



JÄÄPALLON NUORISOPROJEKTI

JÄÄPALLO – PELI • MEILLE KAIKILLE

* ohjaajanopas



Suomen Jääpalloliitto ry

Koulutus- ja nuorisovaliokunta

Jääliikunta - jääpallo

Jääliikunnan lajisivujen materiaali on tuotettu yhteistyössä Suomen jääkiekkoliiton, Suomen jääpalloliiton, Suomen luisteluliiton, Suomen ringetteliiton ja Suomen taitoluisteluliiton kanssa. Materiaali löytyy Opetushallituksen sivuilta – jääliikunta.

Jääliikunnassa korostetaan toiminnallisuutta ja kaikkien oppilaiden osallistumista.

Jäällä voi hieman soveltaen leikkiä monia samoja leikkejä kuin pihalla ja salissakin. Jääleikkejä valitessa on tärkeää muistaa turvallisuus. Vauhdin ja taitojen on jäällä oltava sopusoinnussa.

Jääpeleissä pienin, tasaväkisin joukkuein pelatut sarjat ja pudotuspelit yhdellä tai useammalla pelivälineellä auttavat tähän päämäärään pyrittäessä.

Jääpallo

Jääpalloilu pelinä

Jääpalloa on helppo harrastaa. Välineet ovat edullisia ja tarvitaan vain luistimet, kypärä (mielellään kasvot peittävällä häkillä varustettu), maila ja pallo. Sääntöjä voi soveltaa tarpeen mukaan. Pelin voi käynnistää pienelläkin ryhmällä, mutta peliin voi samanaikaisesti osallistua jopa yli 20 pelaajaa. Pelialueeksi käy mikä tahansa jäädytetty alue.

Sääntösovelluksia

Pelataan pehmeämmällä tennispallolla, kielletään pelaaminen yli polven tai lantion tason, pelataan ilman kulma- tai vapaalyöntejä. Pelaajamääriä vaihtelemalla voi säädellä pelaamisen tehoa. 3 vs 3 peli on paljon tehokkaampaa kuin 10 vs. 10 peli. Osallistujien kannalta peli on mielekkäämpää jos osallistujat ovat samaa tasoa. Kilpapelajien pelaamista voi myös säädellä mm. rajoittamalla kosketusmäärää palloon tai syöttösäännöillä (esimerkiksi pelaajan on syötettävä heti kun hän on ohittanut yhden vastustajan).

Varusteet ja turvallisuus

Varusteet ja niiden huolto

Luistimet

- Hyvät luistimet ovat juuri sopivan kokoiset, eivät liian isot – sisälle mahtuu ohuehko villasukka.
- Luistinten pitää tukea jalkaa nilkan kohdalta.
- Terien pitää olla terävät ja suorat.

Luistimien hoidosta ja käytöstä

- Luistimien kiristäminen alkaa varpaiden kohdalta. Nauhat jätetään siellä löysemmälle kuin nilkan kohdalla.
- Nauhat sidotaan siten, että luistin tukee nilkkaa. Älä sido nauhoja kengän ympärille, sillä se voi puuduttaa jalkoja. Leikkaa nauhoista ylimääräinen osa pois ja tee päihin solmut. (Vinkki: Oppilaille voi antaa kotitehtäväksi luistimien nauhojen sitomisen.)
- Pidä luistinsuojia aina, kun kuljet muualla kuin jäällä.
- Älä koskaan mene luistinsuojilla jäälle.
- Kuivaa terät käytön jälkeen.
- Älä säilytä luistimia teräsuojissa.

Kypärä

- Jäällä on suositeltavaa käyttää häkillistä kypärää ja kaulasuojaa sekä muita varusteita. Kannattaa kuitenkin varmistaa, että kaikilla on samantasoiset varusteet.

Turvallisuus

Niin oppilaiden kuin opettajankin tulisi turvallisuuden vuoksi käyttää kypärää aina jäällä liikkueessaan. Aloittelijaryhmät on syytä pitää mahdollisimman pieninä. Luistelualue kannattaa rajata esimerkiksi kartioilla, ja oppilaille kerrotaan, että rajat ovat ehdoton merkki, jonka ulkopuolelle ei saa mennä. Luistelun opettamisen alkuvaiheessa oppilasta voi tukea pitämällä kiinni oppilaan kämmenen ja kyynärvarren kohdalta.

