

Leikkien ja pelien ohjeet ja säännöt

Alkuleikki, energianpurku	Taito-osio	Motoristen taitojen osuus	Peli
Mustekala	Pallotemput pareittain	Rata: Ylitys, alitus, pujottelu, liikkuminen	Pienpelit, esim. monta eri lajia yhtä aikaa, ketjuvaihdot
X-hippa	Pallon kuljetus -rata	kykyssä/varpaillaan, roikkuminen, kiipeily, takaperin liikkuminen	Eryissäännöt kuljetukseen, rooleihin, pisteisiin, maaleihin/koreihin
Tötsien kääntö -leikki	Erilaiset korintekotavat	Kaverin kantaminen erilaisilla tavoilla	Koripallo, jalkapallo, ultimate, polttopallo, norsupallo
Kaikki palaa kaikki polttaa	Heittokisat	Tehtäväpisteet	Porttipeli
Viivahippa	Syöttäminen erilaisilla palloilla		Aluepeli
Lipunryöstö koripallolla			
Ristinolla			
Kiihdytyskisa			

Mustekala

Valitaan yksi leikkijä mustekalaksi, hän asettuu seisomaan keskelle salia. Muut leikkijät sijoittuvat salin yhdelle reunalle. Mustekala huutaa "kuka pelkää mustekalaa" jolloin leikkijät lähtevät juoksemaan salin vastakkaiselle reunalle. Jos mustekala koskettaa leikkijää, tulee hänestäkin mustekala. Viimeinen, joka pääsee salin reunalta reunalle, voittaa ja hän on seuraavan kierroksen mustekala.

Sovellukset: Erilaiset liikkumistavat (rapukävely, hyppiminen jne.). Jääneet jäävät seisomaan paikalleen ja saavat liikkua vain tukijalan varassa. Mustekalan voi nimetä esim. oman seuran hahmon/maskotin mukaan.

X-hippa

Valitaan yksi leikkijä hipaksi. Leikkijät juoksevat salissa ympäriinsä, jos hippa koskettaa, jää jäänyt seisomaan paikalleen X-muotoon (jalat haarallaan, kädet ylhäällä). Pelastaa voi konttaamalla jääneen jalkojen välistä. Ohjaaja vaihtaa jäänyttä 1–2 minuutin välein.

Sovellukset: pallo/väline mukaan, pelastaminen laittamalla pallo jääneen jalkojen välistä.



Tötsien kääntö -leikki

Ohjaaja ripottelee tötsiä ympäri salia. Jaetaan leikkijät kahteen ryhmään. Toinen ryhmä pyrkii kääntämään tötsät oikein päin, toinen kääntämään ne väärin päin. Aikaa 1 minuutti, lopuksi katsotaan yhdessä, kummin päin olevia tötsiä on enemmän. Vaihdetaan joukkueiden rooleja kierrosten välissä.

Kaikki palaa kaikki polttaa

Leikkijät ovat salissa, palloja on 2–4 kpl. Kuka tahansa saa ottaa pallon ja polttaa toisia. Pallon kanssa saa ottaa kaksi askelta. Kaikkialta muualta paitsi päästä palaa, ja vain suoraan ilmasta – pompun kautta ei pala. Jos saa kopin, heittäjä palaa. Palaneet joutuvat alueen ulkopuolelle. Pallon joutuessa alueen ulkopuolelle saa yksi pelaaja sen hakea ja tulla rajalle heittämään. Jos pelataan sisällä, seinäkimmokkeista ei pala. Kannattaa muistaa kuka sinut poltti, sillä polttajan palaessa pääset takaisin peliin. Peli loppuu siihen, kun yksi pelaaja on polttanut kaikki muut.

Viivahippa

Valitaan yksi tai kaksi hippaa. Kaikki saavat liikkua vain salin lattiassa olevia viivoja pitkin. Kun hippa saa jonkun kiinni, hippa vaihtuu. Hipat kannattaa merkitä esimerkiksi liiveillä tai palloilla.

Sovellus: kaikilla leikkijöillä on (kori)pallo. Liikkua voi myös niin, että viivoihin ei saa koskea, näitä kahta voi myös vaihdella kierrosten aikana.

Lipunryöstö koripallolla

Molemmilla joukkueilla on kolme koripalloa päätyrajalla ja tavoitteena on ryöstää vastustajan pallot omalle kenttäpuoliskolle. Pallon voi hakea vastustajan puolelta ja sen voi toimittaa omalle puolelle kuljettamalla palloa. Jos puolustava joukkue saa kosketuksen palloa kuljettavaan pelaajaan, jää kosketettu pelaaja kiinni siihen paikkaan, missä häntä on kosketettu. Kiinni otettu pelaaja voidaan pelastaa koskettamalla oman joukkueen pelaajan toimesta. Joukkue, joka saa kaikki pallot omalle pelialueelleen, on voittaja.

