

Perhe- futis

- ohjaajan opas



Sisällys

Mitä on perhefutis?

Perhefutis-tunnin rakenne

Yhteinen aloitus

Tuntiin virittäytyminen yhdessä

Taidon harjoittelu

Tasapainotaitoja kehittäviä leikkejä

Liikkumistaitoja kehittäviä leikkejä

Käsittelytaitoja kehittäviä leikkejä

Yhteinen lopetus

Leikkien kuvaukset

Rouva/Herra Pilli

Rivi, piiri, jono

Musapalloilu

Tulkaa lapset kentälle/kotiin

Tempukorttien käyttö

Herra Hakkarainen

4

6

6

8

9

11

12

12

14

15

16

17

18

Kuninkaan pallovaja

Pesänryöstö

Seuraa johtajaa

Oma puoli puhtaaksi

Keilan kaato

Taitavat Häkkärit

Käsipallo

Sovellettu futis

Leikkivarjo

Kissa ja Hiiri

Havainnointi

Karkuun

Kääntyminen

Popcornit paistuvat

Lähdöt eri asennoista

Erilaiset maalinteot

Tunnelipallo

Temppurata

Lähteet

19

20

21

21

22

23

24

25

26

28

28

30

30

31

Perhefutis -konseptin on kehittänyt Suomen Palloliitto. Asiantuntijana konseptin kehityksessä on toiminut entinen maajoukkuepelaaja, sosionomi yamk/lastentarhanopettaja, FC Kontu ry:n junioripäällikkö Sanna Vara.

Mitä on perhefutis?

Perhefutis on aikuisen ja lapsen yhteinen harrastus, jonka tärkein tavoite on saada lapset ja aikuiset nauttimaan liikkumisesta sekä tietysti futiksesta.

Liikunnallinen lapsuus edistää kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia sekä myönteistä elämäntapaa. Yhdessä liikkuminen on perheenjäsenten jatkuvaa vuorovaikutusta. Erilaisiin kokeiluihin kannustaminen sekä yhdessä koettu ja jaettu onnistumisen ilo auttavat lasta myönteisen fyysisen minäkuvan muodostumisessa. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä 2016:21; 6; Liikunta ja tiede 53. 5/2016, 15; Rinta, T., Lind, P., Lipponen, H. & Tamminen K. 2008, 17.)

Perhefutisryhmät on hyvä toteuttaa iältään sekaryhminä. Myös tytöt ja pojat on hyvä pitää samoissa ryhmissä. Eri ikäiset lapset saavat paljon oppia toisiltaan. Kaikki eivät opi asioita saman ikäisenä ja samassa järjestyksessä. On tärkeää, että lapset voivat ottaa mallia toisilta lapsilta. Kukaan lapsista ei myöskään ”leimaannu” vaikka ei jotain taitoa vielä osaisikaan, koska ryhmässä on muitakin samaa taitoa harjoittelevia. Ryhmän sisällä voidaan

kuitenkin välillä jakaa lapsia ikäryhmittäin. Näin tarjotaan vanhemmille mahdollisuus vertaistukeen saman ikäisten lasten vanhempien kanssa.

Kaksi peräkkäisten viikkojen perhefutistuntia vedetään samalla rakenteella. Aikuisista tämä saattaa tuntua hitaalta tahdilta, mutta lapsista ei. Lapsi tarvitsee paljon toistoja ja aikaa harjoittelulle. Toistojen ja onnistumisien myötä lapsen minä-pystyvyys vahvistuu ja itsetunto kehittyy. Lapsille on tärkeää, kun he tietävät mitä ja miten tehdään, ja he pääsevät nauttimaan itse tekemisestä. (Saarinen 2014, 15.)

Ohjauksessa pyritään siihen, että yhdenkään perheen ei tarvitse kokea tunnetta, että oma lapsi ei osaa. Jos joku lapsi nauttii siitä, että hän juoksee pallo kädessä, vaikka olemme ohjeistaneet kuljettamaan jaloin, niin ei takerruta siihen. Enemmänkin rohkaistaan vanhempaa ihailemaan, kuinka lujaa lapsi juoksee. Kaikki lapset oppivat ajallaan, mutta eivät samaan aikaan. Joku tarvitsee toistoja huomattavasti toisia enemmän. Annetaan kaikille aikaa. Unohdetaan suorittaminen ja keskitytään nauttimaan liikunnan ja yhdessäolon riemusta. Iloisessa ja turvallisessa ympäristössä oppiminen tapahtuu parhaiten.

Nykyään alle kouluikäisistä lapsista vain 10-20 % saavuttaa normaalia kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia edellyttävän kolmen tunnin päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrän. Kun tiedetään, että elintavat alkavat muotoutua jo kolmen vuoden iässä, varhaisilla liikkumisen kokemuksilla on suuri merkitys. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä 2016, 13.) Jalkapalloseurat voivat olla merkittäviä liikuttajia. Perhefutis on myös loistava ympäristö tutustua alueen lapsiin ja vanhempiin. Useat harrastajat löytävät jalkapallosta pitkäaikaisen harrastuksen joko pelaajina tai aktiivisina toimihenkilöinä.

