

NYT PALLOILLAAN!

- Liikutaan ja leikitään pallon kanssa

Liikuttaa yhes –seminaari Anjalassa 4.9.2026

Pajan vetäjät:

Saija Asikainen (varhaiskasvatuksen opettaja Pyhtään kunta, liikuntaneuvoja, aloitteleva korisvalmentaja Pelikarhuissa)

Minna Vierula (varhaiskasvatuksen opettaja Pyhtään kunta, liikuntaneuvoja, toiminut seuravalmentajana sekä varhaiskasvatusvastaavana FC Ktp junioreissa 2023-2026)

Miksi pallot?

- Motivoiva väline: pallo tarjoaa aina lisää mahdollisuuksia kehittää itseään, temput eivät ns. lopu.
- Pallon kanssa liikkuminen lisää raskasta fyysistä aktiivisuutta. Juokseminen pallon perässä innostaa kaiken ikäisiä.
- Pallon kanssa harjoitellessa pystyy huomioimaan lapsia yksilöllisesti. Toisille voi ohjata ns. alkeiden harjoittamista ja jo kokeneemmille pallonkäsittelijöille vinkata hieman haastavampia juttuja.
- Pallon kanssa liikkuminen kehittää AINAKIN:
 - Karkeamotorisia taitoja (motoriset perustaidot, huom. käsittelytaidot)
 - Hienomotorisia taitoja (välineen käsittelytaitojen harjoittelu tärkeä osa myös hienomotoristen taitojen kehittymisen kannalta)
 - Havaintomotorisia taitoja (kehotuntemus, avaruudellinen hahmottaminen, suunnan ja ajan hahmottaminen)
 - Silmä-käsi-koordinaatiota
 - Kehonhahmotusta
 - Kestävyyttä (raskas fyysinen aktiivisuus)
 - Vuorovaikutustaitoja
 - Ryhmässä työskentelemisen taitoja (joukkuelajit, leikit ja pelit)
 - Tunteiden käsittelyä (onnistumisen ilo, pettymysten kohtaaminen ja sietäminen jne.)
 - Minäpystyvyyttä
 - Itsetuntemusta..

Huomioitavaa palloiluun liittyen

- Riittävä määrä välineitä. Kaikille tulee riittää oma väline taitoja harjoitellessa (leikeissä ja peleissä sitten leikkiin tarvittava määrä).
- Välineiden tulee olla sopivan kokoisia, turvallisia sekä ehjiä.
- Ohjauksessa ja toiminnassa keskitytään siihen, että ollaan liikkeessä, tulee toistoja sekä rohkeasti kokeillaan erilaisia tekniikoita.
- Ohjaaja näyttää aina mallisuorituksen, mutta itse toiminnassa ei niinkään keskitytä hienosäätämään lasten suorituksia. Lapsen taitotasosta riippuen voi vinkata ja kannustaa kokeilemaan esimerkiksi tietynlaista heittotapaa harjoittelun/omatoimisen palloilun aikana. Luotetaan siihen, että toistojen määrän kautta lapsi on hiljalleen valmiimpi oppimaan erilaisia tekniikoita.
- Muistetaan pitää välineet saatavilla arjessa, jolloin toistoja tulee lisää lapsen arkeen. Huomioidaan näissä hetkissä myös välineen käytön mallintamista.
- Salibandyn osalta huomioikaa suojalasien käyttö.



Palloiluleikkejä sekä -pelejä
varhaiskasvatukseen

Rouva Pilli

Kaikilla lapsilla pallo, kuljettavat palloa sovitulla alueella sovitulla tavalla. Havainne esimerkissä palloa kuljetettu jalalla, yhtä hyvin voidaan pomputtaa palloa ym. Kun leikin ohjaaja viheltää pilliin, on pysähdyttävä sovitulla tavalla (palloa potkiessa löydettävä "jalkajarru"). Toistetaan useita kertoja ja varioidaan vasta sitten kuljetustapaa/pallon pysäytystapaa. Erinomainen harjoite myös kehonosien nimeämiseen/kehonhahmotuksen tukemiseen!





Liikennevalopeli

Kaikilla lapsilla pallot, liikutaan sovitulla alueella pallojen kanssa (demossa kuljetettu palloa jaloin). Leikin ohjaaja käyttää liikennevaloja kuvaamaan sovittua tapaa liikkua pallon kanssa:

Punainen: STOP, pysähtytään

Keltainen: kävellen pallon kanssa

Vihreä: juosten pallon kanssa

Kun värit+liikemallit tulevat tutuksi, lisätään leikkiin komento "roisto". Valitaan alkuun yksi lapsista/yksi aikuisista roistoksi, jonka tehtävä on "roisto"-komennolla riistää joltakulta pallo pois. Roistolle voidaan määrittää "ryöstöaika" esim. 5-10 sekuntia aina, kun roisto-komento on heitetty ilmoille. Jos roisto saa ryöstettyä pallon, tulee pallottomasta myöskin roisto. Roistojen määrä lisääntyy leikin aikana. Tarvittaessa pienennetään aluetta, jos roiston vaikea saada palloja ryöstettyä.



