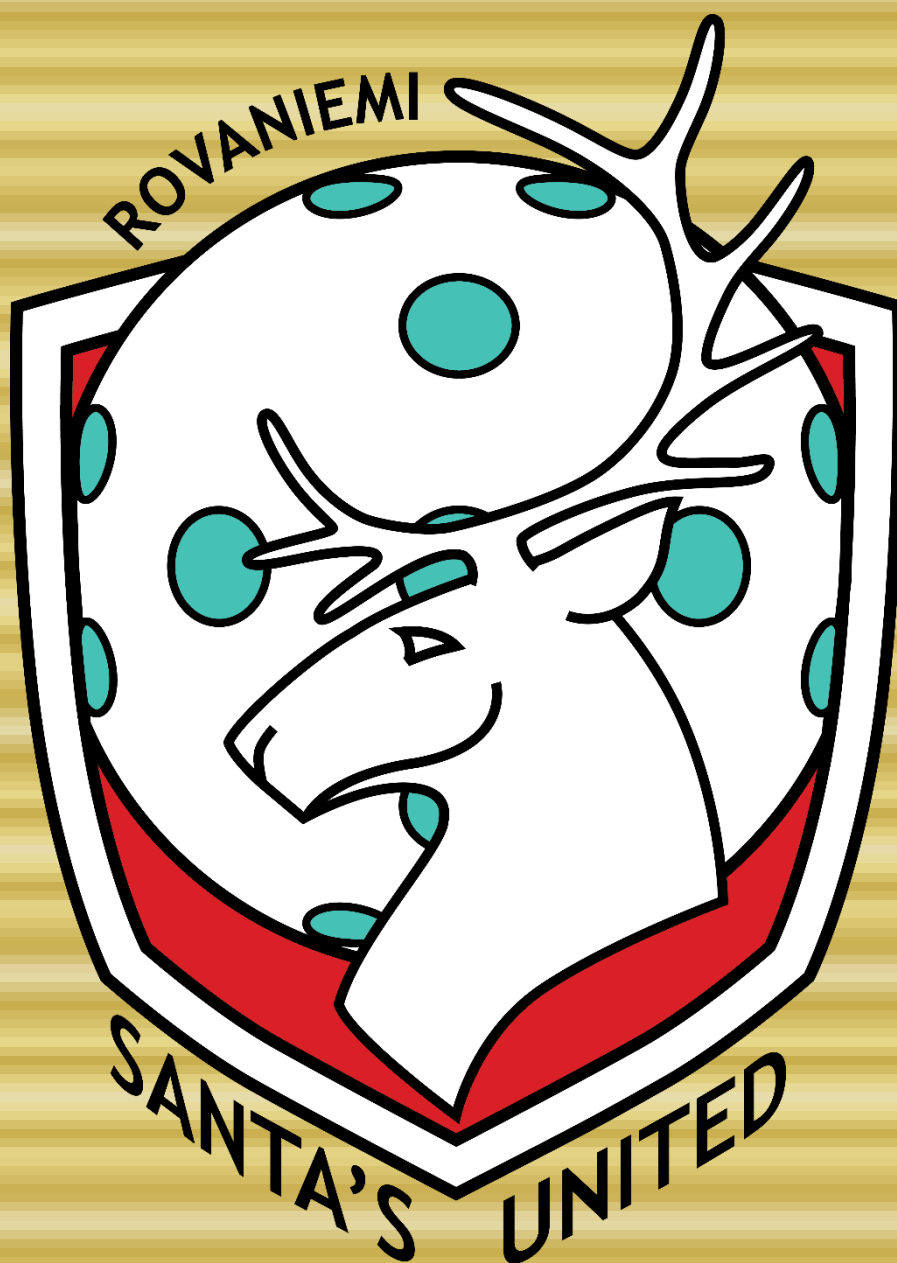


TAITOHARJOITTELUOPAS

Santa's Unitedin alakouluikäisten lasten valmentajille



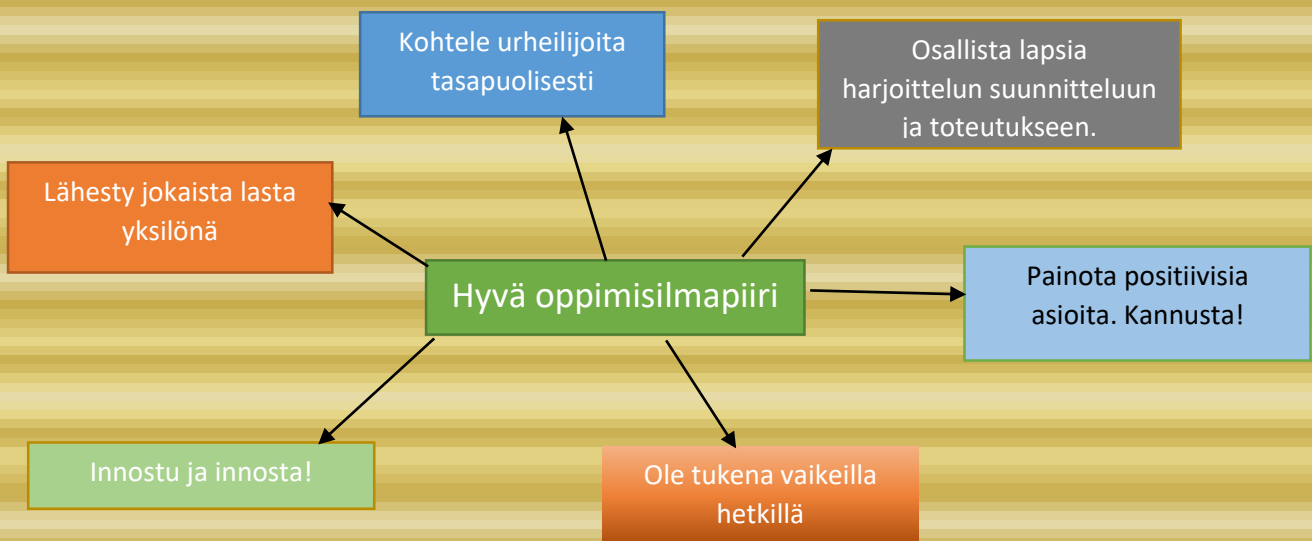
NIKO OLLILAINEN

Tämän oppaan avulla pyritään jakamaan valmentajille tietoa ja erilaisia työkaluja lasten liikunta- ja lajitaitojen opettamiseen. Opas pitää sisällään harjoitteita, joilla kehitetään taidon eri ominaisuuksia leikkien ja pelien avulla. Tätä kautta uskomme vievämme myös nuoren seuramme toimintatapoja eteenpäin.

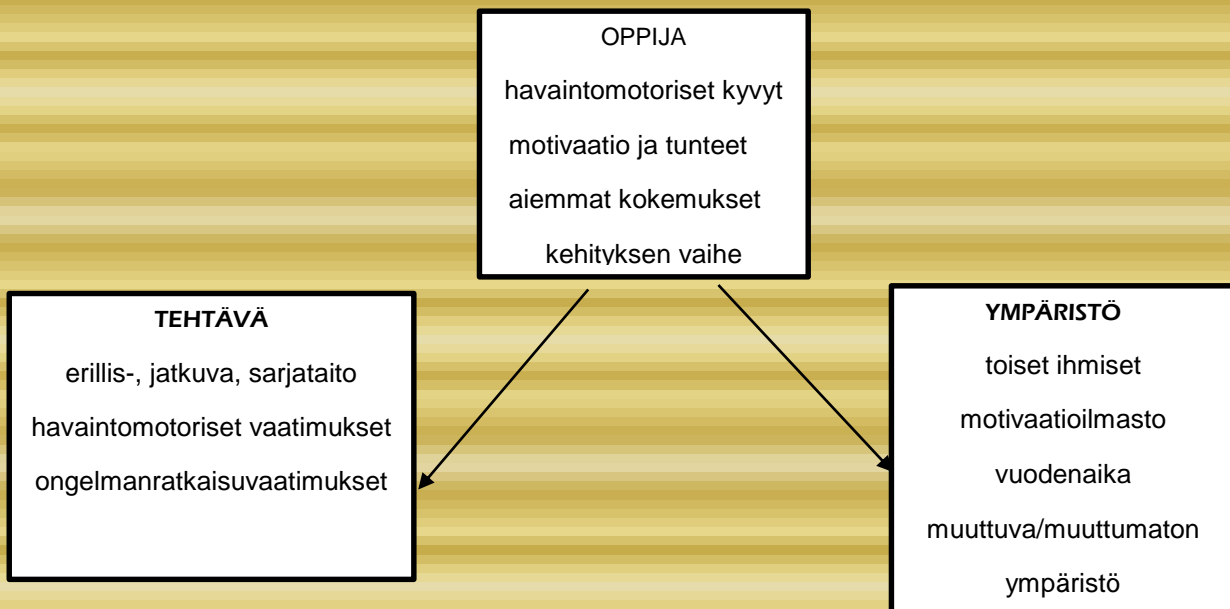
SISÄLLYS

HYVÄ OPPIMISILMAPIIRI.....	3
MITÄ VALMENTAJAN ON HYVÄ TIETÄÄ	4
TASAPAINO	6
JUOKSEMINEN.....	8
SUUNNANMUUTOS JA KETTERYYS.....	11
SALIBANDYN LAJITAI DOT	13
KIRJALLISUUTTA	18

Lasten urheilussa innostuneisuus on kaikki kaikessa. Lapsi oppii kaikkein parhaiten ja tekee mielellään raskaankin harjoituksen, mikäli hänet saadaan innostumaan asiasta. Tästä syystä valmentajan ehdottomasti tärkeimmäksi tehtäväksi nousee motivointi. Ilman kykyä ja taitoa motivoida, menettää kaikki muu osaaminen merkityksensä. Toisin sanoen paraskaan tietotaito lajin hienouksista ja harjoittelun vaikutuksesta ei tee valmentajasta automaattisesti loistavaa. Valmentajan tulisi saada aikaiseksi harjoitukseen oppimisympäristö, missä urheilija tuntee olonsa turvalliseksi ja uskaltaa olla oma itsensä. Tällaisella valmentaja-urheilija suhteella on erittäin positiiviset vaikutukset nimenomaan motivaatioon ja innokkuuteen harjoitella sekä oppia uusia taitoja. Alla olevassa kuviossa on esitelty vinkkejä toimivan oppimisilmapiirin luomiseksi.



