

Kaikki Pelissä- tehtäväkortit

Perustaidot ja pallonhallinta

10. Pallon ilmassa pito vauhdissa

Tehtävän kuvaus

Merkitse lähtö ja maalilinja 10 metrin päähän toisistaan. Ponnauttele palloa jalalla samalla kävellen eteenpäin lähtölinjalta maalilinjalle ja takaisin. Jos pallo tippuu, nosta se takaisin samasta paikasta ja jatka matkaa. Tavoitteena on päästä edes takaisin mahdollisimman vähillä pudotuksilla.

Huomioitavaa / avainasiat

- Ponnauttelu aloitetaan rullaamalla maasta pallo jaloille tai pudottamalla käsistä maahan.
- Pidä katse pallossa, jotta osut pallon keskilinjaan.
- Pyri löytämään hyvä rytmi.

Tarvittavat välineet

Pallo, 4 merkkikartiota

Muuntelu

Voit käyttää vain yhtä jalkaa, molempia jalkoja, reisiä tai päätä. Asetetaan tulostavoite itse.



www.palloliitto.fi

SUOMEN PALLOLIITTO



Kaikki Pelissä- tehtäväkortit

Perustaidot ja pallonhallinta



11. Rannan Ekon eka kosketus

Tehtävän kuvaus

Harjoitteen tavoitteena on opettaa pallon suuntaamista 1. kosketuksella ja liikkeen jatkamista omalla kuljetuksella. Tehtävässä opetellaan myös sisäsyrytyttää liikkuvasta pallosta.

1. pelaaja kuljettaa pallon ja syöttää portin läpi kaverille, 2. joka tulee palloa vastaan ja suuntaa pallon oikean jalan sisäsyryllä liikkeeseen.

Huomioitavaa / avainasiat

- Pehmeä - rento - 1. kosketus
- Pallon suuntaus (omalle juoksulinjalle)
- Pallon kuljetus pehmein kosketuksin
- Katse ylös ja syöttö sisäsyryllä
- Vastaan liikkuva pelaaja ajoittaa liikkeensä oikein
- 2 ryhmää, 3-4 pelaajaa / ryhmä

Tarvittavat välineet

Pallo ja 6 merkkikartiota

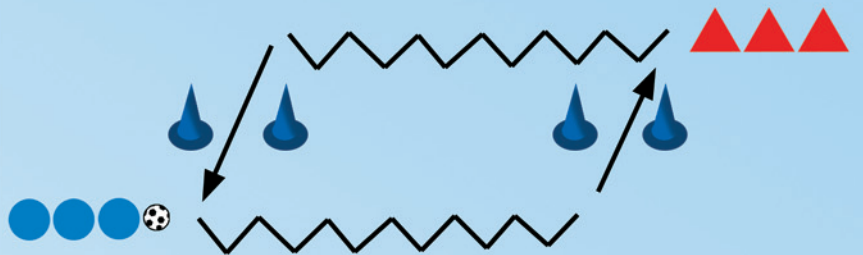
Muuntelu

Sama harjoite tehdään myös vasemmalla jalalla!



www.palloliitto.fi

SUOMEN PALLOLIITTO



Kaikki Pelissä- tehtäväkortit

Perustaidot ja pallonhallinta

12. Haltuunotto 3 oppilaan ryhmässä

Tehtävän kuvaus

Haltuunottoharjoitus kolmen oppilaan ryhmissä siten, että keskimäinen oppilas ottaa palloa haltuun sovitulla tavalla ja palauttaa pallon takaisin aina syöttäjälleen. Tämän jälkeen keskimäinen hakee uuden syötön toiselta puolelta, esim. 10 suoritusta/vaihto

Huomioitavaa / avainasiat

- Erilaisia haltuunottotapoja maata pitkin tulevassa pallossa ovat mm. sisäsyryjä-, ulkoterä- ja jalkapohja-haltuunotto
- Erilaisia haltuunottotapoja ilmassa tulevassa pallossa ovat mm. nilkka, reisi, rinta ja pää sekä ulkoterä ja sisäsyryjä haltuunotot
- Oikein ajoitettu jousto ja haltuunoton suuntaus ovat tärkeitä asioita haltuunotossa

Tarvittavat välineet

Kaksi palloa / ryhmä (tai sovelletusti 1 pallo / ryhmä)

Muuntelu

- 1) Eri haltuunottotavat
- 2) Käännös ja syöttö vastakkaiselle puolelle



www.palloliitto.fi

SUOMEN PALLOLIITTO



Kaikki Pelissä- tehtäväkortit

Perustaidot ja pallonhallinta

13. Sivurajaheitto tai sivurajapotku (futsalissa)

Tehtävän kuvaus

Lapset heittelevät pareittain tarkkoja sivurajaheittoja 5m - 10m päässä olevaan kohteeseen, esim. hulavanne. Toinen parista on kohteen takana palauttamassa palloa. Toinen heittää ensin 5 heittoa ja sen jälkeen on toisen vuoro. Tämän jälkeen sivurajaheittoja heitetään suoraan liikkuvan kaverin etupuolelle ja jalkaan. Vaihtoehtoisesti lapset voivat harjoitella myös futsal -pelissä käytettävää sivurajapotkua.