Rikkinäiset mailat tulee korjata tai poistaa käytöstä. Peleissä voi käyttää jääkiekkoa tai -palloa pehmeämpiä pelivälineitä, kuten tennispalloa. Peliä voidaan rajoittaa myös säännöillä – pelataan polvitason alapuolella, lyöntilaukaukset ovat kiellettyjä. Oppilaat voidaan jakaa samantasoisien ryhmiin tai edistyneemmille voidaan antaa pelirajoituksia: oppilas saa esimerkiksi pelata kahden kosketuksen peliä tai hänen pitää syöttää, kun on ohittanut yhden vastapuolen pelaajan.

Alkuopetuksessa opetellaan oikea kaatumistapa ja ylös nouseminen. Harjoittelun aikana oppilaita kannattaa tukea.

Paikkakunnan urheiluseuroilta saa usein varuste- ja opetusapua – älkää epäröikö kääntyä urheiluseurojen puoleen. Myös lajiliitto voi olla avuksi.

Lastentarhat, kerhot, alaluokat

Luistelun tavoitteena on, että oppilas

- osaa liukua luistimilla
- osaa luistella eteenpäin
- osaa jarruttaa.

Leikkien ja kisojen tavoitteena on, että oppilas

- osaa käsitellä pelivälineitä leikeissä
- osaa toimia itsenäisesti
- osaa toimia ohjeiden mukaan.

Pelien tavoitteena on, että oppilas

- osaa käsitellä pelivälinettä harjoituksissa
- osaa toimia peleissä
- osaa toimia yhteistyössä.

Harjoitukset on suunniteltu siten, että jokaisen osa-alueen ensimmäiset harjoitukset sopivat paremmin luistelun vasta-alkajille ja myöhemmät edistyneemmille.

Luistelu

Ankkakävely ja liuku

Ryhmän jako: Oppilaat ovat rivissä tai 2-4 oppilaan ryhmissä.

Tehtäväroolit: Kaikilla on samat tehtävät.

Apuväline: Ei mitään

Alue: Vapaa luistelualue

Opettajan tehtävä: Opettaja ohjeistaa, käynnistää ja päättää harjoituksen.

Leikin kulku: **Ankkakävely ja liuku.** Otetaan muutama kävelyaskel ja liu'utaan vähän matkaa niin, että varpaat osoittavat suoraan eteenpäin. Liukuja voi tehdä eri tasoissa, esim. ylätasossa puuliuku ja alatasossa pikkuautoliuku.

Leikin loppu: Opettaja ilmoittaa, milloin leikki päättyy.

Lihapulla. Potkaistaan muutamia kertoja eteenpäin, liu'utaan eteenpäin ja laskeudutaan istuvaan asentoon.

Piparkakut. Aluksi seisotaan kantapäät yhdessä. Liu'utaan polvista joustaan haara-asentoon ja palataan sieltä varpaat sisäänpäin käännettynä takaisin alkuasentoon.

Makkarat. Aloitusasennossa luistimet ovat L-kirjaimen muodossa: kantapäät yhdessä. Liikerata on sama kuin piparkakuissa, mutta jalat tekevät liikkeen vuorotellen. Liikettä tekevä jalka ojentuu, ja tukijalka joustaa polvesta. Luistin liukuu etuviistoon varpaat edellä ja palaa tukijalan viereen, jolloin tukijalkana ollut jalka aloittaa liikkeen.

Variaatiot: **Potkulauta.** Potkulautaliikettä voidaan tehdä alkeissirklausharjoituksena. Luistellaan ympyrää. Sisempi jalka liukuu ja joustaa polvesta. Ulompi jalka potkaisee vauhtia koko terällä takaviistoon ja palaa liukuvan jalan viereen. Potkulautaharjoituksessa voidaan liikkua myös suoraan eteen- tai taaksepäin.

Poimi omena. Ensin seisotaan paikallaan, nostetaan kädet ylös ja poimitaan omena puusta ja sen jälkeen maasta. Seuraavaksi sama tehdään luistellen ja liukuen kahdella tai yhdellä jalalla.

Kaatuminen. Ensin ollaan paikallaan kyykkyasennossa ja laskeudutaan siitä pepulle ja painetaan leuka rintaan. Sitten liikkeessä tehdään pikkuautoliuku, laskeudutaan pepulle ja suojataan päätä painamalla leuka rintaan. Kaatumisen jälkeen nousee ylös: Käännyttään vatsalleen, nousee konttausasentoon ja laitetaan kädet ja toinen luistin jäähän. Kohottaudutaan kyykkyasentoon ja nousee ylös.

Liikennevalot

Ryhmän jako: Oppilaat ovat rivissä.

Tehtäväroolit: Kaikilla on samat tehtävät.

