

# MINIKÄSIPALLO

## Hauskuus Liike Innostuneisuus

*Let's play handball!!!*

### **Kenelle?**

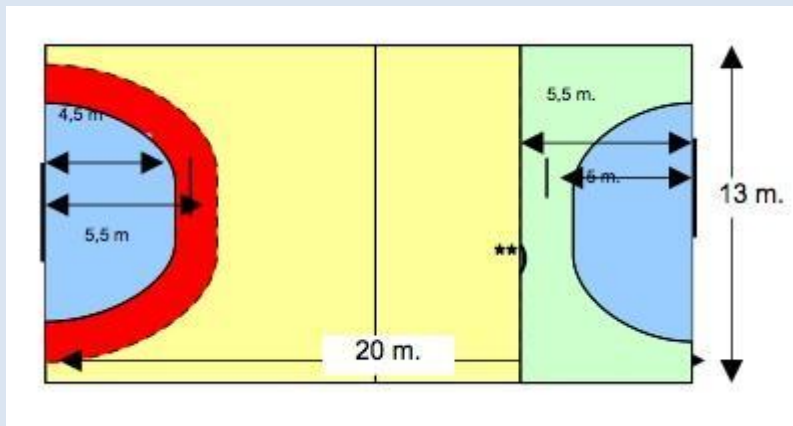
*Alle 10-vuotiaille pojille ja tytöille*

### **Mitä?**

*Käsipalloa sovelletuin säännöin: normaalia pienempi kenttä, maalit sekä pehmeä (kuminen) pallo. Kentällä 5 (4 + 1) pelaajaa. Voidaan pelata sekajoukkuein, esim. 2 tyttöä, 2 poikaa ja maalivahti.*

### **Kentän ja maalien koko**

	<b>Aikuiset</b>	<b>Minikäsipallo</b>
<b>Kenttä</b>	<b>20 x 40 m</b>	<b>13 x 20 m</b>
<b>MV:n alue</b>	<b>6 m</b>	<b>4,5 m (vapaahetäviiva 5,5 m, 7 metrin heiton raja 5,0 m)</b>
<b>Maali</b>	<b>2 x 3 m</b>	<b>1,6 x 2,4 m</b>
<b>Pallokoko</b>	<b>2 ja 3</b>	<b>0 ja 1 (pallo on pehmeä ja siitä saa hyvin otteen)</b>



*Minikäsipallokentän mitat*

*Minikäsipallon perustana ovat normaalit käsipallosäännöt, mutta rikkeiden osalta sääntöjä voidaan soveltaa iän ja taitojen mukaan. Tärkeintä on jouheva pelinkulku ja pelinohjaajan rooli.*

## **Minikäsipallon filosofia**

- *Mini Handball – Minikäsipallo on osa lasten urheilullista kasvatusta: se huomioi lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen*
- *painopiste on pelaamisessa eli hauskanpidossa, taktiikka ja voittaminen ovat toissijaista*
- *kannustaa lasta monipuoliseen, luonnolliseen liikkeeseen ja vahvistaa kaikkia motorisia taitoja*
- *yksinkertaistetut ja sovelletut säännöt tuovat paljon vapautta liikkumiseen ja pelaamiseen*
- *tuomaria ei ole, vaan ainoastaan pelinohjaaja, joka opastaa ja neuvoo lapsia pelissä*
- *pojat ja tytöt oppivat pelaamaan ja kommunikoimaan keskenään*
- *valmentajan rooli on ohjata, kasvattaa, opettaa, auttaa ja kannustaa*
- *vanhempien rooli on tukea, kannustaa ja luoda turvallisuuden tunnetta*
- *positiiviset kokemukset tukevat lapsen kasvua urheiluvaksi lapseksi ja nuoreksi*
- *tavoitteena välttää aikaista erikoistumista*
- *kannustaa ystävyyssuhteiden luomiseen ja sosiaalisuuden kehittymiseen*



