

Kaikki Pelissä- tehtäväkortit

Perustaidot ja pallonhallinta



1. Salmiakkikuljetus

Tehtävän kuvaus

Lapsi kuljettaa "salmiakkiruudun" ympäri ensin toiseen suuntaan ja sitten toiseen suuntaan. Pelaajan tulee käyttää vasenta ja oikeaa jalkaa. Toinen ja neljäs kartio kierretään kokonaan ympäri.

Huomioitavaa / avainasiat

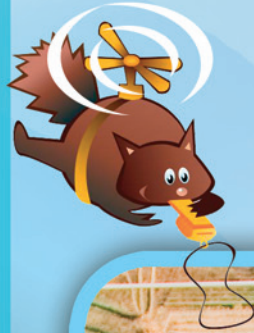
- Pidä pallo lähellä ja jousta polvista
- Nosta katse ajoittain ylös
- Käytä jalan eri osia (sisäsyrjä, sisäterä, ulkoterä, nilkka, jalkapohja) kuljetuksen aikana
- Käytä molempia jalkoja

Tarvittavat välineet

Merkkikartiot (4kpl), pallo,

Muuntelu

- Aluksi voi kartion ympäri kiertämisen jättää pois
- Kartiot voi kiertää ympäri ulkoterää tai sisäsyrjää käyttäen
- Kuljetussuuntaa voi vaihdella



www.palloliitto.fi

SUOMEN PALLOLIITTO

Kaikki Pelissä- tehtäväkortit

Perustaidot ja pallonhallinta



2. Pupujussi

Tehtävän kuvaus

Kolmen lapsen ryhmässä yksi pelaaja (pupujussi) asettuu kahden muun pelaajan väliin. Päädyissä olevat lapset syöttelevät maata pitkin toisilleen ja keskellä oleva lapsi hyppää aina pallon yli.

Huomioitavaa / avainasiat

Keskellä olevaa lasta pitää vaihtaa usein (hyppely on raskasta). Syöttelijöiden on kiinnitettävä huomiota mm. seuraaviin asioihin: tukijalka pallon viereen, potku jalan sisäsyryllä pallon keskelle, lantion tulee osoittaa syöttösuuntaan, vilkaisu syötön kohteeseen (pupujussiin ja toiseen kaveriin) ennen syöttöä, mutta katse palloon syöttöhetkellä.

Tarvittavat välineet

Jalkapallo

Muuntelu

Keskellä oleva pelaaja voi olla myös leveässä haara-asennossa (tarkat matalat syötöt) tai väistää pallo nopealla liikkeellä toiselle sivulle.



www.palloliitto.fi

SUOMEN PALLOLIITTO

Kaikki Pelissä- tehtäväkortit

Perustaidot ja pallonhallinta



3. Pallon hallintaa maassa

Tehtävän kuvaus

- Liikutellaan palloa jalan sisäsyryjen välillä
- Kuljetellaan palloa rytmillä kaksi ulkoterää ja kaksi sisäsyryä (sama jalka) ja tämän jälkeen vaihdetaan jalkaa
- Kuljetellaan palloa ja pysäytellään ohjaajan merkistä pallo eri tavoin esim. jalkapohjalla, polvella, päällä, pepulla jne...
- Keksikää itse muita tapoja hallita palloa jalan eri osilla

Huomioitavaa/avainasiat

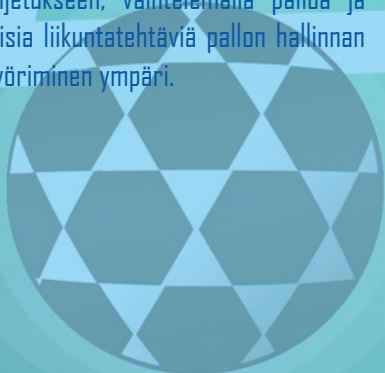
- Kevyt päkiäaskellus auttaa nopeisiin ja kevyihin kosketuksiin
- Pidä pallo kuljetuksessa kehosi lähellä
- Sisäsyrykosketuksessa varpaat ovat ylöspäin ja ulkoteräkosketuksessa varpaat osoittavat kentän tai salin pintaan päin

