

Hiippo X säbäkipinä



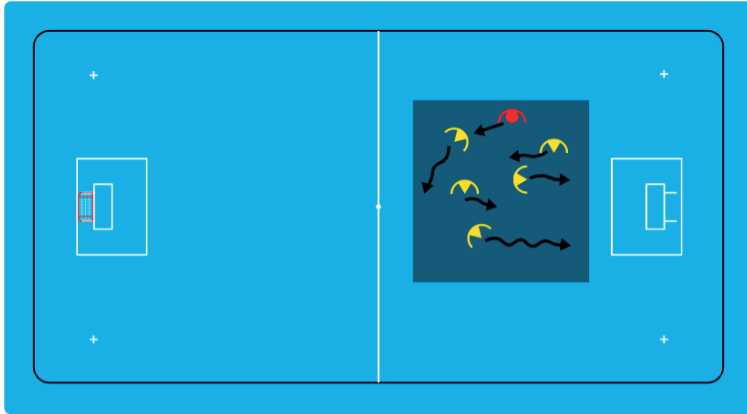
LAJINOMAISET LEIKIT



1.

PALLONRYÖSTÖ

MY E.WAY



10min



Kuljettaminen
Suojaaminen
Harkauttaminen



Yksilön
tekniikka



Ei pisteitä



10 X 10m

Kaikilla pelaajilla on oma pallo, paitsi yhdellä, joka toimii hippana ja yrittää saada toisilta pelaajilta pallon itselleen. Kun hän on sen onnistunut tekemään, hippa vaihtuu lennosta ja ilman palloa jäänyt on uusi hippa.

Konsepti(t)

Pelaajat oppivat kuljettamaan ja suojaamaan palloa samalla havainnoiden ympäristöään.

Säännöt

Pelaajilla tulee olla pallo lavassa koko ajan.

Riistäminen tapahtuu sääntöjen sallimissa puitteissa.

Kysymykset

Jos vihellän pelin poikki ja jokainen laittaa silmät kiinni, voitteko kertoa missä hippa tai hipat ovat?

Pystytkö pitämään katseen ylhäällä kuljetuksen aikana?

Tuleeko törmäyksiä?

Pelinomaisuus

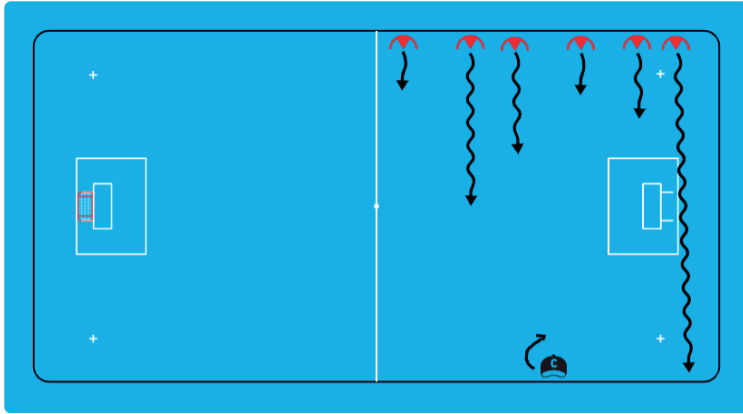
Pelinomainen

Tila- ja aikavaatimus

Normaali

Fyysinen kuormitus

R3



10min



Kuljettaminen

Yksilön
tekniikka

Ei pisteitä



20 X 20m

Peilissä valmentaja=peili, seisoo selin ryhmään päin kiinni seinässä. Jokaisella pelaajalla on oma maila ja pallo ja he asettuvat aloitusviivalle yrittäen päästä koskettamaan seinää jossa valmentaja seisoo. Valmentajan vilkaistessa taakse, hän nimeää kaikki sillä hetkellä liikkuvat pelaajat ja nämä palaavat takaisin aloitusviivalle. Ensimmäisenä perille päässyt on voittanut.

Konsepti(t)

Pelaajat pitävät päätään ylhäällä, samalla kuljettaen palloa ilman vastustajan painetta. Ainoa asia jota pitää pitää silmällä on valmentajan liike ja liikkua kun silmä välttää.

Säännöt

Kaikki lähtevät samalt viivalta.

Pelaaja, jonka huomataan liikkuvan, joutuu takaisin lähtöviivalle.

Pysytään annettujen rajojen sisäpuolella.

Kysymykset

Hiivitkö vai juoksetko?

Pysyikö pallo mukana?

Kuinka pysäytät pallon/vauhdin kovassa liikkeessä ilman, että se huomataan?