Valmentajan on tärkeää rakentaa virikkeellinen oppimisympäristö, missä lapsi pääsee opettelemaan uusia taitoja. Nykyaikainen taidon oppimisen malli koostuu kolmen tekijän yhteistuloksesta. Nämä tekijät ovat oppija, ympäristö ja opetettava tehtävä.



Alle on kerätty tietoja, mitä valmentajan on hyvä tietää alakouluikäisestä lapsesta

Mitä alakouluikäinen lapsi todennäköisesti osaa / oppii?

- **Motorisen oppimiskyvyn nopean kehityksen vaihe**
 - **Taitojen oppimisen kehityskausi**
- **Lajitaitojen oppimisen herkkyyskausi**
 - **Rytmiikka kehittyy nopeasti**
 - **Oppii yhdistelmiä, juoksu + heitto**
- **Avaruudellinen suuntautumiskyky kehittyy nopeasti**
 - **Reaktiokyvyn kehittyminen alkaa**
 - **Tasapaino kehittyy hurjaa vauhtia**
 - **Liikenopeus kehittyy**
 - **Aerobinen kestävyys kehittyy**
 - **Lihaskoivu ja notkeus kehittyvät**

Muita tärkeitä asioita:

- **Mielikuvitus vähenee, säännöt tekevät tuloaan!**
 - **Kilpailuvietti kasvaa**
- **Selkeät säännöt, vähän selittämistä, paljon tekemistä**
- **Kannusta omatoimiseen harjoitteluun, anna kotitehtäviä, esim. onnistutko tekemään puhtaan kärrynpyörän?**
- **Valmenna kysellen, pyri käyttämään avoimia kysymyksiä, esim. mihin sinun pitäisi liikkua, vältä suljettuja kysymyksiä, kuten oletko oikeassa paikassa. Tarkoituksena saada pelaajaa itse miettimään tekemistään.**
 - **Hienomotoriikka puuttuu**
 - **Ei pitkiä rasisjaksoja**
- **Monipuolisuutta, ei pelkästään salibandya**

Mitä pyritään kehittämään?

- Oman kehon hallintaa
- Tasapaino -Motoriikka -Koordinaatio -Liikkuvuus
 - Lajitaidot
 - Nopeus

Miten näitä kehitetään?

- Lajiharjoittelussa perustaitoja, esim. taitoratoja + syöttäminen
 - Pelimuotona pienpelit
 - Ketteryysradat
 - Telinevoimistelu resurssien mukaan
 - Kuperkeikat ja käärynpyörät
 - Venyttelyä yhteisesti joka treenikerralla
 - Tasapainoilut erilaisten pintojen päällä
 - Askeltikkaat
- Ennen kaikkea paljon pelaamista, sitähän pelaajat tulevat tekemään, varioi pelejä, suunnittele harjoituksille aina jokin teema. →Muuta useasti pelin luonnetta, maalien paikka / määrä?

TASAPAINO

Tasapainotaidot toimivat perustana kaikille liikkumis- ja käsittelytaidoille. Tasapainotaitoja tarvitaan vartalon liikuttamisessa pysty- ja vaakasuunnassa sekä asennon ylläpitämisessä. Pallopeleissä tärkeitä taitoja ovat esimerkiksi liikkeelle lähteminen, pysähtyminen, kääntyminen ja harhauttaminen. Salibandyn pelitilanteissa tulee pystyä yhdistelemään perustaitoja. Tasapaino on näissä jokaisessa suorituksessa mukana ja sen varaan rakentuvat liikkumis- ja käsittelytaidot sekä niiden yhdistelmät.

Salibandyn tärkein liikkumistaito on juokseminen. Juoksuun sisältyy lyhyt hetki, jolloin koko kehon paino vaikuttaa alustaan ainoastaan päkiän ja varpaiden kautta. Myös harhautuksissa ja kurkotuksissa työskennellään pienen tasapainoalueen varassa. Hyvää tasapainoa vaativat salibandyllä ominaiset liikkeet, kuten kaarrejuoksu ja nopeat suunnanmuutokset. Näistä syistä tasapainoa on erittäin tärkeää harjoitella jo pienestä pitäen.

Tasapainoharjoitteet

Lajinomainen tasapainon harjoittaminen

Tönäisyt peliasennossa

Kehitettävät taidot: tasapainotaidot, havainnointitaidot ja reaktiotaidot.

Harjoitteen tavoitteena on tönäisyjen avulla kehittää pelaajan tasapainoa. Pelaaja seisoo tukevassa peliasennossa, kun toinen yrittää kevyillä tönäisyillä horjuttaa hänen tasapainoaan. Pelaajan tehtävänä on pyrkiä pitämään peliasentonsa tai mikäli hän sen menettää niin korjata se mahdollisimman nopeasti. Tönäisyissä voi käyttää esimerkiksi tyynyjä hyväkseen.