Apuvälineet: Värilliset paperit

Alue: Merkitty alue

Opettajan tehtävä: Opettaja ohjeistaa, käynnistää ja päättää leikin.

Leikin kulku: **Liikennevalot.** Opettaja näyttää värillisellä paperilla punaista tai vihreää, ja oppilaat luistelevat sen mukaan vapaasti sovittuun kiertosuuntaan tai pysäyttävät vauhdin.

Leikin loppu: Opettaja päättää leikin.

Esineiden haku ja vienti kolmen ryhmässä. Ryhmän ensimmäinen vie esineen sovittuun paikkaan, pysäyttää vauhdin, luistelee oman ryhmänsä seuraavan oppilaan luo ja pysäyttää vauhdin.

Variaatiot: Käsikosketuksen jälkeen seuraava oppilas lähtee liikkeelle.

Ympyrän kierto. Kartioista tehdään ympyrä, ja jokaisen kartion kohdalla pysähdytään eri tavalla (puoliaura, kokoaura, sivuttaisjarrutus).

Luisteluharjoitus

Ryhmän jako: Oppilaat ovat 2-4 hengen ryhmissä.

Tehtäväroolit: Kaikilla on samat tehtävät.

Apuvälineet: Kartiot, mailat

Alue: Merkitty alue

Opettajan tehtävä: Opettaja ohjeistaa ja käynnistää harjoituksen, antaa ohjeita ja päättää harjoituksen.

Harjoituksen kulku: **Luisteluharjoituksia.** Luistellaan eteenpäin. Ensimmäisen kartion kohdalla liu'utaan, toisen kartion kohdalla käännytään luistelevaan takaperin ja kolmannen kartion kohdalla pysähdytään terävästi ja kiihdytetään jälleen liikkeelle. Pitkillä suorilla luistellaan vuorotellen etuperin ja takaperin.

Lopetus: Harjoitus loppuu opettajan merkistä.

Variaatiot:	Tasapainoharjoituksia. Astutaan, liu'utaan tai hypätään mailojen tai viivojen yli; liu'utaan yhdellä jalalla. Kahdeksikkoluistelua. Luistellaan kahdeksikkoa eteenpäin ja pitkä sivu tullaan takaperin. Tekniikkarata. Eri harjoituksia yhdistetään isoksi tekniikkaradaksi (suora luistelu, sirklaus, kaarreluistelu, pysähtyminen, takaperin luistelu).
--------------------	--

Leikit ja kisat

Seuraa johtajaa

Ryhmän jako:	Yksi ohjaa, muut toimivat ohjeiden mukaan.
Tehtäväroolit:	Tehtäväroolit: Ohjaaja ja seuraajat
Apuvälineet:	Suuntaviitta, värilliset paperit
Alue:	Merkitty luistelualue
Opettajan tehtävä:	Opettaja ohjeistaa ja vaihtaa ohjaajaa.
Leikin kulku:	Seuraa johtajaa. Aluksi valitaan johtaja, jota muut matkivat. Kaikki voivat olla jonossa, tai sitten johtaja on ryhmän edessä ja ryhmä tekee kaiken peilikuvana. Jos ryhmässä on isoja tasoeroja, kannattaa muodostaa monta ryhmää.
Leikin loppu:	Leikki loppuu opettajan merkistä.
Variaatiot:	Liikennepoliisi. Luistellaan vapaasti. Liikennepoliisi näyttää kaarroksen suunnan tai pysähtymismerkin. Tämän voi tehdä myös pelivälineiden kanssa.

Muodosta rinki

Ryhmän jako:	Aluksi jokainen toimii yksin, ja myöhemmin ollaan ryhmissä.
Tehtäväroolit:	Kaikilla on sama tehtävä.
Apuvälineet:	Pilli tai jokin muu merkinantoväline.
Opettajan tehtävä:	Opettaja ohjeistaa ja antaa sovitut merkit.
Leikin kulku:	Muodosta rinki. Oppilaat luistelevat vapaasti rajatulla alueella. Merkin saatuaan he pyrkivät muodostamaan mahdollisimman nopeasti kolmen oppilaan ringin.
Leikin loppu:	Opettaja ilmoittaa, milloin leikki päättyy.
Variaatiot:	Perheet. Oppilaat luistelevat vapaasti. Kun ohjaaja sanoo esimerkiksi "Äiti, isä ja kaksi lasta", ne, jotka nopeimmin muodostavat halutunlaisen perheen, voittavat. Aja junalla. Yksi tai useampi oppilas on veturi ja loput ovat vaunuja. Ensin luistellaan vapaasti. Veturi kerää irtotavarat vaunut, ja vaunut pysyvät yhdessä pitämällä toisiaan kädestä kiinni.