Perhefutis- tunnin rakenne

YHTEINEN ALOITUS

Jokainen lapsi haluaa tulla huomatuksi ja kohdatuksi yksilöllisesti. Yhteisessä alkupiirissä suoritettu nimenhuuto on hyvä hetki kohdata jokainen lapsi.

Ohjaaja on alkupiirissä lasten tasolla, kyykyssä tai maassa istuen. Alkupiiri on hyvä aloittaa yhteisellä tervehtimisellä. "Kiva kun olette tulleet paikalle. Sanotaanko kaikki yhdessä moi kaikille?" Tämän jälkeen ohjaaja tervehtii jokaisen lapsen "Hei Maija!". Näin jokainen lapsi tulee kohdattua henkilökohtaisesti. Kaikki lapset eivät heti uskalla tervehtiä takaisin, mutta ajan kuluessa useimmat rohkaistuvat sanomaan heti oman nimen kuultuaan reippaasti "Moi!". Alkupiirissä käydään lyhyesti läpi, mitä tunnilla tehdään. Näin lapset ja aikuiset pystyvät ennakoimaan tunnin kulkua.

Alkupiirissä ohjaajan on hyvä kysyä yleisesti "mitä kuuluu?" tai jotain ajan-kohtaan sopivaa kuten "Onko joku käynyt pulkkamäessä?" tms. Alkupiirissä voi myös tiedottaa, jos on jotain kerrottavaa toimintaa liittyen.



TUNTIIN VIRITTÄYTYMINEN YHDESSÄ

Tuntiin virittäytyminen voi olla kaksiosainen. Pääsääntöisesti kannattaa aloittaa liikkumisella ilman palloa ja ottaa pallo mukaan toisessa osiossa. Tähän tunnin osioon on hyvä liittää myös kehon hahmottamisen harjoittelua.

Hyviä aloituksia isollekin ryhmälle ovat:

Rouva/Herra Pilli
Musiiikin mukaan liikkuminen
Rivi, piiri, jono

- Yllä mainituissa leikeissä harjoitellaan tasapainotaidoista pysähtymistä ja paikaltaan liikkeelle lähtemistä, liikkumistaitoja sekä käsittelytaitoja (mikäli pallo on mukana harjoitteissa).
- Erityisesti Rouva/Herra Pilli on leikki, jota on hyvä leikkiä paljon ensimmäisillä kerroilla. Pilliä kannattaa käyttää vain tilanteessa, kun leikki lopetetaan tai pysäytetään hetkeksi. Leikin aloitus kerrotaan aina muulla tavoin. Näin lapset oppivat kunnioittamaan ja ymmärtämään pillin merkityksen. Harjoitusten vetäminen jatkossa on joustavaa, kun lapset ovat oppineet "seuraamaan" pilliä: Kun pilli soi – pysähdy – kuuntele – ja taas jatketaan

Tulkaa lapset kentälle/kotiin

- Leikissä harjoitellaan liikkumis- ja käsittelytaitoja

Pesän ryöstö
Kuninkaan pallovajan tyhjennys
Herra Hakkarainen

- Näissä leikeissä yhdistyvät liikkumistaidot, erityisesti juokseminen, sekä tasapainotaidoista harhauttaminen, pysähtyminen ja liikkeelle lähtö. Nämä leikit ovat hyviä myös käsittelytaitojen harjoittelussa.

TAIDON HARJOITTELU

Taitojen harjoittelussa on tärkeää huomioida lasten kehitystaso, eli harjoitteiden tulee olla helposti sovellettavissa eri ikäisille.

Suorituspisteitä tulee olla riittävästi, jotta välttyään jonottamiselta. Ohjaaja ja osallistujamäärästä riippuen ryhmän voi tässä vaiheessa myös jakaa pienryhmiin, jolloin toinen ryhmä voi mennä esimerkiksi temppuradalle ja toinen tehdä maaleja. Jos ryhmiä on kolme, voi yksi ryhmä mennä temppuradalle tai harjoitella temppukorttien avulla, toinen ryhmä voi tehdä maaleja ja kolmas ryhmä pelata. Ryhmiä vaihdetaan sovitun ajan kuluttua merkistä. Ryhmissä on hyvä ennakoida tulevaa vaihtoa "vielä yksi kierros, sitten vaihdetaan", "voit tehdä yhden maalin ja sitten siirrytään". Jos ryhmiä on useampia, kierretään rastit aina samaan suuntaan/samassa järjestyksessä. Tällainen rutiini lisää lasten ja perheiden itseohjautuvuutta.

Aina kun on mahdollista, käytetään tilojen jakamiseen esimerkiksi jakoverhoa. Lapsi ei aina ymmärrä näkymättömiä rajoja. Ulkona rastit on hyvä laittaa riittävän etäälle toisistaan helpottamaan eri tehtävien hahmottamista.

