



eskariviikon tuntisisällöt opettajalle – teematunnit 1 ja 2

LIIKUNTA

ensimmäinen tunti LIIKUNTA

Liikuntahetki. Tunti on salibandypainotteinen liikuntahetki, mutta voit soveltaa ja muokata ohjeita oman ryhmäsi tarpeita vastavaksi.

Välineet. Hyppynaruja, katuliituja, palloja, mailoja, maalit tai välineet maali-alueen merkitsemiseen (esim kartiot).

1

TAIKURIHIPPA 5-10min

Aloitetaan tunti alkuhippalla, joka tällä kertaa on Taikurihippa. Valitkaa 1-3 hippaa eli taikuria ja sopikaa pelialue. Hipat yrittävät ottaa muita lapsia kiinni. Jos hippa saa kiinni, hän sanoo yhden kolmesta vaihtoehdosta: puu, kivi tai silta. Jos hän sanoo puu, pitää pelaajan jäädä paikalleen seisomaan ja levittää käden suoraan sivuille. Toinen lapsi voi pelastaa puun juoksemalla käden alta.

★ VINKKI

Lisää hippoja löydät esim. Sääbäkipinän eskariviikon www.sivuilta.

Jos hippa sanoo kivi, pitää lapsen mennä maahan kiven muotoiseksi eli mahdollisimman pieneksi. Kiven voi pelastaa hyppäämällä kiven yli. Jos hippa sanoo silta, pitää pelaajan laittaa kädet maahan ja muodostaa silta. Sillan voi pelastaa menemällä sillan ali. Jos hipat saavat kaikki kiinni, on aika vaihtaa hippoja. Hippoja voi vaihtaa myös muuten pelin aikana.

2

PISTETYÖSKENTELY 5-10min

PISTE 1. Hyppiminen. Ensimmäisellä pisteelle laitetaan hyppynaruja ja lapset voivat kokeilla eri tyylejä hyppiä narun kanssa. Hyppynarun voi korvata myös ruutuhyppelyllä.

PISTE 2. Erilaiset kulkemistavat.

Asetetaan kartiot toisistaan noin 10 metrin päähän. Jokainen vuorolleen kulkee kartioiden välin ohjaajan kertomalla tavalla. Tapoja on mm. karhukävely, rapukävely, mittarimato tai muu idea, jonka ohjaaja keksii.

PISTE 3. Kartioiden pujottelu.

Asetetaan kaksi kartiorataa vierekkäin.

★ VINKKI

Rataa ja tehtävää voi kehittää lähes loputtomasti yksilö, pari tai joukkue-tehtävänä!

Toisella radalla kartiot laitetaan lomittain, jolloin suorittaessa tulee sivuliikettä. Toiselle radalle kartiot laitetaan peräkkäin. Jätä kartioiden väliin hyvin tilaa kulkemiselle. Suoritus aloitetaan lomittain asetetuilla kartioilla. Lapsi pujottelee radan juosten ja käy hakemassa kartioiden päässä olevalta pisteeltä pallon. Pallo viedään kädessä takaisin samaa rataa pitkin.

>>>

★ VINKKI

Kartioiden sijaan rata voi muodostua myös luonnollisista elementeistä. Käytä pallojen hakemiseen välillä lelulapioita ja -ämpäreitä ja anna lasten keksiä liikkeitä ja välineet.

Sen jälkeen lapsi siirtyy seuraavalle pujotteluradalle, pujottelee radan pallo kädessään juosten ja palauttaa pallon kartioiden päässä olevalle pisteelle. (Kts. kuva radasta alla.) Radan voi myös suorittaa salibandymailan ja pallojen kanssa, jolloin pallon noudettua pujottelu suoritetaan kuljettamalla.

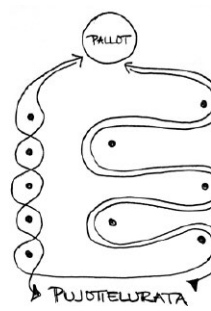
1. hyppynaru



2. liikkumistavat



3. pujottelurata



4

PISTEPOTTI (pienpelit) 10min

Vaihtoehto 1 – pehmeä pallo. Pelaajat jaetaan 3-4 hengen joukkueisiin. Kentälle asetetaan maali kummankin joukkueen päähän (maalin voi tehdä myös kartioista). Molempien joukkueiden tarkoituksena on tehdä maali, mutta maalin saa tehdä vasta, kun pallo on käynyt jokaisella joukkueen jäsenellä. Peliä pelataan palloa heittäen. Palloa ei saa repiä kädessä, eikä pallo kädessä saa liikkua.