Tarvittavat välineet

Palloja, mieluiten jokaiselle oma, mutta myös yksi pallo paria kohti on toimiva ratkaisu

Muuntelu

Ohjaaja voi muunnella pallon hallintaa määrittämällä erilaisia rytmejä, ohjaamalla nopeampaan tai hitaampaan kuljetukseen, vaihtelemalla palloa ja lisäämällä erilaisia liikuntatehtäviä pallon hallinnan lomaan esim. pyöriminen ympäri.



www.palloliitto.fi

SUOMEN PALLOLIITTO



Kaikki Pelissä- tehtäväkortit

Perustaidot ja pallonhallinta

4. Kuljetus kosketusohjauksella

Tehtävän kuvaus

Parit liikkuvat rajatussa tilassa peräkkäin, etumainen kuljettaa palloa. Takimmainen parista ohjailee etummaista olkapäistä.

- 1) Kun molemmat kädet taputtavat hartioita, etummainen kuljettaa suoraan eteenpäin
- 2) Kun takimmainen taputtaa vasenta olkapäätä, etummainen kääntyy vasemmalle
- 3) Kun takimmainen taputtaa oikeaa olkapäätä, etummainen kääntyy oikealle
- 4) Keksikää itse lisää kosketukseen liittyviä tehtäviä

Huomioitavaa / avainasiat

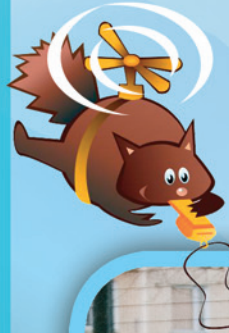
- Avustajan rohkeus ja selkeys kaverin ohjaamisessa vaatii harjoittelua
- Kevyt päkiäaskellus auttaa nopeisiin ja kevyihin kosketuksiin.
- Pidä pallo kuljetuksessa kehosi lähellä, kontrolloi pallon liikettä liikuttamalla nilkkaa

Tarvittavat välineet

Jalkapallo

Muuntelu

Ohjeet voidaan antaa suullisesti, eteenpäin, vasen, oikea, seis ja samalla rohkaista äänenkäyttöön. Vanhemmat oppilaat voivat harjoitella myös hyökkäyspelin termejä esim. a) Varo! Pallollinen ottaa spurtin eteenpäin suojaten palloa. tai b) Käännä! Pallollinen kääntyy nopeasti pallon kanssa ja jatkaa kuljettamista.



Kaikki Pelissä- tehtäväkortit

Perustaidot ja pallonhallinta

5. Sisäsyräjyöttö penkkiin

Tehtävän kuvaus

Lapsi syöttelee sovitun etäisyyden päästä ja sovitun ajan aikana mahdollisimman monta onnistunutta suoritusta penkkiin tai seinään:

- Paremmen jalan sisäsyrajällä ja
- Heikomman jalan sisäsyrajällä.

Huomioitavaa / avainasiat

- Laita tukijalka pallon viereen
- Potkaise jalan sisäsyrajällä pallon keskelle
- Lantion tulee osoittaa syöttösuuntaan
- Säädä syötön kovuus niin, että pallo pomppaa sopivasti
- Pidä katse pallossa syöttöhetkellä

Tarvittavat välineet

Jalkapallo, 2 merkkikartiota, penkki/seinä

Muuntelu

Myös kaveri voi toimia "penkinä". Tehtävää voi vaikeuttaa etäisyyttä muuntelemalla tai syöttötekniikkaa vaihtamalla esim. ulkoteräsyötöksi.



www.palloliitto.fi

SUOMEN PALLOLIITTO



Kaikki Pelissä- tehtäväkortit

Perustaidot ja pallonhallinta



6. Hulavannesyöttö

Tehtävän kuvaus

Toinen lapsi laittaa hulavanteen pyörimään ja toinen yrittää syöttää pallon pyörivän hulavanteen läpi.