Pelipaikat

Ei

Kilpailu

Kyllä

Pelinomaisuus

Ei pelinomainen

Tila- ja aikavaatimus

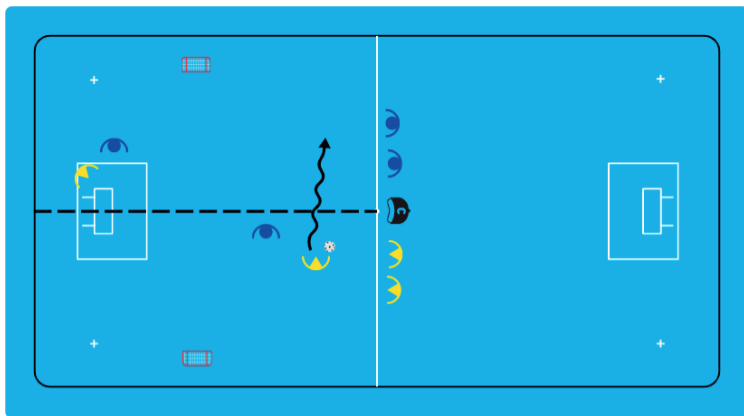
Helppo

Fyysinen kuormitus

R1

3.

2v2 PELI



15min



Kuljettaminen
Harhauttaminen
Suojaaminen
Syöttäminen liikkeestä



Peli



Maalimäärä



10 X 20m

2v2 peli pienemmällä kentällä kahteen maaliin. Keskiviivan saa ylittää vain kuljettamalla.

Konsepti(t)

Tilan käyttäminen
Hyödynnä tyhjä tila kuljettamalla, kuljeta edullisempaan tilaan

Tuki
Hae syöttölinja vapaaseen tilaan

Tilan optimointi
Pallottomat pelaajat osallistuvat hyökkäyspeliin

Säännöt

Peliin tarvitaan eriväriset liivit joukkueille. Jos ei kentässä ole viivaa/merkintää keskiviivan kohdalla, on se hyvä merkitä kartioilla tai liiveillä.

Valmentajan toiminta
Samana pelin voi pelata myös suuremmalla pelaajamäärällä. Pelaamista voi helpottaa antamalla pallolliselle joukkueelle ylivoiman. Rajoitetta voidaan muokata niin että keskiviivan yli pitää mennä syöttämällä.

Kysymykset

Tilan käyttäminen
Missä on tyhjä tila? Mihin suuntaan sinun kannattaa liikkua?

Tuki
Mihin sinun pitää liikkua jotta sinulle voi syöttää pallon?

Tilan optimointi
Mitä pitää tehdä jotta pallo saadaan hyökkäysalueelle?

Pelinomaisuus

Peli

Tila- ja aikavaatimus

Normaali

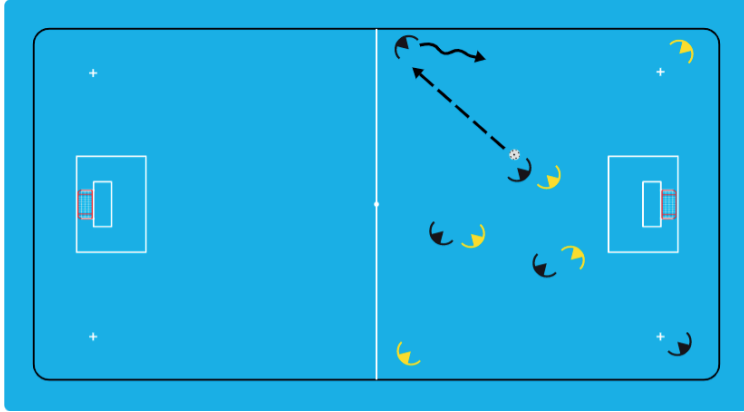
Fyysinen kuormitus

R4

4.

3v3 + 2 LOKEROPELI

MY E.WAY



12min



Hyökkäysalueen
hyökkääminen -
pallonhallintapeli /
tilan käyttäminen
(syvyys - leveys)



Yksilön
teknistaktinen



Maalimäärä



20 X 20m

3v3 keskellä ja molemmilla joukkueilla tukipelaajat ristipuolilla. Tukipelaajat kentälle kuljettamalla ja joku kentällä oleva pelaaja täyttää tilan -> pidetään 3v3 tasavoima keskellä.

Pelinomaisuus

Peli

Tila- ja aikavaatimus

Helppo

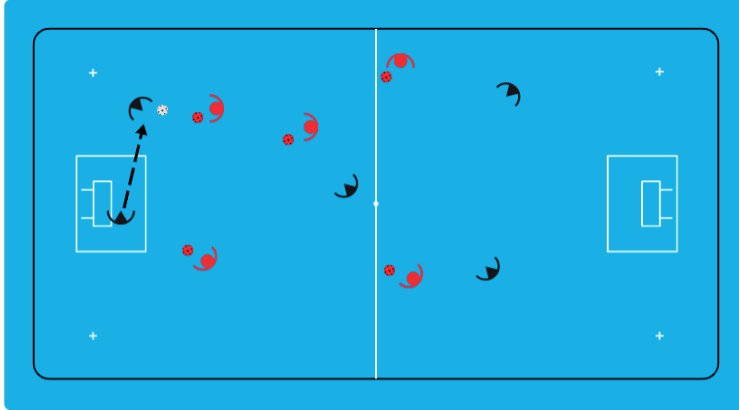
Fyysinen kuormitus

R4

5.

