



# SCHOOL TOUR TUNTIRAKENNE JA HARJOITTEET

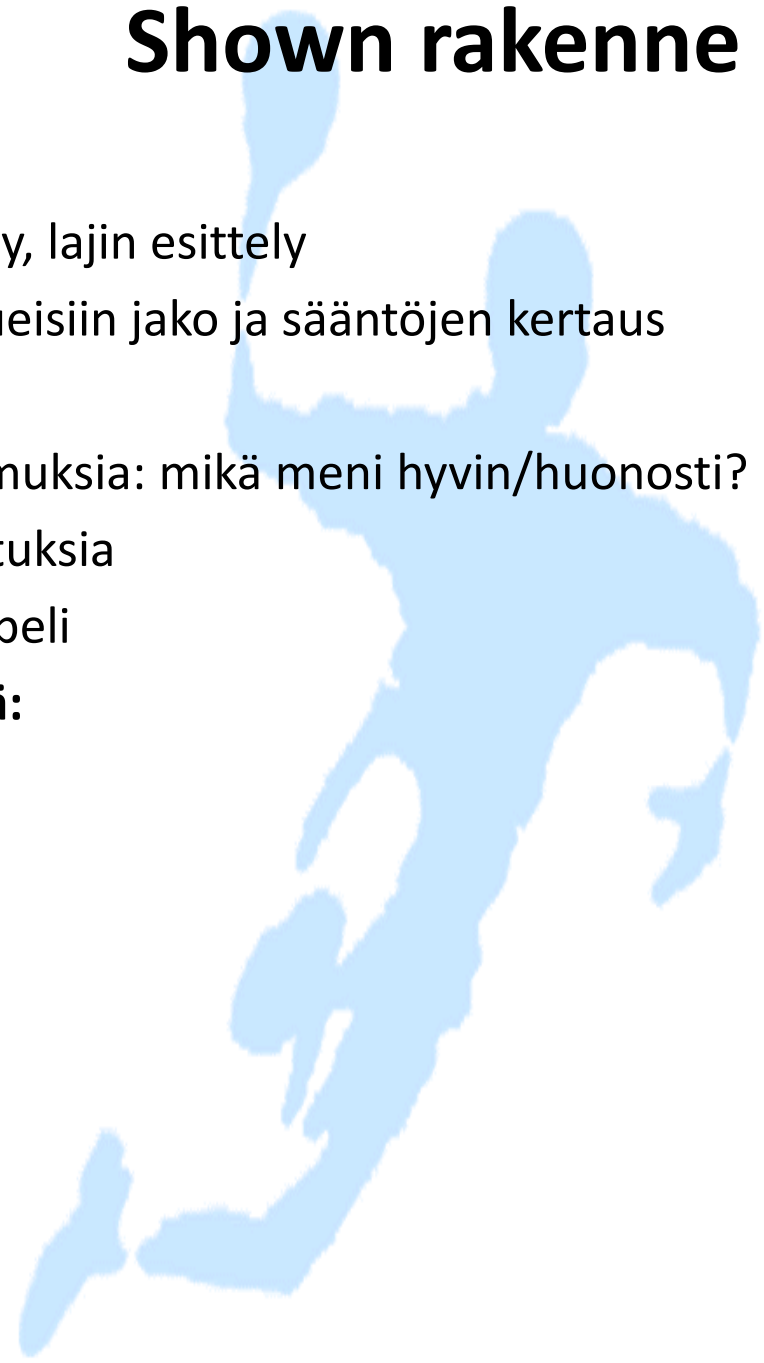
Suomen Käsipalloliitto 2014

# School Tour Käsipalloshown rakenne

- |  |                  |
|--|------------------|
| 1. Lajin ja henkilöiden esittely                                     | 2 min            |
| 2. Aloitusleikki esim. Lima ja keiju tai Kuka pelkää käsipalloilijaa | 5 min            |
| 3. Palloon tutustuminen ja pallonhallinta                            | 5 min            |
| 4. Syöttely paikallaan tai liikkeessä                                | 7 min            |
| 5. Kuljetus + heittoa maalia kohtia                                  | 7 min            |
| 6. Jako joukkueisiin ja sääntöjen läpikäynti                         | 3 min            |
| 7. Peliä tai miniturnaus   | 10-14 min        |
| 8. Seuran esittely ja oppilaiden palaute                             | 2 min            |
| • <b>Yhteensä</b>  | <b>41-45 min</b> |

