

Korvala Mika, Mykkänen Janne & Mäkäraänen Asko

Kantapääkikka

Harjoitekokoelma 4-7-vuotiaiden lasten jalkapallon ohjaajille

Opinnäytetyö
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Syksy 2011



**Kajaanin
ammattikorkeakoulu**

OPINNÄYTETYÖ TIIVISTELMÄ

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Tekijä(t) Korvala Mika, Mykkänen Janne & Mäkäraäinen Asko	
Työn nimi Kantapääkikka -Harjoitekokoelma 4-7-vuotiaiden lasten jalkapallon ohjaajille	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Liikuntamatkailu & Terveysliikunta	Ohjaaja(t) Nyström Aleks Toimeksiantaja Kajaanin Palloilijat Ry / Olli Heikkinen
Aika Syksy 2011	Sivumäärä ja liitteet 36+31
<p>Tämän tuotteistetun opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa toimeksiantajallemme Kajaanin Palloilijat Ry:lle tuote nimeltään Kantapääkikka - Harjoitekokoelma 4-7-vuotiaiden lasten jalkapallon ohjaajille. Kantapääkikka on nimensä mukaisesti harjoitekokoelma, jonka testatun sisällön muodostavat leikit sekä jalkapallon tekniikka- ja peliharjoitteet tavoitteineen ja ohjeineen. Tavoitteenamme oli luoda tuote, joka palvelisi ennen kaikkea uusia lasten jalkapallon ohjaajia. Tuotteen kohderyhmä valitessa huomioimme yhteiskunnalliset asiat, kuten lasten jalkapallon ohjaajien määrä Kainuussa.</p> <p>Opinnäytetyön kautta pääsimme käsiksi jalkapallon ohjaamiseen ja sen tavoitteelliseen suunnitteluun. Tuotteemme testausvaiheessa ohjasimme viiden kuukauden ajan lapsille jalkapalloa. Kajaanin Palloilijat Ry hyötty tuotteesta, sillä he saavat käyttöönsä yksinkertaisen ja helppokäyttöisen testatun harjoitekokoelman, joka helpottaa tulevaisuudessa ohjaamistoimintaa. Kantapääkikka auttaa toimeksiantajamme lisäksi myös muita uusia lasten jalkapallon ohjaajia, jotka tarvitsevat apuvälineen ohjaustoimintansa aloittamiseen tai kehittämiseen.</p> <p>Opinnäytetyössämme käsittelemme lapsen motorista, sosiaalista ja psyykkistä kehitystä, fyysistä kasvua, jalkapalloa lajina, sekä lasten jalkapalloa ja tuotteistamisprosessia. Opinnäytetyömme lapsen kehitystä käsittelevä teoriaosuus pohjautuu juuri 4-7-vuotiaisiin lapsiin, joilla tuotteemme myös testattiin.</p> <p>Opinnäytetyömme tarjoaa jatkotutkimusmahdollisuuksia erityisesti lastenjalkapallon ohjaustoiminnan kehittämiseen. Mahdollisia jatkotutkimusaiheita ovat esimerkiksi tuotteemme käyttäjien tyytyväisyyskysely ja vastaavanlaisen tuotteen luominen toisen ikäryhmän ohjaustoimintaan.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Lasten kehitys, jalkapallo, tuotteistaminen
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun Kaktus-tietokanta <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Health and Sports	Degree Programme Sports and Leisure Management
Author(s) Korvala Mika, Mykkänen Janne and Mäkäraänen Asko	
Title Kantapääkikka – a drill collection for 4-7-year-old children’s football instructors	
Optional Professional Studies Health-promoting physical activity Sport Tourism	Instructor(s) Nyström Aleksi
	Commissioned by Kajaanin Palloilijat
Date Autumn 2011	Total Number of Pages and Appendices 36+31
<p>The purpose of this thesis was to develop a product called Kantapääkikka (Backheel) - drill collection for 4-7-year-old children’s football instructors for Kajaanin Palloilijat, the commissioner. The drill collection includes different games, and technique and game drills which were pretested with a group of 4-7-year-old children. The objective of this thesis was to create a product that would serve new football instructors. Societal matters such as the number of football instructors in Kainuu was considered when the target group was chosen.</p> <p>This thesis discusses the instruction and planning of football practices and drills. During the five-month-long testing period the authors instructed football practices and drills for children at Kajaanin Palloilijat, a local football club, which will use the drill collection in the future. However, the drill collection will also help other football instructors who need tools to develop football practices or who are novice instructors.</p> <p>This thesis describes children’s motor, social, physical and psychological development, football and product development process. The theoretical part of this thesis is based on 4-7-year-old children because they are the target group of the product.</p> <p>This thesis offers further research opportunities especially regarding the development of children’s football instruction: for example, user satisfaction with the Kantapääkikka drill collection could be studied, and also a similar product could be created for different target groups.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	Children's development, football, product development process
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Kaktus Database at Kajaani University of Applied Sciences <input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

ALKUSANAT

”Hollantilaisen historianfilosofin ja kulttuurihistorioitsijan Johan Huizingan määrittelyn mukaan leikki on vapaaehtoista toimintaa tai askarointia, joka suoritetaan määrätyissä ajan ja paikan rajoissa vapaaehtoisesti hyväksytyjen, mutta ehdottomasti sitovien sääntöjen mukaan; se on oma tarkoituksensa, ja sitä seuraa jännityksen ja ilon tunne sekä tietoisuus jostakin, mikä on ”toista” kuin ”tavallinen” elämä.”

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 TOIMEKSIANNON KUVAUS	2
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA KEHITTÄMISTEHTÄVÄ	3
4 LAPSEN KEHITYS 4-7-VUOTIAANA	4
4.1 Lapsen fyysinen kasvu	4
4.2 Lapsen psyykinen kehitys	6
4.3 Lapsen sosiaalinen kehitys	7
5 MOTORINEN KEHITYS	9
5.1 Motoristen perustaitojen oppimisen –vaihe	11
5.1.1 Tasapainotaidot	12
5.1.2 Liikkumistaidot	13
5.1.3 Välineen käsittelytaidot	13
5.2 Kehittyminen leikkien	13
6 JALKAPALLO	15
6.1 Pienten lasten jalkapallo	16
7 LIIKUNNANOHJAUS 4-7-VUOTIAILLE LAPSILLE	18
7.1 Hyvä Ohjaaja	19
7.2 Ohjaustyylit	19
8 TUOTTEISTETTU OPINNÄYTETYÖ	21
8.1 Suunnitteluvaihe	21
8.2 Testausvaihe	23
8.3 Tuotteen valmistaminen	24
8.4 Tuotteen arviointi havainnoimalla	25
9 POHDINTA	27
9.1 Eettisyys	27
9.2 Luotettavuus	28
9.3 Ammatillinen kehittyminen	30

LÄHTEET

32

LIITTEET

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme tavoitteena oli luoda kajaanilaiselle jalkapalloseuralle, Kajaanin Palloilijat Ry:lle, lasten jalkapallon tuote. Tuotteemme kohderyhmäksi valitsimme 4-7-vuotiaiden lasten ohjaajat. Rajasimme aiheen tämän ikäluokan jalkapallo-ohjaajille, koska Kajaanissa kyseisen ikäryhmän palloilutoimintaa on tarjolla rajallisesti. Tuotteemme testausvaiheessa ohjasimme viiden kuukauden ajan lapsiryhmille tavoitteellista jalkapallotoimintaa kerran viikossa. Viiden kuukauden tuotteen testausjakson tuntisuunnitelmista valikoitui kokoelmaan toimivimmat ja parhaiksi havaitut harjoitteet.

Tuotteemme pohjautuu lasten motoristen perustaitojen ja koordinaation kehittämiseen, sekä jalkapallon perustaitojen ohjaukseen. Samassa aihepiirissä liikkuvat myös Eskelinen, Kulju, Lampinen, jotka toteuttivat Kajaanin Palloilijat Ry:lle juniorijalkapalloturnauksen järjestämishojeen vuonna 2010. Vahvana tien näyttäjänä meidän opinnäytetyöllemme toimi myös Simo Lampisen vuonna 2010 valmistunut opinnäytetyö nimeltään 6-12-vuotiaiden junioreiden valmennus- ja ohjausopas – Valmennusstrategia Kouvolan Sudet ry:n jalkapallojunioreiden valmentajille.

Valitsemassamme aiheessa pääsimme parhaiten toteuttamaan itseämme ja ratsastamaan osaamisemme aallonharjalla. Pääsimme kehittämään omia jalkapallon ohjaustaitojamme, sekä tukemaan lasten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla. Saimme mahdollisuuden suunnitella, ohjata ja arvioida laajoja liikuntakokonaisuuksia, joissa pääsimme testaamaan erilaisia toimintamalleja. Näissä harjoitteissa sovelsimme ohjaustoimintaamme tavalla, joka palveli nimenomaan tuotteemme sisällön rakentumista. Osaamme soveltaa maailman suosituinta urheilulajia, jalkapalloa, lapsille sopivaksi. Näiden tietojen ja taitojen vaatimukset pohjautuvat Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajien kompetensseihin.

Tuotteemme, Kantapääkikka – harjoitekokoelma, koostuu leikeistä ja jalkapallon tekniikka- ja peliharjoitteista. Tuotteen sisällön kantava teema on yksinkertaisuus ja helppokäyttöisyys, joilla tulemme herättämään uusien ohjaajien kiinnostuksen lasten jalkapallon ohjaustoimintaan. Kokoelman harjoitteiden joukosta löytyvät niin perinteiset suomalaiset leikit, kuin jalkapallon perusharjoitteetkin. Näin ollen emme luoneet mitään uutta, vaan kokosimme hyviksi testatut leikit ja harjoitteet yksin kansiin, josta ne on helposti saatavilla.

2 TOIMEKSIANNON KUVAUS

Toimeksiantajamme on Kajaanin Palloilijat ry (KaPa). Seura on perustettu 1924 Kajaanissa. Heidän tavoitteenaan on edistää ja kehittää jalkapalloilua toimialueellaan, sekä kehittää jäsenistön ruumiillista, henkistä ja sosiaalista kuntoa (Kajaanin Palloilijat 2011).

Kajaanin palloilijoilla on aina ollut paljon toimintaa nuorissa ja vanhemmissakin ikäluokissa. Tällä hetkellä seurassa on 10 toimivaa joukkuetta. Nuorimmat joukkueet ovat 4-5-vuotiaille lapsille tarkoitettuja. Kajaanin palloilijoiden junioritoiminnan tavoitteet ovat mahdollistaa lasten turvallisen jalkapallotoiminnan harrastaminen sekä tarjota monipuolista liikuntaa. Toiminnassa näkyy yhteistyö lasten, valmentajien ja yhteistyökumppaneiden välillä. Heidän tavoitteenaan, kilpaurheilun ohella, mahdollistaa kaikkien lasten tasapuolinen pelaaminen ja harjoittelu. (Kajaanin Palloilijat 2011.)

Keväällä 2010 otimme yhteyttä Kajaanin palloilijoiden valmentajaan Olli Heikkiseen. Hän ilmoitti tarvitsevansa osaavia valmentajia juniorijalkapallokerholleen. Opinnäytteemme suunnaksi mietimme alustavasti tutkimustyötä ryhmäläisten parissa. Muutaman yhteydenoton ja ohjaustuokion jälkeen päädyimme tuotteistettuun opinnäytetyöhön. Tuotteemme on juniori-ikäisten lasten valmentajille tarkoitettu harjoitekokoelma.

Yhteistyössä Heikkisen kanssa suunnittelimme valmennuskauden hänen kahdelle ryhmälleen. Ryhmät olivat noin 4-5-vuotiaille ja 5-7 -vuotiaille. Valmensimme ryhmiä marraskuusta 2010 alkaen aina huhtikuulle 2011 saakka. Valmennus tapahtui Kajaanin Lohtajan koulun liikuntasalissa. Kajaanin palloilijat olivat varanneet liikuntasalivuorot keskiviikolle klo 17-19.

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA KEHITTÄMISTEHTÄVÄ

Opinnäytetyömme tarkoitus toimeksiantajamme Kajaanin Palloilijat Ry:n kannalta oli valmiin harjoitekokoelman luominen ja viiden kuukauden harjoitusjakson toteuttaminen 4-7-vuotiaille lapsille. Kajaanin Palloilijat Ry:n tavoitteena oli kehittää ohjaustoimintaansa harjoitekokoelman avulla.

Tavoitteena on lisätä lasten jalkapallon harrastajamäärää ja helpottaa uusien ohjaajien mukaan tuloa Kajaanissa. Meidän tavoitteenamme oli kehittää omaa ammatillista valmiutta toimia liikunnanohjaaja, sekä syventää ammattitaitoamme koulutusohjelmamme kompetenssien kautta.

Kehittämistehtävämme oli harjoitekokoelman tuotteistaminen Kajaanin Palloilijat Ry:lle. Suunnittelimme jalkapallopainotteisen kokonaisuuden, joka tuki lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Perehdyimme aiheemme teoriapohjaan ja testasimme mitkä harjoitteet toimivat 4-7-vuotiailla lapsilla.

4 LAPSEN KEHITYS 4-7-VUOTIAANA

4-7-vuotiaan lapsen elämässä tapahtuu paljon asioita kasvun ja kehityksen saralla. Lapsi kasvaa, kiinnostuu, luo kaverisuhteita ja pelaa, sekä leikkii erilaisia pelejä. Lapsi ottaa vanhemmistaan ja muista läheisistä aikuisista mallia, joka luo viitekehystä lapsen tulevaisuudelle. Tämän ikäinen lapsi vihasuttaa ja rakastuttaa omilla tunteillaan. Leikki on lapsen tärkein harrastus. Lapsen leikkiessä siihen yhdistyvät kaikki kehityksen piirteet: liikkuminen, ajattelu, tunteet ja sosiaaliset suhteet. (Autio, 2007, 15.)

4.1 Lapsen fyysinen kasvu

Fyysisellä kasvulla tarkoitetaan ihmisen kehon kasvua, kuten seisoma- ja istumapituuden kasvua, kehon lihas- ja kokonaismassan kasvua. Lisäksi kasvu on kehon elinjärjestelmien koon kasvua, kuten hengitys- ja verenkiertoelimistön, tähän myös vaikuttaa geneettinen perimä, liikunta ja ravinto. Lapsuuden ajan fyysinen kasvu on melko tasaista, hiljentyen ennen kasvupyrähdystä. Lapsuuden ajan liikunnalla on suuri merkitys aikuisiän kehon rakenteeseen. (Hakkarainen yms. 2000, 74, 102; Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen. 2007,11.) Fyysinen kasvu on riippuvainen solutason muutoksista, jotka esiintyvät pääsääntöisesti 20 ensimmäisen elinvuoden aikana. Jokainen lapsi on yksilöllinen ja muutokset kehossa vaihtelevat paljon riippuen kalenteri-ikästä, ympäristöstä, perimästä ja fyysisestä kuormituksesta. (Hakkarainen yms. 2009, 74.)

Lapsen kasvuun eniten nopeuttavasti vaikuttava tekijä on kehon omat anaboliset hormonit, testosteroni ja kasvuhormoni (Mero yms. 2007, 33; Mero, Vuorimaa & Häkkinen. 1990, 45). Lapsen kasvuun vaikuttavat positiivisesti säännöllinen ja riittävä uni, joka lisää kasvuhormonien ja sukupuolisteroidien eritystä, kasvuun vaikuttaa myös päivittäinen, sopiva fyysinen kuormitus, joka myös lisää kasvuhormonien eritystä. Tällöin proteiinisynteesi kiihtyy ja kasvua kiihdyttää proteiinipitoinen ruokavalio. (Hakkarainen yms. 2009, 86.) Tutkimusten mukaan liikunnan aiheuttamalla kuormituksella ei ole negatiivista vaikutusta kasvuun ja kehitykseen, mutta erittäin kova liikunnallinen kuormitus saattaa lykätä murrosiän alkua ja siten myöhästyttää kasvupyrähdystä. (Hakkarainen & työryhmä. 2008, 6.)

Lapsen biologinen kypsyminen vaikuttaa usealla vuodella sen fyysiseen kehitykseen (Miettinen, 1999, 11). Biologisella kypsytydellä tarkoitetaan sukupuolielimien, sukukypsytyden ja hormonien kehittymistä (Hakkarainen & työryhmä 2008, 6). Lapsi saavuttaa metrin pituuden 3,5 – 4 vuoden iässä, jolloin myös aivot ovat kasvaneet lähes täysiin mittoihinsa. Kuuden vuoden ikäisenä lapsen aivot painavat jo noin 90 % niiden lopullisesta painosta (Nienstedt yms. 2008, 591).

Lapsen kasvun aikana kehon nestepitoisuus muuttuu siten, että kokonaisnestepitoisuus ja solun ulkoisen nesteen suhteellinen osuus vähenee. Näin ollen lapsen keho on herkempi nestetasapainon vaihteluille ja aineenvaihduntatuotteiden, kuten maitohapon, kasautumiselle varsinkin kovan rasituksen yhteydessä. Myös rasvasolujen määrä lisääntyy lapsuuden kasvun aikana, perinnöllisyyden vaikuttaessa määrään, varsinkin jos energiansaanti lapsuuden aikana on suuri suhteessa energiankulutukseen. (Hakkarainen & työryhmä 2008, 6.)