Sukkulaviesti

Ryhmän jako:	Oppilaat ovat neljän hengen ryhmissä.
Tehtäväroolit:	Kaikilla on sama tehtävä.
Apuvälineet:	Ei mitään, variaatioissa mailat ja pelivälineet
Opettajan tehtävä:	Opettaja ohjeistaa ja käynnistää leikin sekä kirjaa tulokset.
Leikin kulku:	Sukkulaviesti. Luisteluosat kuljetaan sovitulla tavoilla (eteenpäin luistellen, takaperin luistellen, tehden käännöksiä matkan aikana). Seuraava viestinviejä saa lähteä liikkeelle käsikosketuksesta.
Leikin loppu:	Leikki loppuu, kun viimeinen viestinviejä on tullut paikalleen.
Variaatiot:	Sukkulaviesti pelivälineiden kanssa. Seuraava viestinviejä lähtee liikkeelle saatuaan syötön sovitulta alueelta. Liukukisa. Etenemistavan voi valita vapaasti, esim. kyykkyliuku kahdella jalalla tai kukkoliuku yhdellä jalalla seisten. Katsotaan, mikä ryhmä pääsee pisimmälle yhdellä potkulla. Ryhmän suoritukset lasketaan yhteen. Isolla alueella seuraava voi jatkaa siitä, mihin edellinen pysähtyi. Pysähdysviesti. Ryhmien ensimmäiset luistelevat kartiolle ja pysähtyvät, luistelevat takaisin ja pysähtyvät jonon seuraavan luo. Seuraava lähtee liikkeelle käsikosketuksesta. Saman voi tehdä myös pelivälineiden kanssa

Pallokisa

Ryhmän jako: Oppilaat jaetaan kahteen tai neljään ryhmään (kahdella alueella).

Tehtäväroolit: Pallolliset ja pallottomat pelaajat

Apuvälineet: Pallo, kartiot alueen merkitsemistä varten

Alue: 30 m x 30 m

Opettajan tehtävä: Opettaja kertoo pelin säännöt ja tarkkailee leikin kulkua.

Leikin kulku: **Pallokisa.** Oppilaat jaetaan kahteen ryhmään, joista toiselle annetaan pallo. Tämä ryhmä yrittää pitää palloa hallussaan syöttelemällä sitä ryhmän sisällä. Toinen ryhmä pyrkii saamaan pallon itselleen katkaisemalla syötön. Kun se onnistuu, tehtävät vaihtuvat. Kolmesta peräkkäisestä omalle joukkueelle menneestä syötöstä saa yhden pisteen.

Leikin loppu: Opettaja päättää leikin määräajassa.

Variaatiot: **Pidä väline.** Jokaisella oppilaalla on peliväline, jota hän kuljettaa vapaasti isolla alueella. Aluetta rajataan pienemmäksi, jolloin oppilaiden on seurattava muiden liikkumista ja hallittava pelivälinettä tarkemmin. Leikkiä voidaan vaikeuttaa lisäämällä siihen yksi tai useampi ryöstäjä, jonka tehtävänä on siepata pelivälineitä itselleen. Pelivälineetön pelaaja on aina ryöstäjä.

Pelit

Perussyötöt

Ryhmän jako: Luokka jaetaan pareihin.

Tehtävät: Kaikilla on samat tehtävät.

Apuvälineet: Jokaiselle maila ja yksi peliväline paria kohden

Alue: Vapaa alue tai merkitty alue luistelusuuntineen

Opettajan tehtävä: Opettaja ohjeistaa, käynnistää harjoituksen ja antaa ohjeita.

Lopetus: Harjoitus päättyy opettajan merkistä.

Harjoituksen kulku: **Pari syötteele pelivälinettä toisilleen.** Välimatka pitenee harjoituksen myötä; aluksi se on yksi–kaksi metriä. Kun toinen on syöttänyt, mutta peliväline ei ole vielä ehtinyt toiselle, tehdään sovittu liike: käydään esimerkiksi istumassa, kyykyssä, päinmakuulla jne. Harjoitus tehdään ensin paikallaan ja myöhemmin liikkeessä sovittulla radalla.

Vapaa syöttely. Luistellaan vapaalla alueella kolmen oppilaan ryhmissä. Ryhmällä on pallo, jota syötellään toiselta toiselle.