Variaatio: Silmät kiinni

Tönäisyt 180 asteen hypyissä

Kehitettävät taidot: tasapainotaidot, havainnointitaidot ja reaktiotaidot.

Harjoitteen tavoitteena on tönäisyjen avulla kehittää pelaajan tasapainoa. Pelaajan tarkoituksena on yrittää hypätä 180 astetta ympäri ja tehdä puhdas alastulo. Toisen pelaajan tehtävänä on heti hypyn noustessa ilmaan tönäistävä kevyesti toista pelaajaa siten, että tämän tasapaino järkkyy ja että alastulon tekeminen vaikeutuu. Tässäkin harjoitteessa tyynyä voi käyttää hyväkseen.

Variaatio: Silmät kiinni, erilaiset hypyt esim. 360

Erilaiset parikamppailuleikit

Yhdellä jalalla seisten Horjutus-tasapaino-leikki

Kehitettävät taidot: tasapainotaidot, havainnointitaidot, kehonhallintataidot t ja reaktiotaidot.

Parit seisovat yhdellä jalalla käsivarren mitan etäisyydellä toisistaan. Leikin tarkoituksena on saada vastustaja horjahtamaan paikaltaan. Pelaajat asettuvat ojennettujen käsien etäisyyden päähän toisistaan. Pelaajien kämmenet ovat koko ajan toista pelaajaa kohden ja yrittävät tönä toista kämmeniin. Pelaajat voivat myös antaa käsistä periksi mutta se, jonka jalat irtoavat ensimmäisenä lattiasta häviää pelin.

Variaatio: Peliä voi pelata myös siten, että pelaajien kämmenet eivät saa irrota toisistaan.

Merimiespaini

Kehitettävät taidot: tasapainotaidot, havainnointitaidot, kehonhallintataidot t ja reaktiotaidot.

Leikin tarkoituksena on saada pidettyä omat jalkapohjat maassa ja saada vastustaja horjutettua pois jalansijoiltaan. Leikissä asetutaan kyljet vastakkain, kasvot eri suuntiin, jalkojen ulkosyrjät vastakkain ja otetaan kättelyote. Pyritään horjuttamaan vastustaja pois tasapainosta siten, että hän joutuu liikuttamaan jalkojaan.

Variaatio: Yhdellä jalalla, silmät kiinni.

Etunojapaini

Kehitettävät taidot: tasapainotaidot, havainnointitaidot, kehonhallintataidot t ja reaktiotaidot.

Leikin tarkoituksena on saada pari tippumaan vatsalleen. Asetutaan etunojaan vastakkain ja yritetään vetää vastustajaa ranteesta siten, että hän tippuu vatsalleen. Parit saavat liikkua vapaasti säilyttäen kuitenkin rintamasuunnan toisiinsa. **Tärkeää huomioida:** tätä kamppailua ei kannata käydä heti harjoitusten alussa, sillä kynärpäät ovat tässä harjoituksessa kovilla. Ohjaajan täytyy myös mainita, että käsi yritetään kaapata ainoastaan ranteesta vetämällä.

Variaatio: Yhdellä jalalla etunojassa.

Tasapainoilu tuolilla

Kehitettävät taidot: kehonhallintataidot, tasapainotaidot, liikkumistaidot ja havaintotaidot

Pitkillä tuoleilla voi harjoittaa tasapainoa erilaisilla liikkumistyyeillä, kuten esimerkiksi rapukävelyllä ja askelkyykyllä. Harjoitteen tekijää voi häiritä kevyillä tönäisyillä, mitkä haastavat pelaajaa keskittymään koko ajan liikkeen tekemiseen. Tuolilta voi myös harjoittaa tasapainoa erilaisilla hypyillä. Hypyissä tulee erityisesti keskittyä alastuloon sekä polvilinjaan, jotta välttyään loukkaantumisilta. Mikäli on mahdollista kannattaa tuolin viereen asettaa patjoja turvallisuus syistä.

Paripeili penkillä

Kehitettävät taidot: tasapainotaidot ja kehonhallinta

Jokainen leikkijä ottaa itselleen parin ja he käyvät kasvot vastakkain penkin päälle seisomaan. Toinen parista aloittaa peilin, ja hänen tehtävänä on tehdä tasapainoa vaativa liike, jota toinen yrittää jäljitellä peilikuvana. Alustana voi toimia myös naru tai maassa oleva viiva.

JUOKSEMINEN

Alakouluikä toimii juoksun harjoittelemisen parhaana aikana. Lapsia ei tarvitse juuri motivoida juoksemaan, vaan he tekevät sitä mielellään. Riittää kun valmentaja organisoi sellaisia aktiviteetteja, missä lapset saavat juosta mahdollisimman paljon. Alakouluiässä juokseminen tapahtuu pitkälti leikkien ja pelien avulla, mutta lapsille voi toki ottaa jo erilaisia juoksuharjoitteita mukaan. Juoksuleikit kehittävät lapsen ketteryyttä, tasapainoa ja kehonhallintaa. Näistä syistä juoksemista kannattaa pitää keskiössä harjoituksia suunnitellessa.