5v5 PELI SYÖTTÖKISANA

MY E.WAY



15min



Muokattu peli



Syöttömäärä



20 X 40m



Kuljettaminen
Harhauttaminen
Suojaaminen
Syöttäminen liikkeestä
Syöttäminen liikkeeseen

Pelataan 5v5 ilman maaleja ja maalivahteja. Toisella joukkueella yksi pallo ja toisella joukkueella jokaisella pelaajalla oma pallo. Eri joukkueiden pallot ovat erivärisiä. Joukkueella jolla on yksi pallo, pyrkii syöttämään tekemään syöttöä peräkkäin. Pallo ei saa osua kaukaloon tai vastustaja ei saa osua pallolliseen pelaajaan. Jos jompi kumpi näistä tapahtuu, vaihtuu pelissä roolit. Valmentaja laskee peräkkäiset syötöt. Joukkueella jolla on jokaisella pelaajalla pallot, pyrkii palloa kuljettamalla osumaan kädellä vastustajan pallolliseen pelaajaan.

Konsepti(t)

Tilan käyttäminen

Hyödynnä tyhjä tila kuljettamalla, kuljeta edullisempaan tilaan, priorisoi valinnalla tyhjän tilan hyödyntäminen

Tuki

Hae syöttölinja vapaaseen tilaan, optimoi pelivalmius, säilytä tilanteen vaatima etäisyys pallolliseen

Tilan optimointi

Pallottomat pelaajat osallistuvat hyökkäyspeliin, varmista hyökkäyspelaamisen syvyys ja leveys

Maalit

0

Säännöt

Peliin tarvitaan eri väriset liivit joukkueille. Toiselle joukkueelle tarvitaan yksi pallo ja toiselle joukkueelle tarvitaan viisi palloa jotka ovat eri värisiä kuin toisen joukkueen pallo.

Valmentajan toiminta

Peliä voidaan helpottaa tai vaikeuttaa lisäämällä/vähentämällä toisesta joukkueesta pelaajia. Kentän kokoa muuttamalla voidaan myös pelin vaikeusastetta muuttaa. Pelissä voidaan myös sallia laidan kautta syöttäminen jolloin syöttäminen helpottuu.

Pelinomaisuus

Pelinomainen

Kysymykset

Tilan käyttäminen

Missä oli tyhjä tila? Miten olisit voinut edun hyödyntää tilanteessa? Oliko kentällä jossain muualla edullisempi tilanne? Mitä voisit tehdä jotta voisit pallon syöttää?

Tuki

Pystyikö sinulle syöttämään? Oliko valmiina kun pallo tuli sinulle? Oliko sinun etäisyys pallolliseen sopiva? Mihin sinun kannattaisi liikkua jotta sinulle voisi syöttää?

Tilan optimointi

Onko kentällä syvyys ja leveys varmistettu? Miten tyhjä tila voidaan hyödyntää? Kenen tyhjiin tilaan pitäisi liikkua?

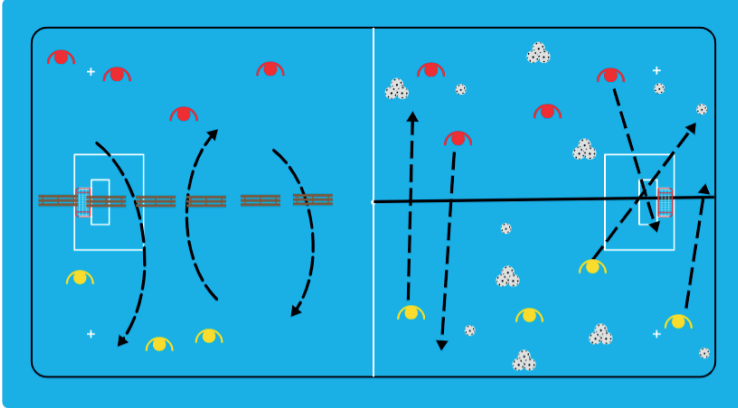
Fyysinen kuormitus

R4

6.

OMA PUOLI TYHJÄKSI

MY E.WAY



5min



Syöttäminen
yhellä kosketuksella
Lyhyt syöttäminen
Pitkä syöttäminen



Yksilön
tekniikka



Syöttö alueelle -
pisteet



20 X 20m

Pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen ja pallot heitetään kentälle. Tarkoitus on saada oma puoli tyhjennetyksi palloista syöttämällä ne toiselle puolelle kenttää (polven alapuolella). Keskiviiva toimii rajana (edistyneemmille penkit väliin). Kun aika päättyy, lasketaan omalla kenttäpuoliskolla olevat pallot ja hävinneellä joukkueella niitä on enemmän. Hauskempaa koko kentällä, jossa saadaan syvyys mukaan peliin, mutta toimii puolikkaallakin.

Konsepti(t)

Hauska tapa lopettaa harjoitus vauhdikkaasti kisailuun. Pelaajat käyttävät vaihtelevasti taktiikoita, yksi lämmi niin paljon palloja kuin suinkin kerkiää, toinen sijoittelee niitä rauhassa paikkoihin joista vastustajien on hankala nähdä niitä. Toisin sanoen, yhdet harjoittelevat syöttämistä kun taas toiset kehittävät fyysisiä elinjärjestelmiään.