Variaatiot: **Syöttely ja maali.** Oppilaat liikkuvat pelialueella, jossa on kaksi maalia. Pitkät sivut luistellaan syötellen ja lopuksi ammutaan laukaus maaliin. Pitkät sivut voi pelata myös niin, että yksi on hyökkääjä ja toiset puolustajia (tai kaksi on hyökkääjiä ja yksi puolustaa). Se, jolla on pallo, on aina hyökkääjä.

Pelivälineen hallintaa voidaan parantaa rakentamalla kentälle kartioista erilaisia pisteitä: pujottelu, pelivälineen suojaaminen, syöttö laitaa tai lankkuun, kaarreluistelu, vapaa nopea luistelu, maalilaukaus.

Joukkueviesti

Ryhmän jako: Oppilaat jaetaan 3–5 hengen ryhmiin.

Tehtäväroolit: Kaikilla on samat tehtävät.

Apuvälineet: Mailat ja pelivälineet

Alue: 30 m x 30 m

Opettajan tehtävä: Opettaja ohjeistaa ja käynnistää harjoituksen sekä sopii pisteiden laskemisesta.

Lopetus: Harjoitus päättyy opettajan merkistä.

Harjoituksen kulku: **Joukkueviesti.** Oppilas luistelee jonosta pelivälineiden luo, ottaa yhden ja vie sen sovittuun paikkaan. Sen jälkeen hän luistelee oman jononsa luo, ja seuraava oppilas lähtee tekemään saman käsikosketuksesta.

Variaatiot: **Tarkkuusammunta jonoista:** Peliväline pyritään laukaisemaan maalialueelle. Maalialueita voi olla useita. Maalialueet pisteytetään vaikeusasteen mukaan.

Häntäpallo

Ryhmän jako: Kaksi 4–6 oppilaan joukkuetta.

Tehtäväroolit: Oppilaat ovat tilanteen mukaan joko hyökkääjiä tai puolustajia.

Apuvälineet: Narunpätäkät ja pallo

Alue: Merkitty alue

Opettajan tehtävä: Opettaja kertoo säännöt, sopii pisteiden laskemisesta sekä käynnistää ja päättää leikin.

Leikin kulku: **Häntäpallo.** Kummankin joukkueen kaikilla pelaajilla on häntä housuissaan. Palloa kuljetetaan käsissä kantamalla ja heittelemällä, ja se yritetään saada kuljetettua maaliin. Pallon saa omalle joukkueelleen ottamalla vastustajan hännän pois silloin, kun vastustajalla on pallo hallussaan. Häntä voidaan antaa takaisin, jolloin kaikki pysyvät mukana pelissä. Vaihtoehtona on, että menettäessään hännän joutuu pelistä pois.

Variaatiot: **Jääfrisbee.** Oppilaat on jaettu kahdeksi tai neljäksi joukkueeksi. Maaleiksi käyvät oikeat maalit tai kartiomaalit. Maalien kokoa voidaan säädellä pelaajien taitotason mukaan. Maalin eteen merkitään heittoraja. Frisbee kädessä ei saa luistella. Jääfrisbeetä pelataan käsipallon tapaan syötellen ja edeten vastustajan maalille.

Pienpelit

Ryhmän jako: Luokka jaetaan useaan 2–4 pelaajan joukkueeseen. Joukkueet jaetaan sattumanvaraisesti tai tason mukaan.

Tehtäväroolit: Kaikilla on samat tehtävät.

Pelialue: 30–40 m x 20–25 m

Opettajan tehtävä: Opettaja ohjeistaa ja käynnistää pelin sekä valvoo sääntöjen noudattamista.

Ottelun kulku: Aluksi ja aina maalin syntymisen jälkeen ottelu aloitetaan kentän keskeltä. Hyväksytyt maalit lasketaan, ja eniten maaleja tehnyt voittaa.

Lopetus: Peli loppuu opettajan merkistä tai sovitusta piste- tai maalimäärästä.

Variaatiot: **Ottelua pelataan ilman maaleja.** Yhden pisteen saa kolmesta peräkkäisestä syötöstä. Muutetaan pelaajamääriä. Pelataan niin, että joukkueissa on esimerkiksi viisi tai kymmenen pelaajaa. **Muutetaan sääntöjä.** Normaalien sääntöjen lisäksi keksitään uusia: maali hyväksytään, kun kaikki hyökkäävän joukkueen pelaajat ovat tulleet yli puolen kentän; ainoastaan syötöstä tehdyt maalit hyväksytään; joukkueen on syötettävä kolme syöttöä ennen maalin tekoa.