Tasapainotaitoja kehittäviä leikkejä

- Rouva/Herra Pilli
- Musapalloilu
- Rivi, piiri, jono
- Tempukortit
- Herra Hakkarainen
- Kuninkaan pallovaja
- Tempu- ja tasapainoradat
- Lähdöt eri asennoista
- Oma puoli puhtaaksi
- Keilan kaato

Liikkumistaitoja kehittäviä leikkejä

- Rouva/Herra Pilli
- Rivi, piiri, jono
- Tulkaa lapset kentälle/kotiin
- Tempuradat
- Hyppyradat
- Tempukortit
- Seuraa johtajaa
- Leikkivarjo

Käsittelytaitoja kehittäviä leikkejä

- Musapalloilu
- Rouva/Herra Pilli
- Rivi, piiri, jono
- Tulkaa lapset kentälle/kotiin
- Pesänyöstö

- Kuninkaan pallovajan tyhjennys
- Herra Hakkarainen
- Erilaiset maalinteot
- Taitavat häkkärit
- Käsipallo
- Sovellettu futis
- Tunnelipallo
- Leikkivarjo

YHTEINEN LOPETUS

Perhefutis-tunnin yhteinen lopetus on tärkeä rutiini lapsen näkökulmasta. Tämä lisää myös ryhmän yhteisöllisyyttä.

Rutiinit ovat tärkeitä, sillä niiden avulla lapsi osaa ennakoida mitä tapahtuu seuraavaksi ja lapsen itseohjautuvuus lisääntyy. Itseohjautuvuus vahvistaa lapsen tunnetta ”minä pystyn, minä osaan”. Tämä puolestaan vahvistaa lapsen myönteistä itsetuntoa.

Tunnin yhteinen lopetus voi olla esimerkiksi:

- Vanhempi ravistelee lapsen käsiä ja jalkoja (lapsi selällään maassa)
- Vanhempi hieroo lasta tennispallolla/nystyräpallolla
- Vanhempi ”maalaa” lapsen kehoa pensselillä
- Vanhemmat keinuttavat lapsia lakanan päällä
- Kaikki lapset ja aikuiset heiluttavat leikkivarjolla olevia palloja (”paisevat popcornoja”)

Leikkien kuvaukset

ROUVA/HERRA PILLI

Rouva/Herra Pillissä vanhempi ja lapsi liikkuvat yhdessä. Hyvä liikkumistapa alkuun on juoksu. Lapset pääsevät purkamaan energiaa ja juoksu innostaa kaikkia.

Kun ohjaaja viheltää pilliin, pysähdytään. Leikin aikana vaihdetaan liikkumistapoja. On hyvä toistaa kahdesta kolmeen kertaan sama liikkumistapa ennen vaihtoa. Jos teemana on juoksu, voi tehdä esimerkiksi

- Juoksu etuperin
- Juoksu takaperin
- Juoksu kylki edellä
- Polvennostajuoksu
- Pakarajuoksu
- Juoksu pujotellen kartioita/palloja
- Aikuinen juoksee lapsen perässä
- Lapsi juoksee aikuisen perässä

Leikissä harjoittuvat tasapainotaidoista paikalta lähdöt, pysähtyminen, suunnanmuutokset, kääntymiset ja alastulot (erilaisia hyppyjä tehdessä) sekä liikkumistaidot. Mikäli leikissä on pallo mukana, harjaantuvat myös käsittelytaidot.

Rouva/Herra Pillin avulla voi hyvin harjoitella myös kehon hahmottamista. Vihellyksen jälkeen ohjaaja voi nimetä jonkun kehonosan, minkä vanhempi ja lapsi laittavat vastakkain. Jos ohjaaja sanoo ”selkä”, laittavat he selät vastakkain.

Jos leikissä on pallo mukana, voidaan joko leikkiä niin, että lapsi laittaa nimetyn kehonosan palloon tai pallo laitetaan nimetyn kehonosan väliin vanhemman ja lapsen kesken. Lapsen laittaessa yksin nimetyn kehonosan palloon, kehittyy silloin myös tasapainotaidot, kun lapsi tekee paljon tasojen vaihteluja mennen alas ja ylös.

RIVI, PIIRI, JONO

Leikissä harjotellaan liikkumistaitoja. Tämän lisäksi lapsille tulevat tutuksi käsitteet rivi, piiri ja jono.

Ensiksi tehdään yhdessä iso piiri. Tämän jälkeen lähdetään liikkumaan alueella. Kun ohjaaja huutaa ”Piiri!”, tekevät vanhemmat ja lapset yhdessä ison piirin. Harjotellaan piirin tekemistä 3-5 kertaa. Tämän jälkeen tehdään yhdessä sovitulle viivalle rivi. Leikki jatkuu eri tavoin liikkuen. Kun ohjaaja huutaa ”Rivi!”, tehdään mahdollisimman nopeasti rivi sovitulle viivalle. Kun rivin tekoa on harjoiteltu muutaman kerran, sovitaan yhdessä jonon paikka ja harjotellaan samalla tavoin jono. Kun kaikki kolme rivi, piiri ja jono on harjoiteltu, voi ohjaaja huutaa minkä tahansa muodon, jonka kaikki vanhemmat ja lapset yhdessä tekevät.