Lihaksiston massa ja poikkipinta-ala lisääntyvät lapsuuden kasvun aikana varsin tasaisesti sekä tytöillä että pojilla luonnollisen kasvun sekä säännöllisen kuormituksen myötä. Tämän lisäksi myös lihassolujen välinen koordinaatio ja uusien motoristen yksiköiden aktivoitumiskyky sekä energia-aineenvaihdunta tehostuvat ennen murrosikää. Aerobinen maitohapollinen tehostuu ennen anaerobista eli hapetonta. Sen sijaan lapsilla anaerobinen maitohapoton aineenvaihdunta on erittäin tehokasta. Tämä on hyvä ottaa huomioon suunniteltaessa anaerobista liikuntaa lapsille. Lapsi palautuu paremmin kuin aikuinen noin 10 sekuntia kestävästä kovatehoisista suorituksista, kuten spurteista. (Hakkarainen & työryhmä. 2008, 7.) Miettisen (1999) mielestä lapsen elimistö ei ole valmis kestävyys-suorituksiin, vaan pitemminkin intervallityyppisiin harjoituksiin, joissa rasitus ja lepo vaihtelevat mielekkäällä tavalla. Aerobinen liikunta puolestaan vaikuttaa positiivisesti hengityselinten toimintakykyyn, sydänlihaksen kasvuun, sen supistusvoimaan ja iskuilavuuteen (Hakkarainen & työryhmä 2008, 7).

Lasten aerobinen liikunta on perusteltavaa, koska se vaikuttaa myös verisuoniston tiheyteen ja verenkierron paikalliseen säätelyyn (Hakkarainen & työryhmä 2008, 7). Lasten liikunnan pääpaino tulee olla nopeuden- ja kestävyys-harjoittelun sijaan liikehallintatekijöissä, kuten motorisissa perustaidoissa (Pyykkönen, Telama & Juppi, 1989, 50). Autio (2007) puolestaan kertoo, että lapsille suunnattujen liikuntatuokioiden tulee kehittää voimaa, kestävyttä, liikkuvuutta, nopeutta ja taitotekijöitä, kuten tasapainoa, rytmiä, avaruudellista suuntautumiskykyä, erottelukykyä, reaktiokykyä, yhdistelykykyä ja muuntelukykyä.

Lapsilla luuston pituuskasvu noudattaa yksilöllistä kasvukäyrää loppuen kasvupyrähdykseen. Fyysisellä aktiivisuudella voidaan vaikuttaa lapsen luun tiheyden ja luunmassan muutoksiin. Erityisesti luuhun kohdistuvat kuormitukset, ravitsemus sekä hormonitoiminta vaikuttavat kyseisiin muutoksiin. Lapsen luumassa lisääntyy parhaiten lapsuuden kasvun viimeisinä vuosina ja ennen murrosikää. Lasten luiden herkäät kasvurustot, joissa kasvu tapahtuu, voivat kuitenkin vahingoittua jos lapsen luustoa kuormitetaan kovatehoisilla hyppyillä ja voimaharjoituksilla. Lapsen säännöllinen liikkuminen on nivelrustojen, nivelsiteiden ja jänteiden kehittymisen kannalta tärkeää. Kuitenkin oikeilla liikeradoilla vähennetään rustovammojen riskiä. (Hakkarainen & työryhmä 2008, 7.)

4.2 Lapsen psyykinen kehitys

Kehittyessään jokaisesta lapsesta tulee ainutlaatuinen aikuinen, jolle rakentuu ominainen tapa käyttäytyä ja tapa toimia erilaisissa tilanteissa (Hakkarainen yms. 2009, 103). Perimä ja ympäristötekijät, kuten vanhempien esimerkit ja kaveripiirit, vaikuttavat lasten psyykkiseen kehitykseen. Lisäksi perheenjäsenten ja sidosryhmien, kuten koulun ja harrastuksien välinen vuorovaikutus muokkaa jokaisen lapsen persoonallisuutta ja psyykkistä kehitystä. (Mero, yms. 2007, 32; Hakkarainen yms. 2009, 13.)

Psyykkistä kehitystä tapahtuu samaan aikaan fyysisen ja biologisen kehittymisen kanssa. 4-7-vuotiaalla lapsella keskeiset psyykkiset piirteet ovat rangaistuksien välttäminen, oman edun tavoittelu, voimakas kilpailuvietti ja eläytyminen mielikuviiin. (Mero yms. 2007, 32 - 33.)

4-7-vuotiaiden lasten tunne-elämä ailahtelee laidasta laitaan, neljävuotias on vielä uhmakas ja oman tahdon ajaminen on tärkeää. Myönteinen ja tasapainoinen ovat viisivuotiaan tunto-merkkejä. Kuusivuotias lapsi on ailahtelevainen, se näyttäytyy ilon ja surun nopealla vaihtelulla. (Miettinen. 1999, 13.)

Lapsi oppii ilmaisemaan ja vastaanottamaan tunteita omassa perheessään. Tämän vuoksi on tärkeää, että tunteista puhuminen aloitetaan varhain. Jotta lapsi oppii tunteet oikein, on vanhempien näyttämien tunteiden ja kehonkielen oltava aitoa. Muussa tapauksessa lapselle tulee vääristyneitä kuvia tunteista. Lapsi pystyy aistimaan vanhemmistaan, milloin tunteiden näyttäminen ei ole aitoa. Vanhempien tulee nimetä lastensa tunteita, jotta he tietävät miltä esi-

merkiksi ilo ja suru tuntuvat. Tällä tavoin lapset oppivat vanhemmiltaan tunteiden ilmaisua ja käsittelemistä. (Brazelton, 1995, 218.)

Liikuntaa ohjattaessa lapselle tulisi tulla tunne, että hän voi valita haluamiaan asioita. Ohjaajan tulee tarjota useita tarkoituksenmukaisia vaihtoehtoja, jotka kehittävät lapsen mielikuvista ja kasvattavat siten ajattelevia urheilijoita. Valitessaan harjoitteen itse, lapsen innostuneisuus asiaan säilyy helpommin. Harjoitteiden ja leikkien toteuttamiseen lasta ei saada pakottaa aikuisten toimesta. (Miettinen 1999, 118.) Muutamilla ohjauskerroilla annoimme lapsille mahdollisuuden valita kahdesta leikistä, jolloin heidän innostuneisuutensa leikkiä kohtaan oli normaalia suurempi.

4.3 Lapsen sosiaalinen kehitys

Psyykinen ja sosiaalinen kasvu kulkevat hyvin pitkälti käsi kädessä. Forsmanin & Lampisen (2008) sekä Aution (2007) mukaan sosiaalinen kehitys lapsella tarkoittaa sitä, että opitaan toimimaan ryhmässä, noudattamaan yhteisiä sääntöjä, leikkimään muiden lasten kanssa ja käsittelemään niin positiivisia sekä negatiivisia tunteita. Aikuisen tehtävänä on keskustella lapsen kanssa tunteista, sekä niiden aiheuttajista. Lapsen on hyvä ymmärtää mistä eri tunteet johtuvat ja miten niitä voidaan ilmaista ja hallita. (Forsman & Lampinen 2008, 40.)

Lapsen sosiaalisen ja vuorovaikutustaitojen kehityksen kannalta on tärkeää, että lapsi osaa tunnistaa ja hallita tunteita, sekä asettua toisen lapsen asemaan, mitä kutsutaan empatiakyvyksi. Pelien ja leikkien aikana lapsi oppii käsittelemään tunteitansa ja milloin on oikea hetki näyttää niitä. Lapsi oppii parhaiten vuorovaikutustaitoja ryhmässä, jossa on erilaisia jäseniä. Sellaisessa ryhmässä lapsen vuorovaikutustaidot saavat hyvän mahdollisuuden kehittyä. (Forsman & Lampinen 2008, 40 - 41.)

4-5-vuotiaalla lapsella päätunnuspiirteinä ovat ne, että heillä itsekeskeisyys usein vähenee, lapsi kykenee ottamaan huomioon muut ihmiset, heidän tunteensa ja toiveensa. Lisäksi lapsi osaa lohduttaa ja houkutella muita paremmalle tuulelle. Silti lapsen on vaikea hallita omia tunteitaan, mutta tässä iässä lapsi alkaa käyttää verbaalista osaamista riitatilanteissa fyysisen kontaktin jäädessä pois. (Mannerheimin lastensuojeluliitto a)

5-6-vuotias lapsi pitää tilanteista, jossa se on muiden lasten ja aikuisten seurassa, mutta pitää muistaa että lapset ovat myös yksilöitä. Lapset voivat olla hyvinkin ujoja tässä iässä, joten ohjaajien ja vanhempien tulisi kannustamaan lasta leikkimään ja touhuamaan muiden lasten kanssa. Kaverit ovat lapsille tässä iässä tärkeitä. Ystävyysuhteet muodostuvat kestäviksi ja kaverien kanssa riitely vähenee. Tässä iässä yleensä myös ensimmäiset ihastumiset koetaan. Lapset alkavat olla sosiaalisesti lahjakaita, he osaavat neuvotella, joustaa ja osaavat pukea tunteensa. Suuret puheet, leuhkiminen ja mahtailu kuuluvat asiaan, kun halutaan tehdä kavereihin vaikutus, kuitenkin todellisuudessa sillä halutaan peitellä omia puutteita. (Mannerheimin lastensuojeluliitto b)

6-7-vuotias ei kovin paljoa eroa aikaisemmista ikäluokista. Kaverisuhteet ovat hyvinkin tärkeitä. Lapsi kuuntelee kavereitaan ja isompia lapsia linjaten sillä asiat mitkä ovat hienoja ja hyväksyttäviä. Omista vanhemmistaan lapsi haluaa ottaa eroa, mutta silti vanhemmat ovat lapsen tärkeimmät ihmiset. Ja tämä saattaa aiheuttaa lapsessa ristiriitaisia ja ailahtelevia tunteita. Lapsi alkaa tässä iässä kysellä vanhemmiltaan lupaa erilaisiin asioihin. Lapsen kehitykselle on tärkeää, se että hänet otetaan mukaan erilaisiin juttuihin, kuten ruoanlaittoon ja siivoamiseen. Hän ottaa mielellään mallia hänelle tärkeistä aikuisista. Omasta käytöksestään lapsi ei aina ymmärrä, että hänen puheensa loukkaa muita, kuten esimerkiksi kauppajonossa kommentoida lapselle outoa ihmistä. Silti lapsi ymmärtää paremmin muiden tunteita, joten hän pystyy entistä paremmin lohduttamaan ja ilahduttamaan. Siltikin ajoittain lapsen käytös on itsekeskeistä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto c)

Lapsen moraaliseen ja tasapainoiseen kehitykseen kuuluvat affektiivisten taitojen, kuten asenteiden ja arvojen oppiminen. Kehitykseen vaikuttaa myös lapsen sosiaalinen vuorovaikutus, toisen huomioon ottaminen, velvollisuuksista huolehtiminen, hyvä käytös ja reilu peli. Ohjaajalla on suuri rooli taitojen opettamisessa. Ohjaajan antamalla käytösmallilla on suurempi vaikutus oppimistulokseen kuin hänen antamallaan sanallisilla ohjeilla. (Autio, 2007, 34.)

Liikuntatuokiot mahdollistavat lapsen sosiaalisen kehittymisen. Tuokioissa lapsen tulee sisäistää ja ymmärtää leikkiin osallistumisen merkitys, yhteistyö ja toisen hyväksyminen. Lapsen tulee oppia termejä, kuten kaveruus, ystävyys ja reilun pelin ymmärtäminen ja oppiminen. Näiden termien oppiminen kuvaa lapsen sosiaalista kehitystä. (Autio, 2007, 34.)

5 MOTORINEN KEHITYS

Tässä kappaleessa pureudumme ihmisen motoriseen kehitykseen yleisellä tasolla. Tuonnempana keskitymme kohderyhmämme 4-7-vuotiaiden lasten motorisen kehityksen vaiheeseen, joka on motoristen perustaitojen oppimisen vaihe. Tutkimme myös leikkien merkitystä lasten kehittymiselle.

Motorinen kehitys tarkoittaa ihmisen liikkumisen kehittymistä (Haywood & Getchell 2009, 5). Motorinen kehitys on tietynlainen jatkuva ikääntymiseen liittyvä muutosprosessi kehossa. Prosessin aikana ihminen oppii liikunnallisia taitoja. Prosessin aikana ihmisen hermo-lihasjärjestelmä, kehittyä ja kehon koko ja koostumus muuttuu. Hermo-lihasjärjestelmällä tarkoitetaan kaikkia lihassoluja, joihin hermosolun aksoni (hermosolusta ulos tietoa vievä haara) liittyy haaroina motorisen päätelevyn kautta ja näin ollen tieto siirtyy hermosoluista lihassoluihin. Hermo-lihasjärjestelmä, luusto ja lihakset mahdollistavat motorisen kehityksen (Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, Lämsä, Nikander & Riski. 2009, 240; Haywood & Getchell. 2009, 5; Numminen. 1995, 12; Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen. 2007, 41).

Geeneistä johtuen motorisen kehityksen muutokset tapahtuvat tietyssä järjestyksessä ja osin motoristen taitojen oppiminen tapahtuu kehon kypsymisen kautta. Mutta täytyy muistaa, että ihmiset ovat yksilöllisiä ja heidän kehityksessään löytyy eroja. Kyseiset erot johtuvat biologisesta iästä, perimästä, sekä fyysisen ja psyykkisen kehittymisen yksilöllisistä eroista. Pitänee muistaa, että myös elinympäristö, josta saadaan fyysisiä ja sosiaalisia kokemuksia, vaikuttavat ihmisen kehittymiseen. Monet erilaiset oppimiskokemukset vaikuttavat lapsen motoriseen kehittymiseen. (Hakkarainen yms. 2009, 240; Haywood & Getchell. 2009, 5; Miettinen 1999, 56; Karvonen, Siren-Tiusanen, & Vuorinen. 2003, 35.)

Karvosen yms. (2003) mukaan motorinen kehittyminen olisi enemmänkin hierarkkista etenemistä, kuin määrällistä kasvua. Karvonen yms. (2003) kertoo, että motorinen kehittyminen tapahtuu kun alempiasteiset erillistaidot yhdistyvät korkeammanasteisiksi kokonaisuuksiksi. Esimerkiksi kävelyssä yhdistyvät aiemmin opitut ryömiminen, konttaaminen ja pystyasennon ylläpitämiseen vaadittavat taidot. Karvonen yms. (2003) sanoo, että geneettiset tekijät vaikuttavat osittain lapsen kehittymiseen, mutta alleviivaa positiivisten kokemusten merkityksen kehittymisen kannalta.

Motorinen kehitys tapahtuu hermoston mukailemana kefalokaudaalisesti (päästä jalkoihin) ja proksimodistaalisesti (kehon keskiosista ääriosiin). Tästä johtuen kokonaisvaltaiset liikkeet tulevat ensin ja sen jälkeen eriytyneemmät liikkeet. Tällöin koordinaatio kehittyy. Tämä tarkoittaa tasapainon, ajoituksen ja suurten lihasten säätelyn kehittymistä. (Numminen. 1995, 12.)

Hakkaraisen yms. (2009) mukaan motorisessa kehityksessä on havaittavissa viisi eri vaihetta (Taulukko 1). Ensimmäinen näistä vaihteista on pienten vauvojen ”refleksitoimintojen -vaihe” ja se kestää syntymästä noin ensimmäisen ikävuoden loppuun. Refleksien tarkoitus on, että vauva selviää hengissä ensimmäisen elinvuoden. Toinen vaihe on, ”alkeellisten taitojen oppimisen -vaihe”. Nimensä mukaan lapsi kokeilee tässä vaiheessa alkeellisia motorisia taitoja. Vaihe kestää toisen ikävuoden loppuun saakka. Kolmas kehityksen vaihe on ”motoristen perustaitojen oppimisen -vaihe”. Tällöin lapsi oppii ja omaksuu useimmat motoriset perustaidot. Vaihe kestää toisesta ikävuodesta seitsemännen ikävuoden loppuun. Neljäs motorisen kehityksen vaihe on nimeltään ”erikoistuneiden liikkeiden -vaihe”, jonka aikana lapsi kiinnostuu spesifeistä lajitaidoista. Kuitenkin lajitaitojen oppiminen vaatii motoristen perustaitojen oppimista. Vaihe alkaa seitsemästä ikävuodesta kestäen noin viidenteentoista ikävuoteen saakka. Viides ja viimeinen motorisen kehityksen vaihe on ”opittujen taitojen hyödyntämisen -vaihe”, joka alkaa viidennentoista ikävuoden aikana ja kestää loppu elämän ajan. Viimeisen vaiheen aikana ihminen käyttää opittuja taitoja liikunnassa ja arkipäivän rutiineissa.