Tunnin rakenne on tiukka ja täynnä toimintaa, joten siirry ripeästi harjoitteesta toiseen. Voit joustaa harjoitteiden pituudessa käytössä olevan ajan mukaan tai jättää pois jonkin harjoitteen. Jos aikaa on todella niukasti, siirry esittelystä suoraan pallonhallintaan ja syöttelyyn ja siitä pelaamiseen.

# Vaihtoehtoinen School Tour - Shown rakenne



1. Esittely, lajin esittely	3 min
2. Joukkueisiin jako ja sääntöjen kertaus	2 min
2. Peliä	10 min
3. Tunteuksia: mikä meni hyvin/huonosti?	2 min
4. Harjoituksia	15 min
5. Loppupeli	10-13 min
<b>Yhteensä:</b>	<b>42-45 min</b>

# 1. LAJIN JA HENKILÖIDEN ESITTELY

## Henkilöiden esittely:

- Manageri esittelee itsensä:
  - nimi, seura, käsipallotausta
- Team Assistant esittelee itsensä:
  - nimi, seura, tehtävä seurassa

## Lajin esittely: (pääpiirteet, voi soveltaa)

- Käsipallo on joukkuelaji, jossa yritetään tehdä maaleja, kentällä 6 +1 ja maalivahdin alueet
- Kentällä edetään pomputtaen ja syöttelemällä
- Käsipallo on maailmalla todella suosittu laji: maailmassa on 20 miljoonaa käsipalloilijaa ja lajia pelataan lähes 200 maassa (vrt. jääkiekko: 1,4 miljoonaa pelaajaa).
- Käsipallo on vauhdikas ja monipuolinen laji: siinä juostaan, hypätään, heitetään ja välillä jopa painitaan.
- Käsipallossa tehdään paljon maaleja!
- Käsipallossa saa ottaa 3 askelta pallo kädessä
- Maalivahdin alueelle ei saa astua muut kuin maalivahti.

Jos haluat, voit myös kysellä oppilailta mitä he tietävät käsipallosta: miten siinä edetään kohti maalia? Mitä maalivahdin alue tarkoittaa? Milloin kenttäpelaaja saa astua alueelle? Kuinka monta askelta saa ottaa pallo kädessä käsipallossa? Jne.

## 2. ALKULÄMMITTELYLEIKKI

### LIMA JA KEIJU 1-6 lk.

Alue: Ryhmän koosta riippuen, esim. 6 metrin alueen sisällä tai muu vastaava rajattu alue.

Pelin kulku: Alueen sisällä on keijujen maa ja alueen ulkopuolella limameri. Kaksi limaklönttiä (hippaa) ryömivät keijujen alueelle, vatsa ei saa nousta lattiasta irti. Keijut yrittävät PALLOA POMPUTTAEN, kevyin askelein välttää osumista limaklöntteihin. Jos keiju joutuu limamereen tai limaklöntti onnistuu koskemaan keijuun, muuttuu keiju limaklöntiksi. Limaklöntin yli EI SAA HYPÄTÄ!

