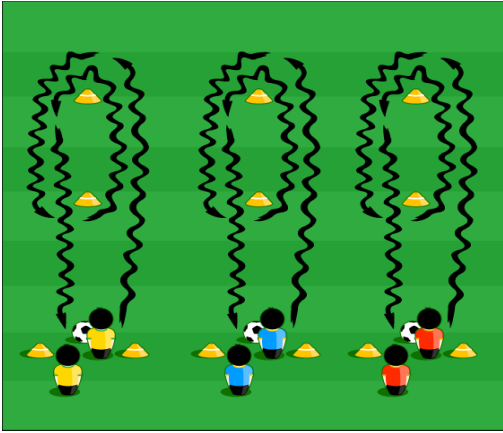


KULJETUKSIA JA KÄÄNNÖKSIÄ



1. KULJETUSHARJOITUS

HARJOITTEEN KUVAUS

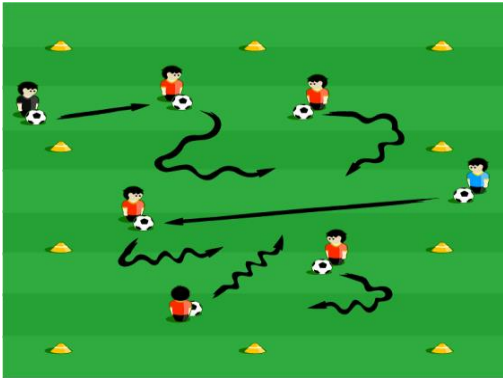
Tässä kuljetusharjoitteessa pelaajat työskentelevät pareittain. Pelaaja kuljettaa pallon kahden kartion ympäri ja palaa omaan jonoonsa. Kuljetusradan voi muuttaa myös kahdeksikon malliseksi.

KEHITTELY

Harjoitteen yhteydessä voi ottaa leikkimielisiä kilpailuja: Mikä pareista ehtii ensiksi kiertämään radan? Kumpi parivaljakon pelaajista kuljettaa radan nopeammin?

TAVOITTEET

Tavoitteena on harjoitella kovavauhtista pallon kuljettamista



2. KULJETUSPOLTTOPALLO

HARJOITTEEN KUVAUS

Kaksi pelaajista on alkuun polttajia, jotka ovat alueen ulkopuolella. Muut pelaajat kuljettavat pallojaan alueella ja yrittävät väistellä polttajien syöttäjiä. Jos polttajan pallo osuu pelaajan, tulee tästäkin pelaajasta polttaja.

KEHITTELY

Harjoitetta voi vaikeuttaa ottamalla mukaan toisenkin pallon.

TAVOITTEET

Tavoitteena on harjoitella kuljettamista leikin varjolla.



3. PESÄNVAIHTO KULJETUS

HARJOITTEEN KUVAUS

Rajataan neljä 8 metrin neliötä, jotka ovat 10-12 m päässä toisistaan. Jokaisen neliön sisällä on yksi joukkue (2-4 pelaajaa) ja jokaisella pelaajalla on oma pallo. Pelaajat kuljettavat omaa palloaan omassa neliössään ympäriinsä. Kun valmentaja antaa merkin, kaikki pelaajat lähtevät kuljettamaan joko myötä- tai vastapäivään, seuraavaan neliöön. Se joukkue, jonka kaikki pelaajat palloineen ovat ensimmäisenä seuraavassa neliössä voittaa.

KEHITTELY

Huomioitavaa: Pelaajien on pyrittävä kuljettamaan katse ylhäällä siten, että pystyy seuraamaan ympärillä tapahtuvia asioita. Nopeassa kuljetuksessa pelaaja voi antaa itselleen hiukan pidemmän syötön, jonka jälkeen ottaa pallon takaisin kontrolliin. Harjoitetta voi muokata seuraavanlaisesti: neliöiden väliin tulee 1-2 pallorosvoa, joka yrittää estää kuljettamisen seuraavaan neliöön. Kiinniotetuista tulee uusia pallorosvoja. Kisan voi käydä myös ilman palloa. Helpottaminen: Pallorosvot lähtevät liikkeelle aina alueen keskiruudusta.