Huomioitavaa / avainasiat

- Laita tukijalka pallon viereen
- Potkaise jalan sisäsyryllä pallon keskelle
- Lantion tulee osoittaa syöttösuuntaan
- Pidä katse pallossa syöttöhetkellä
- Arvioi liikkuvan vanteen vauhti

Tarvittavat välineet

Jalkapallo, hulavanne

Muuntelu

Hulavannetta voi pitää aluksi paikallaan tai kaveri voi liikkua vanteen kanssa. Hulavanteelle on monia muitakin mielenkiintoisia käyttötarkoituksia jalkapallotaitojen harjoittelussa esim. pusku vanteen läpi tai sivurajajeitto tarkkuusheitto vanteeseen.



www.palloliitto.fi

SUOMEN PALLOLIITTO

Kaikki Pelissä- tehtäväkortit

Perustaidot ja pallonhallinta



7. Cruyff-käännös

Tehtävän kuvaus

Lapsi tekee Cruyff-käännöksen (tukijalan takaa-käännös) kuljetuksesta 5 x molemmin jaloin. Lapsi kuljettaa palloa viivalta viivalle (viivojen välinen etäisyys 5m) ja tekee käännöksen aina viivojen jälkeen.

Huomioitavaa / avainasiat

- Laita tukijalka pallon viereen ja koukista sitä käännöksen tasapainon säilyttämiseksi
- Käännä palloa koskettavan jalan nilkka kohti tukijalkaa ja vie jalan sisäsyryllä pallo vastakkaiseen suuntaan tukijalan takaa ja jatka liikettäsi pallon suuntaan
- Kallista kroppaa hieman tukijalan puolelle

Opettajan tai taitavan pelaajan hidas näyttö auttaa parhaiten tämän taidon opettamisessa.

Tarvittavat välineet

Merkkikartiot (4kpl), pallo/ pari

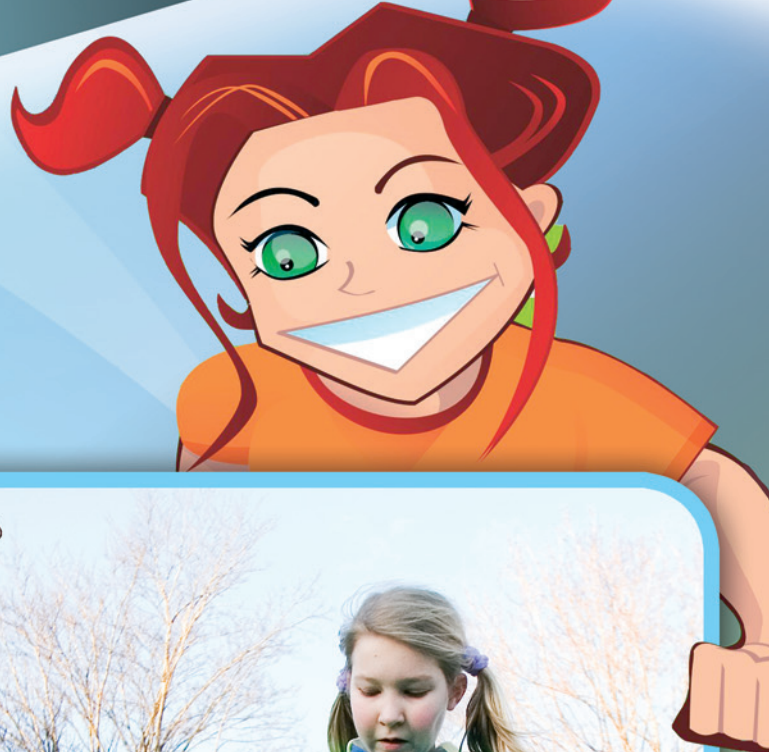
Muuntelu

Tehtävää voi helpottaa tekemällä käännös mahdollisimman hitaasti ja avustettuna. Osalle lapsista voi antaa muita käännöstehtäviä esim. sisäsyrykkäännös, jalkapohjakäännös tai ulkoteräkäännös.