### KUKA PELKÄÄ KÄSIPALLOILIJAA 1-6 lk.

Alue: Koko kentän yli

Pelin kulku: Valitaan kaksi ”hurjaa käsipalloilijaa”, ja muut menevät kentän pätyyn pallo kädessä. Hurja käsipalloilija seisoo puoleessa kentässä selkä muihin päin ja huutaa: ”Kuka pelkää käsipalloilijaa?! Muut lähtevät liikkeelle palloa koko ajan pomputtaen, ja hurja käsipalloilija yrittää saada heitä kiinni (myös niin ikään palloa pomputtamalla) **koskettamalla** heitä pallolla. Jos jää kiinni, muuttuu hurjaksi käsipalloilijaksi.

Monipuolisuutta voi lisätä eri liikkumistavoilla: vain heikommalla kädellä pomputus, vuorokäsin pomputus, takaperin liikkuminen ja pomputus jne.

### ALUEEN KUNINGAS 1-> lk.

Pelialue: Jokin määrätty alue ryhmän koon mukaan

Pelin kulku: Pelaajat liikkuvat alueella palloa pomputtaen ja yrittävät lyödä toistensa palloja ulos alueelta. Peli päättyy kun alueella on enää yksi pelaaja jäljellä. **Aluetta tulee pienentää pelaajien vähetessä.**

Pelin vaikeusastetta voi lisätä määrämällä pelaajille tehtäviä:

1 vihellys – käy istumassa palloa pomputtaen

2 vihellystä – käy vatsa makuulla palloa pomputtaen

3 vihellystä – käy selin makuulla palloa pomputtaen

Liiku vain takaperin – sivuttain jne. jne.

Näitä edellä mainittuja voit harjoituttaa myös erikseen.

## PALLOHIPPA 6 -> Ik.

Alue: Ryhmän koosta riippuen, esim. puoli kenttää, ei saa mennä 6 metrin alueen sisään.

Pelin kulku: 2 hippaa, joilla yksi pallo tai 4 hippaa ja 2 palloa. Hipat yrittävät toisilleen syöttelemällä liikkuen **KOSKEA PALLOLLA** karkuun juoksevia. Pallo kädessä saa ottaa 3 askelta. Aina kun hipat saavat karkuun juoksijoita kiinni, hipat lisääntyvät. Hipat erottaa paremmin, jos hipoilla on liivit päällä. Palloa ei saa heittää kohti karkuun juoksevaa, vaan pallolla pitää koskea.

## 10 SYÖTTÖÄ ALUEELLA 5-> Ik.

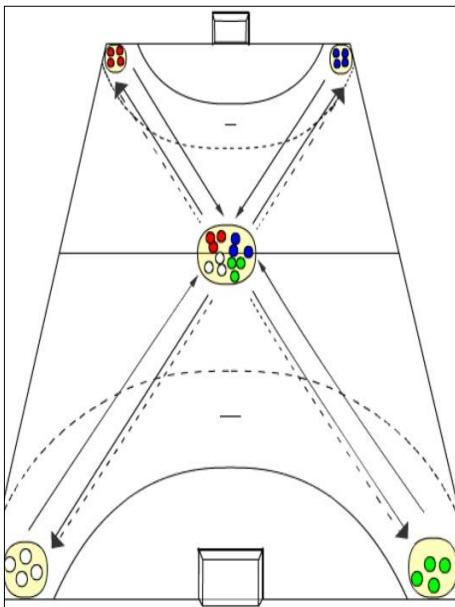
Pelialue: Määrätään pelialue - esim. maalivahdin alue tai mikä tahansa rajattu alue.

Pelin kulku: Kaksi joukkuetta pelaa vastakkain. Joukkueet keräävät pisteitä – kymmenen syöttöä = 1 piste.

Pelin vaikeusastetta voi lisätä määrämällä pelaajille tehtäviä:

- Liikkuminen sivuttain
- Liikkuminen takaperin jne.
- Pallon käyttäminen maassa ennen syöttöä
- Syötöt ainoastaan lattian kautta

## PALLOT PESÄÄN 1-6 Ik.



Pelin kulku: 2 – 4 joukkuetta, riippuen kuinka monta pelaajaa.

Joukkue yrittää kerätä omaan pesänsä mahdollisimman paljon palloja.