TAVOITTEET

Kuljettaminen, pallonhallinta ja 1v1 tilanne

KULJETUKSIA JA KÄÄNNÖKSIÄ



4. KUKA PELKÄÄ PUOLUSTAJAA

HARJOITTEEN KUVAUS

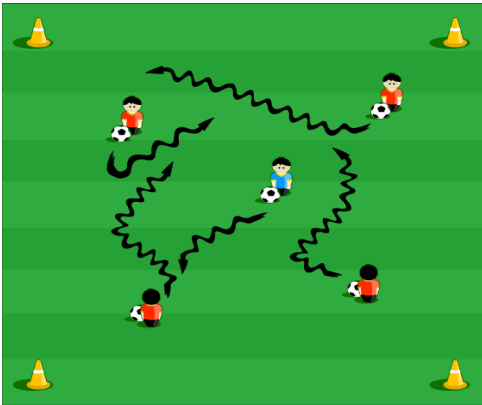
Alueen koko noin 20x30m ja 8-10 pelaajaa / harjoite. Leikkijät asettuvat pallojen kanssa alueen pätyyn. 1-2 leikkijää (tai valmentajaa) jäävät keskelle pallorosvoiksi. Kun huudetaan ”kuka pelkää huuhekajaa”, lähtevät kaikki leikkijät kuljettamaan palloa alueen toiseen päähän. Jos huuhekaja (puolustaja) saa pallon pois → jäänyt menee keskelle huuhekajaksi (puolustajaksi) muiden mukaan.

KEHITTELY

- Jos pienennät aluetta, riistäminen helpottuu ja kuljetus vaikeutuu ja toisin päin. - Puolustajien määrä alussa määrää leikin alkuvaikeuden. - Varmista ensimmäisten kertojen aikana, että alue on riittävän suuri kuljettajille. - Toisista lapsista ei ole kivaa joutua yksin puolustajaksi alussa. Tarkkaile siis ryhmäsi ja lapsien mielialaa puolustajia valitessasi.

TAVOITTEET

Tavoitteena on pelaajan kuljetustaito ja rohkeus ohittaa puolustaja kehittyy. Tarkkaile että pelaajat eivät roiski palloa pois, vaan yrittävät ohittaa pelaajan



5. KULJETUS PALLOHIPPA

HARJOITTEEN KUVAUS

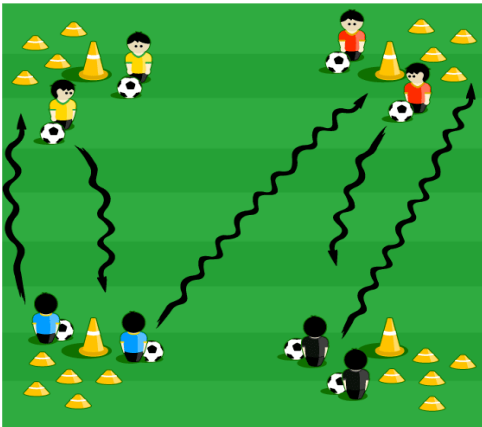
Pallohippaleikissä liikutaan merkatulla alueella. 1-2 pelaajaa on hippana. Kaikilla pelaajilla on pallot. Jos hippa saa pelaajan kiinni, menee pelaaja haara-asentoon ja nostaa pallon päänsä yläpuolelle. Pelastaminen tapahtuu syöttämällä pallo kiinni jääneen pelaajan jalkojen välistä.

KEHITTELY

Valmentaja voi tulla mukaan leikkiin. Pelaajat tykkäävät, kun aikuinen osallistuu. On kiva päästä aikuista karkuun hippaleikissä.