Vaihtoehto 2 – salibandymailat ja salibandypallo.

Pelaajat jaetaan 3-4 hengen joukkueisiin. Kentälle asetetaan maali kummankin joukkueen päähän (maalin voi tehdä myös kartioista). Molempien joukkueiden tarkoituksena on tehdä maali, mutta maalin saa tehdä vasta, kun pallo on käynyt jokaisella joukkueen jäsenellä. Peliä pelataan normaaleilla salibandin säännöillä.

★ VINKKI

käytä tilaa hyödyksi ja laita pystyyn enemmän kaksipieneliä kuin yksi ison kentän peli! Jos pienpelien aikana joukkueissa on vaihtopelaajia, aktivoi myös heitit – vaihdossa voi hyppiä hyppynarulla, pyörittää hulavannetta, tasapainoilla jumppasalin viivoilla hernepuski pään päällä. Vaihtopelaajat voivat myös pallotella, syötellä tai tehdä pallotaituruutta lisääviä tehtäviä!

3

1VS1 REAKTIOLEIKKI 10min

Vaihtoehto 1 – pehmeä pallo.

Jaetaan osallistujat kahteen jonoon keskiviivalle. Toiseen päähän kenttää asetetaan maali (maalin voi tehdä myös kartioista). Jonojen ensimmäiset kilpailevat vuorollaan vastakkain. Ohjaaja heittää pallon, kun se osuu maahan, jonojen ensimmäiset lähtevät tavoittelemaan palloa. Se, kumpi ehtii ensimmäisenä palloon, toimii hyökkääjänä ja yrittää tehdä maalin heittämällä pallon maaliin. Se, kumpi ei ehdi palloon, yrittää puolustaa. Puolustustilanteessa kontakti ei ole sallittu. Pallo kädessä ei saa liikkua, vaan maali pitää yrittää tehdä paikasta, jossa pallon sai kiinni. Kisa katkeaa, kun hyökkääjä on kerran kokeillut tehdä maalin. Ohjaaja voi vaihdella, mistä asennosta lapset lähtevät liikkeelle, esim. istualtaan, istualtaan jalat suorana, maaten, kyykystä.

★ VINKKI 1

Hyödynnä liikkeelleläähtöön erilaisia ärsykeitä! Lähtevätkö lapset tavoittelemaan palloa nähtyään pallon tai kuultuaan äänen? Tai onko lähtöasento istuen, maaten, kyykyssä tai maassa makaava superman?

★ VINKKI 2

Tätäkin tehtävää voit kehittää vaihtelemalla pelivälinettä tai lähtöärsykettä tai teettämällä tehtävää yksilö, pari tai joukkue-tehtävänä!

Vaihtoehto 2 – salibandymailat ja salibandypallo.

Tee harjoitus kuten vaihtoehdossa 1. Käytä pelivälineinä salibandypalloa ja mailoja. Maali tehdään salibandymaaliin.

5

KAIKKI POLTTAA KAIKKIA 10min

Rajataan pelialue tai hyödynnetään koko salia. Jokainen pelaaja asettuu pelialueelle. Peliin annetaan 1-4 pehmeää palloa.

Säännöt:

1. Kaikki polttaa kaikkia
2. Suorista heitoista navasta alaspäin palaa
3. Kopista palaa heittäjä
4. Pallon kanssa ei saa liikkua kuin maksimissaan 3 askelta
5. Jos ajautuu pelialueelta pois, palaa

Mikäli pelaaja palaa, hän joutuu ulkoreunalle odottamaan. Palanut pelaaja pääsee takaisin peliin, kun hänen polttajansa palaa. Peli voi aloittaa pienemmällä pallomäärällä ja lisätä palloja peliin pikkuhiljaa tehden siitä haastavampaa.

toinen tunti LIIKUNTA

Liikuntahetki. Tunti on salibandypainotteinen liikuntahetki, mutta voit soveltaa ja muokata ohjeita oman ryhmäsi tarpeita vastavaksi.

Välineet. Salibandymailat, palloja, salibandymaalit, kartioita ja liivejä.

1 TIPUT & KOTKAT -HIPPA 5-10min

Valitaan 2-4 kotkaa, jotka sijoittuvat salin kulmiin. Loput ovat tipuja. Kun hippa yhteisestä merkistä aloitetaan, kaikki lähtevät liihottelemaan. Kotkien tehtävänä on ottaa tipuja yksi kerrallaan kiinni ja viedä heidät kotipesäänsä. Muut lapset voivat käydä pelastamassa jo kiinni otettuja koskettamalla heidän kättään. Jos kotkat saavat kaikki tiput kiinni, on voittaja-kotka se, joka on saanut eniten tipuja kiinni. Sen jälkeen kotkat vaihtuvat.