Kuva: Juuso Laakso / J-Lan

## **Minikäsipallo-harjoittelu**

*Lasten harjoittelussa tärkeintä on liike, leikinomaisuus, hauskuus, oppiminen ja lapsilähtöisyys. Harjoitus tulee sopeuttaa lasten kehitystason mukaiseksi, eikä päinvastoin niin, että lapsen täytyy sopeutua harjoitukseen.*

*Tässä muutamia avainasioita aloittelevalle ohjaajalle:*

- *suunnittele harjoitus huolellisesti, varsinkin jos olet vielä kokematon ohjaaja*
- *siirry jouhevasti harjoitteesta toiseen. Tässä apuna on harjoitussuunnitelma*
- *kerää porukka kasaan lähellesi niin, että kaikki varmasti kuulevat. Selosta seuraava harjoite kuuluvalla äänellä ja näytä liike tarvittaessa. Aina ei tarvitse näyttää, vaan antaa lasten tehdä itse.*
- *aloita ja päätä harjoitus aina yhteisesti. Vedä myös alku- ja loppuverryttely ohjatusti*
- *sisällytä harjoitukseen monipuolisesti eri liike-elementtejä: juoksua (esim. hipat, viestit), hyppelyä (myös aidat, esteet ja leikit), heittämistä, kiinniottamista, pomputtamista, vierittämistä, ryömimistä, pyörimistä sekä tietenkin pelaamista*
- *pidä pallo mukana harjoituksessa aina kun se vain on mahdollista*
- *pidä ryhmäkoot sopivina, sillä mitä enemmän lapsia, sitä vähemmän liikettä. Hyvä ryhmäkoko on 10–12 lasta / ohjaaja. Jos ryhmä on liian iso, ota apuohjaaja*

*Lapsen motoriset taidot kehittyvät monipuolisesti liikkumalla. Hengitys- ja verenkiertoelimistö kehittyy liikkumalla ja hengästymällä. Kestävyyttä ei tarvitse erikseen harjoittaa, sillä se tulee jatkuvan liikkeen ja hengästymisen myötä.*

## **Hyviä apuvälineitä harjoitteluun**

- merkkikartiot
- aidat
- kepit
- tikapuut
- renkaat
- erikokoiset pallot
- matot
- patjat
- tuolit
- ilmapallot
- köydet
- hyppynarut

**Vinkki:** *Kaiken harjoittelun ei tarvitse tapahtua sisätiloissa. Myös ulkona voi pelata käsipalloa ja muita pelejä, leikkiä hippoja ja rakentaa temppu- ja taitoratoja.*

## Harjoittelussa huomioitavaa eri ikävaiheissa

### **3–4-vuotiaat**

Tätä ikävaihetta kutsutaan ”egoistiseksi vaiheeksi”, jossa lapsen yksilölliset tarpeet korostuvat: ”Minun tarpeeni ovat tärkeitä! Haluan pelata, mutta yksin!” Painopiste tulisikin olla sosiaalisessa kehityksessä, eli opettaa lapsi pelaamiseen ja kanssakäymiseen yhdessä muiden kanssa. Liikunnallisen painopisteen tulisi olla monipuolisessa liikkumisessa palloa apuvälineenä ja virikkeenä käyttäen. Tässä iässä lapset vielä opettelevat liikkumista ja liikkeen muodostamista. Annetaan lasten siis itse muodostaa liikettä vapaasti. Järjestystä ja sääntöjä tärkeämpää on, että liikettä on koko ajan ja mahdollisimman paljon. Harjoittelun painopiste tulee olla leikissä. Jos lapsi haluaakin kesken ohjatun harjoituksen mennä tekemään jotain aivan muuta, sallittakoon se hänelle. Ohjaajan tai vanhempien tulee kuitenkin katsoa perään, ettei mitään ikävää tapahdu.