Vaihe	Ikä
1. Refleksitoimintojen vaihe	0-1 v.
2. Alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe	1-2 v.
3. Motoristen perustaitojen vaihe	2-7 v.
4. Lajitaitojen oppimisen vaihe	7-15 v.
5. Opittujen taitojen hyödyntämisen vaihe	15 v. -->

Taulukko 1. Motorisen kehittymisen vaiheet. (Hakkarainen yms. 2009, 242)

Liikunnallisesti jokainen lapsi kehittyy omaa tahtiaan. Lapsi tarvitsee oikean kypsyystason oppiakseen ja osatakseen jonkin uuden taidon tai ominaisuuden. Kaikille ikäluokille lapsuu-

nessa on tärkeää tarjota mahdollisimman monipuolista liikuntaa. Lisäksi kannustaminen ja kiitosten antaminen lapselle on tärkeää psyykkisen kehityksen ja sen kautta tulevan liikunnallisen kehityksen takia. 4-7-vuotiailla lapsilla mielikuvitus, roolileikit ja erilaiset joukkuelajit näyttävät suurta roolia. Liikuntaleikit ovat tärkeä osa tämänikäisten lasten liikunnallista kehitystä silmälläpitäen. (Hakkarainen yms. 2009, 113-114.)

5.1 Motoristen perustaitojen oppimisen –vaihe

Käsitlemässä tässä kappaleessa kohderyhmämme 4-7-vuotiaiden lasten motorisen kehityksen vaihetta, joka on motoristen perustaitojen oppimisen vaihe. Tutkimme myös leikkien merkitystä tämän ikäisten lasten kehittymisen kannalta.

Motorinen oppiminen on yksinkertaisesti liikuntasuoritusten omaksumista. Motorinen taitavuus tarkoittaa laajaa ja monipuolista liikevarastoa. Lajitaitojen perustana on että lapsi omaa liikunnalliset perustaidot. (Hara & Vasarainen. 2005, 26-27.) Karvosen yms. (2003) mukaan motoriset perustaidot ovat jokapäiväisiä liikkumiskykyjä, joita opetellaan lapsuudessa.

Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineen käsittelytaidot
Kääntyminen	Käveleminen	Heittäminen
Venyttäminen	Juokseminen	Kiinniottaminen
Taivuttaminen	Ponnistaminen	Potkaiseminen
Pyörähtäminen	Loikkaaminen	Kauhaiseminen
Heiluminen	Hyppääminen (esteen yli)	Iskeminen
Kieriminen	Laukkaaminen	Lyöminen ilmasta
Pysähtyminen	Liukuminen	Pomputteleminen
Väistyminen	Harppaaminen	Kierittäminen
Tasapainoilu	Kiipeäminen	Potkaiseminen ilmasta

Taulukko 2. Motoriset perustaidot. (Hakkarainen yms. 2009, 241)

Hakkaraisen yms. (2009), Nummisen (1995) ja Tuomen (2010) mukaan perusmotoriset taidot jaotellaan kolmeen pääryhmään; tasapainotaidot, liikkumistaidot ja välineen käsittelytaidot (taulukko 1). Aution (2007) ja Miettisen (1999) mukaan liikkumistaidot luokitellaan perusliikkeiksi, jotka jaotellaan liikkumisliikkeisiin, liikuntaliikkeisiin ja esineen käsittelytaitoihin. Karvosen yms. (2003) mukaan käsite motoriset perustaidot korostavat oppimista, kun taas käsite perusliike korostaa geeniperimää ja hermostollista kypsymistä. Valitsimme omaan

opinnäytetyöhömmä Hakkaraisen yms. (2009) motoristen perustaitojen mallin, koska se on Suomessa tunnetuin ja eniten käytetty. Meille opetettiin tämän jaottelun perusteella motoriset perustaidot.

Lapset oppivat motoriset perustaidot pääsääntöisesti kahden ja seitsemän ikävuoden välillä. Tässä vaiheessa lapsen koordinaatio on sujuvampaa ja liikkuminen on muuttunut tehokkaammaksi. Motoriset perustaidot ovat perusta myöhemmällä iällä tapahtuvalle lajiharjoittelulle. Olisi hyvä, jos lapsi omaksuisi motoriset perustaidot ennen kouluikää, koska motoristen perustaitojen oppiminen luo pohjan lajitaitojen oppimiselle ja liikuntaharrastuksille. Vapaat liikuntamahdollisuudet ja yksilöllinen ohjaus kehittävät motorisia perustaitoja. (Hakkarainen yms. 2009, 241-242; Karvonen yms. 2003, 47; Hara & Vasarainen. 2005, 26.)

Jokainen lapsi kasvaa omana itsenään ja on hyvä muistaa, että jos lapsi ei opi jotain taitoa ajallaan, niin hän oppii ne myöhemmässä elämänvaiheessa. Motorinen kehittyminen saattaa olla hitaampaa, jos jokin kehitysaskel ei ole tullut ajallaan. Motoristen perustaitojen kehittäminen jatkuu läpi aikuisiän, joten laadukkaalla ja monipuolisella harjoittelulla taidot voi oppia myöhemminkin. (Hakkarainen yms. 2009, 241-242.)

5.1.1 Tasapainotaidot

Tasapainotaidot kehittyvät ihmisellä ensimmäisenä, joka johtuu siitä että ihminen elämänsä alkutaipaleella haluaa saada itselleen kaukana olevia esineitä. Tällöin hän oppii työntämään esineitä ja itseään erisuuntiin, nousemaan ylös, kierimään, ryömimään, konttaamaan ja etenemään. Tasapainotaidoiksi luokitellaan liikkeet, jotka tapahtuvat oman pituus- ja poikittaisakselin ympäri. (Numminen. 1995, 12.)

Nummisen (1995), Tuomen (2010) & Karvosen yms. (2003) mukaan staattiseen, eli paikallaan tapahtuvaan ja dynaamiseen, eli liikkeessä tapahtuvaan tasapainoon, tulisi kiinnittää huomiota lapsen motorisen kehityksen alkumetreillä. Ensimmäisenä näistä lapsi oppii staattisen tasapainon. Tasapainon oppiminen tapahtuu kun lapsi yhdistää lihas- ja tasapainoasteista saatavat aistimukset. Jos lapsi ei opi tasapainotaitoa ajallaan, niin hänen pitäisi saada edellä mainituille aistikanaville harjoituksia. Hyviä harjoituksia ovat tasapainolaudoilla tasapainoilu, heiluminen ja keinuminen. (Motoriset perustaidot; Tuomi. 2010, 21.)

5.1.2 Liikkumistaidot

Nummisen (1995) mukaan liikkumistaidot ovat paikasta toiseen siirtymistä. Tuomen (2010) mukaan liikkumistaidot ovat perusliikkeitä ja erilaisia liikeyhdistelmiä. Tasapainon hallitseminen on tärkeä osata, kun lapsi opettelee liikkumistaitoja kuten kävelyä. Kävelyn aikana on pieniä hetkiä jolloin lapsi on yhden jalan varassa, painopiste siirtyy jalalta toiselle heilautusvaiheessa. Liikkumistaidot kehittävät rytmistä osaamista, koska liikkumisliikkeet ovat toistuvia rytmisiä liikkeitä. Liikkumistaidot yhdistävät lapsen näkö-, lihas-, jänne- ja tuntoaistimuksen. Liikkumistaidot tulisi osata ennen seitsemää ikävuotta, jotta lapsi voi siirtyä erikoistuneisiin lajitaitoihin. Lisäksi lapsen liikunnallinen innostus kasvaa tunteesta ”minä osaan”, kun hän oppii liikkumaan. (Numminen. 1995, 13; Miettinen. 1999, 243; Motoriset perustaidot; Tuomi. 2010, 22.)

5.1.3 Välineen käsittelytaidot

Välineen käsittelytaidot muodostuvat liikkumis- ja tasapainotaitojen yhdistelemisestä. Välineen käsittelytaidot vaativat havainto- ja motoristen toimintojen yhteistyötä. Ensin näistä kehittyy karkeamotoriset taidot, joka tarkoittaa suurten lihasten yhteistyötä vaativat taidot, kuten vierittämiset, heitot ja potkut. Seuraavaksi kehittyvät hienomotoriset taidot, joka tarkoittaa pienten lihasten erityistä tarkkuutta vaativat käsittelytaidot, kuten kengännauhojen solmiminen ja piirtäminen. Hienomotoriselle kehittymiselle olennaista on se, että lapsi hallitsee karkeamotoriikan. (Numminen. 1995, 13; Motoriset perustaidot.)

5.2 Kehittyminen leikkien

Leikki on lapsen tapa oppia asioita. Lapsi leikkii mielellään opittuja ja juuri oppimassa olevia leikkejä. Lasten tulee liikkua hymyhuulilla. Liikunnan ja voimistelun tulee olla leikinomaista. Erilaisten liikuntaleikkien ja mielikuvien avulla lapset saadaan oppimaan vaikeitakin liikunnallisia taitoja. Leikkeihin sisältyy myös henkisiä ulottuvuuksia, kuten aloitekyky, muisti, äly, kekseliäisyys, rohkeus, ympäristön havainnointi, yhteistyökyky, itsehallinta ja muut persoonalliset ominaisuudet (Miettinen, 1999, 88). Lasten välistä yksilöllistä kilpailua tulee välttää, koska joukkuelajeissa kilpailu vaikuttaa haitallisesti joukkuehengen syntymiseen. (Miettinen,

1999, 78.)Lapselle leikki on mahdollisuus kokeilla, keksiä ja etsiä ratkaisuja ongelmiin. Leikissä yhdistyvät kaikki tärkeät lapsen kehityksen piirteet. Näitä ovat lapsen motoriikka, ajattelu, tunteet ja sosiaaliset suhteet (Miettinen, 1999, 86; Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen, 2003, 66). Lasten liikuntaleikissä toimintaa saavat kaikki suuret lihasryhmät. Liikkeet ovat monipuolisia ja lapsilla on mahdollisuus säännöstellä niiden voimaa ja nopeutta, tällöin niissä ei pääse syntymään liikarastitusta. (Miettinen, 1999, 86.)

Leikillä on suuri merkitys lapsille. Leikki tuottaa iloa ja vaihtelua arkeen, vapauttaen ja rentouttaen ilmapiiriä. Se lisää lapsen yhteenkuuluvuuden tunnetta ja korostaa toisen auttamista. Leikkiessä taitoerot tasoittuvat ja samalla opitaan uusia taitoja. Leikit opettavat sääntöjen noudattamista, rehellisyyttä ja kärsivällisyyttä. Leikkiessä lapset oppivat voittamaan ja häviämään ilman suorituspainetta, leikkien kehittäessä myös fyysisiä ominaisuuksia. (Miettinen, 1999, 88.) Leikeissä pieni lapsi käyttää isoja lihasryhmiä karkeamotoristen liikkeiden tuottamiseen. Lapsi oppii juoksemaan, hyppäämään, väistämään, aloittamaan ja lopettamaan ryhmän kanssa samaan aikaan. Leikkiessä lapsi oppii hahmottamaan ja jakamaan tilaa muiden kanssa, sekä käyttämään tilan eri suuntia ja tasoja. (Autio, 2007, 89.) Lapsen kehittyessä ja kasvaessa tulee leikkeihin mukaan hienomotoriikkaa vaativat välineet, kuten mailat, pallot tai jokin muu vastaava esine. Näissä leikeissä kehittyvät lapsen silmä-käsiyhteisö, silmä-jalkayhteistyö, ketteryys ja liikkuvuus parantuvat. Liikkuminen muuttuu vakaaksi ja automatisoituu useiden toistojen avulla. (Autio, 2007, 89.)

Neljävuotiaalla lapsella ketteryys tuottaa vaikeuksia erilaisissa suorituksissa, mutta toistot harjoittavat tätä osa-aluetta. 5-6-vuotiaat lapset ovat ketteriä ja osaavat toimia saadun mallin / ohjeen mukaisesti. Kuusivuotiaalla on lisäksi halu havaita ja korjata erilaisia virheitä, esimerkiksi hän alkaa vaatia, että pelaamme oikeaa jalkapalloa. (Miettinen. 1999, 12-13) Hermoston aikainen kypsyminen 1-10-vuoden iässä mahdollistaa taitojen tehokkaan kehittämisen (Mero yms. 1990, 45; Mero yms. 2007, 34).

6 JALKAPALLO

Jalkapallossa on kentällä yhtä aikaa kaksi joukkuetta, joista kummastakin pelaa kerrallaan kymmenen kenttäpelaajaa ja yksi maalivahti. Peliä pelataan pääsääntöisesti jalalla, mutta vain kädellä pelaaminen on kielletty. Pelikenttänä toimii nurmikenttä, joko luonnonnurmi tai keinonurmi. Virallisissa otteluissa pelikentän minimi pituus saa olla 90 metriä ja maksimi pituus 120 metriä. Leveys vähintään 45 metriä ja enintään 90 metriä. Maalit sijaitsevat kentän päädyissä. Peli pelataan pyöreällä pallolla, jonka halkaisija on noin 70 senttimetriä. (Suomen Palloliitto. 2010, 5-11) Bisanz, Köppel, Osieck & Vogts (1994) sanovat, että jalkapallon tarkoitus on tehdä maaleja ja estää vastustajan tekemästä niitä. Suomen Palloliitto (2010) toteaa, että maali on hyväksytty, jos pallo ylittää maalilinjan kokonaan ja maalin tehnyt joukkue ei ole tehnyt ennen maalia rikettä, kuten pelannut palloa kädellä. Virallisissa aikuisten otteluissa peliaika on 2 x 45 minuuttia, eli yhteensä 90 minuuttia (Suomen palloliitto. 2010, 23).

Suomessa jalkapalloa hallinnoi Suomen palloliitto, joka on perustettu 1907. Suomen Palloliitto kuuluu Kansainväliseen jalkapalloliittoon, eli FIFA:aan, sekä Euroopan jalkapalloliittoon, UEFA:aan. Suomen palloliitto on harrastajamäärältään Suomen suurin lajiliitto, galluppien mukaan jalkapalloa harrastaa noin puoli miljoonaa suomalaista. (Suomen palloliitto, 2011.)

Jalkapallo on globaalilaji, eli maailmanlaajuisesti tunnettu, joka liikuttaa kaikenikäisiä ihmisiä sukupuolesta, kansalaisuudesta ja iästä riippumatta. Jalkapallossa pelaajalta vaaditaan erilaisia taito-, pelikäsitys ja nopeusominaisuuksia, kuten kykyä kuljettaa, syöttää, laukoa ja lukea peliä. Nämä ominaisuudet vaativat hyvää koordinaatiokykyä, kehon hallintaa ja tasapainoa. Jalkapallossa on tärkeä löytää edellä mainittujen ominaisuuksien yhteydet, jotta niitä voidaan kehittää. Näiden yhteyksien kehittäminen on tärkeämpää kuin yhden tietyn fyysisen ominaisuuden painottaminen. Taitotekijät tulisi olla huipputasolla automaationa, koska jalkapalloilijan täytyy pystyä yhdistelemään kovassa nopeudessa pallonhallinnan ja taktisen osaamisen. (Mero, Nummela, & Keskinen. 1997, 545–546; Hara & Vasarainen. 2005, 110.)

Lehdon ja Väänttisen (2010) mukaan jalkapalloilijoilta vaaditaan aerobista ja anaerobista kestävyttä. Useiden testien mukaan jalkapalloilijoiden maksimaalinen hapenottokyky (60 milligrammaa minuutissa painokiloa kohden) on muiden joukkuelajien pelaajien tasolla, mutta ne on heikompia kuin kestävyysurheilijoilla. Voittavilla joukkueilla on yleensä paremmat arvot maksimaalisessa hapenottokyvyssä kuin huonoimmilla joukkueilla. Testien mukaan jalkapal-

loilija tarvitsee hyvät nopeus- ja ketteryysominaisuudet. Voimaominaisuudet korostuvat alaraajojen lihaksistossa, mutta hyvä lihastasapaino on todettu ennaltaehkäisevän loukkaantumisia. Nykyjalkapallossa tilaa ja aikaa on vähän, varsinkin hyökkäysalueella, joten pelaajien henkilökohtaiset taidot pallonkäsittelyssä, syöttelyssä ja laukomisessa, myös harhauttelu kovassa vauhdissa luovat eroa joukkueiden ja pelaajien välille.

6.1 Pienten lasten jalkapallo

Hakkaraisen yms. (2009) mukaan tärkein suunnitelmallisen pelaajakoulutuksen vaihe on 6–10-vuotiaat lapset. Tätä vaihetta kutsutaan perustan luomiseksi. Pääpainopiste harjoituksissa tulisi olla leikinomaisuudessa ja pienpeleissä. Juuri pienpeleissä lapsien pelikäsitys kehittyy ja he saavat paljon kosketuksia pelivälineeseen, josta johtuen yleinen taitavuus kehittyy (Hakkarainen yms. 2009, 384). Suomen Palloliitto (2008) linjaa että lasten yhdestä harjoituskerrasta puolet ajasta tulisi olla pienpelejä, neljäsosa lajitaitoa ja neljäsosa ajasta yleistaitavuutta.

Lapsille jalkapallon ohjaaminen tulisi olla yleishyödyllisten taitojen opettamista, eikä vain pelkästään jalkapallon opettamista. Tämä siksi, että hyvät motoriset perustaidot ovat edellytys hyvälle lajitaidoille. Hyvät fyysiset ominaisuudet ovat monipuolisen liikunnan aikaansäämiä. Koordinaation harjoittamiseen tulisi kiinnittää huomiota. Alle 10-vuotiailla harjoittelun pääpainopiste on motoristen perustaitojen ja koordinaatiokyvyn kehittäminen, lajitaitojen ohella. Alussa on tärkeää tutustuttaa lapsi liikkuvaan palloon ja kesyttää se. Lapsien harjoitukset ovat leikinomaisia ja tutustuminen palloon tulisi tapahtua juuri leikkien avulla. (Mero, Nummela, & Keskinen. 1997, 548–549; Bisanz yms. 1994, 10.)