2 YLEISMOTORIIKKA 5-10min

Yleismotoriikka vahvistavia liikkeitä voi tehdä hyvänä alkulämpönä tai niitä voi ujuttaa muiden harjoitusten lomaan. Nämä voi suorittaa joko

pistetyöskentelynä (siirrytään pisteeltä toiselle) tai kaikki tekevät samaan aikaan samaa tehtävää. Tässä kolme liikettä tehtäväksi pareittain:

1 Punnerruskättely. Pari asettuu kasvot vastakkain punnerrusasentoon. Vuorotellen pari nostaa vastakkaiset kädet ja kättelevät/klikkaavat/heittävät ylävitokset. Tämä tehdään vuorotellen kummallakin kädellä, kunnes molemmat on kätelty kolme kertaa kummallakin kädellä.

Punnerruskättelyn tilalle voi myös sijoittaa esim puolapuille tai köysille kiipeämisen.

>>>

★ VINKKI

Yleismotoriikkaa tukevia liikkeitä voi tehdä myös pienpelien aikaan vaihdossa oleva joukkue, jolloin vaihtopenkilläkään ei tule tylsää!

>>>

2 Kottikärrykävely. Toinen parista asettaa kämmenet maahan ja antaa jalkansa toisen kannateltavaksi. Kannattelijaa ottaa kiinni parin polvien yläpuolelta ja auttaa tätä liikkumaan työntämällä kevyesti eteenpäin. Kuljetaan noin 10 metrin matka ja vaihdetaan vuoroja. Matkaa mittamaan voi asettaa kartiot.

3 Tunnelivieritykset. Pari tarvitsee yhden salibandypallon, jonka jälkeen asetetaan parin kanssa vierekkäin selinmakuulle. Molemmat nostavat lantion ylös. Toinen vierittää pallon ulommalla kädellä molempien vartaloiden alle jäävän tunnelin läpi. Toinen ottaa ulommalla kädellä pallon vastaan ja lähettää sen takaisin. Vieritetään palloa edestakaisin kolme kertaa ja pidetään tauko. Harjoituksen voi toistaa esim. 5 kertaa ja vaihtaa välillä puolia.

4 PIENPELIT 15-20min

Koska pelaamalla oppii, kannattaa pienpelejä pelata paljon. Riippuen ryhmän ja käytettävissä olevan tilan koosta, voi joukkueita olla kaksi tai useampi. Pääasia, että kaikki pääsevät osallistumaan peliin. Jos ryhmä osaa jo vähän pelata, voit hyödyntää Pistemestari-sovellusta. Sovellus on ladattavissa Google Play -kaupasta (sovellus toiminnassa tällä hetkellä vain android-puhelimissa). Sovellukseen syötetään pelaajien nimet, valitaan erän pituus ja sovellus arpoo joukkueet. Peliajan päättyessä syötetään erän lopputulos, jonka jälkeen sovellus jakaa pelaajat uudestaan joukkueisiin ja näin jatketaan eteenpäin. Sovellus laskee jokaiselle pelaajalle pisteitä, jolloin saadaan selville, kuka on Pistemestari!

★ VINKKI

Pienpeleissä voi hyödyntää erilaisia sääntöjä. Voi syöttää vain taaksepäin, vain eteenpäin, vain liikkeestä. Pienpeliä on hyvä harjoitella myös ilman mailaa, palloa heitellen.

3 PALLONNOUTOVIESTI 5-10min

Jaa lapset vähintään kolmeen joukkueeseen ja joukkueessa 3-4 lasta. Jokaisella joukkueella on oma "maali". Jokaisella pelaajalla on maila. TAI joukkueella on yksi maila. Maali voi olla oikea maali, pikkumaali tai esim juomapullosta tai kartioista rakennettu kotipesä. Laita pelialueen keskelle iso määrä palloja. Joukkueet asettuvat oman kotipesänsä tasolle jonoon. Ensimmäiset pelaajat lähtevät hakemaan palloa keskeltä ja kuljettavat pallon kotipesään (maaliin). Kun pallo on maalissa, voi seuraava jonosto lähteä hakemaan palloa keskeltä. Voittaja on se joukkue, joka saa eniten palloja haettua.