Eniten palloja pesänsä kerännyt joukkue voittaa.

Mielekkyyttä voi lisätä etenemistavoilla.

Ensimmäisellä kerralla pallot haetaan

pomputtaen. Toisella kerralla pomputtaen ja yhdellä jalalla hyppien.

Kolmannella kierroksella kyykyssä pomputtaen ja

neljännellä takaperin pomputtaen. Muita: ryömien, kierien, rapukävellen jne.

## **SYÖTTÖKETJU 5-> lk.**

Pelialue: Mikä tahansa

Pelin kulku: Ryhmän koosta riippuen jako yhteen tai useampaan ryhmään (n. 6-8 / ryhmä). Jokainen saa numeron 1-x (x=ryhmän jäsenten lukumäärä). Nr. 1 syöttää 2:lle, 2 syöttää 3:lle, 3 syöttää 4:lle jne. kunnes viimeinen syöttää taas 1:lle. Pallo kulkee katkeamatonta ketjua pelaajalta toiselle. Jos homma sujuu, anna lisää palloja ketjuun.

Korosta liikettä.

## **NELJÄN PESÄN PELI 6 → lk.**

Pelialue: Koko kenttä.

Pelin kulku: Peliä neljään maaliin, kaksi tai useampi joukkue(tta). Tee kentän kulmiin maalit vaikka kartioilla. Kumpikin/kaikki joukkue(et) saavat tehdä maalin mihin tahansa maaliin ja he joutuvat siis puolustamaan kaikkia maaleja. Samaan maaliin ei saa tehdä kahta peräkkäistä maalia. Maali tehdä syöttämällä pallo jommaltakummalta puolelta maaliportin läpi joko suoraan ilmassa tai pompulla.

### 3. PALLOON TUTUSTUMINEN JA PALLONKÄSITTELY

#### Juoksu kentän yli ja samalla...

- Pomputetaan oikealla kädellä – vasemmalla kädellä. Vuorokäsin, kaksi oikealla, kaksi vasemmalla jne.
- Pomputetaan palloa etuperin, takaperin, sivuttain: vuorokäsin kolme vasemmalla, yksi oikealla tms.
- Pomputetaan palloa kentän viivoja seuraillen
- Pomputetaan palloa astumatta millekään viivalle
- Kuljetetaan palloa sormilyönnein pään yläpuolella (silmä-käsikoordinaatio)
- Heitetään pallo ilmaan, otetaan selän takaa kiinni ja heitetään takaisin. Muista suora selkä!
- Heitetään pallo ilmaan, hypätään ja otetaan pallo ilmassa kiinni. Tasajalka alastulo pieneen kyykkyy. Alastulossa keskittyminen polvi-varvas –linjaan. Käsivarret joustaa palloa kiinni otettaessa.
- Vieritetään palloa eteenpäin, juostaan kiinni ja pysäytetään askelkyykkyasennossa toisella polvella → voi tehdä telemark-alastulon, se on lasten mielestä hauskaa!
- Vieritetään palloa eteenpäin, juostaan pallon ympäri, mennään punnerrusasentoon ja pysäytetään pallo otsalla.
- Vieritetään palloa eteenpäin ja pysäytetään se istumalla sen päälle.
- Heitetään pallo ilmaan ja taputetaan käsiä yhteen niin monta kertaa kuin ehtii.
- Heitetään pallo ilmaan ja taputetaan vuorotellen vartalon edessä ja takana.
- Heitetään pallo ilmaan, nostetaan polvia vuorotellen ja taputetaan reisien alapuolella niin monta kertaa kuin ehtii.

Voit valita näistä tilanteeseen sopivimmat harjoitteet.