Suomen Palloliitolla (2008) on selkeät linjaukset lasten jalkapalloon. Suomen palloliitto on linjannut kahdeksasta kohdasta koostuvan luettelon asioista mitkä pitäisi ottaa huomioon lasten jalkapallossa. Jalkapallon tulisi olla leikinomaista. Leikinomaisuuden tunnuspiirteinä ovat ilo, mielihyvä, vapauden tunne ja jännitys. Lasten jalkapallon tulisi olla tasavertaista, jotta jokainen jalkapalloon osallistuva lapsi saisi huomiota ja kannustusta. Jalkapallossa tulisi säilyttää yksilöllisyys pelaajien välillä. Peli- tai harjoitussuorituksia ei pidä verrata muihin lapsiin vaan suorittavan lapsen aiempiin suorituksiin. Lasten jalkapallossa taito näyttelee isoa roolia, koska taito luo perustan lajitaidoille. Lasta tulisi innostaa omatoimiseen harjoittelemiseen. Monipuolisuus tulisi huomioida jalkapallon harjoittelussa, koska hyvät motoriset perustaidot ovat perusta liikunnalliselle kehittymiselle. Voimakkaasti lasten urheiluharrastamiseen

kuuluu turvallisuuden tunne. Ohjaajan tehtävä on luoda turvallinen harjoitteluympäristö lapsille. Ohjaaja korostaa myös suvaitsevaisuutta, jokainen ihminen on erilainen ja jokainen tulisi ottaa huomioon omana itsenään. Viimeinen kohta on taata lapselle päihtetön harrastus. (Suomen Palloliitto. 2008, 30-31.)

Suomen Palloliitto (2005) toteaa, että lasten jalkapallossa on tärkeää yhdessä tekeminen ja ”joukkuehengen” luominen. Lasten jalkapallossa yhdessä tekeminen voi olla esimerkiksi erilaisia pienpelejä tai leikkejä, jotka eivät suoraan opeta jalkapalloa, mutta tukee ja kehittää joukkuepeliä ja yksilön pelikäsitystä. Yhdessä toimiminen kehittää lasten sosiaalisia taitoja, ongelmanratkaisua ja ryhmän jäsenenä toimimista. Jalkapalloon tutustuttaminen lapsilla tapahtuu alussa leikeillä, helpoilla harjoitteilla ja pienpeleillä. Näissä harjoitteissa lapsi saa helposti onnistumisen elämyksiä ja samalla syntyy mielenkiinto lajia kohtaan. Täytyy muistaa, jotta lapsi saa onnistumisen elämyksiä, niin harjoitukset tulevat olla sopivan haastavia suhteessa lapsen taitoihin. Epäonnistumisen sattuessa kohdalle, tulee muistaa, että tie onnistumisiin käy juuri epäonnistumisien kautta. Tässä vaiheessa ohjaajan rooli korostuu kannustajana.

7 LIIKUNNANOHJAUS 4-7-VUOTIAILLE LAPSILLE

Ohjaaminen on iso osa kokoelmaamme ja testausvaiheessa ohjasimme 4-7-vuotiaita lapsia. Tässä kappaleessa paneudumme lasten liikunnanohjaamiseen, sekä käymme lävitse millainen hyvä ohjaaja on ja mitä häneltä vaaditaan. Lisäksi paneudumme eri ohjaus- / opetusmenetelmiin, joita tarvitaan erilaisissa ohjaustilanteissa. Käymme lävitse liikunnanohjausta lapsilla kasvatuksen kautta, miten liikunta kasvattaa ja millaista kasvattava liikunnanohjaus tulee olla. Lisäksi listaamme hyvän kasvattavan ohjaajan tuntomerkkejä.

Heikinaro-Johanssonin, Huovisen & Kytökorven (2003) mukaan liikunnanohjaus on 4-7-vuotiailla lapsilla ennen kaikkea kasvatusta liikunnan avulla. Liikunnalla pystytään edistämään monia kasvatuksellisia tavoitteita, joita esimerkiksi suositetaan kouluissa. Liikunta edistää sosiaalisia ja eettisiä kasvutavoitteita. Liikunta tarjoaa hyvät puitteet yhdessä toimimiseen, sekä uusien ihmiskontaktien luominen kuuluu liikunnan sosiaalisiin tavoitteisiin. Täytyy kuitenkin muistaa, että liikunnanohjaaja ei pilaa näitä mahdollisuuksia, esimerkiksi liiallisen vastakainasettelun ja kilpailun kautta. Liikunta tarjoaa eettisille kasvutavoitteille hyvät mahdollisuudet. Lapsi kokee liikunnan avulla mikä on oikein ja mikä väärin, lisäksi lapset osaavat liikunnan avulla erottaa itsekkyyden ja oikeudenmukaisuuden väliset suhteet.

4-7-vuotiaalla lapsella on luontainen halu liikkua, joten häntä ei tarvitse erikseen motivoida liikkumaan. Lapset oppivat tehokkaasti mallioppimisen kautta. Lasten ohjaamisessa on hyvä käyttää luovia opetusmenetelmiä, koska heillä ei välttämättä ole kokemuksia liikunnasta. Tämä mahdollistaa lasten oman oivaltamisen, kuinka monelta tapaa omaa kehoaan pystyy liikkuttamaan. Lapsen tunteiden säätely mahdollistaa muiden lasten huomioonottamisen, joten ryhmässä toimiminen on 4-7-vuotiaalle mahdollista. Lapsi jaksaa kuunnella ohjaajan antamat ohjeet ja hän malttaa odottaa omaa vuoroaan. Kuitenkin uuden asian oppimisen kannalta jonotusaika tulisi minimoida (Heikinaro-Johansson yms. 2003, 35-38; Hakkarainen yms. 2009, 333).

7.1 Hyvä Ohjaaja

Ohjaaja on tärkeä tekijä lasten liikunnanohjauksessa. Ohjaajan laaja-alaisella ja kehittyneellä otteella on lasten oppimiseen suurempi merkitys kuin käytetyillä opetusmenetelmillä. Ohjaaja luo oppimiselle edellytykset. Hyvä ohjaaja saa lapset oppimaan, sekä saa heidät ymmärtämään oppimisen merkityksen. Ohjaaja toimii monesti lapsille esikuvana, lapset seuraavat ohjaajan käyttäytymistä ja puhumista. Ohjaajan käytöksestä lapset havaitsevat ohjaajan luonteen, ulkoisen olemuksen, ajatukset ja taustat. Ohjaajan tulee tiedostaa omat henkilökohtaiset tavat, asenteet ja käytöksensä, jotta lapsi saa positiivisen ja hyväksyttävän mallin ohjaajan käytöksestä. Lisäksi ohjaajalla tulee itsellään olla innostunut asenne liikuntaa kohtaan, koska ohjaajan käytös kertoo lapsille enemmän kuin ohjaajan sanat. Esikuvana oleminen tuo ohjaajalle suuren vastuun, niinpä hänen tulisi tietoisesti pohtia rooliaan lasten kasvattajana ja millainen esikuva haluaa lapsille olla. (Autio. 2007, 19; Nuori Suomi Ry)

Karvisen, Hiltusen & Jääskeläisen (1991) mukaan ohjaaminen jaetaan viiteen osataitoon. Ensimmäinen osataito on myönteinen suhtautuminen omaan tehtävään. Ohjaajan tulee sisäistää miksi hän ohjaa, jotta hän voi suhtautua ohjaukseen vakavasti ja vastuullisesti. Toinen osataito on oppimisilmaston luominen ja ryhmän hallinta; ohjaajan tulee huolehtia, että kaikki lapset tulevat toistensa kanssa toimeen ja he tuntevat kuuluvansa ryhmään. Kolmas osataito on lajin hallitseminen. Ohjaajan tulee hallita ohjattavan lajin peruselementit, lisäksi ohjaaja osaa vaikeuttaa ohjattavia asioita sitä mukaa kun lapset oppivat. Neljäs osataito on, että ohjaaja hallitsee opetustavat. Ohjaaja hallitsee eri opetusmenetelmät ja ryhmittelyt. Viides ja viimeinen osataito on opetuskokonaisuuksien hallinta. Kun ohjaaja hallitsee kokonaisuuden, voi ohjaamisen kokea mielekkääksi. Tällöin ohjaaja on herkkä havaitsemaan yksityiskohtia ja samalla kehittyy ohjaajan ajattelu- ja havainnointikyky.

7.2 Ohjaustyylit

Ohjaustyylit jaetaan kolmeen isompaan kategoriaan ja ne jaetaan vielä pienempiin osioihin. Nämä kolme isompaa kategoriaa ovat ohjaajakeskeiset tyylit, lapsikeskeiset tyylit ja yhteistoiminnalliset tyylit. (Nuori Suomi ry.; Heikinaro-Johansson. 2003,161; Laakso & Numminen. 2006, 84-85) Nämä ohjausmenetelmät löytyvät myös 11 portasesta Mosstonin kehittämästä tyylien systemaattisesta luokituksesta. (Heikinaro-Johansson. 2003, 162)

Nuoren Suomen ry:n, Heikinaro-Johanssonin yms. (2003) ja Laakson ja Nummisen (2006) mukaan ohjaajakeskeiset tyylit jaetaan komentotyylliseen ohjaukseen, jossa ohjaaja näyttää ja selittää harjoiteltavan asian. Lapset tekevät harjoiteltavan asian yhdessä ja ohjaaja tarkkailee, sekä antaa palautetta. Tälle menetelmälle on tyypillistä, että palaute on ryhmäkeskeistä, eli palaute tulee koko ryhmälle kootusti. Komentotyylinen menetelmä on hyvä, jos lapsia on paljon. Toinen tyyli on harjoitustyyli, joka on yleisin lasten liikunnassa käytetty tyyli. Harjoitustyyllissä ohjaaja neuvoo ja näyttää eri suorituspaikkojen tehtävät. Harjoituksen edetessä ohjaajalla on hyvin aikaa antaa henkilökohtaista palautetta lapsille. Kolmas tyyli on eriyttävä ohjaaminen. Tyyllissä ohjaaja rakentaa eritasoiset harjoituspaikat, jotka hän neuvoo lapsille. Lapsi voi nousta vaikeustasossa ylemmäksi, kunnes ohjaaja antaa siihen luvan. Eriyttävässä ohjauksessa ohjaajalla on todella paljon aikaa antaa henkilökohtaista palautetta.

Lapsikeskeiset tyylit jaetaan itsearviointiin, ohjattuun oivaltamiseen ja ongelmanratkaisuun. Itsearviointi perustuu siihen, että ohjaaja kertoo arviointikriteerit ja näyttää tehtävän. Lapsi tekee arviointikriteereiden perusteella korjauksia omaan harjoitteluun. Ohjaaja kannustaa ja kyselee lapselta miten hän perusteli omaa suoritustaan. Ohjattu oivaltaminen perustuu siihen, että ohjaaja kysyy ja luo tilanteen jossa lapsi joutuu itse päättämään miten hän harjoittelee. Ohjaajalla on itsellään selkeä kuva, miten ohjaustilanne menee ja sen perusteella hän tekee tarkentavat kysymykset. Ohjatussa oivaltamisessa ohjaajan kysymykset ovat samalla palaute lapselle. Ongelmanratkaisussa ohjaaja antaa ongelman, jonka lapset ratkaisevat, esimerkiksi ”miten saat tehtyä maalin koskematta palloa jalalla?” Tämä tyyli on hyvä vähän liikkuvien tai huonosti liikkuvien lasten parissa, koska ei ole oikeaa vastausta ja kaikki vastaukset ovat oikeita. (Nuori Suomi ry.; Heikinaro-Johansson. 2003,161-164; Laakso & Numminen. 2006, 84-85)

Yhteistoiminnallisissa tyyleissä on tyypillisintä se, että lapset toimivat pareittain tai ryhmässä. Tyyli jaetaan pariohjaukseen ja ohjatun oivaltamisen, sekä ongelmanratkaisun yhdistelmään. Pariohjauksessa ohjaaja näyttää suorituspaikkojen tehtävät ja kertoo arviointikriteerit. Pari menee suorituspaikalle yhtäaikaan, toinen pareista suorittaa ja toinen parista arvioi suoritusta annettujen kriteerien perusteella. Ohjaaja kannustaa ja kehoittaa lapsia antamaan palautetta ja keskittymään suorituksen kannalta olennaisiin asioihin. Ohjatun oivaltamisen ja ongelmanratkaisun kriteerit olivat aiemmassa kappaleessa ja ne toimivat myös pareittain tai pienessä ryhmässä, jolloin lapselle tulee ryhmään kuulumisen tunne ja sitä kautta liikunta on mukavaa. (Nuori Suomi ry.; Heikinaro-Johansson. 2003,161-164; Laakso & Numminen. 2006, 84-85)

8 TUOTTEISTETTU OPINNÄYTETYÖ

Tuotteella on perinteisesti tarkoitettu pääosin materiaalisia tavaroita. Määrittely on kuitenkin vanhentunut, sillä nykyisin tuotteella voidaan tarkoittaa myös palveluita. Tuote voi muodostua myös tavarana ja palvelun yhdistelmästä. (Jämsä & Manninen 2000, 28.)

Holman (1998) mukaan tuotteistaminen voidaan määritellä seuraavin tavoin: Tuotteistamisella tarkoitetaan palvelujen määrittelyä, täsmentämistä, spesifioimista ja profiloimista. Tuotteen määrittely voidaan tehdä kahdella tavalla, laajasti tai suppeasti. Määriteltäessä laajemmin tuotteella voi koostua suuremmasta jaksosta tai kokonaisuudesta, kun taas suppeampi tuote on toimenpide, yksittäinen palvelu tai suorite. Silti tuotteistaminen ei ole pelkästään määrittämistä, vaan koko palvelutuotannon muuttamisesta ja muokkaamista hallittavampaan muotoon. Muutosprosessin tärkeimpänä lähtökohtana ovat tällöin asiakkaan tarpeet. (Holma 1998, 12.) Tuotimme Kajaanin Palloilijoille lasten jalkapallon ohjaajille suunnatun harjoitekokoelman, jonka myötä tuotteistamisesta tuli osa opinnäytetyötämme. Kerromme tässä luvussa mitä tarkoitetaan tuotteistamisprosessilla ja kuinka opinnäytetyömme tuotteistamisprosessi eteni toimeksiannosta tuotteen valmistumiseen.

Tuotteistamisprosessi voidaan katsoa koostuvan neljästä eri vaiheesta, jotka ovat valmistelutyö, tuotteen muodostaminen, markkinointi sekä seuranta ja arviointi. Tuotteistamisprosessin neljää eri vaihetta voidaan soveltaa mihin tahansa prosessiin, tosin joskus on tarpeetonta käydä läpi kaikki vaiheet. Prosessin vaiheet toimivat apuvälineinä, joilla varmistetaan prosessin etenemisen toteutuminen. (Holma 1998, 14 – 16.) Tuotekehitysprosessi voidaan jakaa toisella tavalla myös viiteen osaan, jolloin prosessi etenee ongelman tai kehittämistarpeen tunnistamisen kautta ideointivaiheeseen. Seuraava vaihe on tuotteen luonnostelu, jota seuraa tuotteen kehittäminen. Viimeinen prosessin vaihe on viimeistely. Vaiheet voivat edetä päällekkäin eli vaiheesta toiseen siirtyminen ei edellytä edellisen vaiheen päättymistä. (Jämsä & Manninen 2000, 28.)

8.1 Suunnitteluvaihe

Tutkimuksen aihe valikoituu useiden harkinta- ja neuvotteluvaiheiden jälkeen. Hyvältä vaikuttanut ensimmäisenä keksitty aihe ei ole yleensä sopivin tutkittavaksi. Opinnäytetyön rajal-

lisen aikataulun takia on kuitenkin aloitettava jostain ideasta tai aihepiiristä, josta aihe myöhemmin määrittyy tarkemmin. (Hirsjärvi ym. 2004, 60.) Tuotteemme suunnittelu käynnistyi syyskuussa 2010, kun saimme tiedon mahdollisesta toimeksiantajasta. Kajaanilainen jalkapalloseura Kajaanin Palloilijat Ry halusi kehittää junioritoimintaansa Kajaanin Ammattikorkeakoulun opiskelijoiden avulla. Otimme yhteyttä Kajaanin Palloilijat Ry:n toiminnanjohtajaan, joka oli nimetty toimeksiannon vastuuhenkilöksi. Hän ohjasi meidät soittamaan seuran juniorivalmennuksesta vastaavalle Olli Heikkiselle, jonka kanssa järjestimme ensimmäisen tapaamisen pian ensimmäisen yhteydenottomme jälkeen. Pitkäaikaisesta Kajaanin Palloilijoiden toimijasta Olli Heikkisestä tuli meidän opinnäytetyön ohjaaja toimeksiantaja Kajaanin Palloilijoiden puolesta.