Tässä leikissä on helppo laittaa myös vanhemmat hiukan kuntoilemaan. Liikutaan eri eläinten tavoin. Ensin leijonat juoksevat. Tällöin sekä lapsi että vanhempi juoksevat itse. Sen jälkeen äiti/isä leijona ottaa leijonapennun selkään ja jatkaa juoksua. Tämän jälkeen ollaan esimerkiksi karhuja. Kaikki kulkevat karhuasennossa. Sitten äiti/isä karhu ottavat karhunpennun selkään jne.

Leikkiin voidaan ottaa myös pallo mukaan. Näin saadaan harjoiteltua myös käsittelytaitoja sekä käsin että jaloin. Leikissä voidaan harjoitella myös eri aisteja ja havainnointia värikartioiden avulla. Jokaisella muodolla on oma väri: piiri = punainen, rivi = vihreä ja jono = sininen. Perheet liikkuvat alueella ja kun ohjaaja nostaa jonkun värin, tehdään värin osoittama muoto. Aina merkin ei siis tarvitse olla kuuloaistiin perustuva.

MUSAPALLOILU

Musapalloilu on Palloliiton Pusta ja Pampa -materiaali, jota voi hyvin hyödyntää pienissä osissa Perhefutiksessa. Kaikki kappaleet soveltuvat myös pienimpien lasten käyttöön.

Musapallossa käytetty musiikki on Nuoren Suomen vauhtivarpaat.

- Koulumatka (kpl 9): liikkumistaidot
- Kaivostanssiaiset (kpl 24): käsittely- ja tasapainotaidot, kehon hahmottaminen
- Tasamaan Tane (kpl 8): tasapaino- ja käsittelytaidot
- Nopea-Hidas (kpl 18): käsittely- ja tasapainotaidot
- Piirakoista ja pullaa (kpl 19): liikkumis- ja käsittelytaidot
- Kahvipavun tuoksu (kpl 14): käsittelytaidot
- Hyppiminen (kpl 10): Tässä voi hyvin hyödyntää kappaleen eri rytmiä erilaisiin hyppyihin.

Musapalloilun avulla voi hyvin harjoitella myös kehon hahmottamista. Kun musiikki loppuu, ohjaaja nimeää jonkun kehonosan, minkä vanhempi lapsi laittavat vastakkain. Jos ohjaaja sanoo ”selkä”, laittavat he selät vastakkain. Jos leikissä on pallo mukana, voidaan joko leikkiä niin, että lapsi laittaa nimetyn kehonosan palloon tai pallo laitetaan nimetyn kehonosan väliin vanhemman ja lapsen kesken. Lapsen laittaessa yksin nimetyn kehonosan palloon, kehittyy silloin myös tasapainotaidot, kun lapsi tekee paljon tasojen vaihtelua mennen alas ja ylös.

Musiikki voi hyvin olla mitä vaan lasta innostavaa musiikkia.

TULKAA LAPSET KENTÄLLE/ KOTIIN

Tässä leikissä isompien lasten mallittamisella on iso merkitys, joten kannattaa hyödyntää sekaryhmiä erityisesti tässä harjoitteessa.

Lapset vanhempineen asettuvat leikkialueen toiseen päähän ja ohjaaja toiseen.

Ohjaaja: "Tulkaa lapset kentälle!"

Lapset: "Miten?"

Ohjaaja: "Juoksemalla niin kovaa kuin pääset" (ohjaaja näyttää omalla esimerkillä, miten lapset tulevat toiselle puolelle leikkialuetta).

Tämän jälkeen ohjaaja menee sinne puolelle, jossa lapset olivat alkuun (paikat siis vaihtuvat).

Ohjaaja: "Tulkaa lapset kotiin!"

Lapset: "Miten?"

Ohjaaja: "Juoksemalla takaperin."

Näin leikki jatkuu ensin ilman palloa ja sitten pallon kanssa.

TEMPPUKORTTIEN KÄYTTÖ

Tempukortteja voi käyttää hyvin monin eri tavoin. Yhteisessä päivään virittäytymisessä liikkumistaidot ja tasapainotaidot voidaan yhdistää seuraavasti:

Musiikin soidessa liikutaan sovitulla tavalla. Kun musiikki loppuu, ohjaaja näyttää kortin, jossa on joku yhdessä tehtävä tempu. Kun kaikki ovat tehneet tempun, kerrotaan uusi liikkumistapa. Musiikin soidessa lähdetään taas liikkumaan. Kun musiikki loppuu, ohjaaja näyttää uuden tempukortin, jonka tehtävän vanhempi ja lapsi yhdessä suorittavat.

Kortit voivat olla myös lattialla, jolloin musiikin loppuessa, lapsi kääntää lähellä olevan kortin, jonka tehtävän vanhempi ja lapsi yhdessä suorittavat.

Tempukorttien avulla harjaantuvat tasapainotaidot, kiipeäminen, kieriminen, pyöriminen, koukistus ja ojennus sekä tietysti liikkumistaidot.

