

9

10-30 MIN

PALLOULTIMATE



HARJOITTEEN TAVOITE

Kehittää nopeutta, ketteryyttä ja juoksutaitoa.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Pelissä joukkue yrittää koskea pallolla maalia (= päätyseinä) palloa syötellen.

HARJOITTEEN AJOITUS

Peli sopii lämmittelyksi, loppuverryttelyksi tai yhdeksi pääharjoitteeksi.

MINKÄ TASOISILLE HARRASTAJILLE HARJOITUS SOPII?

Kaikentasoisille.

VÄLINEET

Pieni pallo, esim. tennispallo.

VALMISTELU

Ei etukäteisvalmisteluita.

TOTEUTUS

Jaa osallistujat kahteen joukkueeseen. Kerro pelin säännöt. Pallon kanssa ei saa juosta, vaan pallo pitää heittää joukkueoverille. Jos pallo putoaa maahan, sen saa vastapuoli. Jos vastapuolen pelaaja katkaisee heiton, saa syötön katkaisija pallon vaikka pallo putoaisi maahan. Maali tehdään koskemalla salin päätyseinää pallolla. Palloa ei saa pitää itsellään liian kaukaa yhtäjaksoisesti, vaan syötön on lähdettävä 5 sekunnin kuluessa.

Käynnistä peli. Jatka peliä niin pitkään, kun se tuntuu mielekkäälle.

HUOMIOITAVAA

Peliä voidaan pelata myös juoksupelinä, jolloin pallon kanssa saa juosta, kunnes vastapuolen pelaaja koskettaa juoksijaa. Kosketuksen jälkeen on heti pysähdyttävä ja yritettävä heittää pallo joukkuekaverille muutaman sekunnin kuluessa.

Vastapuoli yrittää katkaista syötön tässä heittovaiheessa.

Pallon voi myös juosta maaliin, mikäli vastapuoli ei ehdi koskettaa ennen pallon saattamista maaliin.



ANNA PALAUTETTA

Kertaa tarvittaessa sääntöjä. Kannusta yrittämään. Kehu hyvistä suorituksista ja syöttöoivalluksista.

HELPOTTAMINEN

Ota peliin suurempi pallo.

Pallon pudottua sen saa ottaa itselleen ensimmäisenä paikalle ehtinyt.

VAIKEUTTAMINEN

- Ohjeista pelaamaan peliä yhdellä kädellä. Jos harjoituksessa on mukana eri ikäisiä, voi peliä tasoittaa siten, että vanhimmat pelaavat vain yhdellä kädellä ja nuorimmat normaalisti kahdella kädellä.
- Pelistä voi tehdä myös keskittymistä vaativan muunnelman, jossa joka toinen pelaaja saa juosta pallon kanssa ja joka toinen pelaaja ei saa juosta, vaan hänen pitää heittää pallo eteenpäin. Peliä on siis seurattava tarkasti, jotta tietää milloin pelaajalla on oikeus juosta pallon kanssa ja milloin on syötön lähdeittävä ilman juoksuaskelia.
- Juoksupeliä voi pelata aina suorittaa omaa puolustuspäätä kohti. Eteenpäin saa juosta.

TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Pelin idea ja taktiikkavaihtoehdot. Keskittyminen.

IDEAT JATKOKEHITTELYYN

- Peli on hauska ja lajinomainen harjoitus, kun sitä pelataan maastossa. Puut voivat toimia maalitolppina. Peli on hyvä myös alkuverryttelyä ja se on helppo toteuttaa missä vain, kunhan pitää pallon mukana.
- Käytä mielikuvitustasi pelivälineen valinnassa. Peliväline voi olla frisbee, sählypallo, pingispallo, tennispallo, käsipallo...
- Pelaa kahdella pallolla.

KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kannusta osallistujia kokeilemaan peliä välitunneilla tai vapaa-ajalla kavereiden kanssa. Pyydä heitä kertomaan seuraavissa harjoituksissa onnistuneimpia muunnelmia pelistä.