Ensimmäisessä tapaamisessa keskustelimme luonnollisesti opintojemme perusasioista kuten liikunnanohjaajan koulutuksesta, opinnäytetyön vaiheista ja mahdollisen tuotteemme suunta- viivoista. Tuotekehitysprosessin ensimmäisessä vaiheessa pyritään tunnistamaan ongelmat tai kehittämistarpeet, jonka jälkeen voidaan aloittaa ideointi ratkaisujen löytämiseksi (Jämsä & Manninen 2000, 28). Olli Heikkinen ilmaisi huolensa juniorivalmentajien puutteesta Kajaanissa, johon hän toivoi opinnäytetyömme tuovan positiivista kehitystä. Olimme itsekin aiemmin pohtineet, että oma osaamisemme ja kokemuksemme tukisi parhaiten juuri juniorijalkapalloaiheista tutkimusta. Näiden syiden kautta päädyimme jo suunnittelun alkuvaiheessa kohdistamaan tuotteemme juniorivalmentajille ja lasten jalkapallon ohjaajille.

Ideavaiheessa sen hetken ajankohtaiset paikalliset ja organisaatiokohtaiset ongelmat ovat asioita, joihin pyritään löytämään ratkaisu (Jämsä & Manninen 2000, 35). Valmennuksen kohderyhmää eli testiryhmäämme valittaessa kävimme läpi mahdollisia vaihtoehtoja Kajaanin Palloilijoiden juniorijoukkueista. Kun tärkeimmäksi valintakriteeriksi nousi nuorimpien jalkapalloilevien lasten uusien ohjaajien tarve Kainuussa, valitsimme Kajaanin Palloilijoiden 4-7-vuotiaiden lasten jalkapallojoukkueen testiryhmäksemme. Näin tuotteemme suuntaus tarkentui juniorivalmentajista lasten jalkapallon ohjaajiin.

Visio tai innovaatio, joka liittyy tuotteeseen, voi olla alku tuotteistamiselle. Tuotteistamisen lähtökohta on kuitenkin se, että päähenkilö on aina asiakas. (Jämsä & Manninen 2000, 35.) Tuotteen sisällön suunnittelussa mietimme monia erilaisia vaihtoehtoja juniorijalkapalloliigasta taitotestaukseen, koska toimeksiantaja antoi meille vapauden päättää tuotteen sisällöstä. Päädyimme valmistamaan lasten jalkapallon ohjaajille ja valmentajille suunnatun ohjausta tukevan tuotteen, joka helpottaa ohjaustoiminnan aloittamista ja siinä onnistumista. Toimek-

siantajallemme Kajaanin Palloilijoille lopullista tuotetta ajankohtaisempi asia oli opinnäytetyömme tuotteen testausvaihe, joka antoi heille kolme liikunnanohjaajaopiskelijaa ohjamaan lasten jalkapalloa viiden kuukauden ajan.

Valitsimme ohjattavaksemme Kajaanin Palloilijat Ry:n nuorimmat juniorit eli 4-7-vuoden ikäiset lapset, joista tuli luonnollisesti tuotteemme testausvaiheen kohderyhmä. Kävimme tutustumassa ryhmään ensimmäisen kerran Olli Heikkisen ohjatessa heille syyskauden viimeiset ulkoharjoitukset lokakuussa 2010. Harjoituksia seurattessamme teimme lopullisen päätöksen opinnäytetyömme aiheesta ja teimme kirjallisen sopimuksen toimeksiannosta Kajaanin Palloilijat Ry:n kanssa.

Kun päätös tuotteen suuntaviivoista on tehty, eli millainen tuote on tarkoitus suunnitella ja valmistaa, käynnistyy tuotteen luonnostelu (Jämsä & Manninen 2000, 43). Aloitimme tuotteen harjoitusten sisällön suunnittelun jaksosuunnitelman laatimisella, jossa yksittäisten harjoitusten sisältö on rakennettu monipuolisesti kehittäväksi ja lapselle mielekkääksi. Jaksosuunnitelman rakenne muodostettiin niin, että eri harjoitteet etenevät kehittelyjen ja sovellusten avulla. Toisin sanoen yksinkertainen harjoite rakentuu seuraavien viikkojen harjoituksissa haastavammaksi ja monipuolisemmaksi.

Leikit ja harjoitteet on valittu hyödyntäen useita eri lähteitä, joista kokosimme jokaiselle harjoituskerralle omanlaisen kokonaisuuden. Käytimme suunnittelussa apuna omia kokemuksia leikeistä ja niiden ohjaamisesta, leikkikirjoja ja Nuoren Suomen leikkejä yhdistyksen Internet-sivuilta. Lisäksi hyödynsimme Suomen Palloliiton materiaaleja jalkapallon laji- ja tekniikka-harjoitteissa, joista harjoitusten jalkapalloilullinen sisältö pääosin koostui.

8.2 Testausvaihe

Tuotteen testausvaiheella tarkoitetaan sitä vaihetta, jossa luodaan tuotteelle prototyyppejä, tehdään testauksia ja laaduntarkkailua ja kehitetään tuotantoprosesseja (Jämsä & Manninen 2000, 84). Meidän ohjaamamme jalkapalloharjoitukset alkoivat Kajaanin Lohtajan koulun liikuntasalissa marraskuussa 2010. Kajaanin Palloilijat Ry oli hoitanut tilanvarauksen, markkinoinnin ja yhteydenpidon lasten vanhempiin. Ohjasimme harjoitukset kerran viikossa keskiviikkoisin klo 17.00 - 19.00 tuntisuunnitelmiemme pohjalta. Olli Heikkinen oli seuraamassa lähes jokaista harjoituskertaa observoiden toimintaamme. Jokaisen harjoituskerran jälkeen

käytiin meidän ohjaajien ja Heikkisen kesken lyhyt keskustelutuokio, jossa keskusteltiin muun muassa harjoitusten valinnasta ja toimivuudesta sekä seuraavien harjoituskertojen sisällöstä ja tavoitteista. Kahden tunnin harjoituskerta jaettiin kahteen tunnin mittaiseen osaan, joista ensimmäisessä harjoittelivat 4-5-vuotiaat lapset ja toisessa osassa 6-7-vuotiaat lapset. Ryhmäkoot pysyivät koko harjoitusjakson ajan pienikokoisina, kun yleensä molemmissa ryhmissä harjoitteli viikoittain noin 10 lasta. Kehittely eli testausvaihe kesti viisi kuukautta, jonka aikana ohjasimme 20 harjoitusta.

Tuotteemme testausvaiheessa käytimme Kajaanin Ammattikorkeakoulun liikunnanohjaaja-opiskelijaopinnoissa käytettävää virallisia tuntisuunnitelmapohjia, joihin jokainen harjoitus kirjattiin tavoitteineen. Lopulliseen tuotteeseen näistä tuntisuunnitelmista on koottu harjoitteet tavoitteiden toimiessa vain harjoitusten lajitteluperusteena. Tuotteen harjoitusten valintaan vaikuttivat lasten taitojen lisäksi useat asiat, joista esimerkkinä meidän ohjaajien omat ideat ja toimeksiantajan toiveet. Osa harjoitteista ei toiminut lainkaan edes sovellusten avulla, joten ne jouduttiin jättämään lopullisesta tuotteesta kokonaan pois. Harjoitusten pääpaino on jalkapallossa ja perusmotorisia taitoja kehittämissä harjoitteissa.

8.3 Tuotteen valmistaminen

Tuotteistamisprosessin eri vaiheissa tehtyjen versioiden valmistuttua käynnistyy viimeistelytyö, jota ohjaavat saatu palaute ja koekäytöstä saadut kokemukset. Viimeistelytyössä voidaan hioa yksityiskohtia, laatia ohjeita ja suunnitella eri toimenpiteitä. (Jämsä & Manninen 2000, 81.)

Tuotteemme eli harjoitekokoelma on opinnäytetyömme liitteenä. Harjoitekokoelma ja opinnäytetyö muodostavat yhdessä kokonaisuuden, joka palvelee parhaiten tuotteen käyttäjää. Harjoitekokoelma saa lisäarvoa opinnäytetyön teoriaosuuden kautta, jonka myötä tuotteen käyttäjä pystyy löytämään tarvittaessa teoriataustat eri harjoitteille.

Lopullinen tuote on 4-7-vuotiaiden lasten jalkapallon ohjaajille suunnattu jalkapallon harjoitekokoelma, joka kantaa nimeä Kantapääkikka. Harjoitekokoelma sisältää kaikki meidän harjoituksiin suunnittelemamme ja niissä toimiviksi havaitsemamme harjoitteet, joiden testajina

toimivat Kajaanin Palloilijoiden 4-7-vuotiaat lapset. Tuotteen raakaversio sisälsi suunnittelemiemme ja testaamiemme harjoitusten tuntisuunnitelmat, jotka tiivistettiin harjoitekokoelmaksi. Harjoitekokoelmaksi tiivistämisellä pyrimme tekemään tuotteesta yksinkertaisemman, jotta se palvelisi mahdollisimman hyvin juuri lasten jalkapallon uusia ohjaajia. Yksinkertaisen Kantapääkikka-harjoitekokoelmasta tekee se, että sisältö koostuu lähes kokonaan harjoitteista ohjeineen. Tuotteen yksinkertaisuus ja helppokäyttöisyys mahdollistavat sen, että harjoitekokoelma soveltuu mahdollisimman monelle uudelle ohjaajalle. Harjoitteiden monipuolisuus mahdollistaa kuitenkin sen, että myös kokeneemmat ohjaajat voivat hyödyntää harjoitekokoelmaa omassa ohjaustoiminnassaan.

Tuote muodostuu yhtenäisestä kokonaisuudesta eri harjoitteita, joka sisältää leikit ja harjoitukset ohjeineen ja välineineen yksinkertaisessa muodossa. Tuotteen lopullisessa muodossa näkyy vahva toimeksiantajalähtöisyys, sillä visuaalisen näytävyyden sijaan olemme pyrkineet keskittymään tuotteen harjoitteiden toimivuuteen. Kantapääkikan harjoitteet on jaettu kolmeen kategoriaan: leikit, tekniikkaharjoitteet ja peliharjoitteet. Kantapääkikka-harjoitekokoelma on 25 sivun mittainen sisältäen kannen, alkusanat, sisällysluettelon, käyttöohjeet ja harjoitteet ohjeineen.

Harjoitekokoelman harjoitteet on merkitty tunnistuskoodin, joilla pyritään helpottamaan Kantapääkikan käyttöä. Harjoitteiden tunnistuskoodit ovat yksinkertaisia, sillä ne kertovat vain harjoitteiden kategorian, järjestysnumeron ja haastavuuden. Kirjaamista ja numeroista koostuvan tunnistuskoodin käyttöohje löytyy tuotteesta.

8.4 Tuotteen arviointi havainnoimalla

Käytimme jalkapallokerhon toimivuuden arvioinnissa apuna havainnointilomaketta (Liite 2). Käytimme havainnointilomaketta harjoituskerroilla, joilla henkilöresurssit antoivat siihen mahdollisuuden. Henkilö havainnoi tuntiamme ja kirjasi havainnointilomakkeeseen palautteensa. Yksi ohjaajista tai seuraajista toimi havainnoijana, jolloin saimme ulkopuolista arviointia ohjaamisestamme ja harjoitusten sopivuudesta kohderyhmälle. Havainnoinnin avulla saadaan monipuolista tietoa tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2002, 83).

Havainnoinnin avulla saadaan tutkittavasta ilmiöstä suoraa tietoa yksilön, ryhmän tai organisaation toiminnasta. Havainnointi mahdollistaa luonnollisen ympäristön ja vuorovaikutuksen

tutkimisen. Havainnoinnin ollessa tarkasti suunniteltua, kuten havainnointilomakkeen käyttö, vähenee havainnointiin käytettävä aika huomattavasti. (Hirsjärvi yms. 2004, 208-209.)

Havainnointilomake koostuu seitsemästä eri kohdasta. Kolme ensimmäistä kysymästä ovat 5-portaisia asteikkokysymyksiä. Näihin asteikkokysymyksiin havainnoijan on helppo ja nopea vastata. Loput neljä kysymystä ovat avoimia kysymyksiä, jolloin havainnoija voi ilmaista itseään ja osoittaa tärkeitä kohtia kerhon toimivuudesta. Havainnointilomakkeessa käytimme selkeitä, lyhyitä ja rajattuja kysymyksiä. (Hirsjärvi yms. 2004, 196 - 197.)

Harjoituskertojen sisällön ja ohjaustoiminnan tärkeimpänä arviointivälineenä toimivat havainnoinnista huolimatta ohjaajien omat kokemukset. Opinnäytetyöhömme muuttimme testausvaiheessa käsin täytetyt havainnointilomakkeet sähköiseen muotoon, lomakkeiden tarkastelun helpottamiseksi. Havainnointilomakkeet toimivat tukena tuotteemme sisältöä koostessa, mutta suurin painoarvo oli meidän ohjaajien omalla arvioinnilla. Näin ollen havainnointilomake toimi eräänlaisena laaduntarkkailuvälineenä ja ohjaustoimintamme mittarina.

Testausjakson ajalta keräsimme viisi täytettyä havainnointilomaketta (Liite 3), jotka löytyvät opinnäytetyöstämme liitteenä. Nämä täytetyt havainnointilomakkeet edistivät tuotteemme sisällön muodostamista erityisesti leikkien valinnan osalta. Havainnointilomakkeista saatu palaute auttoi soveltamaan huonosti toimivia harjoitteita toimivampaan muotoon, joista osa pystyttiin sisällyttämään tuotteeseen juuri havainnoinnin ansiosta.

9 POHDINTA

Tämä kappale sisältää opinnäytetyömme pohdintaosuuden, jossa tarkastelemme opinnäytetyömme eettisyyttä, tuottemme luotettavuutta, omaa ammatillista kehittymistä ja muita opinnäytetyömme kannalta tärkeitä asioita. Pohdintamme pohjautuu Kajaanin ammattikorkeakoulun yleisiin kompetensseihin, eli pätevyysvaatimuksiin, sekä liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman kompetensseihin.

Opinnäytetyömme aikataulutus eteni loogisesti ja luontevasti eteenpäin. Marraskuussa 2010 aloitimme ohjaukset ja samalla opinnäytetyöprosessi alkoi aiheanalyysin merkeissä. Aiheanalyysin aikana aiheemme tarkentui kohti varsinaista aihetta. Ohjaukset jatkuivat aina huhtikuuhun 2011 asti ja keväällä teimme opinnäytesuunnitelman jossa teoriapohja, sekä aihe tarkentui lopulliseen muotoon. Kesä 2011 oli varattu teoriapohjan kirjoittamiseen, mutta se siirtyi syksyyn. Jos olisimme käyttäneet kesän paremmin hyödyksi niin syksyllä ei olisi tullut kiire. Syksyllä 2011 opinnäytetyömme valmistui ja päästimme kokoelman levitykseen.

Ryhmämme toimi opinnäytetyöprosessin aikana hyvin. Ohjaukset sujuivat kolmestaan loistavasti ja voi sanoa, että täydensimme toisiamme. Ainoastaan teoriapohjan kokoaminen tuotti kolmestaan ongelmia, koska yritimme kunnianhimoisesti tuottaa tekstiä yhdessä. Loppujen lopuksi jaoinme teoriapohjan kolmeen osaan ja jokainen kirjoitti oman osansa. Näin teoriapohja syntyi helposti ja pääsimme kokoamaan opinnäytetyömme. Kävimme yhdessä kokonaisuuden lävitse, jotta teksti vastaa kaikkien ajatuksia ja tekstistä tuli kielellisesti samanaista.

9.1 Eettisyys

Opinnäytetöissä tulee noudattaa eettisiä pelisääntöjä. Sääntöjen rikkominen ilmenee tutkimusvilppinä tai yleisenä huolimattomuutena ja piittaamattomuutena. Yleiset eettiset periaatteet sopivat opinnäytetyöprosessin kaikkiin vaiheisiin. Aiheen valinta, aiheen rajaus, lähdekritiikki ja opinnäytetyön luotettavuuden arviointi kuuluvat eettisyyteen. Läpinäkyvyys ja rehellisyys kuuluvat hyvään opinnäytetyöhön. Opiskelija noudattaa arkietiikkaa, eli pitää kiinni sovituista asioista ja pelisäännöistä. (Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2009a.) Toimimme opinnäytetyötämme tehdessämme eettisesti, kun toimimme rehellisesti kaikissa sen osavai-

heissa, kuten vältimme plagiointia, eli toisten kirjoittamien tekstien kopiointia. Kaikki opinnäytetyömme tekstilainaukset teimme asianmukaisin lähdemerkinnöin. Suhtauduimme lähteisiin kriittisesti ja valitsimme meidän työhömmme sopivimmat ja välttämättömimmät lähteet.

Opinnäytetyön alkuvaiheessa perehdyimme eettisiin ratkaisuihin, koska ensimmäinen eettinen ratkaisu opinnäytetyötä tehdessä on tutkimusaiheen valinta. Aiheen valintaan vaikuttivat yhteiskunnalliset asiat, kuten Kajaanin juniorijalkapallon kehittäminen Kantapääkikka - harjoitekokoelman avulla. Lisäksi halusimme tukea lasten liikuntaa Kajaanissa, koska yhteiskunnallisesti lasten liikkumattomuus on lisääntynyt yleisesti viime vuosina. Muodinmukaisten aiheiden ja yhteiskunnallisen merkittävyyden huomioiminen nousivat tärkeiksi kriteereiksi tutkimusaihetta valitessamme. (Hirsjärvi yms. 2004, 26.) Kun tutkimuksen kohteena on henkilö, hänen kohtelunsa täytyy selvittää eettisesti (Hirsjärvi yms. 2004, 26). Opinnäytetyömme tuotteen testausvaiheessa testaajina toimivat 4-7-vuotiaat lapset, mutta he eivät henkilöityneet opinnäytetyössämme tai tuotteessamme. Käyttäydyimme työelämänohjaajaa kohtaan kunnioittavasti ja pidimme kiinni sovitusta asioista kerhon ohjaamisen ja tuotteen kokoamisen suhteen. Arkietiikka korostui meidän kohdaltamme myös siten, että teimme meitä velvoittavat asiat koulun suhteen ajallaan eli opinnäytetyöprosessi eteni aikataulussa.