Liikkumistapoja määrittäessä kannattaa jakaa aihealueittain, jotta kaikki liikkumistaidot tulevat monipuolisesti huomioitua. Esimerkiksi:

Juoksu
Jänishyppy
Yhden jalan hyppy
Jättikäshyppy
Laukka
Kenguruhyppy

Tai

Juoksu
Konttaaminen
Ryöriminen
Karhu- ja rapukävely
Kieriminen ja pyöriminen
Heiluminen

HERRA HAKKARAINEN

Herra Hakkaraisessa kaikki pallot asetetaan leikkialueen toisessa päässä olevan rajatun alueen sisään (=Herra Hakkaraisen saari). Jos on käytettävissä esimerkiksi hernepusseja, voidaan niitä laittaa pallojen lisäksi rajatulle alueelle. Salissa Herra Hakkaraisen saari voi olla esimerkiksi koripallokentän vapaahetitoalue. Alueen tulee olla niin, että alueelle voi mennä joka suunnasta. Leikkijät asettuvat jonoihin leikkialueen vastakkaiseen päähän.

Herra Hakkarainen asuu saarella. Hänellä on myös paljon aarteita, joita hän vartioi. Merkistä jonojen ensimmäiset lähtevät juoksemaan. Jokainen leikkijä pyrkii omalla vuorollaan varastamaan yhden aarteen saarelta ja tuomaan sen omaan jonoon tai muuhun yhteisesti sovittuun paikkaan. Herra Hakkarainen saa puolustaa aarteitaan koskettamalla hänen saarelle tulevia varkaita. Jos Herra Hakkarainen koskettaa, tulee lapsen palata takaisin omaan jonoon ilman aarretta.

Herra Hakkaraisena toimii ohjaaja. Myöhemmin vartijakaveriksi voidaan valita joku lapsista vanhempineen.

KUNINKAAN PALLOVAJA

Kuninkaan pallovajassa pallot laitetaan leikkialueen toiseen päähän. Pallojen eteen rajataan suorakaiteen muotoinen alue, jossa asuu krokotiili (tai joku muu eläin). Lapset asettuvat jonoihin leikkialueen toiseen päähän. Yhdessä jonossa on hyvä olla 4-5 lasta. Merkistä jonojen ensimmäiset lähtevät juoksemaan krokotiilin alueen läpi. Kun he pääsevät krokotiilin ohi, lapset saavat ottaa pallon, jonka kuljettavat käsin/jaloin sivukautta maaleihin. Mikäli krokotiili saa kosketettua lasta suorakaiteen muotoisen alueen sisällä, palaa lapsi jonoon ilman palloa.

Aikuisen on hyvä juosta aluksi lapsen kanssa. Se luo lapselle turvallisuutta, auttaa lasta hahmottamaan alueen, minkä läpi juostaan ja myös sen, mistä kautta pallon kanssa tullaan takaisin.

Leikissä on hyvä olla palloja reilusti enemmän kuin leikkijöitä. Jos käytössä ei ole jalkapalloja, voidaan leikissä hyödyntää myös muita palloja. Tennis pallot, pallomeripallot tms. soveltuvat hyvin lisäpalloiksi. Potkaisun sijaan, pallot voidaan heittää maaliin. Näin myös heittotaidot harjaantuvat.

PESÄNRYÖSTÖ

Pesänryöstö voidaan leikkiä kahdella, kolmella tai neljällä pesällä leikkijämäärästä riippuen. Pesät asetetaan leikkialueen reunoille. Lapset vanhempineen jaetaan pesiin tasaisesti. Pallot asetetaan leikkialueen keskelle.

Leikki alkaa siten, että ensin jokainen lapsi vanhempineen hakee yhden pallon keskeltä vieden pallon omaan pesään. Kun pallot keskeltä ovat loppu, sen jälkeen lähdetään varastamaan palloja toisten pesistä.

Leikistä voi tehdä variaatioita:

- Lapsi kantaa pallon kädessä laittaen sen itse pesään
- Lapsi kantaa pallon kädessä ja heittää sen pesässä olevalle vanhemmalle
- Lapsi kuljettaa palloa jaloilla ja pysäyttää pallon pesään haluamallaan tavalla
- Lapsi kuljettaa palloa jaloilla ja pysäyttää jalkapohjalla
- Lapsi kuljettaa palloa jaloilla ja syöttää pallon omalle vanhemmalle

Tässä leikissä voi hyvin käyttää erilaisia palloja ja hernepusseja jalkapallojen lisäksi.

SEURAA JOHTAJAA

Seuraa johtaja -leikki motivoi lasta, koska hänestä on kiva kun vanhempi seuraa häntä. Vanhempi voi taas leikissä rikastuttaa lapsen liikkumistaitoja omalla johtamisvuorolla.

Leikkiä on hyvä lähteä harjoittelemaan niin, että lapsi juoksee edellä ja vanhempi seuraa perässä. Tämän jälkeen vaihdetaan osia. Pikkuhiljaa lisätään erilaisia liikkumistapoja.

