



ULTIMATE SCHOOL HANDBALL

Käsikirja



Ultimate School Handball

Ultimate School Handball on kouluun sovitettu versio käsipallosta, kyseessä on yksinkertaistettu ja leikkimielinen versio käsipallosta, rantalentopallosta inspiroituna. Ultimate School Handball on suunniteltu vastaamaan koululiikunnan tavoitteita niin opetuksellisesti, psyko-sosiaalisesti kuin fyysisestikin. Se keskittyy perustason liike- ja yhteistyötaitoihin, lisää osallistumista ja kannustaa oppilaita pitämään lajista – riippumatta siitä pelataanko salissa vai ulkona.

Perusidea:

- Pelissä on kevyemmät säännöt, vähemmän fyysistä kontaktia, ja painotetaan reilua peliä ja osallistumista.
- Kaikki voivat osallistua, riippumatta tasosta.
- Helppo pelata sisäliikuntasalissa, koulun pihalla tai ulkona nurmella/hiekalla.

Pedagogiset tavoitteet:

- Harjoittaa perustason pallotaitoja: syöttö, kiinniotto, heitto.
- Kehittää pelin ymmärrystä: liikkua tilan luomiseksi, hahmottaa sijaintinsa pallon ja vastustajan mukaan.
- Vahvistaa joukkuehenkeä, yhteistyötä ja liikkumisen iloa.





Ennen pelin alkua

Valmistelu:

- Välineet: pehmeät, hyvin otteessa pysyvät pallot, liivit joukkueiden merkintään, vihellyspilli, kartiot/teipit kenttä- ja vaihtovyöhykkeiden merkintään, tarvittaessa pehmeät matot tai teippimerkki maaleiksi.
- Turvallisuus: painota reilun pelin sääntöjä ja sitä, että puolustetaan vain palloa, ei kehoa.

Jaa joukkueet:

- Muodosta sekajoukkueet (taso- ja sukupuolijakauma sekoittaen).
- Yhdelle kentälle sopii 8–16 oppilasta (riippuen pelimuodosta ja salin koosta).
- Ylijäävät odottavat vaihtovyöhykkeellä omalla kentällään.
- Jos kyseessä on todella iso ryhmä - pelaa useammalla kentällä.

Tee pelikentät valmiiksi:

- Kentän koko: sovelia ikäryhmän mukaan. Esim. aluksi pieni alue (esim. 1/4–1/3 salia). Pelialue merkitään teipillä/kartioilla.
- Maalit: käytä salin maaleja tai korvaavia (kartiot, pehmeät matot, seinämerkki). Maalin koon tulee olla “riittävän helppo osua, ei automaattinen maali”.
- Maalivahdinalue merkitään teipillä tai kartioilla suorana viivana.
- Vaihtovyöhykkeet merkitään kummallekin joukkueelle vastakkaisille sivuille pitkä vaihtokaista, jotta “ketju-vaihdot” sujuvat.

Huomiot:

- Sääntöjä voi muokata oman ryhmän mukaan. Voit esimerkiksi lisätä syöttövaatimuksia, sallia/kieltää pomputtelun tai edellyttää, että kaikki koskevat palloa ennen ratkaisua. Käytä mielikuvitusta.
- Puolustavan joukkueen maalivahdista tulee aina seuraavan hyökkäyksen kenttäpelaaja, joten hyökkäys pelataan ylivoimalla, eikä kiinteitä pelipaikkoja ole.
- Hyökänneet pelaajat siirtyvät vaihtoon, ja vaihtopenkillä olleet pelaajat tulevat kentälle puolustajiksi ja maalivahdiksi.



Näin pelataan

Säännöt:

- Reilu peli ja vähäinen fyysinen kontakti. Puolustuksessa “hyökätään palloon”, ei vartaloon.
- Ei pomputtelua (sovella ryhmän mukaan).
- Ketju-vaihto: Ultimate School Handballissa roolit vaihtuvat koko ajan, jotta kaikki saavat paljon peliaikaa ja onnistumisia. Vaihtokierto on yksinkertainen: *vaihtopenkki → puolustus → hyökkäys → ja takaisin penkille*. Myös maalivahti on mukana kierrossa: puolustuksen jälkeen hän siirtyy aina hyökkääjäksi.
- Eräpelit: pelataan lyhyitä eriä (5–7 min) – paljon onnistumisia, paljon toistoja.

Ultimate School Handball sisältää eri pelimuotoja. Sovella omalle ryhmälle ja omaan tilaan sopivaksi.

Pelimuoto 1:

2 vs. 2 ilman maalivahtia

- Pelaajamäärä: vähintään 4/joukkue
- Tavoite: Heittäminen, maalinteon logiikka, ketju-vaihtojen oppiminen
- Peli: 2 hyökkääjää vs. 2 puolustajaa, hyökkääjät saavat tulla puoleen kenttään asti. Ei maalivahtia.
- Säännöt: yksinkertaiset rajat ja askeleet (voit lisätä “askelsäännön” vasta kun ensimmäinen rikkomus tulee). Puolustajat yrittävät blokata heittoa. Heiton jälkeen ketju-vaihto.