Harjoitekokoelman kannessa käytetyn valokuvan oikeudet omistaa yksi tekijöistä eli Janne Mykkänen. Mykkänen on antanut suostumuksensa kuvan käytöstä harjoitekokoelman osana.

9.2 Luotettavuus

Tuotteen arvioinnissa ei ole selkeitä arviointiin liittyviä kriteereitä. Arviointi riippuu opinnäytetyön tavoitteista, tuotteen tarkoituksesta ja tuotteen valmistamisesta. Tuotteistetussa opinnäytetyössä voidaan käyttää kriteereinä esimerkiksi todeksi vahvistettavuus, merkityksellisyys, johdonmukaisuus ja ymmärrettävyys. (Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2009b.)

Tuotteestamme tuli luotettava, koska testasimme sen huolellisesti lapsilla ja lähes joka kerta työelämänohjaaja oli paikalla arvioimassa, sekä antamassa palautetta. Suhtauduimme kriittisesti harjoituksiin ja osasimme havainnoida mitkä harjoitteista toimivat ja mitkä ei. Osasimme soveltaa ja vaikeuttaa harjoitteita kohderyhmälle sopiviksi. Tuotteella on selkeät käyttöohjeet, mutta tuotteen käyttäjältä vaaditaan jonkinasteinen kiinnostus jalkapallon ohjaamiseen.

Toimeksiantajamme Kajaanin Palloilijat Ry:n Olli Heikkisellä on ollut merkittävä rooli opin-
näytetyössämme. Pidämme Olli Heikkistä luotettavana arvioimaan opinnäytetyötämme. Hän
on koulutukseltaan kasvatustieteiden maisteri ja hän työskentelee luokanopettajana Kajaanis-
sa. Heikkisellä on pitkä tausta jalkapallon parissa, niin pelaajana kuin valmentajana. Heikki-
sen rooli korostui erityisesti tuotteemme testausvaiheessa, jolloin hän toimi observoijana ja
eräänlaisena laaduntarkkailijana jalkapalloharjoituksissa. Lähetimme Heikkiselle jokaisen tun-
tisuunnitelmamme ennen harjoitusta, jotta hän pystyi antamaan tarvittaessa kommentteja
etukäteen. Jokaisen harjoituskerran jälkeen me ohjaajat ja Heikkinen kävimme palaverin, jos-
sa keskustelimme harjoituksesta, kehitysideoista ja muista ajankohtaisista asioista. Nämä kes-
kustelut olivat tärkeä osa tuotteemme sisältöä valittaessa ja harjoitusten rakennetta kehittäes-
sämme. Vaikka tuotteemme eli harjoitekokoelma oli kaiken toimintamme lopullinen päämää-
rä, pyrimme myös luomaan jalkapallokerhostamme mahdollisimman toimivan ja kokonais-
valtaisen kokonaisuuden. Haasteensa tälle tavoitteelle asetti se, että tuotteeseen on koottu
parhaat harjoitteet, kun jalkapalloharjoituksissa parhaan yksittäisen harjoituskerran saattoi
luoda erilaiset muuttuvat tekijät. Kokoelmamme kannalta onnistumistamme mitattiin sillä,
että suunnittelemistamme harjoitteista jokin toimisi mahdollisimman hyvin.

Meidän testaamamme harjoitukset oli suunniteltu tuntisuunnitelmapohjille, joista parhaat
harjoitteet valikoituivat testauksen jälkeen lopulliseen kokoelmaan. Me tekijät keskustelimme
pitkään tuotteen lopullisesta muodosta, koska yksi mahdollisuus olisi ollut säilyttää tunti-
suunnitelmapohja myös lopullisessa tuotteessa. Mahdollisuudesta tuntisuunnitelmapohjan
käytöstä tuotteessa luovuttiin, kun testausvaiheessa toimimattomia harjoitteita oli odotuk-
simmme nähden liian paljon. Harjoitteiden poistamisen jälkeen tuntisuunnitelmia olisi pitänyt
yhdistellä, eikä se olisi tuonut tuotteelle enää merkittävää lisäarvoa suhteessa lopulta valitse-
mamme harjoitekokoelmarakenteeseen. Vaikka tuotteen sisältö on testattu, valmista harjoi-
tekokoelmaa ei ole testattu. Valmiin harjoitekokoelman testaaminen olisi tuonut lisää luotet-
tavuutta tuotteelle ja sen toimivuudelle.

Harjoitekokoelmasta tuli lopulta tekijöidensä näköinen eli yksinkertainen ja helppokäyttöi-
nen, mutta sisällöltään monipuolinen ja hyödyllinen. Kokoelma on mielestämme toimeksian-
tajan odotusten mukainen ja kohderyhmää palveleva. Yhdessä opinnäytetyömme kanssa käy-
tettäessä uskomme uusien lasten jalkapallo-ohjaajien hyötyvän kokoelmasta ainakin ohjaus-
työn alkuvaiheessa. Uusia ohjaajia kokoelma palvelee myös siten, että heidän ei tarvitse etsiä
itse tietoa sekä ohjeita leikeistä, peleistä ja harjoitteista sen kauempaa, vaan he löytävät kaiken
yksissä kansissa. Uskomme, että tämä helpottaa myös toimeksiantajaamme saamaan uusia

ohjaajia lasten jalkapallon pariin. Vaikka harjoitekokoelma kokonaisuudessaan palvelee parhaiten uusia ohjaajia, pystyy kokeneempikin ohjaaja hyödyntämään ainakin tuotteen yksittäisiä harjoitteita ohjaustyössään.

Harjoitekokoelmalle olisi tuonut lisäarvoa jonkinlainen esittely- ja koulutustilaisuus, jossa olisimme esitelleet tuotteemme sen kohderyhmälle eli lasten jalkapallon uusille ohjaajille. Tällöin kokoelma olisi saatu paremmin kohderyhmämme tietoisuuteen ja olisimme itse päässeet kertomaan sen sisällöstä, jolloin esimerkiksi väärinymmärrysten mahdollisuus olisi ollut vähäisempi. Ja luonnollisesti tieto tuotteemme olemassa olosta olisi levinnyt laajemmin, jos tilaisuuteen olisi saatu paikalle muitakin kuin toimeksiantajamme jäseniä.

9.3 Ammatillinen kehittyminen

Opinnäytetyömme tuki laajasti ammatillista kehittymistämme, kun peilaamme opinnäytetyöprosessia liikunnanohjaajan koulutusohjelman kompetensseihin. Liikuntaosaamisemme vahvistui tuotteen testausvaiheessa, kun ohjasimme lapsille jalkapalloa. Syvennyimme jalkapalloon lajina ja ohjasimme sitä lapsiryhmälle. Jalkapalloharjoitustemme rooli kohderyhmämme lasten perusmotoristen taitojen kehittäjänä ohjasi suunnitelmiamme tavoitteita ja sisältöä.

Jokainen tuotteemme harjoite on testattu oikealla kohderyhmällä. Harjoitteet valitsimme teorian pohjalta, jota opiskelimme eri kirjallisuuslähteistä. Harjoitteiden tavoitteellisuus huomioitiin tuntuun suunnitelmissa ja koko testausjakson harjoitteita valitessa. Koska tuotteemme testausryhmä koostui 4-7-vuotiaista lapsista, oli ihmisen kasvuun ja kehitykseen perehtyminen välttämätöntä tuotteen luotettavuuden kannalta. Ihmisen kasvun ja kehityksen teorian opiskelu ja hyödyntäminen opinnäytetyössämme tuki Ammattikorkeakoulun ihmisen hyvinvointi- ja terveystuotteen osaamisen kompetenssia.

Tuotteemme merkittävin osuus ajallisesti sen testausvaihe, joka kesti viisi kuukautta. Sen aikana taitojemme kehitys kohdistui Ammattikorkeakoulun pedagogisen ja liikuntadidaktisen osaamisen kompetensseihin. Nämä viisi kuukautta ohjasimme lasten jalkapalloa suunnitelmiamme pohjalta eli ehdimme käyttää eri ohjausmenetelmiä hyvin monipuolisesti. Vaikka ohjattava ryhmämme pysyi koko testausjakson ajan pääosin samana, toi ryhmän ikärakenne erilaisia haasteita. 4-7-vuotiaiden lasten ohjaaminen vaatii ohjaajalta myös kasvatuksellista näkökulmaa, kun harjoitusten sisällön onnistunut testaaminen vaikuttaa suoraan tuotteen

lopulliseen sisältöön. Jos lasten mielenkiinto harjoitteisiin katoaa kesken harjoituskerran, on ohjaajien vaikea tulkita yksittäisten harjoitteiden toimivuutta.

Liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamisen kompetenssista yhteiskuntaosaaminen oli vahvasti mukana opinnäytetyössämme. Valitessamme työmme aihetta huomioimme lasten liikunnan ja jalkapallon yhteiskunnallisen aseman sekä alueellisesti, että valtakunnallisestikin. Aiheen valinnan jälkeen yhteiskunnallinen näkökulma oli jälleen mukana, kun valitsimme tuotteemme kohde- ja testausryhmän. Tuotteen kohderyhmä eli lasten jalkapallo-ohjaajat olivat toimeksiantajan mielestä ensisijainen kohde kainuulaisen jalkapallon kehitystyössä. Tuotteen testausryhmän rajaaminen 4-7-vuotiaisiin oli merkittävä siksi, että kyseiselle ikäluokalle ei löytynyt minkään palloilulajin harjoitusryhmiä Kajaanista. Alueen lapsia ajattelimme myös testausryhmän lopullista ikärajaa rajatessamme, kun päädyimme 4-7-vuotiaisiin lapsiin. Lasten laaja ikähaitari kahteen ohjausryhmään jaettuna antoi mahdollisimman monelle lapselle mahdollisuuden harrastaa jalkapalloa ohjatusti.

Osa Kajaanin ammattikorkeakoulun yhteisistä kompetensseista ilmenivät opinnäytetyöprosessimme eri vaiheissa. Osasimme arvioida ja kehittää omaa osaamis- ja suunnittelu toimintaamme yhdessä toimeksiantajamme kanssa. Opinnäytetyömme tiedonhankinta- ja kirjoittamisvaiheessa pyrimme kriittiseen lähteiden valintaan ja niiden käyttöön. Tuotteen testausvaiheessa otimme vastuun kahden jalkapalloryhmän ohjaamisesta viideksi kuukaudeksi, jonka aikana tavoitteellisista suunnitelmistamme valikoitui tuotteen sisältö. Ohjaustoimintamme keihäänkärkenä pidimme ohjattavien yhdenvertaista kohtelua, joka on yksi Kajaanin ammattikorkeakoulun eettisistä osaamisvaatimuksista.

Opinnäytetyömme tarjoaa jatkotutkimusmahdollisuuksia, kuten harjoitekokoelman hyödyntäminen, sekä sen toimivuuden mittaaminen toisella samanikäisellä ryhmällä ja harjoitekokoelmaa käyttävien ohjaajien tyytyväisyyskysely. Kokoelmamme jatkotutkimuksilla voidaan vaikuttaa laajasti jalkapalloilun maakunnalliseen asemaan, kuten ohjaajien määrään Kainuussa.

LÄHTEET

- Autio, T. 2007. Liiku ja leiki – Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Bisanz, G., Köppel, H., Osieck, H. & Vogts, B. 1985/1994 Jalkapallo – Nuorten Valmennus 1. Suom. Rainio, S. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Brazelton, T. Berry. 1995. Käännekohtia: Lapsen kehitys vauvasta kouluikään. Keuruu: Ota-va
- Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen. Jyväskylä: Gummerus.
- Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-kustannus Oy.
- Hakkarainen H. & työryhmä. 2008. Selvitysraportti: Urheilevien lasten nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. SLU-paino: Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea ry & Suomen valmentajat ry.
- Hara, A.. & Vasarainen, J. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Haywood, K. & Getchell, N. 2009. Life Span Motor Development. Leeds, United Kingdom: Human Kinetics.
- Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. 2003. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. 10., osin uudistettu painos. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Holma, T.1998. Tuotteistus tutuksi. Helsinki: Kuntaliiton painatuskeskus.
- Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen. Vantaa: Tummavuoren Kirjapaino Oy.

Kajaanin ammattikorkeakoulu. Eettisyys. 2009a. Viitattu 15.10.2011.
http://www.kajak.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen_materiaali/Tukimateriaali/Eettisyys.iw3

Kajaanin ammattikorkeakoulu. Tuotteen arviointi. 2009b. Viitattu 15.10.2011.
http://www.kajak.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen_materiaali/Tukimateriaali/Tuotteistaminen/Tuotteen_arviointi.iw3

Kajaanin Palloilijat 2011. Verkkodokumentti. Viitattu 4.10.2011.
<http://www.kapa.kajaani.net/tietoa.php>

Kajaanin Palloilijat 2011. Verkkodokumentti. Viitattu 4.10.2011.

http://www.kapa.kajaani.net/tietoa_juniorit.php

Karvinen, J., Hiltunen, P. & Jääskeläinen, L. Lapsi ja urheilu. 1991. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. Varhaisvuosien liikunta. 2003. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Laakso, L. & Numminen P. 2006. Liikunnan opetusprosessin A, B,C. Jyväskylä: Liikuntatieteiden Laitos.

Lahti-Nuuttila, K. 2009. Palvelun tuotteistaminen. Viitattu 12.10.2011.
http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/19215/jamk_1238665496_7.pdf?sequence=2

Lehto, H. & Vääntinen, T. 2010. Jalkapallon lajiansalyysi – fysiologia ja tekniset suoritukset. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Viitattu 9.11.2011.
http://www.palloliitto.fi/mp/db/file_library/x/IMG/179855/file/Raportti_Lajiprosessista_Liite_1.pdf

Mannerheimin lastensuojeluliitto a. n.d. 4-5-vuotiaiden lasten sosiaalisten taitojen kehitys. Viitattu 3.10.2011: http://www.mll.fi/vanhempainnetti_tietokulma/kasvu_ja_kehitys/4_5-vuotias/sosiaaliset_taidot/

Mannerheimin lastensuojeluliitto b. n.d. 5-6-vuotiaiden lasten sosiaalisten taitojen kehitys. Viitattu 3.10.2011: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/5_6-vuotias/sosiaaliset_taidot/

Mannereheimin lastensuojeluliitto c. n.d. 6-7-vuotiaiden lasten sosiaalisten taitojen kehitys. Viitattu 3.10.2011: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/6_7-vuotias/sosiaaliset_taidot/

Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2003. Urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Mero, A., Nummela, A. & Keskinen, K. 1997. Nykyaikainen urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: VK-kustannus Oy.

Nuori Suomi Ry. n.d. Suunnitellen liikuntaa. Viitattu 15.11.2011: http://www.suunnitellenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuorisuomi/Ohjaaja/Ohjaajana+toimiminen.htm

Pyykkönen, T., Telama, R. & Juppi, J. 1989. Liikkuvat lapset: lapset liikunnan harrastajina ja urheilijoina. Helsinki: Valtion painatuskeskus liikuntatieteellisen seuran julkaisu n:o 114.

Suomen Palloliitto. 2011. Palloliitto. Viitattu 8.10.2011. <http://www.palloliitto.fi/palloliitto>

Suomen Palloliitto. 2010. Jalkapallosäännöt. Viitattu 8.10.2011. http://www.palloliitto.fi/mp/db/file_library/x/IMG/164225/file/Jalkapallosaannot.pdf

Suomen Palloliitto. 2008. Jalkapallon nuorisotoimintalinja. Helsinki: Edita Publishing.