Kilpailu

Kyllä

Säännöt

Palloa saa syöttää/laukoa max. polven korkeisena.

Peli alkaa ja päättyy vihellykseen.

Vastustajan kenttäpuoliskolle ei saa mennä.

Tila- ja aikavaatimus

Helppo

Pelinomaisuus

Ei pelinomainen

Kysymykset

Kannattaako pallo aina syöttää kovaa?

Milloin olisi parempi laittaa hiljainen pallo?

Miten joukkueemme sijoittautuu kentälle, onko etu- ja takakenttä vai kaikki kaikkialla?

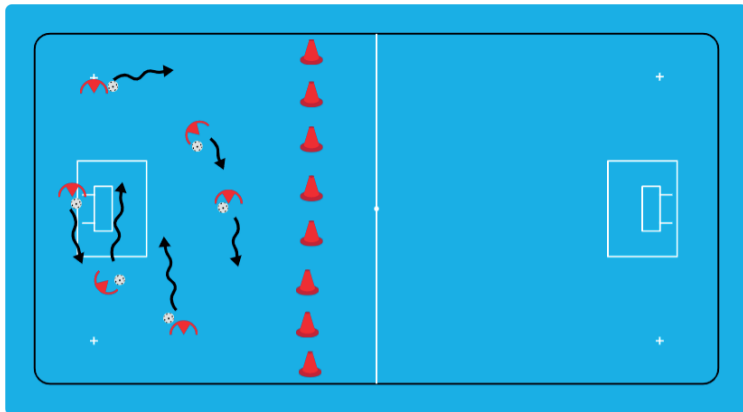
Fyysinen kuormitus

R1

7. HÄNNÄN RYÖSTÖ

SALIBANDY

MY E.WAY



10min



Kuljettaminen
Harhauttaminen
Suojaaminen



Yksilön
tekniikka



Ei pisteitä



20 X 20m

Kaikille pelaajille pallo sekä liivi tai nauha. Liivi / nauha lautetaan hännäksi taakse housun kaulukseen. Tavoitteena on suojella kuljettamalla omaa häntää ja samalla ryöstää toisten pelaajien häntä.

Konsepti(t)

Tilan käyttäminen
Hyödynnä tyhjää tila kuljettamalla,
kuljeta edullisempaan tilaan.

Peli luo tilanteita, jossa pitää kuljettaa
yhdellä kädellä.

Säännöt

Jokaiselle pelaajalle tarvitaan oma pallo ja
häntä (liivi tai nauha). Pelialue on hyvä
rajata kaukalolla tai kartioilla.

Valmentajan toiminta
Kentän kokoa muuttamalla voidaan pelin
vaikeustasoa muuttaa.

Erilaisia variaatioita:

1. Kun häntä saadaan ryöstettyä, niin se jätetään lattialle ja keneltä ryöstetty saa laittaa takaisin ja jatkaa peliä.
2. Voidaan laskea pisteitä
3. Kun pelaajalta saadaan häntä ryöstettyä, niin joutuu tekemään muutaman lihaskunto liikkeen.
4. Voi itse keksiä omia sääntöjä.

Kysymykset

Peli vaatii toisen käden irrottamisen
mailasta: miten voit saada hännän ryöstettyä?

Jotta ei jää kiinni: missä on tyhjä tila?

Pelinomaisuus

Pelinomainen

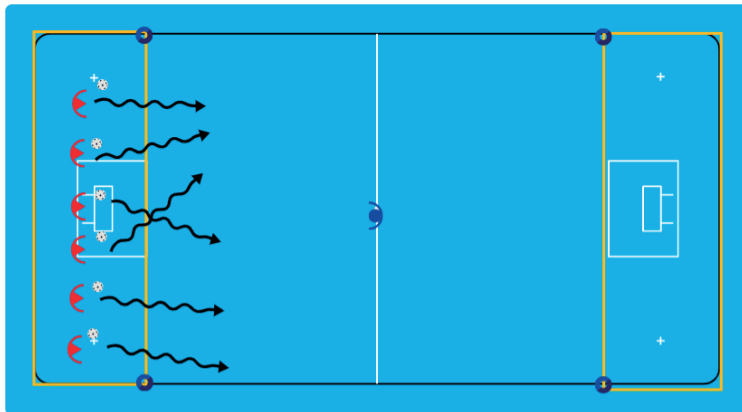
Tila- ja aikavaatimus

Normaali

Fyysinen kuormitus

R2

KUKA PELKÄÄ SÄBÄKIPINÄÄ



15min



Harhauttaminen
Kuljettaminen
Suojaaminen



Yksilön
tekniikka



Ei pisteitä



10 X 20m

Aluksi yksi puolustaja (Säbäkipinä) keskellä kenttää. Muut pelaajat yhdessä päässä kenttää "turvassa". Jokaisella pelaajalla oma pallo, paitsi puolustajalla. Kun peli alkaa, puolustaja huutaa: "Kuka pelkää säbäkipinää?". Muut vastaavat siihen: "En minä ainakaan!" ja lähtevät kuljettamaan palloa kohti kentän toista päätä. Puolustaja pyrkii saamaan kosketuksen palloa kuljettavaan pelaajaan ennen kuin hän pääsee toiseen päättyyn "turvaan". Kun kaikki pelaajat ovat joko jääneet kiinni tai päässeet toiseen päähän turvaan, tehdään sama uudelleen. Jos pelaaja jää kiinni, hänestä tulee myös puolustaja ja hän yrittää myös saada muita kiinni. Leikki päättyy kun kaikki pelaaja on saatu kiinni.