Lapsille juoksua opettaessa kannattaa käyttää hyväkseen mielikuvia, mitkä helpottavat lasta hahmottamaan haluttuja suorituksia. Mielikuvia voi tuoda mukaan myös esimerkiksi hippaleikkeihin. Valmentaja voi käyttää seuraavia mielikuvia ohjeiden ja palautteen antamiseen:

MIELIKUVA	TAVOITE
Ylpeänä juoksu	Oppia hallitsemaan keskivartaloa juostessaan
Nastat kantapäissä	Oppia juoksemaan päkiöillä
Kengännumeron näyttäminen	Oppia käyttämään nilkkaa juoksussa eteenpäin
Juokseminen saappaat jalassa	Oppia käyttämään nilkkaa juostessa
Matalassa vedessä tai lumihangessa juoksu	Oppia nostamaan polvea
Mielikuva, että joku vetää navasta	Oppia pitämään lantio ylhäällä
Lumpeenlehdillä juoksu	Oppia tuottamaan nopea kontakti alustaan
Kuumalla lattialla juoksu	Nopea kontakti alustaan
Korkokengillä juoksu	Nopea kontakti alustaan

Mielikuvien lisäksi juoksutaitoa voidaan kehittää erilaisten apuvälineiden avulla, mitkä usein opettavat lapsia enemmän kuin valmentajan sanalliset ohjeet ja palaute, joita lapsen voi olla vaikea ymmärtää. Konkreettisten apuvälineiden avulla lapset monesti ymmärtävät ohjeen paremmin ja saavat valmentajan esittämän idean paremmin näkymään juoksussaan. Alla on esitetty juoksuharjoitteluun sopivia konkreettisia apuvälineitä.

Konkreettinen apuväline:	Tavoite:
Teipit kantapäihin, jotka eivät saa osua lattiaan	Päkiällä liikkuminen
Teipeillä kantapäihin sokeripalat, jalkapohjissa juoksun ajan	Päkiällä liikkuminen
Polvennostujuoksu patjalla	Polvennosto
Herne pussit käsissä juoksun aikana	Juoksurytmi, käsien suoraviivainen liike.

Juoksuharjoitteita

Seuraa johtajaa juosten

Kehitettävät taidot: Juokseminen, havainnointitaidot ja tasapainotaidot

Seuraa johtajaa voidaan toteuttaa monin eri tavoin. Lapset voivat lähteä juoksemaan 3-4 hengen ryhmissä ympäri salia. Ryhmän ensimmäinen keksii tavan juosta ja muut pyrkivät reagoimaan mahdollisimman nopeasti ja juoksevat johtajan näyttämällä tavalla. Juoksumatka voi olla 30-50 metriä. Tämän jälkeen ryhmän johtaja vaihtuu ja uusi johtaja keksii tavan juosta. Näin edetään, kunnes kaikki ovat päässeet toimimaan ryhmän johtajana.

Reaktiolähdöt

Kehitettävät taidot: Havaintotaidot, reaktiotaidot, juokseminen ja tasapainotaidot.

Reaktiolähdöt ovat lapsia motivoiva tapa harjoittaa lyhyitä pyrähdyksiä. Reaktiolähdöissä lapset asettuvat samalle viivalle ja valmentajan antamasta lähtömerkistä lähtevät juoksemaan kohti maaliviivaa (20-30m lähtöpaikasta), mihin tulee pysähtyä sovittuun asentoon. Voittaja on se, kumpi on kerennyt ensimmäisenä maaliviivalle valmiiseen asentoon.

Huomioi: On tärkeää, että juoksijoiden välillä on riittävästi tilaa törmäyksien välttämiseksi. (2m)

Variaatio: Lähtöasennot (seisten, päinmakuulla, selinmakuulta), lähtömerkit (ääni, näkö, tunto). Voi käyttää myös opetustarkoitukseen, esimerkiksi saatte lähteä liikkeelle silloin, kun kuulette jonkun maan pääkaupungin, New York, Lahti, Tukholma.

Formularatajuoksut

Kehitettävät taidot: Juokseminen, havaintotaidot, tasapainotaidot ja liikkumistaidot

Formularatajuoksu on monipuolinen juoksuharjoite, jossa merkitään juoksurata kartioilla. Radasta kannattaa tehdä mahdollisimman monipuolinen: siinä voi olla erilaisia mutkia sekä lyhyitä ja pitkiä suoria, jotka tuottavat eri mittaisia kiihdytyksiä, jarrutuksia ja nopeaa juoksemista. Tärkeää kiertää rata monta kertaa, jotta lapsi alkaa muistamaan mitä radan eri kohdissa tapahtuu.

Variaatio: Radan eri kohdissa voi juosta etuperin, takaperin ja sivuttain, pitkällä ja lyhyellä askeleella. Voi kisata kaveria vastaan.