★ VINKKI

Voit kehittää tehtävää asettamalla esim kartioita kotipesien ja pallojen väliin, jolloin pallo tuodaan kotipesään pujotellen.



★ VINKKI

Jos tunnilla pelataan paljon, on tunti hyvä lopettaa rauhoittumisella – vaikkapa muutamalla venyttelyliikkeellä yksin tai parin kanssa!

vaihtoehtoisia leikkejä

Kattilat ja Kannet

Pelaajat jaetaan kahteen enintään viiden hengen joukkueeseen (Kattilat ja Kannet). Kartioista rakennetaan "ruudukko", jossa on esim. 3 x 3 tai 4 x 4 kartiota. Puolet kartioista seisoo oikein päin (kannet) ja puolet ylösalaisin (kattilat). Kannet-joukkue yrittää saada kaikki kartiot oikein päin, Kattilat-joukkue ylösalaisin.

Jos pelaajia on paljon, kentälle voi rakentaa useampia rinnakkaisia ratoja.

Joukkueet seisovat omissa jonoissaan ruudukon vastakkaisilla puolilla, noin viiden metrin päässä reunimmaisista kartioista. Merkin saatuaan ensimmäiset lähtevät juoksemaan ja kääntävät yhden kartion toisinpäin. Tämän jälkeen he juoksevat takaisin ja lähettävät seuraavan pelaajan liikkeelle läpsäisemällä tämän kättä.

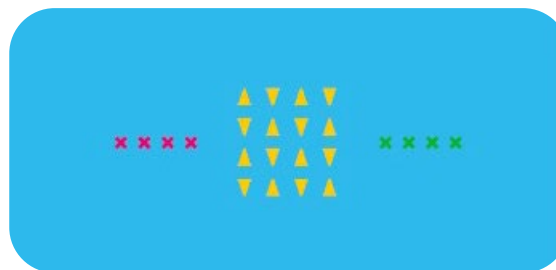
Kisan voittaa joukkue, jolle on käännetty enemmän kartioita annetussa ajassa.

Variaatio 1: Viestikapulana käytetään mailaa, joka annetaan vaihdossa seuraavalle.

Variaatio 2: Jokaisella pelaajalla on oma maila, ja viestikapulana käytetään palloa.

Variaatio 3: Peliä pelataan kolmella joukkueella, joista jokaisella on oman väriset kartiot. Tällöin jokainen ryhmä pyrkii kääntämään oman ryhmän kartioita oikein päin ja muiden kartioita ylösalaisin.

Variaatio 4: Kartiot sijoitetaan eri puolille kenttää, jolloin kaikki pelaajat voivat olla kääntelemässä niitä yhtäaikaa.



★ KIPINÄVINKKI

Hyödynnä Kipinämittaria palautteen keräämiseen! Oliko harjoitus kiva, pääsivätkö kaikki osallistumaan, opittiinko jotain uutta, millainen fiilis harjoituskerrasta jäi. Kipinämittaria voi hyödyntää lähes missä tilanteessa tahansa!



omat ideat

Temppurata

Ota mallia, sovella mieleesi mukaan, anna lasten keksiä oma!

Piste 1. Tasapainokävely salin viivalla

Piste 2. Tarkkuushyppy x 5 vanteen sisäpuolelle

- Asettele vanteista sopiva muodostelma salin lattialle
- Hypi tasahyppyä ympyrästä toiseen

Piste 3. Ladonovi puolapuilla

- Kiipeä puolapuilla, haluamallasi korkeudella, ja ota alkuasento: kasvot kohti puolapuita, keho lähellä puolia
- Avaa ladonovi irrottamalla oikea käsi ja jalka sivulle samanaikaisesti
- Voit avata ladon ovea vain vähän, jolloin käsi ja jalka jäävät puolapuiden lähelle, tai avata ladonoven kokonaan viemällä käden ja jalan isommin sivulle
- Palaa alkuasentoon ja toista toiselle puolelle