Ristinolla

Pelataan ristinollaa käyttäen pelinappuloina esimerkiksi liivejä, tennispalloja tms. Pelikentäksi asetellaan yhdeksän kartiota noin kahden metrin etäisyyksille toisistaan. Kentän molemmille puolille asettuu joukkueet halutun etäisyyden päähän pelikentästä. Molemmilla joukkueilla on kolme pelinappulaa.

Yksi pelaaja kerrallaan vie pelinappulan jonkun kartion päälle. Kun kaikki kolme pelinappulaa on viety, joukkue voi alkaa siirtelemään omia pelinappuloitaan.

Pelin tavoitteena on saada kolme omaa pelinappulaa peräkkäin pystyyn, vaakaan tai ristiin.



Kiihdytyskisa

Kiihdytyskisaan voi osallistua 5–10 juoksijaa. Juoksualueelle merkitään kiihdytysalue, joka voi olla esimerkiksi puolikas koripallokenttä. Tämän jälkeen yksi juoksijoista valitaan ”jänikseksi” ja jänis asettuu hieman muiden etupuolelle. Kaikki lähtevät hölkkäämään (tai jokin muu tapa liikkua) ja he etenevät rauhassa juoksualueella.

Kiihdytysalueelle päästyään jänis saa omavalintaisesti lähteä kiihdyttämään vauhtia ja juosta maaliin. Muut juoksijat yrittävät reagoida jäniksen kiihdytykseen mahdollisimman nopeasti ja lähtevät myös juoksemaan täysillä. Se, joka ylittää maaliviivan ensimmäisenä on kiihdytyskisan voittaja.

Kaikki kuljettavat koripalloa juostessaan.

Pallotemput pareittain

Parille yksi koripallo. Voidaan leikkiä seuraa johtajaa -tyyppisesti, toinen näyttää tempun ja toinen matkii perässä. Vaihdellaan rooleja. Voi myös antaa vapaat kädet keksiä mahdollisimman hieno tempu, jonka jälkeen temput esitetään muille ja kaikki tekevät ne perässä. Voi myös liikkua kuljettamalla palloa erilaisin tavoin, esim. vatsojen/selkien/otsien välissä. Leikkijöitä kannattaa hyödyntää, sillä he voivat keksiä hyvinkin luovia tempuja, etenkin jos eivät ole koripalloa harrastaneet.

Pallon kuljetus -rata

Ratoja voi kehittää vaikka minkälaisia, oli käytössä välineitä tai ei. Tötsistä voi rakentaa pujotteluja, niitä voi ylittää tai niillä voi merkitä esimerkiksi eri liikkumistavalla liikuttavan matkan. Tikapuut, hula-vanteet, penkit, tuolit ja juomapullot toimivat oivana rakennusmateriaalina. Ilman välineitä voi radan rakentaa liikkumistavoilla (pienenä, isona, etu- ja takaperin, sivuttain, hyppimällä, pyörimällä, pareittain) ja myös kenttään merkittyjä viivoja ja alueita kannattaa hyödyntää.

Erilaiset korintekotavat

Pallo mahdollisimman monelle. Pelaajat asettuvat esim. kolmen pisteen kaarelle/muulle sopivalle viivalle. Ohjeena on kuljettaa lähelle koria, ja heittää. Kun kuljetus + heitto sujuu, voi ohjeen muuttaa muotoon ”tee kori joka kerta erilaisella tavalla”. Oikeita ja väriä suorituksia ei ole, vain mielikuvitus on rajana. Taitojen kehittyessä voi mukaan tuoda sääntöjä: käytössä on vain kaksi pomppua/neljä askelta/vain yksi käsi. Jos ryhmässä on koripallon harrastajia, voi heille ehdottaa erilaisia layuppeja ja pysähdyksiä heittoon. Tavoitteena saada kaikille onnistumisia, palautetta annetaan kekseliäistä yrityksistä ja ahkerasta yrittämisestä.



Heittokisat

Pareittain tai kolmikoissa, 1–2 palloa per ryhmä. Esimerkiksi kolmeen koriin, edellisen kierroksen voittanut pari saa valita, mistä kohti heitetään seuraavalla kierroksella. Toinen parista heittää ensin, hakee pallon ja syöttää vuoroaan odottavalle kaverille. Heittopaikat voi merkitä esim. tösillä, ja näin varmistaa, että kohdat ovat tarpeeksi lähellä koria.