## Pallotekniikkaharjoitteita paikoillaan

- Pomputellaan palloa koko ajan vartalon ympäri, vasemmalta oikealle ja oikealta vasemmalle.
- Pomputetaan palloa kahdeksikon muodossa jalkojen välissä.
- Heitetään pallo ilmaan, käydään istumaan ja otetaan pallo istualtaan kiinni. Heitetään pallo jälleen ilmaan, nouseaan seisomaan ja otetaan pallo kiinni. Jos osaa, voi kokeilla tehdä kaiken samalla kertaa.
- Pallo lattialla, pyöritetään sormenpäillä palloa kasia jalkojen ympäri.
- Istuma-asennossa jalat suorina edessä pomputetaan palloa jalkojen yli edestakaisin
- Pallo kahdessa kädessä, taivutetaan vartaloa taaksepäin ja pompautetaan pallo takakautta jalkojen välistä eteen.
- Käy istumaan, selin- ja päinmakuulle koko ajan palloa pomputtaen
- Heitä pallo ilmaan, tee kuperkeikka/kärrynpyörä ja ota pallo kiinni

## 4. SYÖTTÄMINEN PAIKALLAAN TAI LIIKKEESSÄ

### Syöttö- ja kiinniottotekniikan selostaminen ja demonstrointi

**Kiinniottaminen:** kahdella kädellä, joustavin käsivarsin, etusormet ja peukalot muodostavat kolmion, loput sormet pallon ympärillä

**Syöttäminen:** pallo yhdessä kädessä, vastakkainen jalka edessä. Pallo kulkee takakautta ylös: lattia, takaseinä, katto.

Syöttö lähtee käsivarsi ylhäällä kaverin rinnan korkeudelle. Sormet ja ranne ohjaavat korkeuden. Voiman säätely tärkeää.

Näytä syöttösuoritus (lattia, seinä, katto) hitaasti ja käske oppilaiden tehdä mukana. Käynnistä tämän jälkeen syöttöharjoitus. Ohjaa oppilaat pareittain muodostelmaan tai vapaasti.

#### Syöttöharjoituksia paikallaan:

- Pareittain paikallaan kahden käden syöttöjä
- Pareittain paikallaan yhden käden syöttöjä pompun kautta (helppo ottaa kiinni)
- Pareittain paikallaan yhden käden syöttöjä suoraan ilmassa ilman pompua
- Pareittain syöttöjä kolmen askelen vauhdista, painota vastakkaisen jalan merkitystä
- Edistyneelle ryhmälle: hyppösyöttöjä kolmen askelen vauhdista
- Pitkiä syöttöjä



#### Syöttöharjoituksia liikkeessä:

- Pareittain vastakkain, toinen peruuttaen ja toinen eteenpäin liikkuen edetään syötellen kentän toiseen pätyyn. Toiseen suuntaan osat vaihtuvat.
- Pareittain molemmilla kasvot menosuuntaan: etummainen kääntää ylävartaloa vuorotellen oikealle ja vasemmalle, johon takaa tulevan kaverin tulee antaa syöttö ja josta pallo palautetaan saman tien takaisin syöttäjälle.
- Kolmen ryhmässä. Vastakkain kaksi toisessa päässä, yksi toisessa. Etäisyys 3 m. Syöttö vastakkaiselle kaverille ja juoksu perään hänen taakseen
- Pareittain vapaasti kentällä liikkuen ja syötellen

## 5. KULJETUS + HEITTOJA MAALIA KOHTI



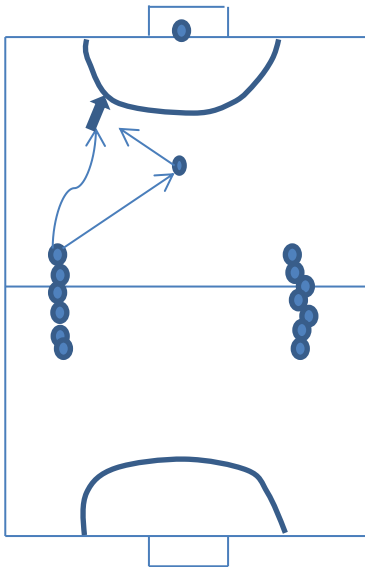
### Heittotekniikan selostaminen ja demonstrointi

Sama perustekniikka kuin syötössä. Korosta tässä voiman merkitystä verrattuna syöttöön. Kannusta oppilaita lataamaan kunnon tykki. Muista mainita, että maalivahdin alueelle ei saa astua. Kerro toki, että jos hyppää alueen rajan takaa ja heittää pallon ilmassa maaliin, alueelle saa laskeutua.