Konsepti(t)

Tilan käyttäminen
Hyödynnä tyhjä tila kuljettamalla,
kuljeta edullisempaan tilaan

Pelinomaisuus

Ei pelinomainen

Tila- ja aikavaatimus

Helppo

Säännöt

Jokaiselle pelaajalle tarvitaan oma pallo.
Puolustajalla voi olla liivi päällä jotta
tiedetään kuka ensimmäisenä on puolustaja.

Valmentajan toiminta

Kentän kokoa muuttamalla voidaan myös pelin vaikeusastetta muuttaa. Kiinnijäämiseen voidaan ottaa myös erilaisia tapoja, kuten pallon poistaminen tai koskettaminen mailaan, tai johonkin tiettyyn kehonosaan. Leikkiä voidaan vaikeuttaa (tuoda pelinomaisuutta) lisäämällä kentälle esteitä (kartioita, keppejä, tuoleja, maaleja tmv.) joita pitää myös väistellä. Vaikeusastetta ja samalla pelinomaisuutta voidaan lisätä seuraavasti:
Kun puolustaja saa pallon pois, hänen pitää kuljettaa pallo maaliin. Samalla pallon menettänyt pelaaja voi ottaa pallon takaisin pois.

Kysymykset

Missä on tyhjä tila?
Mitä sinun kannattaa tehdä jotta pääset turvaan?
Mihin suuntaan voit liikkua?

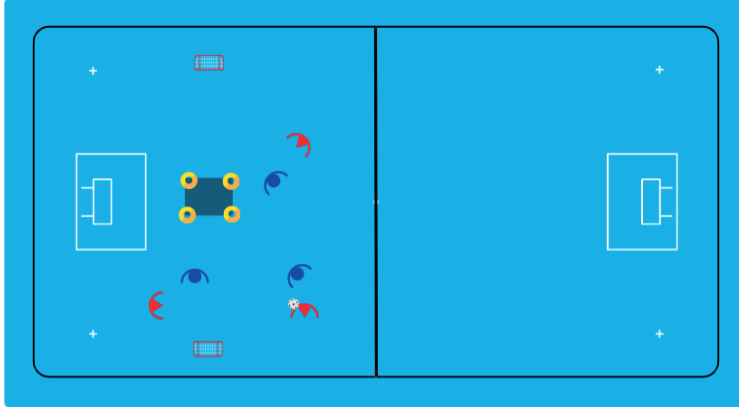
Fyysinen kuormitus

R2

9.

NELIÖN KÄYTTÖ PELI

MY E.WAY



15min



Muokattu peli



Kuljetus alueelle
- pisteet



10 X 20m



Kuljettaminen
Syöttäminen yhdellä
kosketuksella
Syöttäminen liikkeestä

Ilman maalivahteja

Pelataan 3vs3 tai 4vs4. Keskellä kenttää on tötsistä rajattu neliö (alueen kokoa voi vaihdella). Maalin saa tehtyä, kun pallollinen pelaaja saa kuljetettua pallon neliön sisään. Maaleja saa tehdä niin monta putkeen kuin pystyy Puolustavan joukkueen pelaajat eivät saa mennä neliön sisään puolustamaan. Hyökkäyssuunta vaihtuu pallonriistosta.

Maalivahtien kanssa

Peli on muuten sama, mutta lisätään maalit alueen päätyihin. Voi pelata niin että toinen joukkueista tekee vain toiseen maaliin tai sitten maalin tekeminen on vapaata kumpaankin maaliin. Maalin saa tehdä kun pallo on käynyt neliön keskellä.

Konsepti(t)

Tilan käyttäminen

Hyödynnä tyhjä tila kuljettamalla, kuljeta edullisempaan tilaan. Priorisoi valinnalla (kuljettamalla, haastamalla tai syöttämällä).

Tuki

Hae syöttölinja vapaaseen tilaan.

Tilan optimointi

Pallottomat pelaajat osallistuvat hyökkäyspeliin. Varmista pallollisen pelaamisen syvyys ja leveys

Pelinomaisuus

Peli

Säännöt

Puolustavat pelaajat yrittävät estää hyökkäävän joukkueen pääsyn neliön keskelle. Hyökkäävä joukkue pyrkii hyödyntämään alueen syvyyttä/leveyttä sekä kuljettamista + syöttämistä, jotta neliön sisään päästään murtautumaan.