TAVOITTEET

Tavoitteena on harjoitella pallonhallintaa, kuljettamista ja suunnanmuutoksia leikin tiimellyksessä



6. KULJETUS JA PESÄNRYÖSTÖ

HARJOITTEEN KUVAUS

Jokaisella pelaajalla on oma pesänsä, joissa on aluksi yhtä paljon kartioita. Leikin alettua pelaajat hakevat yhden kartion kerrallaan naapurin pesästä omaan pesäänsä. Pesänryöstö retket edetään palloa kuljettamalla. Voittaja on se, jolla on lopuksi eniten kartioita pesässään.

KEHITTELY

Samalla alueella voi ottaa leikin loputtua 1vs1 -harjoitteen parin kanssa.

TAVOITTEET

Tavoitteena on harjoitella nopeaa pallon kuljettamista leikin tiimellyksessä.

KULJETUKSIA JA KÄÄNNÖKSIÄ

7. PUJOTTELU KULJETUS

HARJOITTEEN KUVAUS

Tässä kiertävässä pujottelu-kuljetusradassa pelaajat on jaettu kahteen jonoon. Kustakin jonosta lähtee ensimmäiset pelaajat yhtä aikaa liikkeelle. Radan alkuosa on pujottelua, jonka jälkeen on suoraa kuljetusta, jonka yhteydessä pelaajan tulee toimia valmentajan näyttämän merkin mukaisesti. Pelaajan tulee siis nostaa katseensa ylös voidakseen reagoida nopeasti merkkiin. Tässä pelaajien tehtävänä on joko kuljettaa palloa jalkapohjalla tai suoraan kohti maaliporttia.

KEHITTELY

Valmentajan näyttämien kartioiden tehtäviä on hyvä vaihdella, mikä pitää yllä pelaajien motivaatiota. Pelaajien tehtävänä voi olla esim. tehdä käännös ja palata lähtöjonoon tai tehdä harhautus ennen maaliporttia.

TAVOITTEET

Tavoitteena on harjoitella monipuolisesti kuljettamista ja nopeaa reagointia

8. KULJETUS PARINKANSSA KISAILU

HARJOITTEEN KUVAUS

Pelaajat kisaavat parinsa kanssa. Kaksi paria lähtee yhtä aikaa liikkeelle vastakkaisista jonoista. Taaempaa liikkeelle lähtevä pelaaja yrittää koskettaa edestään lähtevää pelaajaa selkään ennen päätyportin läpäisemistä. Parit lähtevät matkaan valmentajan merkistä.

KEHITTELY

Radalle voi tehdä myös pujotteluradan tai pelaajat voivat kumpikin kiertää merkatun kartion ympäri ennen suoraa kuljetusta kohti päätyporttia.

TAVOITTEET

Tavoitteena on harjoitella monipuolisesti kuljettamista ja pallonhallintaa leikkimielisen kisailun yhteydessä

9. KULJETUS ”PÖLLÖ JA HIIRI”

HARJOITTEEN KUVAUS

Valmentaja merkkää alueen. Valmentaja on pöllö ja pelaajat hiiriä. Keltainen kartio on aurinko. Kun valmentaja pitää keltaista kartiota ylhäällä, aurinko paistaa ja on päivä. Tällöin hiiret saavat rauhassa kuljettaa palloa. Kun valmentaja puolestaan laskee kartion alas, aurinko laskee ja tulee yö. Tällöin pöllö lähtee liikkeelle. Hiirten tulee olla hiljaa ja liikkumatta paikoillaan. Jos pöllö huomaa, että joku hiiristä liikkuu, käy pöllö koskettamassa tätä. Harjoitteen lopuksi voidaan ottaa erilaisia pallonhallintaharjoitteita mm. pomputtelua.

KEHITTELY

Huom: pallon hallinta kuljettaessa. Pallo lähellä vartaloa. Helpottaminen: Harjoitetta voi ottaa alussa ilman palloa tai palloa voidaan pitää kainalossa tai sitä voidaan heitellä ilmaan.

TAVOITTEET

Kuljettaminen, katseen nostaminen pois pallosta