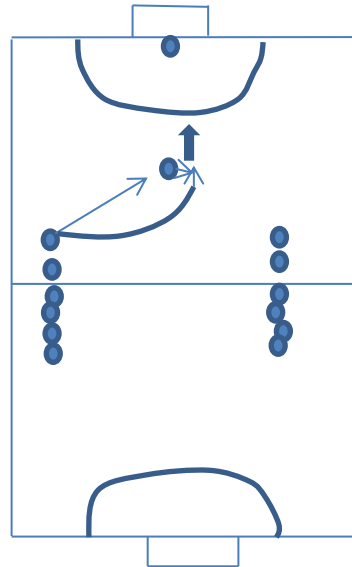
### Heittoharjoituksia: (valitse vapaaehtoinen maalivahti ja määritä maalivahdin alue)

- Kuljetus salin toisesta päästä, syöttö keskellä olevalle pelaajalle (Manageri/Assistentti), syöttö takaisin ja heitto maaliin.
- Kuljetus puolesta kentästä, kolme askelta ja heitto maaliin (voidaan tehdä kahteen päähän). Voit lisätä matkalle vanteita, penkkejä ja muita esteitä.
- Kahdesta jonosta pakkien paikoilta: syötä pallo keskelle (Manageri/Assistentti) juokse eteenpäin, ota syöttö vastaan, ota kolme askelta ja heitä pallo maaliin (1)
- Kahdesta jonosta pakkien paikoilta: syötä pallo keskelle, juokse ristiin keskellä seisovan edestä, ota pallo haltuun, ota kolme askelta ja heitä pallo maaliin (2)