Suomen Palloliitto. 2005. Palloiluaapinen – Jalkapalloa jokaiselle. Viitattu 9.11.2011. <http://opsjuniorit-com-bin.directo.fi/@Bin/a74274922a57c761552f9f9dcda256d5/1320869972/application/pdf/212786/Jalkapalloaapinen.PDF>

Tuomi, J. 2010. Toimintatutkimus 4-12-vuotiaiden motorisia taitoja harjaannuttavan oppaan kehittämistä perheliikuntaan. Jyväskylän Yliopisto. Viitattu 29.9.2011.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22976/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201002191267.pdf?sequence=1>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vastapalloseppä. n.d. Motoriset perustaidot. Viitattu 29.9.2011.
<http://vastapallo.nettisivu.org/motoriset-perustaidot/>

Wulf, G. 2007. Attention and motor skill learning. Leeds, United Kingdom: Human Kinetics

LIITTEET

Liite1: Kantapääkikka – Harjoitekokoelma 4-7-vuotiaiden lasten jalkapallon ohjaajille

Liite2: Tyhjä havainnointilomake

Liite3: Havainnointilomakkeet

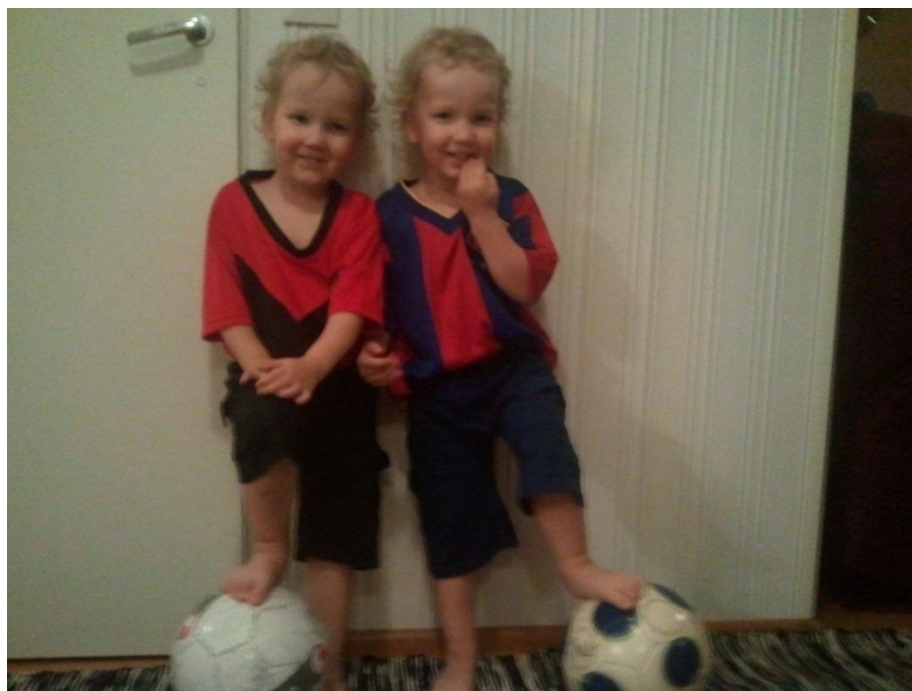
Mika Korvala

Janne Mykkänen

Asko Mäkäräinen

KANTAPÄÄKIKKA

HARJOITEKOKOELMA 4-7- VUOTIAIDEN LASTEN JALKAPALLON OHJAAJILLE



Alkusanat:

Kantapääkikka- harjoitekokoelma 4-7-vuotiaiden lasten jalkapallon ohjaajille on Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijoiden Janne Mykkäsen, Mika Korvalan ja Asko Mäkäräisen tuoteistetun opinnäytetyön tulos.

Kantapääkikka – harjoitekokoelma suunniteltiin, testattiin ja tuotettiin vuosina 2010 ja 2011 yhdessä toimeksiantajamme Kajaanin Palloilijat Ry:n kanssa.

Harjoitekokoelma on ensisijaisesti tarkoitettu Kajaanin Palloilijat Ry:n lasten jalkapallon ohjaajien käyttöön. Kokoelma soveltuu kuitenkin kaikille 4-7-vuotiaiden lasten jalkapallon ohjaajille. Erityisesti Kantapääkikasta hyötyvät uudet ohjaajat, joilla lasten jalkapallon ohjaamistoiminta on alkuvaiheessa.

Toivotamme teille nautinnollisia hetkiä kokoelman ja lasten jalkapallon parissa!

Janne Mykkänen, Mika Korvala ja Asko Mäkäräinen

SISÄLLYSLUETTELO

KÄYTTÖOHJEET	1
ESIMERKKITUNTI	2
LEIKIT	3
JALKAPALLON TEKNIKKAHARJOITTEET	11
JALKAPALLON PELIHARJOITTEET	18
MUUT HARJOITTEET	21

KÄYTTÖOHJEET

Näin rakennat harjoitteista yhden harjoituskerran sisällön.

Harjoitteet on jaettu kolmeen eri kategoriaan: Leikit, tekniikkaharjoitteet ja peliharjoitteet. Jokainen harjoitteen nimen perään on merkitty numerosta ja kirjaimesta muodostuva tunnistuskoodi, joka helpottaa harjoitteiden tunnistamista ja valitsemista. Voit hyödyntää tunnistuskoodia erityisesti tulevien harjoitusten etenemisen suunnittelussa.

Tunnistuskoodin käyttöohje:

Harjoitteen tunnistuskoodista löytyvä iso kirjain kertoo harjoituksen luokittelun:

L=Leikki

T=Tekniikkaharjoite

P=Peliharjoite

Tunnistuskoodin numeroilla viitataan vain harjoitteen järjestysnumeroon, jolla pyritään helpottamaan koodien erottamista toisistaan.

Tunnistuskoodin viimeinen merkki on pieni kirjain, joka kertoo harjoitteen sisällöstä.

Leikeissä koodin pienet kirjaimet tarkoittavat seuraavaa:

a=tavallinen leikki

b=hippaleikki

Tekniikkaharjoitteissa koodin pienet kirjaimet kertovat harjoitteen haastavuuden.

a=yksinkertainen perusharjoite

b=monipuolinen perusharjoite

c=haastava perusharjoite

Peliharjoitteissa koodin pienet kirjaimet kertovat harjoitteen haastavuuden

a=yksinkertainen peliharjoite

b=monipuolinen harjoite

Valitse harjoituksen sisältöön leikkejä jokaisesta kolmesta kategoriasta. Harjoituksen keston mukaan valitse jokaisesta kategoriasta yksi tai usempi harjoite.

Aloita harjoituskerta aina yhdellä tai useammalla leikillä. Leikkien jälkeen jatka harjoitusta yhdellä tai useammalla tekniikkaharjoitteella. Tekniikkaharjoituksen jälkeen valitse yksi tai useampi peliharjoitus. Tekniikka- ja peliharjoitusten väliin voit tarpeen mukaan valita leikkejä.

ESIMERKKITUNTI

Esimerkkiharjoitus esimerkkiharjoitteineen, kesto 1 h:

- Alkuleikki: Kuka pelkää koutsia? L1a 10 min
- Tekniikkaharjoite: Pallon kuljettaminen+pysähtyminen vihellyksestä T1a 10 min
- Välileikki: Haarahippa L17b 10 min
- Tekniikkaharjoite: Porttikuljetus T2a 10 min
- Peliharjoite: Syöttöpeli P1a 15 min
- Muu harjoite: Venyttelyharjoite 5 min

LEIKIT

Kuka pelkää koutsia? L1a

Tavoitteet: Nopeuden, reaktiotaitojen ja suunnanmuutosten kehittäminen

- Saliin tai pelialueeseen merkitään molempiin päätyihin viivat. Lapset menevät toisen päätyviivan taakse riviin. Joukosta sovitaan yksi koutsiksi, joka jää alueen keskelle. Koutsia huutaa keskeltä ”Kuka pelkää koutsia!?” , muut lapset vastaavat viivan takaa, että ”En minä ainakaan” ja lähtevät juoksemaan kohti toista päätyviivaa. Jos koutsia saa kiinni ennen päätyviivaa, myös kiinniotetuista tulee koutseja. Peliä jatketaan siihen asti kunnes kaikki on saatu kiinni.

Välineet: Kartioita tarvitaan viivojen merkitsemiseen. Salissa voidaan käyttää lattiaan piirrettyjä viivoja.

Pallo kiertää (nimileikki/tutustumisleikki) L2a

Tavoitteet: Tutustuminen

- Istutaan piirissä lattialla. Ohjaajalla on pallo. Ohjaaja laittaa pallon kiertämään piirissä. Palloa voidaan heitellä myös ristiin. Pallon saava henkilö kertoo oman nimensä. Nimen sanomisen jälkeen pallo siirtyy seuraavalle.

Välineet: Pallo

Eläinkävely L3a

Tavoitteet: Koordinaation ja liikkumistaitojen kehittäminen

- Edetään sovittua aluetta edestakaisin, käyttäen eri eläinten liikkumismuotoja. Liikkumismuotoina voivat olla muun muassa: mittarimato, kääpiökävely, karhu, jänis, rapu jne. Mittarimadossa kädet viedään pitkälle eteenpäin ja jalat palautetaan viereen. Kääpiökävelyssä ollaan kyykyssä ja kädet niskan takana. Karhu kävelee nelinkontin. Jänis liikkuu hyppien. Rapukävelyssä jalat ja kädet ovat maassa, navan osoittaessa kattoon.

Välineet: kartioita tarvitaan alueen merkkäämiseen, tai käytetään salissa lattiassa olevia viivoja.

Kapteeni käskee L4a

Tavoitteet: Keskittymisen ja liikkumistaitojen kehittäminen

- Ohjaaja on aluksi kapteeni ja hän kertoo eri tehtäviä. Esimerkiksi: ”Kapteeni käskee, hyppiä”. Silloin lapset alkavat hyppiä. Mutta jos käsky tulee pelkästään muodossa ”Hyppikää”, niin lapset pysyvät paikoillaan. Eli toimitaan ainoastaan silloin, kun kapteeni käskee.

Tehtävät voivat olla esimerkiksi: Hyppiminen, ryömiminen, konttaaminen, loikkaaminen, juokseminen ja luisteluhyppy.

Maa-meri-laiva tehtäväleikkinä L5a

Tavoitteet: Keskittymisen ja liikkumistaitojen kehittäminen

- Merkitään pelialueeseen peräkkäin alueet maa, meri ja laiva. Alueet käydään lasten kanssa yhdessä läpi. Jokaiseen alueeseen liitetään liikunnallinen tehtävä. Maa= esim. 5xhaaraperushyppy, meri= esim. sammakko-uinnin käsiveto ja laiva= esim. 5x selältään ylösnousu ja ylös kurkotus. Lapset aloittavat maa-alueelta. Ohjaaja huutaa satunnaisessa järjestyksessä alueen nimiä, mihin lapset seuraavaksi siirtyvät ja suorittavat alueen tehtävän. Seuraava alue huudetaan sitten kun kaikki ovat suorittaneet aiemman tehtävän.

Välineet: Kartioita tarvitaan alueen merkitsemiseen.

Seurataan johtajaa L6a

Tavoitteet: Liikkumistaitojen kehittäminen

- Lapset seuraavat johtajaa, joka on aluksi ohjaaja. Ohjaaja näyttää esimerkkiliikkeen, jota lapset alkavat suorittamaan. Leikin edetessä johtajiksi voidaan päästää myös lapsia.

Liikkeet voivat olla esimerkiksi: juokseminen, kanta-pakarajuoksu, polvennostajuoksu, hyppiminen, ryömiminen, loikkaaminen, kääpiökävely, takaperin juoksu.

Formularata L7a

Tavoitteet: Koordinaation, liikkumistaitojen ja tasapainon kehittäminen

- Merkataan kartioilla kiemurteleva rata. Lapset asettuvat lähtöviivalle. Merkistä lapset lähtevät juoksemaan rataa pitkin. Ohjaaja kertoo varikkokäyntejä, joissa suoritetaan eri tehtäviä. Tehtävät ovat: Renkaiden vaihto → lapset menevät selälleen ja nostavat kädet ja jalat kohti taivasta. Tankkaus → lapset menevät polvilleen ja nostelevat vuorotellen jalkoja taakse, johon sisältyy 3 nostoa / jalka. Etusiivenvaihto → lapset menevät mahalleen ja tekevät 5kpl sammakkouinnin käsivetoja. Takasiivenvaihto → lapset menevät mahalleen ja tekevät jaloilla ilmassa 5kpl saksausliikettä.

Välineet: Kartioita tarvitaan radan merkitsemiseen.

Värileikki L8a

Tavoitteet: Keskittymisen kehittäminen

- Nimetään ja merkitään värein eri paikkoja pelialueella. Värit kannattaa sijoittaa alueen kulmiin. Lapset ovat keskellä ja ohjaaja huutelee esimerkiksi ”Punainen” jolloin lapset kiiruhtavat punaisen värin luokse. Ja punaisen värin luota kiiruhdetaan seuraavan värin luokse. Leikkiin saadaan panosta kun alkulämmittelyn jälkeen otetaan pudotuspeli. Viimeinen putoaa huutajaksi.

Välineet: Väripaloja tarvitaan alueiden merkitsemiseen.

Oma alue tyhjäksi L9a

Tavoitteet: Tasapainon ylläpitäminen kovassa nopeudessa

- Merkitään keskiviiva. Jaetaan lapset kahteen joukkueeseen. Joukkueet ottavat oman puolensa keskiviivan molemmiin puolin. Alueille levitetään saman verran erilaisia esineitä. Pelin alkaessa lapset alkavat tyhjentämään omaa aluettaan siirtämällä esineitä vastustajan kenttäpuolelle. Ohjaaja päättää pelin määrätyn ajan kuluessa. Tämän jälkeen esineet lasketaan ja se joukkue, jonka puolella on vähemmän tavaroita voittaa.

Välineet: Kartioita tarvitaan keskiviivan merkitsemiseen, erilaisia tavaroita: esimerkiksi palloja, liivejä, maalivahdin hanskoja, huiveja yms.

Hännänryöstö L10a

Tavoitteet: Keskittymisen, suunnanmuutoksien ja koordinaation kehittäminen

- Jokaiselle annetaan häntä, joka laitetaan takapuolelle housun resoriin näkyvästi roikkumaan. Määritellään leikkialue. Leikin alkaessa jokainen yrittää suojella omaa häntää koskematta siihen ja samalla varastaa muiden häntiä. Hännän menettäessään, lapsi siirtyy sivuun katsomaan leikin loppua. Leikki loppuu siihen kun yhdellä on enää häntä jäljellä. Leikkiä voi muuttaa myös muotoon, jossa häntänsä menettänyt lapsi saa jatkaa muiden häntien jahtaamista.

Välineet: Kartioita tarvitaan alueen merkitsemiseen ja hännät (voivat olla liinoja tai muovipusseista leikattuja suikaleita)

Kotkanpesä L11a

Tavoitteet: Koordinaation ja tasapainon hallitseminen kovassa vauhdissa

- Jaetaan lapset 2-4 joukkueeseen, joille annetaan ja merkitään oma kotipesä. Kotipesät sijaitsevat saman matkan päästä ”kotkanpesästä”, joka on alueen keskellä. Kotkanpesään sijoitetaan kaikki pallot tai vastaavat esineet. Pelin alussa jokainen lapsi on omassa kotipesässä ja kunnes ohjaaja antaa merkin, niin vuorotellen yksi joukkueesta juoksee kotkanpesään hakemaan pallon omaan pesäänsä. Kun pallo on omassa pesässä, niin seuraava voi hakea pallon. Sovelluksena ohjaaja voi olla kotka ja yrittää estää lapsia saamasta palloja. Jos kotka koskettaa lasta, niin hänen täytyy hakea vauhtia omasta pesästä.

Välineet: Kartioita tarvitaan pesien merkitsemiseen ja palloja tarvitaan kotkanpesään vähintään kaksi osallistujaa kohden.

Huiviviesti L12a

Tavoitteet: Liikkumistaitojen kehittäminen

- Jaetaan lapset 2-4:ään neljän hengen joukkueeseen. Joukkueille määritetään omat kartiot, jotka ovat kaikki samalla etäisyydellä lähdöstä. Jokainen joukkueen jäsen käy vuorotellen huivin kanssa kiertämässä kartion. Seuraava jonosta voi lähteä kun hän saa huivin itselleen. Voittajajoukkue on se, jonka jäsenet ovat kiertäneet ensimmäisenä oman kartion.

Välineet: kartiot ja huivit.

Reaktiolähtö eri asennoista L13a

Tavoitteet: Reaktiolähdön, keskittymisen ja koordinaation kehittäminen

- Lapset ovat salin toisessa päässä. Pillin vihellyksestä lapset lähtevät juoksemaan toiseen salin päähän. Liikkeelle lähdössä käytetään eri asentoja, kuten: selältään, mahaltaan, istualtaan, seisten yms. Pillin sijaan voi lähtömerkin antaa huutamalla.

Välineet: Pili

Parin kanssa eteneminen L14a

Tavoitteet: Koordinaation, parityöskentelyn ja liikkumistaitojen kehittäminen

- Edetään parin kanssa erilaisin tyylein sovitulla pelialueella päästä päähän. Tyylit voivat olla esimerkiksi: peput vastakkain, kottikärry, olkapäät kiinni toisiinsa, hämähäkiryömintä. Parin kanssa edetään sovittu matka, esim. salin viivojen väli yms.

Pehmopallohippa L15b

Tavoitteet: Välineen käsittelytaitojen, koordinaation ja suunnanmuutoksien kehittäminen

- Määritetään pelialue ja sovitaan yksi lapsista hipaksi. Hipalla on pehmopallo, jota heittämällä hän yrittää saada muita lapsia kiinni. Hippa vaihtuu hipan heiton osuessa toiseen leikkijään. Hipalle voidaan määrittää eri heittotyyliä, kuten alakautta heitto, huonommalla kädellä heitto jne.

Välineet: Kartiot ja pehmopallot.

High five –hippa L16b

Tavoitteet: Suunnanmuutoksien ja liikkumistaitojen kehittäminen

- Määritetään pelialue ja sovitaan yksi lapsi hipaksi. Hipan saadessa kiinni, kiinniotetun tulee jäädä paikalleen seisomaan. Hänet voidaan pelastaa läpsäyttämällä hänen kanssaan ”ylävitokset”. Hippa vaihtuu ohjaajan merkistä tai kun kaikki on saatu kiinni.

Välineet: Kartioita tarvitaan alueen rajaamiseen.