Seuraa johtaja leikin loppuun voi lisätä pallon ryöstön. Lapsi lähtee kuljettamaan palloa ja vanhempi pyrkii ottamaan lapselta pallon pois. Jos vanhempi saa pallon pois, lähtee lapsi vuorostaan ryöstämään palloa omalta vanhemmalta.

OMA PUOLI PUHTAAKSI

Oma puoli puhtaaksi leikissä puolet leikkijöistä asettuu leikkialueen toiselle puolelle, puolet toiselle. Leikkialueen keskelle tehdään raja tötistä, kartioista tms. Leikin alkaessa molemmat joukkueet pyrkivät saamaan pallot omalta alueelta toisen joukkueen alueelle joko potkaisten tai heittäen. Jos leikkiä leikkii salissa, voi ensimmäisillä kerroilla laittaa rajamerkiksi penkit, jolloin raja on lapselle konkreettisempi ja helpommin ymmärrettävissä. Tällöin pallot heitetään penkin yli toiselle puolelle.

Tässä leikissä harvoin löytyy voittajaa. On hyvä leikkiä lyhyitä eriä, jolloin mielenkiinto pysyy yllä.

KEILAN KAATO

Keilan kaatoa voi leikkiä joko isommalla osallistujamäärällä tai perheittäin. Jos leikkiä leikitään isommassa ryhmässä, silloin on hyvä asettaa puolet leikkijöistä toiseen päähän ja puolet toiseen. Keilat asetetaan keskelle leikkialuetta. Merkistä lapset saavat heittää/potkaista keiloja kohti pyrkien kaatamaan ne. Vanhemman rooli on hakea lapselle aina uusi pallo. Huom! Ei tarvitse hakea omaa palloa, vaan aikuinen saa ottaa lähimmän pallo, mikä löytyy.

Mikäli leikkiä leikitään niin, että jokaisella on oma kartio/keilat, voi lapsi itse määrittää mistä kohti aloittaa keilojen kaatamisen. Aina kun keilat/kartio on kaatunut, saa siirtyä hiukan kauemmas keilasta.

Jos käytössä on kartio, ei se välttämättä kaadu kovin helposti, joten silloin pelkkä osuma riittää.

Keilana voi hyvin olla myös limu- tai vesipulloja, joissa on hiukan vettä. Myös tyhjät Pringles-purkit käyvät hyvin.

TAITAVAT HÄKKÄRIT

Taitavat häkkärit -leikissä harjoitellaan pallon käsittelyä käsin. Erilaisia käsittelytaitoja ovat:

- Pallon vieritys
- Pallon pompautus ja kiinniotto
- Pieni heitto ilmaan ja kiinniotto
- Pallon heitto ilmaan ja pompusta kiinniotto
- Pallon heitto oman vanhemman kanssa sekä pompun kautta että suoraan syliin

Taitavat häkkärit -harjoitteen jälkeen voi hyvin ottaa maalintekoharjoitteen, jossa lapsi saa olla maalivahti. Myöhemmin vaihdetaan osia, jolloin vanhempi on maalissa.

KÄSIPALLO

Käsipallo oman vanhemman kanssa innostaa lasta harjoittelemaan heittoa ja kiinniottoa. Samalla lapsi oppii viitepelin säännön, missä pallon kanssa ei saa liikkua.

Lapsi heittää pallon vanhemmalle. Tämän jälkeen hän saa juosta lähemmäs koria/maalia/vannetta. Vanhempi heittää pallon lapselle, jonka jälkeen vanhempi juoksee lähemmäs koria/maalia/vannetta. Lapsi heittää pallon aikuiselle ja näin edetään kohti koria/maalia/vannetta päättäen tilanne siihen, että lapsi saa tehdä korin/heittää pallon maaliin/laittaa pallon vanteeseen.

Maalin/korin jälkeen lähdetään kohti toista maalia/koria/vannetta.

Tässä leikissä voi myös sopia säännön, että lapsi saa kuljettaa palloa pompauttamalla pallon maahan ja ottaen kiinni. Isommat lapset voivat myös harjoitella pomputtamista.

SOVELLETTU FUTIS

Kun ”oikea peli” on lapselle vielä vaikea, silloin on hyvä pelata sovellettua futista.

Tässä pelissä puolet lapsista vanhempineen menee toiselle maalille ja puolet toiselle. Peli alkaa siitä, että lapsi vanhempineen lähtee yhdessä tekemään maalia vastustajan maaliin. Lapsi voi kuljettaa pallon itse tai he voivat vanhemman kanssa syötellä päättäen etenemisen maalintekoon.

Etenemistapa on hyvä ohjeistaa teeman mukaan. Jos teemana on kuljetus, tehdään maali kuljettamalla. Jos teemana on syöttö, kannustetaan lasta potkaisemaan vanhemmalle. Perheen voidaan myös antaa valita itse kuinka maalin tekee.

Kun maali on tehty, haetaan uusi pallo oman pään maalista ja lähdetään etenemään taas kohti vastustajan maalia. Tässä lapselle kehittyy pikkuhiljaa myös ymmärrys, että maalia tehdään vain toiseen suuntaan, ei molempiin päihin.