Piste 4. Liskoryömintä seuraavalle pisteelle

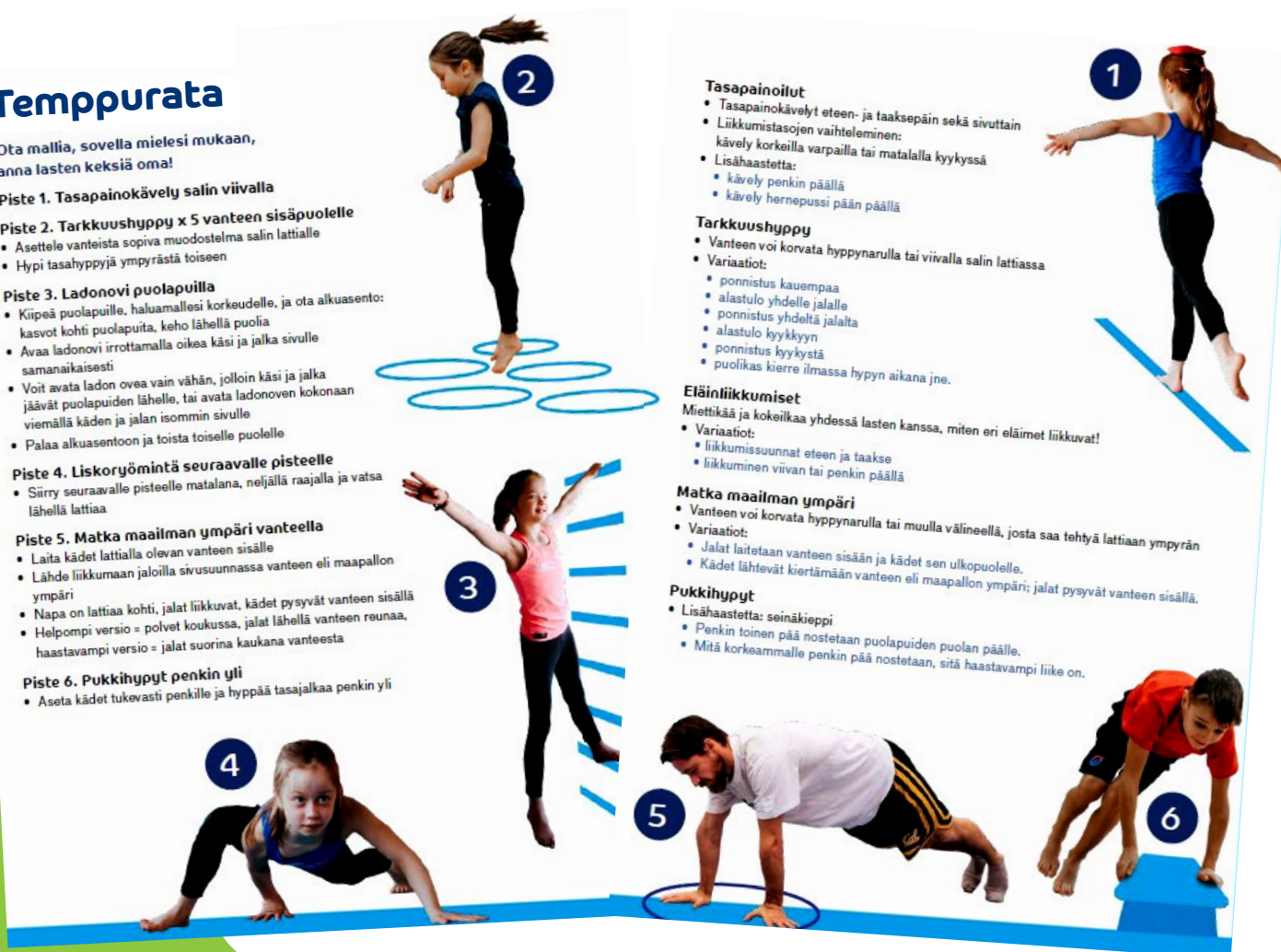
- Siirry seuraavalle pisteelle matalana, neljällä raajalla ja vatsa lähellä lattiaa

Piste 5. Matka maailman ympäri vanteella

- Laita kädet lattialla olevan vanteen sisälle
- Lähde liikkumaan jaloilla sivusuunnassa vanteen eli maapallon ympäri
- Napa on lattiaa kohti, jalat liikkuvat, kädet pysyvät vanteen sisällä
- Helpompi versio = polvet koukussa, jalat lähellä vanteen reunaa, haastavampi versio = jalat suorina kaukana vanteesta

Piste 6. Pukkihyppy penkin yli

- Aseta kädet tukevasti penkille ja hyppää tasajalkaa penkin yli



Temppurata Monilajikerhon vinkkivihkosta.

★ VINKKI

Kaikki harjoitukset sopivat yhtä hyvin niin ulos kuin sisällekin!

Suomen Salibandyliitto ry.
Alakiventie 2, 00920 Helsinki | Puh. (09) 454 2140

www.salibandy.fi
www.säbäkipinä.fi