### **5–6-vuotiaat**

Tämä ikävaihe voi olla hyvin ”turbulentti”, jossa esiintyy omapäisyyttä, vastaan hangoittelua ja konflikteja. Ohjaajan tulee olla tietoinen tästä kehitysvaiheesta, ja luottamuksen ilmapiirin luominen onkin nyt tärkeää. Tämänikäisinä lapset oppivat pelaamaan pienissä ryhmissä, mutta vain lyhyen aikaa kerrallaan. Liikunnallisesti tämänikäinen lapsi oppii juoksemaan eri suuntiin, heittämisen tekniikan ja painon siirron yhdelle jalalle sekä kiinniottamisen. Jotkut onnistuvat jopa hyppäämään yhdellä jalalla. Harjoittelun painopiste tulee olla monipuolisessa liikkumisessa ja toistojen suuressa määrässä. Tärkeää, on, että kaikkia perusliikuntataitoja, juoksemista, hyppäämistä, heittämistä, kiinniottamista, kääntymistä ja ryömimistä harjoitetaan. Tämänikäiset oppivat jo yksinkertaisia tekniikkaharjoituksia. Kaiken harjoittelun tulee kuitenkin perustua leikkiin, jotta harjoittelusta ei tule liian vakavaa. Liikunnan pitää olla lapselle hauska kokemus, jota lapsi haluaa yhä uudelleen. Mieleltään tämänikäiset ovat vielä seikkailijoita, joita mieli ja erilaiset virikkeet vievät spontaanisti eri suuntiin.

### **7–8-vuotiaat**

Tässä ikävaiheessa sosiaaliset taidot alkavat kehittyä, ja ryhmässä pelaaminen alkaa kiinnostaa. Lasten tietoisuus toisistaan kasvaa, ja he alkavat mieluusti ottaa toisistaan mittaa. Lapset alkavat myös vähitellen pohtia erilaisia sosiaalisia tilanteita, ja kaverisuhteet kehittyvät. Liikunnallisesti suurin osa lapsista osaa tässä vaiheessa jo ottaa pallon kiinni eri tavoin: alhaalta, ylhäältä, kovaa tulevan jne. Suurin osa osaa myös heittää ja ottaa pallon kiinni liikkeessä, ja jotkut osaavat jo heittää yhdellä jalalla hypäten. Myös kilpaileminen tulee yhä tärkeämmäksi, ja sääntöjen merkitystä aletaan ymmärtää. Harjoittelun painopiste tulee yhä olla monipuolisessa liikkumisessa ja motoristen perustaitojen harjoittamisessa, leikkiin perustuen. Tässä vaiheessa ohjaaja voi alkaa auttaa lapsia oikean tekniikan löytymisessä.

## **9–11-vuotiaat**

Tässä ikävaiheessa perusliikuntataidot tulisivat olla jo hyvin hallinnassa, ja voidaan alkaa keskittyä enemmän lajitaitoihin. Painopiste tulee kuitenkin edelleen säilyttää leikissä, hauskuudessa ja monipuolisessa tekemisessä. Kaikkien tulee saada kokeilla kaikkia pelipaikkoja. Pelaaminen ja voittaminen alkaa tulla tärkeäksi, ja lapset osaavat jo erottaa, kuka on hyvä ja kuka osaa parhaiten mitään. Ryhmä ei olekaan enää niin homogeeninen, ja porukoita ja kaverisuhteita alkaa syntyä. Ohjaajan tulee ottaa tämä huomioon. Tasa-arvoisuutta ja ystävyyssuhteita tulee vaalia harjoituksissa. Tämänikäiset alkavat myös löytää ”sen oman juttunsa” eli sen, mikä heitä kiinnostaa eniten ja missä he ovat hyviä. Myös ohjaajan auktoriteettia aletaan kyseenalaistaa.

### **MUISTA!**

**MONIPUOLINEN HARJOITTELU → kaikki motoriset perustaidot**

**JATKUVA LIIKE → ei seisoskelua, vaan tekemistä ja toistoja**

**LEIKKIIN PERUSTUVA → ei liian vakavaa, vaan HAUSKAA!**

### *Minikäsipallomaalivaihtoehtoja*



Mitat: 1,6 m x 2,4 m

Lähde: EHF Minihandball -opas 2011