Valmentajan toiminta

Mitä isompi neliö sen helpompaa sinne on murtautua kuljettaen. Voit vaikeuttaa peliä niin, että maalin saa tehtyä vasta kun on kuljettanut koko neliön läpi. Voit muokata peliä myös niin että yksi puolustava pelaaja saa olla aina neliön sisällä.

Tila- ja aikavaatimus

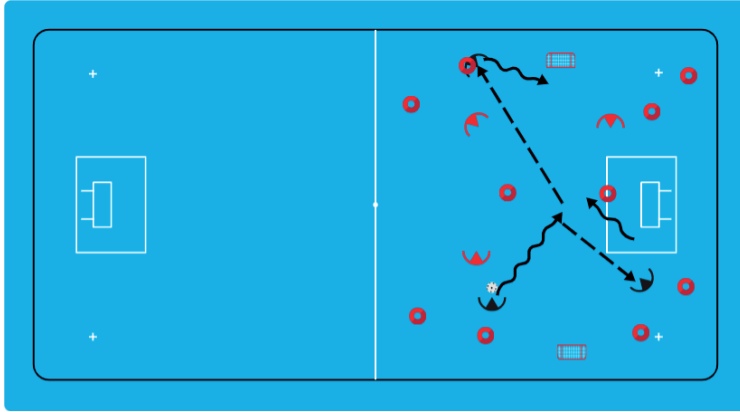
Normaali

Kysymykset

Mihin pallottomien hyökkääjien kannattaa liikkua (syvyys leveys). Kannattaako palloa pitää vain itsellään vai yrittää syöttää sitä välissä? Minne tila syntyy (voit näyttää erimerkkejä tilanteista tai keskeyttää pelin). Missä kohtaa kannattaa yrittää murtautua neliön sisään?

Fyysinen kuormitus

R3



10min



Harhauttaminen
Kuljettaminen
Suojaaminen
Liiketaidot



Muokattu peli



Maalimäärä



20 X 20m

Pelataan rajatulla alueella pienellä.

Kentälle asetellaan portti tai portteja 1-3 kpl.

Maalitekoluvan saa joko kuljettamalla/ syörrämällä jonkun/joidenkin portin läpi.

Konsepti(t)

Leveyden hahmoittaminen.

Ennakointikyky.

Havainnointi.

Pelaamisen opettelu portteja apuna käyttäen.

Puolustuksesta saa siirtyä hyökkäykseen vasta, kun on kuljetettu tai syötetty.

Alueella olevan portin tai porttien läpi.

Pelaaja määrää voi vaihdella ryhmän koon mukaan.

Säännöt

Puolustuksesta saa siirtyä hyökkäykseen vasta, kun on kuljetettu tai syötetty alueella olevan portin tai porttien läpi.

Tila- ja aikavaatimus

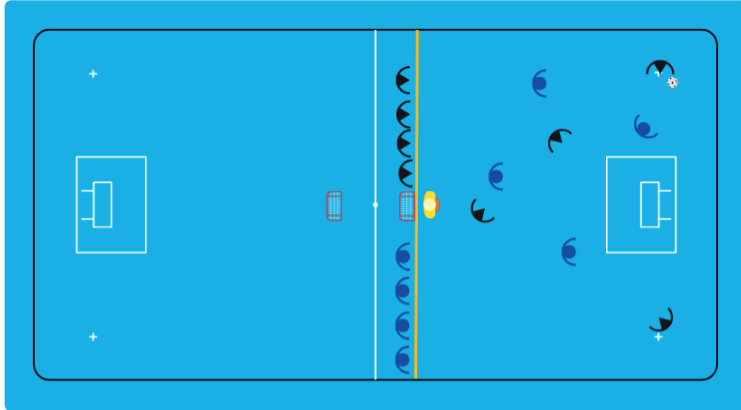
Helppo

Maalit

2

Fyysinen kuormitus

R1



20min



Puolustusalueen
hyökkääminen –
pallonhallinta /
paineenpurkupeli



Yksilön
teknistaktinen



Maalimäärä



20 X 20m

Yhteen maaliin pelattava päätypele.

Vaihtopelaajat maalin laidolle rajaamaan aluetta.

Teeman mukaan joukkueiden pelaajamäärä varioitavissa

Ensimmäinen tilanne voi lähteä valmentajan/maalivahdin heitosta tai lähtötilanteesta esimerkiksi pallo kulmassa

Konsepti(t)

Tilan käyttäminen
Säilytä oma pelitila paineessa

Tuki
Tee tuki paineessa

Tilan optimointi
Pallollisen pelaamisen leveyden
varmistaminen ja sen hyödyntäminen

Säännöt

Maalivahdilta tai valmentajalta uusi pallo
peliin, kun pallo menee maaliin tai
kaukalon/päätyviivan yli

Lentävät tai pillin vihellyksellä rytmitetyt
vaihdot, esimerkiksi 30 sekuntia/vaihto

Hyökkäysvuoron vaihto esimerkiksi
syöttämällä yksi syöttö oman joukkueen
pelaajalle tai käyttämällä palloa laidassa

Kysymykset

Tilan käyttäminen
Oliiko hyvä valinta? Miten välttäisit paineen?