Lisäksi hyviä juoksuharjoitettavia ovat perinteiset polvennostajuoksu, pakarajuoksu, kuopaisukävely

SUUNNANMUUTOS JA KETTERYYS

Suunnanmuutosnopeus on osa salibandyssä tarvittavaa ketteryyttä. Koska salibandy perustuu suunnanmuutoksiin, on syytä tiedostaa suunnanmuutosnopeuteen vaikuttavat tekijät. Ennen suunnanmuutosta tapahtuvat tilanteen havainnointi, ennakointi ja tunnistaminen, joiden jälkeen on vuorossa päätöksenteko. Itse suunnanmuutos perustuu kolmeen tekijään: tekniikkaan, juoksunopeuteen ja lihasten ominaisuuksiin.

Suunnanmuutoksia harjoitettaessa tulee muistaa, ettei pelkkä suoran juoksunopeuden harjoittelu kehitä suunnanmuutoksissa tarvittavia nopeus- ja ketteryysominaisuuksia. Salibandyn harjoittelussa suoran juoksunopeuden harjoitteluun pitää sisällyttää ketteryysharjoituksia, jotka kehittävät kiihdytys, jarrutus ja suunnanmuutosnopeutta.

Suunnanmuutosharjoittelussa tulee huomioida määrän sijaan laatu. Harjoittelu tulee suorittaa levänneenä ja pitkällä palautuksilla, jotta teho on maksimaalinen. Harjoittelussa tulee käyttää myös pelinomaisia aisteja esimerkiksi näköhavainnointi tai kuulohavainnointi.

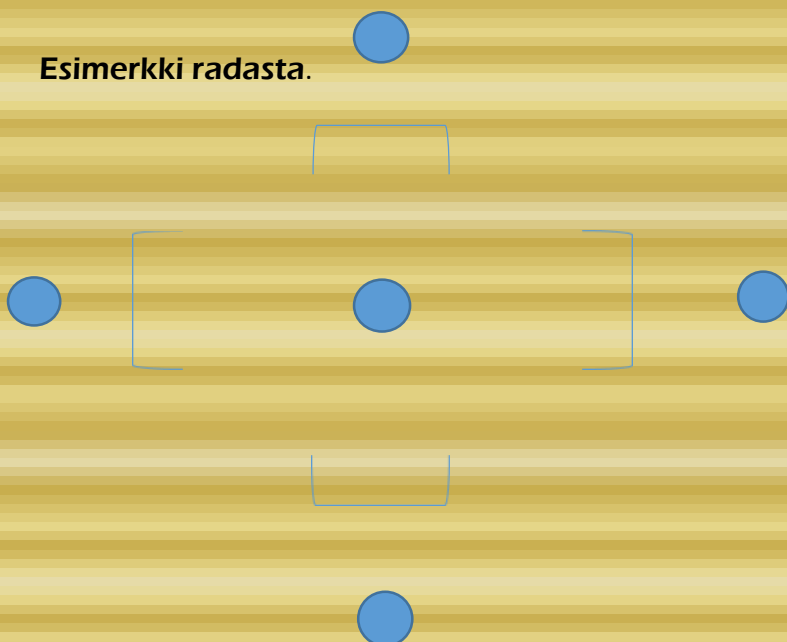
Ketteryysrata

Kehitettävät taidot: Juokseminen, suunnanmuutos, hyppääminen, alastulo, tasapainotaidot ja havaintotaidot.

Ketteryysrata voi koostua neljästä aidasta ja viidestä tötsästä. Ketteryysrata suoritetaan siten, että lähtö tapahtuu keskimmaiselta tötsältä. Lähdön jälkeen lapsen pitää hypätä aidan yli ja kiertää tötsä aina samalta puolelta. Tötsän kierron jälkeen pitää juosta keskustassa sijaitsevan tötsän kautta seuraavalle aidalle. Lapsi on maalissa silloin, kun kaikki aidat ja tötsät on kierretty ja kun hän koskee keskellä olevaa tötsää.

Variaatio: kiertää rata toiseen suuntaan, ottaa aikaa suorituksesta.

Esimerkki radasta.

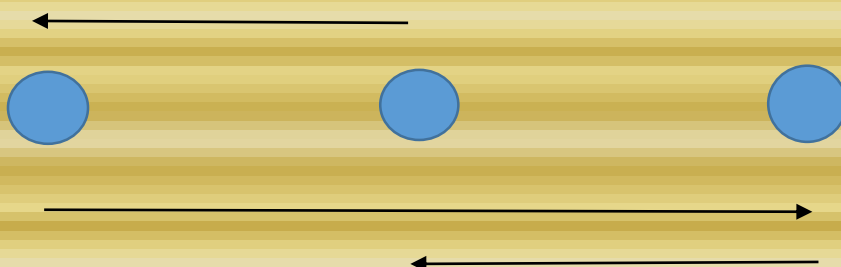


5+10+5 juoksu

Kehitettävät taidot: suunnanmuutos, juokseminen, tasapainotaidot ja havaintotaidot

Parikilpailu, missä lähtö tapahtuu keskeltä. Keskeltä lähdetään juoksemaan toiselle tötsälle, mistä juostaan kauimmaiselle tötsälle. mistä juostaan maaliin keskimmäiselle tötsälle. Voittaja on se kuka kerkii ensimmäisenä takaisin keskimmäiselle tötsälle.