Syöttäminen erilaisilla palloilla

Valitaan kolme erilaista palloa - esimerkiksi tennispallo, koripallo ja jalkapallo. Määritellään jokaiselle pallolle oma tapa liikkua - tennispallo ilmassa, koripallo lattian kautta ja jalkapallo maassa potkaisemalla tai vierittämällä

Syötellään kahdella joukkueella. Molemmissa voi olla 3–6 pelaajaa. Alue on rajattu - esimerkiksi kolmen pisteen kaaren sisäpuolinen alue. Syöttö pitää antaa aina eri joukkueen pelaajalle, eikä samalla pelaajalle saa syöttää takaisin. Jokaisen syötön jälkeen pitää liikkua uuteen paikkaan.

Sovelluksia

- Lisää neljäs pallo, joka liikkuu korkealla ilmassa. Tähän soveltuu esim. pehmopallo, joka ei satu pudotessaan jonkun päälle.
- Laita pelaajille 3–4 eri väriä olevia peliliivejä ja muodosta väreistä erilaisia syöttöketjuja. Esimerkiksi sininen syöttää keltaiselle, keltainen punaiselle ja punainen siniselle.

Rata

Ratojen kanssa vain mielikuvitus on rajana. Välineet voi myös laittaa esille, ja pyytää leikkijöitä suunnittelemaan ja rakentamaan radan itse. Ohjaajan rooli on varmistaa, että toiminta on turvallista ja että kaikki pääsevät kertomaan mielipiteensä radan osista. Radan tärkeä osa on myös yhteinen siivous lopussa!

Kaverin kantaminen erilaisin tavoin

Ohjaaja jakaa suunnilleen samankokoiset parit. Kaveria voi kantaa reppuselässä, sylissä, kottikärrynä tai vaikka kuningastuolissa (kolmikot). Varmista toiminnan turvallisuus, ja auta jotta jokaista kannetaan ainakin pieni hetki.

Tehtäväpisteet

Kuperkeikkapiste, puolapuissakiipeilypiste, syöttöpiste, hyppynarupiste... Keksikää erilaisia tehtäväpisteitä, joita kierretään joko vapaasti tai ohjaajan merkistä esimerkiksi minuutin tekemisen jälkeen. Pisteille voi myös askarrella tehtäväkortteja, ja tehdä ohjelmanumeron niiden arpomisesta, että mitkä tehtävät tehdään juuri tänään. Jälleen muistetaan yhteinen siivous lopuksi. Tehtäviä voi suorittaa yksin/pareittain/pienissä ryhmissä.



Pienpelit

Ryhmäläiset jaetaan 3–5 pelaajan ryhmiin. Yhdessä päädyssä salia voidaan pelata 3x3-koripalloa, toisessa salibandyä tai jalkapalloa. Kaikki vaihtavat lajia ja vastustajaa ohjaajan merkistä. Näin minimoidaan jonotus ja saadaan monta peliä käyntiin yhtäaikaaisesti.

Lajeina voi olla mikä vaan: koripallo, futsal, salibandy, norsufutis (jalkapallo isolla jumppapallolla), ultimate. Pelaajien määrää, pelivälinettä ja peliaikaa voi vaihdella tarpeen mukaan.

Porttipeli

Pelin tavoitteena on saada pallo syöttämällä läpi kentälle asetetuista porteista. Pelissä ei saa kuljettaa, vaan palloa liikutetaan syöttämällä. Portteja voi olla kentällä 2–6 riippuen pelaajien lukumäärästä. Jos pelaajia on paljon, voidaan peliä pelata useammalla pallolla. Porteista voi tehdä erivärisiä ja erikokoisia, jolloin niille voidaan antaa eri pistearvo. Valmentaja voi myös määritellä pelin aikana "bonusportin" näyttämällä portin väriä esim. kartiolla. Syöttämällä pallon "bonusportin" läpi valmentajan merkin ollessa näkyvässä saa joukkue tililleen enemmän pisteitä.

Vinkki:

- Määrittele erilaisia tapoja syöttää pallo portin läpi (lattian kautta, yhdellä kädellä yms.)

Aluepeli

Aluepelin ideana on rajata pelaajien määrä kullakin pelialueella (kuvassa alueet merkitty keltaisella ja punaisella värillä). Yhdellä alueella voi olla 1–3 hyökkääjää ja 1–3 puolustajaa. Alueille voi myös luoda ylivoimatilanteita, jolloin hyökkääminen helpottuu. Peliä voidaan pelata maaleihin, seinässä oleviin alueisiin tai koreihin. Pelissä voi myös käyttää erillisiä maalivahteja. Mikäli maalit tehdään heittämällä, kannattaa rajata myös maalivahdin alue, jonne kenttäpelaajat eivät saa mennä.

Vinkkejä:

- Helpota hyökkäämistä laittamalla puolustajien ja / tai maalivahtien kädet selän taakse
- Pelaa peliä kahdella tai useammalla pallolla