Tuki
Oliiko pallollisella tilaa? Oliitko pelattavana?
Olitko sinulle voinut pelata yhden/useamman
syötön yli?

Tilan optimointi
Missä tila? Oliiko keskustassa tilaa?
Oliiko leveydessä tilaa? Mihin tuli tilaa?

Pelinomaisuus

Peli

Tila- ja aikavaatimus

Vaativa

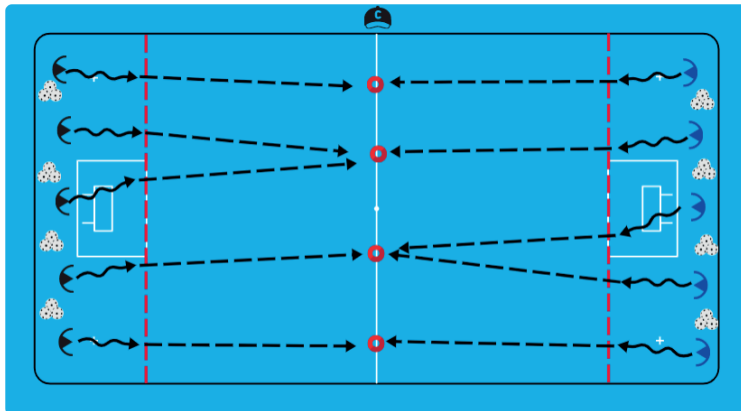
Fyysinen kuormitus

R4

12.

SYÖTTÖTARKKUUSKISA SOFT-PALLOILLA

MY E.WAY



15min



Syöttäminen
liikkeestä



Yksilön
tekniikka



Maalimäärä



20 X 40m

Kahdessa joukkueessa tehtävä kisa jossa pyritään saamaan keskellä oleva(t) softpallo(t) toisen joukkueen puolella olevan rajan yli. Keskellä oleviin softpalloihin yritetään osua salibandy pallolla syöttämällä se maata pitkin. Jokaisen syötön pitää tapahtua liikkeestä.

Pisteen saa kun pallon saa toisen joukkueen rajan yli. Softpallo(t) palautetaan valmentajan toimesta keskelle ja aloitetaan uusi erä.

Konsepti(t)

Tilan käyttäminen
Hyödynnä tyhjä tila kuljettamalla ja säilytä pelivalmius

Pelinomaisuus

Ei pelinomainen

Tila- ja aikavaatimus

Helppo

Säännöt

Harjoitteeseen tarvitaan yksi tai useampi softpallo joka on riittävän kevyt. Kartioita voidaan laittaa rajaamaan alueita.

Valmentajan toiminta

Harjoitetta voidaan muokata laittamalla molempiin päihin "ratoja" eli kaksi keilaa joko rinnakkain tai peräkkäin ja ennen syöttöä nämä pitää kiertää samalla rintamasuunnan pysyessä kohti kohdetta. Saman suorituksen voi myös tehdä kuljettamalla palloa pelkällä kämmenellä.

Kysymykset

Tilan käyttäminen

Näitkö kohteen ennen syöttämistä?
Mitä sinun pitää tehdä jotta näet kohteen ennen syöttöä?
Onnistuiko pallon pitäminen kämmenellä ennen syöttämistä?
Miksi pallo kannattaa pitää kämmenellä kun sitä kuljetat?

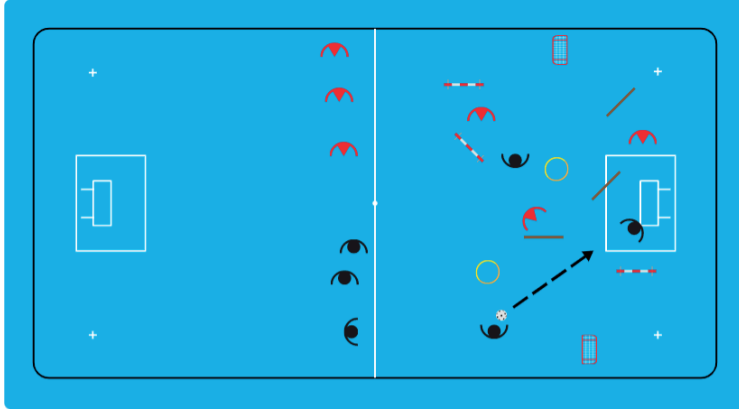
Fyysinen kuormitus

R2

13.

VIIDAKKOPELI

MY E.WAY



15min



Harhauttaminen
Lyhyt syöttäminen
Kuljettaminen
Suojaaminen
Liiketaidot
Kehonhallinta



Muokattu peli



Maalimäärä



20 X 20m

Pelataan normaali peliä tai pienpeliä poikkikentällä.

Kentällä tiettyjä "esteitä" esim. kartioita, mailoja yms, jotka vaikeuttavat peliä.

