

43

13–16v.

10–30 MIN

METSÄKÄSIPALLO



HARJOITTEEN TAVOITE

Harjoite kehittää lajinomaista voimaa ja kehon hallintaa maastossa. Harjoite tuo myös piristystä harjoitukseen ja leireille sekä tiivistää yhteishenkeä.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Peli sovelletuilla käsipallon säännöillä metsässä.

HARJOITTEEN AJOITUS

Ohjaa lämmittely, nilkkajumppa ja venyttelyt ennen peliä. Ohjaa loppuverryttely ja venyttelyt harjoituksen päätteeksi. Metsäkäsipallo sopii hyvin toteutettavaksi ennen tai jälkeen suunnistusharjoituksen.

MINKÄ TASOISILLE HARJOITUS SOPII?

Harjoitus sopii noin yli 8-vuotiaille, jotka ymmärtävät pelin ja pystyvät pelaamaan vaihtelevassa maastossa.

VÄLINEET

Valitse pallo, joka on pehmeä, ja joka on sen kokoinen, että sen saa helposti kiinni yhdellä kädellä.

Kartiot, rastiliput, vedellä täytetyt mehupullot tms. maalien ja rajojen merkitsemiseksi.

VALMISTELU

Valitse sopiva metsäalue, joka saa olla pehmeä. Puut eivät haittaa pelikentällä. Merkitse joukkueelle sopivan kokoinen pelialue ja maalit.

TOTEUTUS

Jaa joukkueet. Kerro sovelletut käsipallon säännöt. Koska pallon pomputtaminen on maastossa mahdotonta, ei pallollinen pelaaja saa liikkua, vaan pelin ajatus on se, että vapaana olevat pelaajat liikkuvat, jotta pallollinen pelaaja voi syöttää heille. Peliin saadaan haastavuutta ja hauskuutta siten, että maalinteko on kiellettyä heittämillä. Ainoastaan pääpuskulla tehdyt maalit hyväksytään. Palloa ei saa potkaista. Toiseen

FYSIIKKA



Suomen Suunnistusliitto

pelaajaan koskeminen on kiellettyä, jos pelataan nastareilla.

Kun pallo menee yli sivurajan, jatkuu peli sisäänheitolla. Maalin synnyttyä hyökkäävä joukkue palaa omalle alueelleen ja puolustava joukkue aloittaa hyökkäyksen maaliheitolla.

Peliä jatketaan haluttu aika.



● HUOMIOITAVAA

Huolehdi, ettei peli mene liian vakavaksi tai kovaksi ja leikkimielisyys säilyy. Huolehdi turvallisuudesta.

● ANNA PALAUTETTA

Neuvo pelitaktikassa, jos on tarpeen. Kannusta yrittämään. Kannusta jokaista mukaan peliin.

● HELPOTTAMINEN

Pienennä pelialuetta. Lisää peliin toinen pallo. Valitse pelialustaksi kenttä.

● VAIKEUTTAMINEN

Valitse pehmeä maastopohja. Muuta pelialueen kokoa. Pienempi pelialue vaatii ketterää paikkojen hakemista, suurempi pelialue juoksuvoimaa päästä toiseen.

● TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Pelipaikan hakeminen ja pallon syöttäminen sopivaan paikkaan. Oman liikkumisen hallitseminen epätasaisessa maastossa vaihtuvissa tilanteissa.

● IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Vaihda pelialustaa esim. kentälle tai suolle. Muuttele peliä kokeilumielessä, esim. lisää kolmas maali – maalin saa tehdä mihin maaliin tahansa.

● KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kysele nuorilta, millaisia pelejä he pelailevat kavereiden kanssa vapaa-ajalla. Kannusta kokeilemaan erilaisia vaihtoehtoja, joita voidaan sitten kokeilla myös harjoitusten yhteydessä.