Pelissä on hyvä olla muutama ylimääräinen pallo tai vastaavasti ohjaajan tulee olla valppaana, jos toisesta maalista pallot ovat loppumassa, tulee ohjaajan viedä muutama pallo sinne.

LEIKKIVARJO

Leikkivarjo on loistava ja innostava väline moneen harjoitteluun. Leikkivarjon käyttöön on paljon harjoitteita netissä, mutta tässä muutamia, hyväksi todettuja.

Kissa ja Hiiri

Lapsi menee hiireksi varjon alle, aikuinen kissaksi varjon päälle. Muut heiluttavat varjoa. Hiiri konttaa varjon alla karkuun ja aikuinen koittaa löytää hiiren ja ottaa sen kiinni varjon päällä kontaten. Toisella kierroksella voidaan vaihtaa osia niin, että aikuinen on hiiri ja lapsi kissa. Tarvittaessa ohjaaja voi auttaa lasta varjon alla tai päällä ymmärtämään leikin tarkoitus.

Havainnointi

Aikuiset ottavat kiinni varjosta ja lapset tulevat ohjaajan kanssa varjon ulkopuolelle. Kun aikuiset nostavat varjon ylös, juoksevat lapset varjon läpi toiselle puolelle. Liikkuminen voidaan toteuttaa myös eri tavoin liikkuen tai palloa kuljettaen. Tämä leikki opettaa lapsia havainnointiin, liikkumaan eri tavoin sekä käsittelemään palloa ja säätlemään voimaa kuljettaessa, jotta pysähtyminen varjon toisella puolella tapahtuisi lähellä varjoa. Jos lapsia on paljon, on hyvä jakaa ne ryhmiin eri värisiä liivejä käyttäen. Tällöin kun varjo nousee, ohjaaja kertoo värin, joka saa mennä varjon alta.

Kun leikki on lapsille tuttu, lähdetään kiertämään varjoa aikuisten selän takaa. Samalla, kun lapsi liikkuu/kuljettaa palloa, tulee hänen havainnoida,

milloin varjo nousee. Varjon alta mennessä, tulee puolestaan havainnoida, missä toiset leikkijät ovat, ettei tule törmäyksiä.

Karkuun

Lapset asettuvat varjon alle pallon kanssa. Kun aikuiset nostavat varjon, lapset juoksevat karkuun. Lapset juoksevat tai kuljettavat palloa varjon ulkopuolella, kunnes heidät kutsutaan takaisin varjon alle. Lähdöt varjon alta voi tapahtua eri asennoista ilman palloa tai pallon kanssa.

Kääntyminen

Lapset asettuvat oman vanhemman viereen. Kun varjo nousee ylös, lapset kuljettavat palloa muutaman askeleen eteenpäin, laittavat jalan pallon päälle, ja kääntyvät takaisin. Tässä leikissä lapset tarvitsevat alkuun paljon ohjaajan mallittamista ja ohjausta. Tämä harjoite sopii neljästä vuodesta eteenpäin.

Popcornit paistuvat

Popcornin paisto on innostavat yhteinen loppuleikki, johon voi osallistua isompi määrä lapsia. Jokainen lapsi ottaa varjosta kiinni. Varjon päälle laitetaan melko kevyitä palloja (voivat olla myös ilmapalloja). Lapset lähtevät heiluttamaan varjoa, pyrkien saamaan kaikki pallot pois varjolta. Kun varjo on tyhjä, eli popcornit valmiit, kerätään pallot yhdessä varjon päälle ja leikitään uudelleen.

LÄHDÖT ERI ASENNOISTA

Eri asennoista tapahtuvat lähdöt on hyvä yhdistää maalintekoon. Vanhempi ja lapsi asettuvat istumaan vierekkäin maahan. Aikuinen laittaa pallon vierimään kohti maalia. Kun pallo lähtee vierimään, molemmat sekä aikuinen että lapsi nousevat nopeasti ylös ja lähtevät tekemään maalia. Kun maali on tehty, haetaan pallo ja palataan jonoon. Muutaman kierroksen jälkeen vaihdetaan lähtöasentoa. Leikissä on hyvä osallistaa lasta kysyen häneltä lähtöasentoja.

Jos leikkijöitä on vähän, voi ohjaaja laittaa pallon liikkeelle, johon vanhempi ja lapsi reagoivat pallon liikkeeseen lähtien maalintekoon.

ERILAISET MAALINTEOT

Maalintekoharjoitteita on hyvä miettiä teemaan sopivaksi. Jos on tasapainotaitojen harjoittelu, silloin voi ottaa maalinteon lähtien eri asennoista. Tällöin vanhempi ja lapsi asettuvat vierekkäin esimerkiksi vatsalleen makaamaan. Aikuinen vierittää pallon kohti maalia ja he lähtevät kisailemaan kumpi ehtii ensin palloon ja tekee maalin.

Jos teemana on hyppy, voi maalintekoon yhdistää tasajalkahyppy merkille ennen maalintekoa. Juoksu-teemaan, voi maalintekoon yhdistää hyvin tikasjuoksun. Samalla eri välineet tulevat lapselle tutuksi.