Konsepti(t)

Pelaamisen opettelua pienalueella.
Pelialueelle sijoitetaan erilaisia esteitä
kartioita, aitoja, mailoja , jotka haastavat
pelaajan havainnoinnin opetteluun.

Pelinomaisuus

Pelinomainen

Tila- ja aikavaatimus

Normaali

Säännöt

Pelialue rajataan tarvittaessa.

Normipeliä, ryhmän koon mukaan voidaan
muokata osallistuvien pelaajien määrää.

Pelataan vastakkain kahdella joukkueella.

Pelikaikaa voidaan säädellä 30 s -60s

Kysymykset

Havainnoitko esteitä?

Miltä peli tuntui?

Löytyikö tyhjää tilaa ?

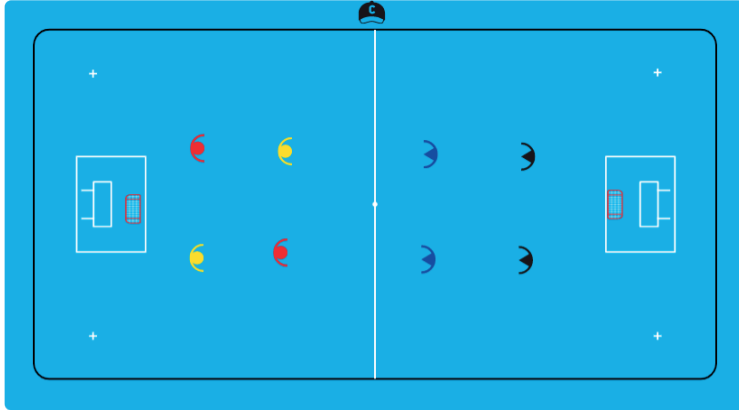
Fyysinen kuormitus

R1

14.

VÄRIPELI 4v4

MY E.WAY



15min



Keskialueen
hyökkääminen -
pallonhallintapeli
(tilan tekeminen)



Muokattu peli



Maalimäärä



20 X 30m

4v4 peli. Molemmilla joukkueilla kentällä kahta väriä.
Sääntö: saat syöttää vain eriväriselle oman joukkueen pelaajalle.

Pelinomaisuus

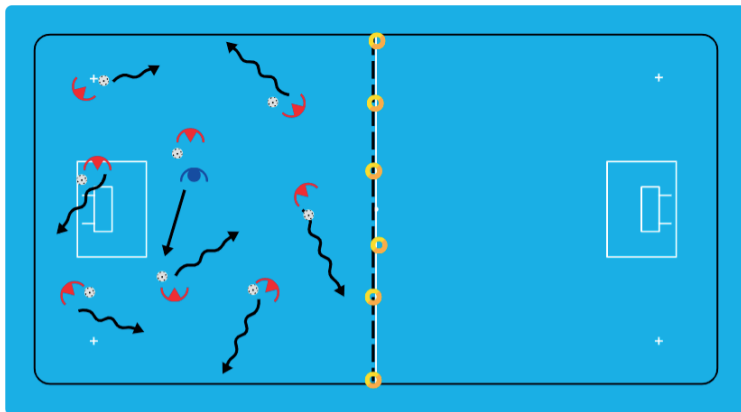
Peli

Tila- ja aikavaatimus

Normaali

Fyysinen kuormitus

R4



15min



Harhauttaminen
Kuljettaminen
Suojaaminen



Yksilön tekniikka



Ei pisteitä



10 X 20m

Yksi kiinnittäjä jolla ei ole palloa eikä mailaa. Muilla osallistujilla pallo ja maila jota kuljetetaan ympäri kenttää. Jos hippa saa pelaajan kiinni, hänen pitää pysähtyä, laittaa jalat leveään haara-asentoon ja nostaa pallo kädellä ylös. Muut pelaajat voivat pelastaa kiinnijääneen kuljettamalla pallon tämän jalkojen välistä.

Konsepti(t)

Tilan käyttäminen
Hyödynnä tyhjä tila kuljettamalla,
kuljeta edullisempaan tilaan

Pelinomaisuus

Pelinomainen

Tila- ja aikavaatimus

Normaali

Säännöt

Jokaiselle pelaajalle tarvitaan oma pallo.
Kiinnittäjällä voi olla liivi päällä jotta tiedetään
kuka on hippa. Pelialue on hyvä rajata kartioilla
tai viivoilla jotta pelaajat tietää mikä on alue.

Valmentajan toiminta

Kentän kokoa muuttamalla voidaan myös pelin
vaikeusastetta muuttaa. Kiinnijäämiseen voidaan
ottaa myös erilaisia tapoja, kuten koskettaminen
mailaan, tai johonkin tiettyyn kehonosaan. Hipan
tekemistä voidaan myös vaikeuttaa laittamalla
myös hänelle pallo ja maila

Kysymykset

Missä on tyhjä tila?

Mitä sinun kannattaa tehdä jotta et jää kiinni?

Milloin voit mennä pelastamaan kiinnijääneen?

Fyysinen kuormitus

R3