1



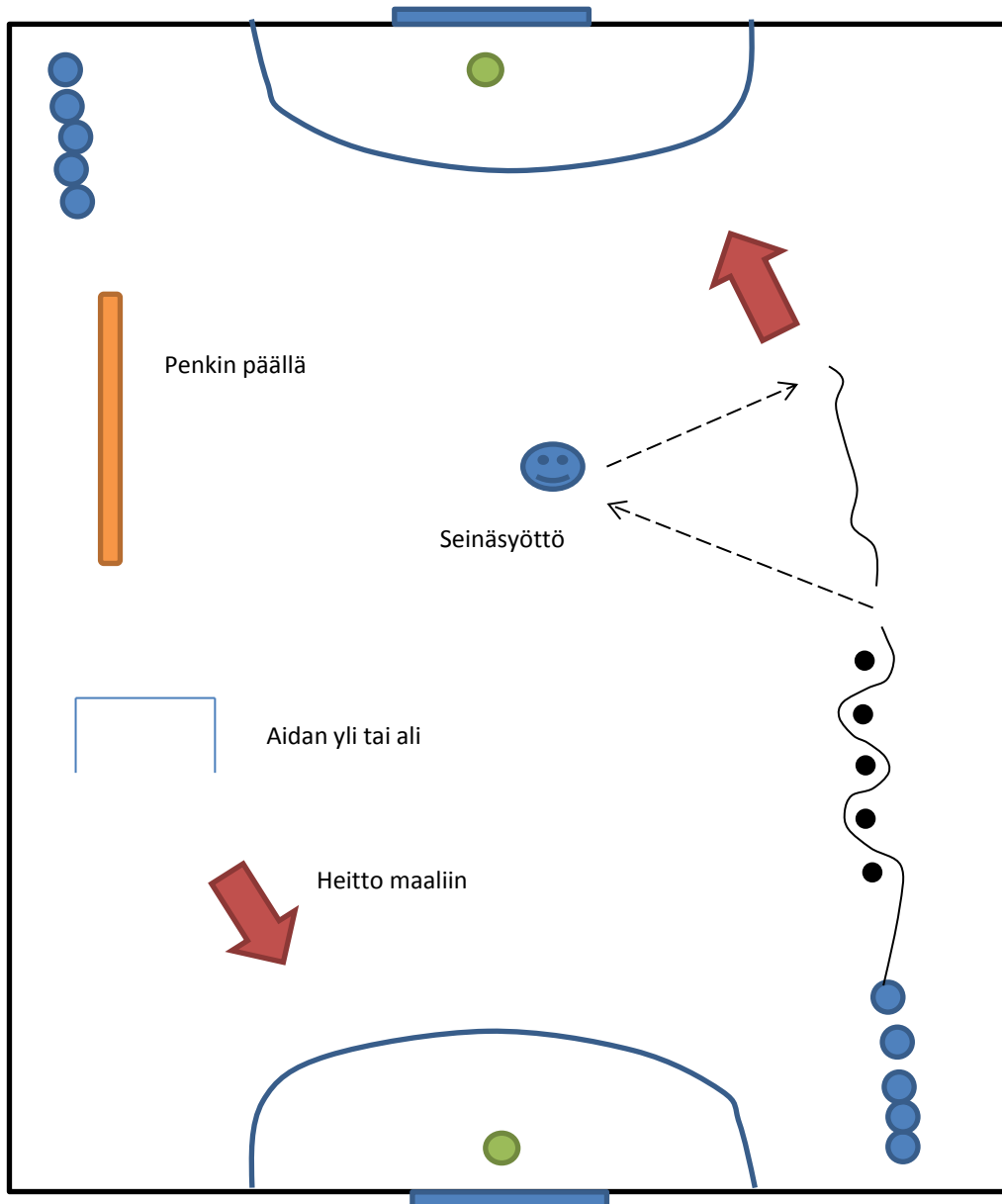
2



# Tekniikkarata

- Voit tehdä myös erilaisia pallonkäsittelytehtäviä sisältävän tekniikkaradan, johon sisältyy heitto maaliin.

Esimerkki: Kahdesta jonosta yhtäaikaan, jokainen kiertää ympyrää



## 6. JOUKKUEIDEN JAKO JA SÄÄNTÖJEN LYHYT KERTAUS

- Pyydä koko porukka riviin ja tee jako kahteen, kolmeen tai neljään riippuen siitä, minkäkokoisilla joukkueilla on järkevää pelata. Pienessä salissa 4 +1, hieman suuremmassa 5 + 1. Täysikokoisella kentällä 6 + 1 tai enemmän.
- Anna eriväriset liivit eri joukkueille
- Merkkää tai ilmoita maalivahdin alueen rajat
- Kertaa säännöt lyhyesti ja ripeästi:
  - 3 askelta pallon kanssa
  - ei sivurajoja (jos koulun sali)
  - kaksoiskuljetus ei sallittu
  - palloa ei saa riistää kädestä

Aloita peli ja kannusta olemaan koko ajan liikkeessä ja tekemään paljon maaleja!

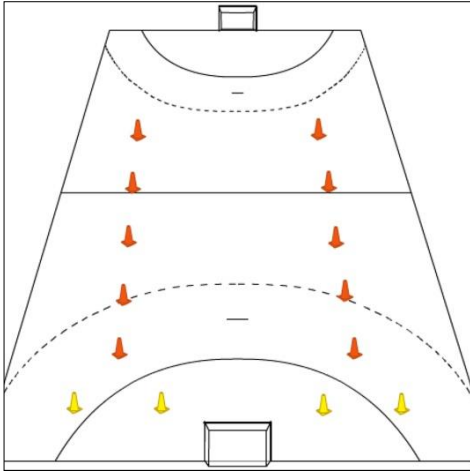
Jos oppilaat ovat taitavia, palkitse erityisen hienoista maaleista, kuten 360 astetta ilmassa jne. kahdella pisteellä!