Kääntymistä harjoiteltaessa on hyvä hyödyntää jotain ihan konkreettista estettä, kuten penkkiä. Kääntyminen ja maalintekoon voi esimerkiksi tehdä

harjoitteen, jossa lähdetään maalin vierestä. Kuljetetaan palloa pois päin maalista kohti estettä. Kun ollaan esteellä, pysähdytään, laitetaan jalka pallon päälle, käännetään 180 astetta ja tehdään maali. Este voi olla myös rivi kartioita. Kun este on tarpeeksi leveä, voi useampi lapsi tehdä yhtä aikaa eikä jonoja synny.

Neljään maaliin maalinteko, on hyvä havainnointia kehittävä harjoite. Jokaisessa pienessä maalissa on merkinä eri värinen liivi. Lapset vanhempineen seisovat yhden maalin vieressä. Ohjaaja näyttää / sanoo värin, minkä väriin maaliin lapset lähtevät nopeasti tekemään maalia. Kun kaikki lapset ovat tehneet maalin, siirtyvät he sen maalin viereen, johon viimeksi maali on tehty ja jääden odottamaan ohjetta seuraavasta väristä. Tässä voi myös jokainen vanhempi sanoa omalle lapselleen värin, jolloin jokainen perhe menee oman lapsen tahtiin. Välillä voi myös lapsi sanoa värin vanhemmalle.

Leikkiä voi kehittää siten, että lapsi sanoo värin ja lähtee nopeasti tekemään maalia. Aikuinen lähtee lapsen perään ja pyrkii ottamaan lapselta pallon pois. Näin lapselle tulee automaattisesti kuljetukseen jännitystä ja tempoa. Vaihdetaan välillä osia, jolloin lapsi pyrkii riistämään pallon vanhemmalta.

Käyttämällä leikissä välillä sanallista ja välillä näyttöä värin kertomiseen, pääsevät lapsen eri aistit harjaantumaan.

TUNNELIPALLO

Tunnelipallossa aikuinen vierittää tai potkaisee pallon lapsen jalkojen välistä. Kun lapsi näkee pallon, lähtee hän nopeasti pallon perään, ottaen sen kiinni joko käsin tai jalalla pysäyttäen. Tämän jälkeen vaihdetaan osia.

Leikki etenee niin, että aikuinen vierittää/potkaisee pallon lapsen jalkojen välistä. Tämän jälkeen aikuinen ja lapsi kisailevat siitä, kumpi ehtii palloon ensin. Palloon ensin ehtinyt saa seuraavaksi vierittää/potkaista pallon toisen jalkojen välistä.

TEMPPURATA

Temppurata itsessään on jo motivoiva. Siellä on hyvä ja helppo harjoitella monipuolisesti liikkumis- ja tasapainotaitoja.

- Köydet: heiluminen, roikkuminen, kiipeäminen
- Penkit: tasapainotaidot, vetäminen, hyppääminen, keskilinjan ylittäminen
- Puolapuut: kiipeäminen, roikkuminen, hyppääminen
- Jumppapatjat: kieriminen (kuperkeikka, tukki), ryömiminen, liikkumistaidot monipuolisesti
- Pomppulauta: hyppy, kuperkeikan harjoittelu
- Trappoliini: hyppy, kehon hallinta
- Pukki: kiipeäminen, oman kehon vetäminen, hyppääminen
- Renkaat: heiluminen, roikkuminen, pyöriminen

- Vanteet: erilaiset askellukset, hyppy, heitot ja potkut läpi tai tarkkuuspotku vanteeseen
- Mahalauta: vedot, työnnöt
- Rekki: roikkuminen, heiluminen, kiipeäminen

Temppuradalla voi harjoituttaa yksittäistä taitoa tai yhdistää esimerkiksi juoksu - hyppy. Aluksi kahden taidon yhdistäminen on hyvin katkonaista, mutta harjoittamisen myötä liikesarjoista tulee sujuvampia. Solmimalla penkin köysiin, saa lapsille heiluvan sillan, mikä lisää haastetta tasapainotaitojen harjoittelussa. Laittamalla jumppapatjat kahden penkin päälle, saa rakennettua tunnelin, jonka ali voi harjoitella ryömimistaitoja. Asettamalla pomppulaudan päälle patjan, saa tehtyä alamäen, jota pitkin on helpompi harjoitella kuperkeikkaa. Temppuradalla saa ja pitää olla luova, kunhan pitää turvallisuuden mielessä.

Lähteet

- Luukkonen, E. & Sääkslahti A. 2004. Liikunnan salaisuudet. WSOY.
- Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2016:21.
- Rinta, T., Lind, P., Lipponen, H. & Tamminen, K. 2008. Viikarit Vauhdissa - Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Spurtti Oy.
- Saarinen, S. 2014. Aistiseikkailu. Porvoo. Bookwell Oy. PS-kustannus.

Perhefutis-toiminta on osa Suomen Palloliiton ja Volkswagenin yhteistyökumppanuutta.