www.palloliitto.fi

SUOMEN PALLOLIITTO



Kaikki Pelissä- tehtäväkortit

Perustaidot ja pallonhallinta

8. Volley

Tehtävän kuvaus

Lapsella on 3 yritystä oikealla ja 3 yritystä vasemmalla jalalla potkaista pallo ilmasta nilkalla sovitulle maalialueelle. Pallo pudotetaan käsistä ja sen pitää osua maahan ensimmäisen kerran maalialueen sisällä (ei saa pomputa matkalla). Onnistuneen oikean ja vasemman jalan volleyyn tai yritysten jälkeen lapsi kävelee rapukävetyllä maalialueelle ja takaisin volleyviivan yli.

- 9-vuotiaiden ja nuorempien etäisyysviiva on 2 metriä ja
- 10-vuotiaiden ja vanhempien etäisyysviiva on 4 metriä

Huomioitavaa / avainasiat

- Pidä katse pallossa
- Potkaise palloon nilkalla (jalan leveä osa), kun pallo on laskeutumassa alas ja saata potkusi maalialueen suuntaan
- Tasapainota potkuasentoasi käsillä

Tarvittavat välineet

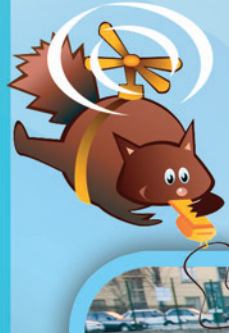
Merkkikartiot (8kpl), pallo

Muuntelu

Käytetään kumpaakin jalkaa vuorotellen tai potkaistaan pallo vasta pomputuksen jälkeen. Lapsi voi myös kisaila kaverin kanssa kumpi saa useampia osumia ja sopia potkulle itse sopivan etäisyyden (turvallisuusasiat huomioiden). Volley-potkulla voi myös yrittää osumaa koripallokoriin.

www.palloliitto.fi

SUOMEN PALLOLIITTO



Kaikki Pelissä- tehtäväkortit

Perustaidot ja pallonhallinta

9. Ponnauttelu

Tehtävän kuvaus

Pallo pidetään ilmassa käyttäen jalan nilkkaosaa. Pallo saa käydä välillä maassa. Tavoitteena on ponnautella palloa:

- Paremmalla jalalla ensin 5 kertaa, sitten 10 ja lopuksi 20 kertaa
- Heikommalla jalalla ensin 5 kertaa, sitten 10 ja lopuksi 20 kertaa
- Ilman välipomppuja oma ennätys molempia jalkoja käyttäen

Huomioitavaa / avainasiat

- Ponnauttelu aloitetaan rullaamalla maasta pallo jaloille tai pudottamalla käsistä maahan
- Käsien käyttö on kielletty lukuun ottamatta ensimmäistä aloituspomppua
- Pidä katse pallossa
- Ponnauta palloa nilkalla (jalan leveä osa)

Tarvittavat välineet

Pallo, erilaiset pallot

Muuntelu

Ponnauttelua on hyvä harjoitella myös reisillä ja päällä. Lajin harrastajia haastavia ponnautteluita ovat sisäsyryllä, ulkosyryllä ja vauhdissa ponnauttelut. Erilaisia palloja vaihtelemalla voi helpottaa (isohko hyvin pomppaava pehmeä pallo) ja vaikeuttaa (pieni tekniikkapallo tai tennispallo) tehtävää.

www.palloliitto.fi

SUOMEN PALLOLIITTO