Variaatio: Lähdöt eri asennoista (esim mahallaan), lähdöt eri ärsykkeistä (näkö, kuulo, tunto), juoksu tyyliä (etuperin, takaperin, sivuttain).

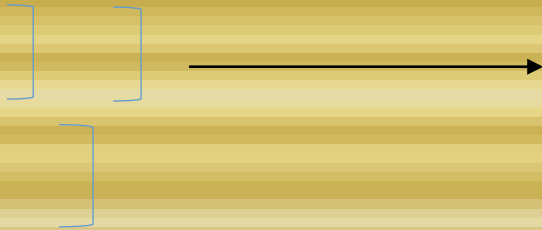


Aitahyppy + spurtti

Kehitettävät taidot: Hyppääminen, alastulo, havaintotaidot, tasapainotaidot ja juokseminen.

Hypätään kolmen aidan yli, minkä jälkeen juostaan terävä spurtti.

Huomioi: pieni etukeno kiihdytyksessä.



Hännänryöstö

Kehitettävät taidot: Juokseminen, liikkumistaidot, havaintotaidot ja tasapainotaidot.

Jokainen leikkijä tarvitsee kaksi liiviä, jotka he kiinnittävät vyötärönsä selkäpuolelle. Liivi työnnetään housujen sisään siten, että suurin osa siitä jää roikkumaan housujen ulkopuolelle. Valmentajan merkistä leikkijät aloittavat muiden jahtaamisen. Heidän tehtävänä on annetussa ajassa varastaa niin monta häntää kuin mahdollista. Mikäli leikkijä onnistuu varastamaan toisen hännän, hän laittaa sen housuihinsa muiden häntien viereen. Voittaja on se, joka kerää eniten häntiä valmentajan antaman ajan puitteissa.

Variointi: Keräämiä häntiä ei laiteta lanteille, mikäli hännät varastetaan, niin tippuu pelistä pois. Voittaja on se, kenellä on viimeisenä häntä jäljellä.

SALIBANDYN LAJITAIIDOT

Lajitaitojen omatoiminen harjoittelu vapaa-ajalla on vielä tärkeämpää kuin joukkueen harjoituksissa taitojen harjoittelu. Erityisesti pallon ja mailan kanssa tehtävä omatoiminen harjoittelu on erittäin tärkeää lajitaitojen oppimisen kannalta. Monipuolisesti eri harrastusten harjoittaminen taas kehittää pelikäsitystä ja yleistaitavuutta sekä tehostaa salibandyn lajitaitojen oppimista. Pelaajan tähdätessä huipulle on ehdotonta harjoitella vapaa-ajalla pallonkäsittelyä, laukausta ja syöttöä.

Kuljettaminen

Maa – Meri – Laiva

Kehitettävät lajitaidot: pallon kuljettaminen

Valmentaja huutaa jonkun kolmesta vaihtoehdosta: maa, meri tai laiva. Pelaajat lähtevät kuljettamaan palloa kyseiselle viivalle pysäyttäen pallon viivalla. Kehotetaan pitämään palloa koko ajan lavassa, jotta pysäyttäminen on helpompaa.

Variointi: Pallon kuljettamis- ja pysäytystapaa voidaan varioida. Voidaan viedä palloa eteenpäin rystypuolella, leipoen palloa kämmeneltä rystylle tai mennä kylki edellä. Voidaan pysäyttää pallo pepulla, selällä, vatsalla, päällä jne. Valmentajan luovuus on rajana.

Kuka pelkää puolustajaa

Kehitettävät lajitaidot: kuljettaminen, harhauttaminen, pallon suojaaminen ja pallon riistäminen.

Pelaajat asettuvat salin toiseen päähän ja yrittävät päästä vastakkaiseen pätyyn pallon kanssa puolustajan ohi. Leikki lähtee liikkeelle huudolla: Kuka pelkää puolustajaa. Mikäli puolustaja saa riistettyä pallon, tulee pallon menettäneestä pelaajasta puolustaja. Leikki jatkuu niin pitkään, kun kaikilta pelaajilta on saatu pallo pois.

Variointi: pallo täytyy riistää maila väärinpäin.

Syöttötunneli

Kehitettävät lajitaidot: kuljettaminen ja syöttäminen

Jaetaan pelaajat ryhmiin. Merkitään lähtöviiva, minkä taakse pelaajat muodostavat jonon. Valmentajan merkistä jonojen viimeiset lähtevät liikkeelle kuljettaen palloa mailalla keilan ympäri ja palaavat kohti jonon ensimmäistä. Kun keilan kiertänyt pelaaja on palannut jonon eteen, hän syöttää pallon kaikkien jalkojen välistä tunnelia pitkin jonon viimeiselle, joka lähtee kuljettamaan palloa samaa reittiä. Nopeimmin reitin kiertänyt ryhmä on voittaja.