Pelimuoto 2:

2 vs. 1 maalivahdilla

- Pelaajamäärä: vähintään 4/joukkue
- Tavoite: puolustuksen roolit ja maalivahtiajattelu.
- Peli: 2 hyökkääjää vs. 1 puolustaja + 1 maalivahti (puolustava joukkue).
- Lisäys sääntöihin: vaadi vähintään yksi syöttö ennen heittoa.
- Roolit: puolustuksessa yksi aktiivinen kenttäpuolustaja ja yksi maalivahti omalla maalialueella. Ketju-vaihdot jatkuvat.



Näin pelataan

Pelimuoto 3:

3 vs. 2 maalivahdilla

- Pelaajamäärä: vähintään 6/joukkue
- Tavoite: tilan tunnistaminen, syöttäminen liikkeeseen, palloon kohdistuva puolustaminen.
- Peli: 3 hyökkääjää vs. 2 puolustajaa + 1 maalivahti. Hyökkääjät voivat edetä maalialuerajalle asti.
- Pelillinen sääntö: tästä vaiheesta alkaen erä ei pääty tasan – jos aika loppuu tasatilanteessa, ratkaisu “golden goal” (seuraava maali voittaa).

Pelimuoto 4:

4 vs. 3 maalivahdilla

- Pelaajamäärä: vähintään 8/joukkue
- Tavoite: peruspelipaikat (vasen/oikea, lähellä maaliviivaa tms.), yhdessä hyökkääminen ja auttaminen puolustuksessa.
- Peli: 4 hyökkääjää vs. 3 puolustajaa + 1 maalivahti.
- Organisaatio: kenttä 1/3 salia – enemmän tilaa kahdeksalle pelaajalle.
- Tilanjako: rohkaise oppilaita sopimaan tilasta/paikoista (“minä vasemmalle, sinä oikealle”, “minä lähemmäs”).





Shoot Out

Mitä se tarkoittaa?

2 vs. 0 maalivahdilla

- Toinen hyökkäävä pelaaja on omalla maalialueellaan (maalivahti) ja toinen pitää palloa kädessään ja seisoo pelikentällä omalla maaliviivallaan. Tehtävä alkaa syötöllä kentällä olevalta hyökkääjältä omalle maalivahdille, jonka jälkeen hyökkääjä liikkuu kohti vastustajan maalia, saa palautussyötön ja yrittää tehdä maalin. Puolustavan joukkueen pelaaja on maalivahti.
- Tehtävä suoritetaan vuorotellen, ensin yhden joukkueen hyökätessä ja sitten toisen.
- Opetuksen näkökulmasta on järkevää, että joukkueet suorittavat tehtävänsä kiertoperiaatteella: heittäjä siirtyy vuoron jälkeen vaihtopenkille. Pelaaja, joka antoi syötön, siirtyy puolustamaan vastustajan suoritusta maalivahtina ja seuraavaksi hänestä tulee heittäjä. Uusi pelaaja tulee penkiltä maalialueelle syöttäjäksi.

Shoot Out -muodon käyttö:

- Harjoitteena: 2–3 rataa rinnakkain → maksimoidaan toistot
- Kilpailuna: joukkueiden kaikki pelaajat heittävät vuorollaan; enemmän maaleja tehnyt voittaa. Tasatilanteessa jatko-pari kunnes ratkaisu.
- Ottelumuotona: suositus pelata kaksi erää peliä + yksi erä shoot-outia. Jos sama joukkue voittaa molemmat erät, se “varmistaa” 2–0 voittamalla vielä shoot-outin.
- Shoot Out -muodossa sovelletaan kaikkia pelimuoto 1:n osallistujille tuttuja sääntöjä (esim. askelrajoitukset). Lisäksi Shoot Out voi toimia tilaisuutena esitellä uusia sääntöjä. Esimerkiksi vaiheiden 1 ja 2 pelimuotojen jälkeen Shoot Out:in kautta voidaan esitellä pelialueen laajentaminen.



Näin vedät tunnin

Pikaohje:

1. Merkitse kentät + vaihtoalueet, jaa sekajoukkueet.
2. Käy läpi kolme perussääntöä: reilu peli, puolustetaan palloa, ketju-vaihto heiton jälkeen.
3. Siirry pelimuodosta toiseen riippuen paljonko aikaa sinulla on.
4. Pelaa lyhyitä eriä (5–7 min), ketju-vaihdot mahdollistavat kaikille paljon peliaikaa.
5. Nosta 1–2 taitoteemaa lyhyesti (heitto, liike tilaan jne.).
6. Shoot Out loppuun (harjoitteena tai kilpailuna).
7. Reflektio (max 3 min).

Muokkaukset eri ryhmille:

- Isot ryhmät / pieni sali: enemmän kenttiä rinnakkain, pysy pelimuodoissa 1 ja 2 pidempään.
- Pienet ryhmät: siirry aiemmin pelimuotoihin 3 ja 4, lisää peliaikaa/turnaus.
- Nuorimmat (3–6 v): pienempi maali, paljon onnistumisia, lyhyet pelit ja usein vaihtuvat roolit.





Lähteet

F. Fasold, C. Carl, R. Rascher, A. Gehrler. (2025). *Ultimate School Handball - A Universal Approach to Teaching Handball in Schools*.

<https://beach.eurohandball.com/education-teaching/ultimate-school-handball/>