Oma puoli puhtaaksi

Jaetaan ryhmä kahteen joukkueeseen. Pelialue jaetaan kahtia ja joukkueet asettuvat omalle pelialueelleen. Kaikilla on salibandymaila ja alueelle levitetään paljon pieniä ja pehmeitä palloja. Tehtävänä on yrittää siivota oma puoli palloista puhtaaksi lyömällä ne mailan avulla toisen joukkueen puolelle. Joukkue, jonka puolella on vähemmän palloja pelin päätyttyä, voittaa.

Ilmapallolentistä

- 2 vs 2 tai 3 vs 3 –joukkueet.
- Rajana esim. naru, penkki, viiva, verkko ym
- Joukkueet asettuvat omalle puolelleen rajasta. Piste tulee aina, jos pallo putoaa vastustaja-joukkueen kenttäpuoliskoon. Pallo tulee lyödä takaisin, ei kopata.
- Vinkki lentopallon alkeisiin: lyöntejä voi harjoitella esim. lattiatasossa tai roikkuviin palloihin.
- Ilmapallojen jälkeen, esim. kevyet rantapallot hyvi äpallon lyönti-harjoituksiin.
- Myös erilaiset kopitteluharjoitukset tukevat lentopallossa tarvittavia pallonkäsittelytaitoja.
-



Mestarivaras



- Jaetaan osallistujat kahteen joukkueeseen.
- Tilassa joukkueilla on omat aarrearkkunsu, joihin on laitettu saman verran aarteita (esim. vanteet, joiden sisällä hernepusseja).
- Joukkueilla on omat korinsa ja korin eteen on laitettu merkki, josta heitetään. Joukkueet asettuvat jonoon merkille ja ensimmäinen ottaa pallon.
Merkistä tämä heittää pallon tarkoituksenaan saada kori. Hän hakee oman heittonsa ja syöttää pallon seuraavalle jonossa olijalle, joka taas yrittää saada korin.
Jos pallo menee koriin, saa heittäjä käydä nappaamassa aina yhden aarteen toisen joukkueen aarrearkusta oman joukkueensa arkkuun.
Tämän jälkeen hän palaa takaisin jonoon.
Ohiheitosta palataan pallon palautuksen jälkeen suoraan jonoon.
- Leikin lopussa lasketaan, kummalla joukkueella on enemmän aarteita arkussa.
- Vinkkejä koripallon alkeisiin: musiikki – STOP-leikit pomputtaen. Erilaisten pomputusten harjoittelua: kahdella kädellä, korkeitapomppuja, matalia pomppuja, pomputtelua vaihtaen kättä ym. Koreja tilaan eri korkeuksille (vanteet, tynnyrit ym. koreina). Syöttöharjoituksia seinään, paljon kopitteluja.

Pelihulinat

Vrt. 8 vs 8 ja 2 vs 2 / 3 vs 3 -->
Mitä tapahtui
pallokosketusten määrässä?
Mitä vähemmän pelaajia,
sen enemmän
pallokosketuksia kaikille.

Pienpelejä: muutama
minuutti peliä ja sitten
huilimaan ja toiset
pelaamaan.

Huiliva joukkue/joukkueet
kannustavat pelaavia
sydämensä kyllyydestä.

Muita palloleikkejä varhaiskasvatukseen:

Keilaukset (esim. Kumpi joukkue saa enemmän keiloja nurin?)

Pesänryöstö-leikit

Kuka pelkää mustekalaa pallot mukana

Erilaiset viestit (esim. Kuljetusradat, syöttöviestit, tunnelipallo)

Maa – Meri – Laiva

Tulkaa tänne - leikki

Koppipallo

Villit pallot

Hirvenmetsästys

Pienille pallot karkaa – leikit

Liikuntavinkit.fi -
sivustolla paljon
ideoita niin pienemmille
kuin vähän isommillekin
lapsille

Vyörypallo

Kehonhahmotusta pallojen avulla

- Pallon pyörittelyt vartalon eri osien ympäri
- Pallorentoutukset:
 - kaveri/ohjaaja piirtää pallolla lapsen ääriverrat lattiatasossa
 - maalataan pallolla eri kehonosia
 - Pallohieronnat
- Pallon siirtäminen jonossa toiselle eri suunnista: esim joka toinen antaa pallon ylhäältä, joka toinen alhaalta.
- Kehon keskiviivan ylitystä:
 - Esim. pallo maassa ja liikuta sitä vierittämällä puolelta toiselle vain yhdellä kädellä. Kierrätä pallo jalkojesi ympäri käyttäen vain toista kättä pallon liikuttamiseen. Pallon siirtäminen jonossa seuraavalle vartalon sivusta.

Linkkivinkkejä

- <https://salibandy.fi/harrastaminen/sabakipina/>
- <https://peda.net/hankkeet/susicampus/opetusvinkkej%C3%A4>
- <https://www.palloliitto.fi/seurakehitys/pelaajamaarien-kasvattaminen/koulu-ja-paivakotijalkapallo/harjoitevinkit-paivakodeille>
- [https://bin.yhdistysavain.fi/1600560/042mOnDwqzIccWQt95vu0a zKd5/Liikuttaa%20yhes%20seminaari%20-%20pallolla%20leikitell%C3%A4%C3%A4n!%20\(3\).pdf](https://bin.yhdistysavain.fi/1600560/042mOnDwqzIccWQt95vu0a zKd5/Liikuttaa%20yhes%20seminaari%20-%20pallolla%20leikitell%C3%A4%C3%A4n!%20(3).pdf)