**Pidä kelloa silmällä, sillä aikaa tulee jäädä vielä loppuhöpinöihin.**

## 7. PAIKALLISEN SEURAN ESITTELY JA ESITTEIDEN JAKO

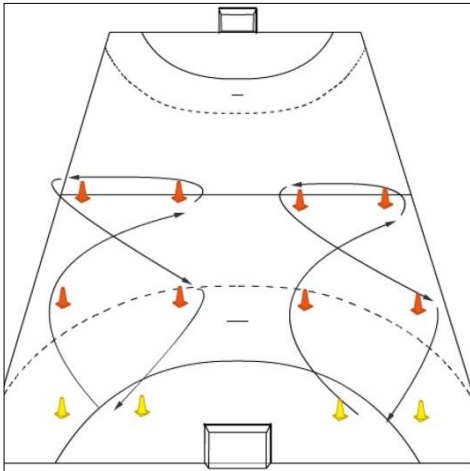
- Pyydä riisumaan liivit ja asettumaan riviin viivalle.
- Kysele oppilailta tuntemuksia: oliko teillä kivaa? Mikä oli kaikkien kivointa?
- Nyt Team Assistant kertoo, että paikallinen seura X toimii tällä alueella ja tarvitsee lisää pelaajia ja että kaikki ovat tervetulleita kokeilemaan käsipalloa harjoituksiin! Team Assistent jakaa esitteet.
- Kiittäkää yhdessä tunnista!





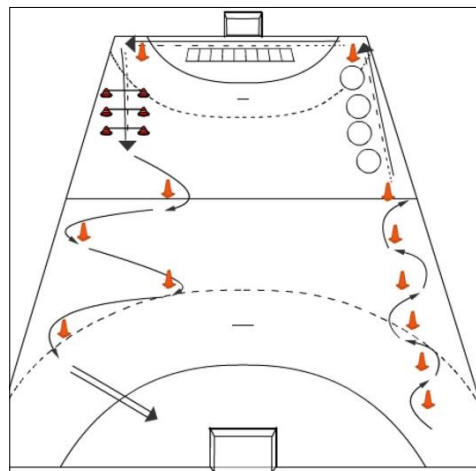
### Pomputtelukilpailu merkkikartioiden ympäri

- Kilpailijat pujottelevat pomputellen radan läpi ja vaihtavat vaihtoalueella.
- Kilpailuun voi keksiä paljon vaihtoehtoja:
  - Kierretään aina kartio
  - Kaksi väliä eteenpäin, yksi taaksepäin ja taas kaksi eteenpäin
  - Käsien käytössä vaihtelumahdollisuuksia.



### Pomputtelukilpailu merkkikartioiden ympäri

- Sama kuin edellinen mutta enemmän ja selkeämpiä suunnanvaihdoksia.
- Kilpailuun voi keksiä paljon vaihtoehtoja:
  - Välit sivuttaisliikkeessä
  - Käsien käytössä vaihtelumahdollisuuksia
  - Alueen keskelle voi laittaa maton jossa voi tehdä eri liikkeitä esim. kuperkeikan tai kärrynpyörän.



### Pujottelurata

- Asettele merkkikartiota tasaisin välimatkoin radalle, juoksijoiden tulee pujotella rata mahdollisimman puhtaasti läpi.
- Jos pallo karkaa, pomputtelijan tulee tehdä esim. kuperkeikka
- Radalle voi laittaa erilaisia esteitä. Esim.
  - Penkki, jonka päällä juostaan ja pomputetaan palloa samalla.
  - Pujottelua
  - Määrätään kummalla kädellä pomputetaan
  - Määrätään millä tavoin tulee liikkua: sivuttain, takaperin, ristiaskelin, jne