Huomioitavaa / avainasiat

- Sivurajaheitto heitetään kahdella kädellä siten, että pallo heitetään pään takaa /yläpuolelta.
- Rintamasuunta osoittaa heittosuuntaan
- Futsalin sivurajapotkussa pallo laitetaan sivurajalle ja paikallaan oleva pallo syötetään peliin 4 sekunnin kuluessa. Vastustajan tulee olla vähintään 4 metrin päässä
- Pallottoman pelaajan liikkuminen pelattavaksi (irtautuminen vastustajasta) ja heittäjän / syöttäjän välinen katsekontakti on tärkeää ajoituksen ja heiton / syötön laadun vuoksi

Tarvittavat välineet

Pallo

Muuntelu

Voidaan harjoitella myös mahdollisimman pitkälle heittämistä.



www.palloliitto.fi

SUOMEN PALLOLIITTO



Kaikki Pelissä- tehtäväkortit

Perustaidot ja pallonhallinta

14. Pusku-traktori käyntiin kolmella puskulla

Tehtävän kuvaus

Lapsi puskee omasta heitosta merkityn rajan takaa ensimmäiseen ympyrään. Pallon pitää mennä ympyrään ilmassa, jolloin lapsi saa jatkaa siitä uudella puskulla seuraavaan ympyrään. Mikäli pallo menee ohi tai pompulla ympyrään, lapsi jatkaa puskemista aina siitä paikasta, josta saa pallon kiinni. Puskumaalit eli ympyrät mennään järjestyksessä ja seuraavaan ympyrään saa yrittää vasta kun on onnistunut edellisessä puskussa.

Lasketaan puskujen lukumäärä radan selvittämiseen.

- Radan ihannetulos on kolme puskua, jolloin puskutraktori käynnistyy!

Huomioitavaa / avainasiat

- Pidä katse pallossa (silmät auki)
- Puske otsalla
- Seuraa puskua loppuun saakka (vartalon taivutus)

Tarvittavat välineet

Pallo, 8-12 kartiota, hula-vanteet tai terävät lenkkinreunat, joilla saa piirrettyä hyvät viivat sanaan

Muuntelu

- Vaihtelee ympyröiden lukumäärää, lisää matkaa niiden välillä ja muuntele puskukohteiden kokoja, muotoja ja paikkoja. Haastavaa on suorittaa puskut ilmaan hypäten. Tehtävää voi monipuolistaa tekemällä puskun jälkeen kuperkeikka, 360° käännös, käynti vatsalla, selällä, istumassa jne.

- Pienemmällä lapsilla opettaja voi aluksi pitää palloa kädessä ja oppilas voi puskea paikallaan olevaan palloon

www.palloliitto.fi

SUOMEN PALLOLIITTO



Kaikki Pelissä- tehtäväkortit

Perustaidot ja pallonhallinta

15. Laukaus liikennepoliisin ohjauksesta

Tehtävän kuvaus

Lapsi kuljettaa palloa kohti liikennepoliisia (opettaja tai oppilas), joka näyttää kädellään kummalta puolelta lapsen tulee ohittaa hänet. Tämän jälkeen lapsi kuljettaa sallitulta puolelta ohitse ja laukaisee pallon maaliin. Joku lapsista voi halutessaan toimia maalivahtina tai maalina on jokin sovittu potkun kohde, esimerkiksi kartio. Jokainen laukaisija hakee pallon ja toimittaa sen jonoon.

Huomioitavaa / avainasiat

- Liikennepoliisin tulee ajoittaa merkinsä siten, että lapsi ehtii reagoimaan merkkiin. Poliisin etäisyys maalista on myös tärkeää pitää riittävänä, jotta lapselle jää noin 10m -15m laukaisuetaisyys
- Laukaus tapahtuu rennosti ja terävästi ojennetun jalan nilkalla
- Tukijalka tulee pallon tasolle, mutta ei kuitenkaan ihan palloon kiinni
- Vartalon paino pallon päälle ja koko vartalon voima mukaan liikkeeseen
- Osumakohta pallon keskelle ja jalan liikerata jatkuu pallon lentoradan suuntaan
- Yhdessä jonossa ei voi olla enempää kuin 8 lasta

Tarvittavat välineet

Pallot, maali (maalikohde)

Muuntelu

Lapset voivat lähestyä maalia/liikennepoliisia eri suunnista.

www.palloliitto.fi

SUOMEN PALLOLIITTO



Kaikki Pelissä- tehtäväkortit

Perustaidot ja pallonhallinta

16. Zik Zak kuljetus ja laukaus

Tehtävän kuvaus

Lapsi kuljettaa kartoillaa merkityn zik zak-reitin, jonka jälkeen hän laukaisee pallon maaliin.

