

42

13–16v.

10–20 MIN

SUOJALKAPALLO



HARJOITTEEN TAVOITE

Suojalkapallossa kehittyy lajinomainen voima ja kehon hallinta. Harjoitus on myös hauska, ja leikkimielisesti toteutettuna lisää ryhmän yhteishenkeä.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Jalkapalloa sovitulla säännöllä suolla.

HARJOITTEEN AJOITUS

Suojalkapallo sopii paremmin suunnistusharjoituksen jälkeen kuin ennen suunnistusharjoitusta. Harjoite sopii hyvin myös leirille. Ohjaa lämmittely ennen harjoitusta ja loppuverryttely ja venyttelyt harjoituksen jälkeen.

MINKÄ TASOISILLE HARJOITUS SOPII?

Maastojalkapallo sopii kaiken tasoisille. Suojalkapallo sopii noin yli kymmenvuotiaille.

VÄLINEET

Jalkapallo tai muu sopiva pallo. Kartiot, rastiliput, vedellä täytetyt mehupullot tms. maalien ja rajojen merkitsemiseksi.

VALMISTELU

Valitse sopiva suo tai muu maastoalue, joka on pehmeä. Puut eivät haittaa pelikentällä. Merkitse joukkueelle sopivan kokoinen pelialue

TOTEUTUS

Jaa ryhmä kahteen joukkueeseen. Kerro pelin säännöt – pääosin jalkapallon säännöt. Vastustajaan ei saa koskea, jos pelataan nastareilla.

Jos pelin lomassa tulee epäselvyyksiä säännöistä, voidaan peli keskeyttää ja sopia, miten menetellään.

Kun pallo menee yli sivurajan jatketaan peliä joko sisäänpotkulla tai suoraan pelaten siten, ettei joukkue, joka ylimenon aiheutti saa estää pallon sisääntuontia. Kun tulee

FYSIIKKA



Suomen Suunnistusliitto

maali, palaa hyökkäävä joukkue omalle puolustusalueelleen ja puolustava joukkue käynnistää jälleen pelin maalipotkulla.

Peli jatkuu niin kauan, kun se on mielekästä.



● HUOMIOITAVAA

Huolehdi, ettei peli mene liian totiseksi. Tarkenna sääntöjä tarvittaessa.

● ANNA PALAUTETTA

Kehu hyvistä tilanteista ja taktisista oivalluksista. Kehu yrittämisestä. Opasta hyviin syöttöihin.

● HELPOTTAMINEN

Vaihda pelialusta metsämaastoon, joka ei ole pehmeä. Pienennä pelialuetta. Lisää peliin toinen pallo.

● VAIKEUTTAMINEN

Lisää peliin sääntö, että joka toisen kosketuksen on osuttava pallon jalalla ja joka toisen kädellä.

Pelialuetta ei kannata suurentaa, koska silloin pelistä katoaa helposti mielekkäys.

● TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Säännöt, fair play, toisten huomioiminen. Toisen koskemattomuus, kun pelataan nastareilla, ettei tule vammoja.

● IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Jalkapallo lumessa. Jalkapallo rantahiekalla pehmeällä pallolla paljain varpain.

● KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kannusta urheilijoita pelailemaan kaikenlaista vapaa-ajallaan. Kannusta sopimaan pelihetkiä urheilukavereidenkin kanssa.