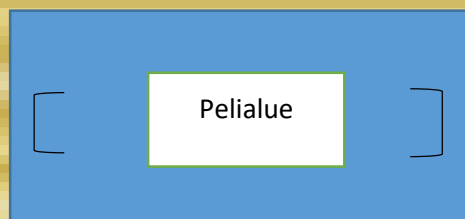
Variointi: Pallon kuljetustavat (takaperin, maila väärin päin)

Pallonsuojaamispeli

Kehitettävät lajitaidot: kuljettaminen, harhauttaminen, pallon suojaaminen ja pallon riistäminen.

Jokaisella pelaajalla on oma pallo. Leikissä rajataan alue, minkä sisällä pelaajien tulee yrittää pitää oma pallo, ja saada muilta pallo karkaamaan rajojen ulkopuolelle. Mikäli pallo karkaa rajojen ulkopuolelle, täytyy pelaajan käydä tekemässä maali, minkä jälkeen hän pääsee taas keskelle suojaamaan omaa, ja riistämään muiden palloa.

Variaatio: Kilpailu, missä ei pääse enää pallon karattua rajojen ulkopuolelle takaisin peliin. Se kenen pallo on viimeisenä rajojen sisällä, on voittaja.



Syöttäminen

Neliövahti

Kehitettävät lajitaidot: syöttäminen, syötön katkominen ja harhauttaminen.

Jaetaan kerholaiset viiden hengen ryhmiin. Ryhmälle määritetään rajat, minkä sisällä täytyy pysyä. Yksi ryhmäläisistä asetetaan ryhmän keskelle ja muut ryhmäläiset alkavat syötellä toisilleen satunnaisessa järjestyksessä. Keskellä olevapelaaja yrittää katkaista syötön koskettamalla palloa. Jos hän onnistuu koskettamaan sitä, vaihtavat keskellä oleva ja syötön antanut pelaaja paikkoja.

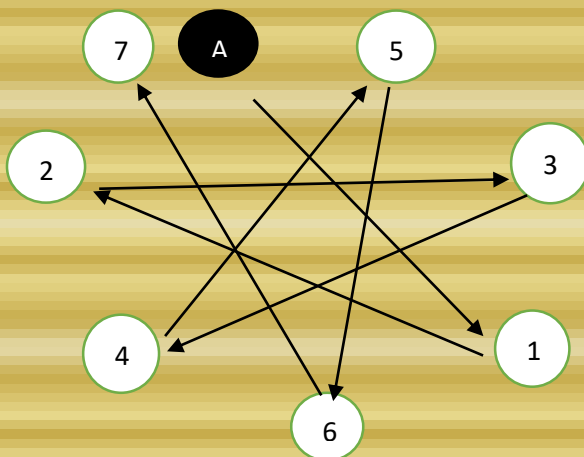
Variointi: pelaajilla käytössä rajattu määrä kosketuksia.

Tähtisyöttö

Kehitettävät lajitaidot: syöttäminen

Muodostetaan piiri, jossa on seitsemän pelaajaa ja kohdassa A kaksi pelaajaa peräkkäin. Yhteensä pelaajia on siis kahdeksan. Pelaaja A syöttää pallon myötä päivään itsestään lukien kolmannelle pelaajalle (väliin jää siis kaksi pelaajaa) ja siirtyy sitten itse heti syötön saaneen paikalle. Syötön saanut pelaaja syöttää pallon edelleen myötä päivään itsestään lukien kolmannelle pelaajalle ja siirtyy syötön jälkeen ripeästi uudelle paikalle. Näin jatketaan, kunnes jokainen pelaaja saa vastaanottaa ja antaa syötön ja liikkua paikasta toiseen. Kun syötöt alkavat sujua, liikkuvat pelaajat ja pallo tähtikuviossa.

Variaatio: kaikki syötöt syötetään ensimmäisellä kosketuksella



Syöttöpeli

Kehitettävät lajitaidot: syöttäminen, paikan hakeminen, syötön katkominen ja pallon suojaaminen.

Jaetaan pelaajat kahteen joukkueeseen. Pelille määritetään alue, minkä sisällä täytyy pysyä. Joukkueen pelaajien tarkoituksena on saada syötettyä pallo toisilleen viisi kertaa peräkkäin, mistä tulee joukkueelle piste. Mikäli vastustaja saa riistettyä pallon, alkaa syöttöjen laskeminen alusta. Enemmän pisteitä kerännyt joukkue voittaa.

Variaatio: palloa saa pitää hallussa kahden sekunnin ajan.

ESIMERKKI MONIPUOLISESTA HARJOITUSKERRASTA

Seuraa johtajaa 5min

Parikamppailut 10min

Reaktiolähdöt 10min

Pallonsuojauspeli 10min

Syöttöpeli 10min

Peliosuus jäljellä jäävä aika!

Kirjallisuutta lasten liikunta- ja lajitaitojen kehittämiseen:

Kesytä pallo – Salibandya kouluikäisille. Jukka Jylhä & Mirva Jylhä. 2014

Juokse, hyppää, heitä ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jaakkola Timo. 2016

Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaidea motoristen taitojen kehittämiseksi. Jaakkola Timo. 2014

Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Hakkarainen, H. Jaakkola, T. Kalaja, S. Lämsä, J. Nikander, A. Riski, J. 2009.