Huomioitavaa / avainasiat

- Laukaus tapahtuu rennosti ja terävästi ojennetun jalan nilkalla
- Tukijalka tulee pallon tasolle, mutta ei kuitenkaan ihan pallon kiinni
- Vartalon paino pallon päälle ja koko vartalon voima mukaan liikkeeseen
- Osumakohta pallon keskelle ja jalan liikerata jatkuu pallon lentoradan suuntaan
- Tehtävä voidaan suorittaa maalivahdin kanssa tai ilman maalivahtia.

Tarvittavat välineet

Merkkikartiot, pallo, maali

Muuntelu

Zik zak-reittiä voidaan muunnella esim. vaihtelemalla kartioiden etäisyyksiä. Yksi kiva lisäys on tehdä maalintekovaiheesta ns. tuplamaalinteko, jolloin opettaja heittää lisäpallon maalin edustalle ja oppilas tekee siitä toisen maalin.



www.palloliitto.fi

SUOMEN PALLOLIITTO



Kaikki Pelissä- tehtäväkortit

Perustaidot ja pallonhallinta

17. Ulko- ja sisäsyrjäsarja

Katso suoritus videolta:
www.kuukaudenkikat.fi

Tehtävän kuvaus

Ota ensimmäinen kosketus ulkosyrjällä ulospäin, ota toinen kosketus saman jalan sisäsyrjällä sisäänpäin ja tee sama toisella jalalla. Toista tämä suoritus. Tehtävä on suoritettu, kun olet onnistunut kokonaisuorituksessa kolme kertaa peräkkäin ilman ylimääräisiä kosketuksia.

Huomioitavaa/avainsiat

- Kuljetuksessa nilkan aktiivinen käyttö; ulkosyrjässä varpaat osoittavat maahan ja sisäsyrjässä hieman ylöspäin
- Rytmiikkaus ja sopiva kosketuksen voima ovat kuljetuksessa tärkeitä
- Nosta katse ajoittain ylös

Tarvittavat välineet

Jalkapallo

Muuntelu

- Tee kuljetus parin kanssa samaan tahtiin tai vaihtele rytmiä
- Tee sama kuljetus, mutta takaperin (haastava)



www.palloliitto.fi

SUOMEN PALLOLIITTO



Perustaidot ja pallonhallinta

18. Namupassi itselle ja maalilaukaus

Tehtävän kuvaus

Lapsi syöttää pallon kahden noin 5-10 metrin välein olevien ~1m leveiden porttien läpi ja spurttaa itse porttien ulkopuolelta pallon perään. Kun lapsi saa pallon kiinni, hän kuljettaa kohti maalia ja laukoo pallon maaliin ohi maalivahdin. Yhdessä jonossa / yhtä maalia kohti voi olla kerrallaan korkeintaan 5 lasta. Laukauksen jälkeen lapsi hakee pallon ja siirtyy seuraavaan jonoon. Seuraava lapsi lähtee jonosta liikkeelle, kun edellinen on saanut lauottua.

Huomioitavaa/avainasiat

- Tarkkaa syöttöä helpottaa lantion ja tukijalan kärjen suuntaaminen syöttösuuntaan, huolellinen saatto ja nilkan oikea asento syöttöhetkellä. Myös osuma pallon keskilinjaan tuo tarkkuutta
- Tässä harjoitteessa on kiinnitettävä huomiota oikealla voimakkuudella annettuun syöttöön. Liian kova syöttö karkaa päädyistä ulos ja liian hiljaista joutuu odottamaan
- Ennen maalintekoa on tärkeää vilkaista missä on tilaa. Yleensä takakulma tai etukulma ovat parhaita maalintekovaihtoehtoja. Lapsi voi myös harhauttaa maalivahdin
- Laukaus on suoritettava riittävän kaukaa (ikäluokasta riippuen), jotta pallo ei tule liian lähelle maalivahtia

Tarvittavat välineet

Merkkikartiot, maalit, vähintään 4 palloa / maali

Muuntelu

- Yhden puolustavan pelaajan voi laittaa lähtemään hieman taaempaa takaa-ajoon esimerkiksi istuma-asennosta, kun pallo on syötetty tai pallo on ylittänyt jälkimmäisen kartiolinjan. Näin maalintekotilanteesta tulee pelinomaisempi.
- Käytä molempia jalkoja suorituksessa