Haarahippa L17b

Tavoitteet: Suunnanmuutoksien, liikkumistaitojen ja koordinaation kehittäminen

- Määritellään leikkialue. Yksi sovitaan hipaksi, jota vaihdetaan leikin kuluessa. Hipan saadessa kiinni, kiinniotettu pysähtyy ja seisoo leveässä haara-asennossa. Kiinniotettu pelastuu, kun toinen ryömii hänen haarojen välistä. Peli jatkuu siihen asti kunnes kaikki on saatu kiinni tai ohjaaja keskeyttää ja vaihtaa hippaa.

Välineet: Kartiot tarvitaan alueen merkitsemiseen tai salissa rajana käytetään lattiaan merkittyjä viivoja.

Viivahippa L18b

Tavoitteet: Koordinaation, tasapainon ja liikkumistaitojen kehittäminen

- Onnistuu parhaiten salissa. Aluksi sovitaan hippa. Kaikki liikkuvat salin lattiaan merkittyjä viivoja pitkin. Viivoilta ei saa poiketa. Hipan saadessa jonkun kiinni, tulee kiinniotetusta uusi hippa.

Matkijahippa L19b

Tavoitteet: Liikkumistaitojen, tasapainon ja koordinaation kehittäminen

- Merkitään leikkialue. Sovitaan alkuun yksi lapsi hipaksi. Hippa saa määrittää liikkumistyylin, jolla kaikki, hippa mukaan lukien, liikkuvat. Aina kun hippa saa jonkun kiinni, niin hippa vaihtuu ja samalla uusi hippa määrittää uuden liikkumismuodon.

Välineet: Kartioita tarvitaan alueen merkitsemiseen.

Dinohippa L20b

Tavoitteet: Suunnanmuutoksien, koordinaation ja liikkumistaitojen kehittäminen

- Hippaleikki, jossa dino on hippa. Alussa sovitaan hippa ja merkitään leikkialue. Kun dino saa jonkun kiinni, niin kiinniotettu menee maahan ”muna-asentoon”, eli kyykkyy, polvet ja kädet kiinni rintaan. Kiinniotettu voidaan pelastaa hyppäämällä pukkihyppely –tyyliin hänen ylitseen. Leikki loppuu, kun kaikki ovat kiinni tai ohjaaja vaihtaa hippaa.

Välineet: Kartioita tarvitaan alueen merkitsemiseen.

Suoritushippa L21b

Tavoitteet: Liikkumistaitojen, suunnanmuutoksien ja tasapainon kehittäminen

- Merkitään leikkialue. Sovitaan yksi lapsista hipaksi. Kun hippa saa kiinni, niin kiinniotettu alkaa suorittaa sovittua liikettä. Lapsi suorittaa liikettä siihen asti kunnes joku leikkijöistä koskettaa häntä. Liikkeet voivat olla: Haaraperushyppy, paikallaan polvennostojuoksu yms.

Välineet: Kartioita tarvitaan alueen merkitsemiseen.

TEKNIKKAHARJOITTEET

Syötön harjoittelun opettaminen: Tukijalka pallon viereen, toinen jalka heilauttaa palloon sisäsyrjä edellä. (Polvi hieman koukussa) Hyvä opetella molemmilla jaloilla.

Laukaisun harjoittelun opettelu: Tukijalka pallon viereen, toinen jalka heilauttaa palloon. Polvi on hieman koukussa. Lapsi laukaista voi sisäsyrjällä (helppo) tai jalkapöydällä (keskivaikea) tai ulkosyrjällä (vaikein). Hyvä on opetella molemmilla jaloilla.

Kuljettamisen harjoittelun opettelu: Kesytetään pallo kuljettamalla aluksi rauhallisesti. Ulkosyrjällä kuljettaminen helpointa (suunnanmuutokset onnistuu parhaiten). Taidon kehittyessä voi nostaa nopeutta. Palloa voi kuljettaa myös jalkapohjalla ja sisäsyrjällä. Kuljettamista on hyvä opetella molemmilla jaloilla.

Pallon kuljettaminen + pysähtyminen vihellyksestä T1a

Tavoitteet: Keskittymisen ja pallon käsittelytaitojen kehittäminen

- Kuljetetaan palloa itsenäisesti sovittua pelialuetta pitkin käyttäen eri kuljetustekniikoita (ulko- ja sisäsyrjä ja jalkapohja). Salissa on siellä täällä kartioita joita pujotellaan kuljettamisen ohessa. Ohjaajan viheltäessä piliin → lapsi ja pallo pysähtyvät.

Välineet: Palloja ja kartioita

Porttikuljetus T2a

Tavoitteet: Pallonkäsittelytaidon kehittäminen

- Kartioista ja penkeistä muodostetaan portteja ympäri sovittua pelialuetta. Porteista muodostuu rata, jota pitkin lapset kuljettavat palloa, erilaisin kuljetustekniikoin.

Välineet: Palloja, penkit ja kartioita

Ohjaus: Ohjataan oikeisiin tekniikoihin. Vaihdeltaan eri kuljetustekniikoita: takaperin, pelkästään vasemmalla tai oikealla jalalla, jalkapohjalla. Ohjaaja näyttää eri tekniikoissa esimerkin.

Syöttäminen T3a

Tavoitteet: Syöttämisen ja syötön vastaanottamisen kehittäminen. Keskittyminen.

- Syötellään parin kanssa vuorotellen molemmilla jaloilla. Syötön kehittyessä aletaan liikkua sovittua pelitilaa pitkin. Syötetään jalan eri osilla, esim. sisäsyrjä, ulkosyrjä, jalkapohja, kantapää jne. Harjoitellaan myös syötön voimakkuuden säätelyä käyttämällä eri etäisyyksiä.

Välineet: Palloja

Ohjaus: Vaihdetaan tarvittaessa pareja. Tarkkaillaan syöttöjä ja korjataan virheitä. Ohjaaja näyttää esimerkin.

Laukaus T4a

Tavoitteet: Tasapainon, keskittymisen ja pallon käsittelytaidon kehittäminen

- Harjoitellaan potkutekniikoita laukomalla palloja maaliin. Potkaistaan jalkaterän eri osilla, kuten sisäsyrjä, ulkosyrjä.

Välineet: Palloja ja maaleja.

Ohjaus: Ohjaaja tarkkailee ja korjaa virheitä. Ohjaaja näyttää esimerkin.

Heittoharjoitus T5a

- Heitetään pallo kaksin käsin seinään. Vaihdeltaan heittotyylejä, esimerkiksi heitetään sivulta, pään takaa, haarojen välistä, rinnan edestä.

Välineet: Palloja

Ohjaus: Ohjaaja näyttää esimerkit.

Kuljetus + syöttö T6b

Tavoitteet: Taitojen yhdistämisen, tasapainon ja koordinaation kehittäminen

- Kuljetetaan palloa itsenäisesti sovittua pelialuetta pitkin käyttäen eri kuljetustekniikoita. Tilassa on kartioita, joita pujotellaan. Salissa on pari penkkiä, joiden kohdalle tultaessa syötetään pallo kohti penkkiä, jonka jälkeen pallo otetaan haltuun. Radan suorittamisen jälkeen palataan jonon alkuun.

Välineet: Palloja, kartioita ja penkkejä.

Ohjaus: Tehdään kartioista selkeä rata, jonka päässä olevaan penkkiin tehdään seinäsyöttö. Ohjaaja kiertää radan läpi näyttäen esimerkkisuorituksen.

Syöttö tunnelin läpi T7b

Tavoitteet: Keskittymisen, tarkkuuden ja pallon hallinnan kehittäminen

- Kolme lasta muodostaa jonon, jonka keskellä oleva levittää jalat isoon haara-asentoon (tunneli) ja laidoilla olevat lapset pyrkivät syöttelemaan tunnelin lävitse toisilleen. Jokainen käy vuorollaan keskellä. Jonojen etäisyyttä muuttamalla saadaan haastetta aikaan.

Välineet: Palloja

Syöttömylly T8b

Tavoitteet: Keskittymisen, liikkumistaitojen ja pallon hallinnan kehittäminen

- Kolme lasta muodostaa jonon, siten että yksi lapsi on keskellä ja kaksi muuta ovat molemmissa päissä sovitulla pelialueella. Jonon päissä olevat lapset syöttävät vuorotellen pallon keskellä olevalle lapselle, joka palauttaa pallon syöttäjälle. Kun kumpikin päissä olevista lapsista on syöttänyt kymmenen kertaa, niin keskellä oleva lapsi vaihtuu. Jokainen on vuorollaan keskellä.

Välineet: Palloja

Syöttökolmio T9b

Tavoitteet: Taitojen yhdistämisen, keskittymisen ja pallon hallinnan kehittäminen

- Pelinomainen syöttökolmio -harjoitus. Kolme lasta muodostaa kolmion, jonka yksi kärki on lähellä maalia. Palloa syötellään kolmiossa ja kolmion kärjessä oleva laukoo lopuksi pallon maaliin. Kolmion paikkoja vaihdellaan, jotta jokainen lapsi saa vuorollaan laukoa maalin ja syöttää.

Välineet: Maali ja palloja.

Ohjaus: Harjoituksen haastavuutta voi lisätä kierrättämällä palloa useampia kierroksia kolmiossa. Myös pallojen lukumäärää voi lisätä.

Futisgolf T10c

Tavoitteet: Tarkkuuden, keskittymisen ja pallon hallinnan kehittäminen

- Rakennetaan harjoitustilaan golf-kenttää muistuttava rata. Golf-reikinä voi toimia hula hula -vanteet tai kartioista muodostettu ”reikä”. Radalle laitetaan esteitä, kuten penkkejä, patjoja tai kartioita vaikeuttamaan radan kiertämistä. Rata pyritään kiertämään mahdollisimman pienellä potkumäärällä. Liikkuvaa palloa saa potkaista, jolloin harjoitukseen saadaan myös kuljettamiselementti.

Välineet: Palloja, penkkejä, kartioita, hula hula-vanteita, patjoja.

Paritaistelu (reaktioharjoitus) T11c

Tavoitteet: Reaktiotaidon, keskittymisen ja tasapainon kehittäminen

- Lapset jaetaan kahteen ryhmään, joista muodostetaan jonot viivalla seisovan ohjaajan molemmin puolin. Maali on salin toisessa päädyssä. Ohjaaja potkaisee pallon ja kummastakin jonosta ensimmäiset lähtevät hakemaan palloa tavoitteenaan tehdä maali. Maalin tehnyt lapsi voittaa kaksintaistelun. Maalin jälkeen pari siirtyy oman jononsa hänelle ja jonon seuraavat tulevat vuoroon. Pyritään muodostamaan tasavahvoja pareja.

Välineet: Palloja, maali.

Ohjaus: Tasoeroja tasatakseen ohjaaja voi potkaista pallon heikomman puolelle, jolloin hänen mahdollisuutensa ehtiä pallolle ensin ovat paremmat. Yhtenä variaationa voidaan käyttää maalivahtia. Tällöin maalin tehnyt lapsi jää maalivahdiksi seuraavalle parille. Näin jonojen järjestys sekoittuu ja parit vaihtuvat.

Ringin kuningas T12c

Tavoitteet: Keskittymisen, tasapainon ja taitojen yhdistämisen kehittäminen

- Jokaisella lapsella on pallo, jota he yrittävät pitää rajatulla alueella hallinnassaan kuljettaen. Pallon karatessa pois alueelta putoaa lapsi pelistä pois. Lapset voivat potkia toisten palloja pois alueelta jalkapallon perussääntöjen puitteissa. Voittaja on se, joka on viimeisenä alueella pallo hallussaan.

Välineet: Palloja, kartioita ringin merkitsemiseen.

Kuljetus+syöttö+potkaisukombinaatio T13c

Tavoitteet: Taitojen yhdistämisen, tasapainon ja pallon hallinnan kehittäminen

- Kuljetetaan palloa sovittua reittiä pitkin pujotellen samalla kartioita. Pujottelun päätteeksi ohjaajan kanssa tehdään seinäsyöttö, jonka jälkeen pallo potkaistaan maaliin. Ohjaajan tilalla voi olla yksi lapsista joka vaihtuu lennosta, tai tarvittaessa voidaan käyttää myös penkkiä seinäsyötön apuvälineenä.

Välineet: Palloja, kartioita ja maali.

Ohjaus: Ohjaaja merkitsee radan, joka kiertää salin. Ohjaaja näyttää esimerkkisuorituksen radan kiertämisestä. Seinäsyöttö tapahtuu lähellä maalia, jolloin maalia yrittänyt lapsi siirtyy suorituksensa jälkeen seinäsyötön antajaksi.

Syöttöpolttopallo T14c

Tavoitteet: Tasapainon, suunnanmuutoksien ja tarkkuuden kehittäminen

- Luodaan pyöreä pelialue, joka voi olla esimerkiksi salin keskiympyrä. Kaksi lasta valitaan polttajiksi, muut siirtyvät ympyrän sisälle. Polttajapari siirtyy ringin vastakkaisille puolille ja he yrittävät polttaa ringin sisällä olevia lapsia syöttelemällä toisilleen. Kun pallo osuu poltettavan jalkoihin, tulee hänestä polttaja. Polttosyötön antaja menee poltetun tilalle ringin sisälle. Variaationa: Polttosyötön antaja ei palaa ringin sisälle poltetuaan. Peli jatkuu siihen asti kunnes kaikki lapset ovat saaneet pallosta osuman.

Välineet: Palloja

Syöttödrilli T15c

Tavoitteet: Koordinaation, tarkkuuden ja pallon hallinnan kehittäminen

- Salin toiseen päähän menee jakaja, joka voi olla ohjaaja tai yksi lapsista. Lapset muodostavat salin toiseen päähän jonon. Jonon ensimmäinen lapsi syöttää pitkän pallon jakajalle salin toiseen päähän ja samalla hän lähtee juoksemaan pallon perään. Jakaja syöttää lyhyen syötön tyhjään tilaan salin keskelle, jolloin lapsi ottaa pallon haltuun ja syöttää jälleen pitkän syötön jonossa seuraavana olevalle. Suorittaja siirtyy jonon perälle. Jakajaa vaihdetaan tarvittaessa.

Välineet: Palloja.

Ohjaus: Ohjaajan toimiessa jakajana voi hän vaihdella syötön pituutta ja kovuutta.

PELIHARJOITTEET

Syöttöpeli P1a

Tavoitteet: Syöttöjen merkityksen tiedostaminen ja joukkuepelaamisen, sekä taitojen yhdistelyn kehittäminen

- Jaetaan lapset kahteen joukkueeseen. Maali syntyy perinteisen tyylin lisäksi myös, kun joukkue saa viisi perättäistä onnistunutta syöttöä peräkkäin omalle joukkueelle. Variaationa syöttöjen lukumäärän lisääminen tai vähentäminen pelin tason mukaan.

Välineet: Pallo, liivit ja maalit.

Peli pallon kokoa muutellen P2a

Tavoitteet: Joukkuepelin, syöttelyn ja koordinaation kehittäminen

- Jaetaan lapset kahteen joukkueeseen. Peli aloitetaan tennispallolla, josta siirrytään tekniikkapalloon ja lopuksi pelataan oikealla pallolla. Pisteet saa tekemälle sen maalin tai syötteleillä oman joukkueen kesken viisi perättäistä syöttöä.

Välineet: Pallot, maalit ja liivit.

1 syöttö ennen maalia P3a

Tavoitteet: Joukkuepelaamisen, syöttelyn ja taitojen yhdistämisen kehittäminen

- Jaetaan lapset kahteen joukkueeseen. Maalin saa tehdä, kunnes oma joukkue on suorittanut yhden onnistuneen syötön. Variaationa: Maalin saa tehdä suoraan kaverin syötöstä.

Välineet: Maalit, pallo ja liivit tarvitaan joukkueiden jakamiseen.

Ultimatepallo P4a

Tavoitteet: Käsittelytaitojen, tarkkuuden, keskittymisen & joukkuepelaamisen kehittäminen

- Jaetaan lapset kahteen joukkueeseen, joille merkitään oma maalialue. Pelataan salin puolikkaalla. Peliä pelataan käsin heittelemällä toisille. Pallo kädessä ei saa liikkua. Maalin saa kun pallo toimitetaan maalialueella olevalle pelaajalle.

Välineet: Kartioita, pallo ja liivit.

10 syöttöä P5b

Tavoitteet: Syöttelyn & joukkuepelaamisen kehittäminen

- Jaetaan lapset kahteen joukkueeseen. Ei maaleja. Pisteitä saa kun syötetään oman joukkueen kesken kymmenen peräkkäistä onnistunutta syöttöä. Pelialueen kokoa voi muuttaa pelaajien määrän mukaan.

Välineet: Liivit ja pallo.

Maalit kentän keskellä –sovellus P6b

Tavoitteet: Joukkuepelaamisen, syöttelyn & muuntelukyvyn kehittäminen

- Pelin alussa maalit siirretään keskelle kenttää selät vastakkain ja kiinni toisiinsa. Jaetaan lapset kahteen joukkueeseen. Pelin tarkoituksena on tehdä maali vastustajan maaliin ja samalla suojella omaa maalia. Pelataan salin puolikkaalla.

Välineet: Pallo, maalit ja liivit

4 maalia –sovellus P7b

Tavoitteet: Reaktiotaidon, keskittymisen, muuntelukyvyn & joukkuepelaamisen kehittäminen

- Lapset jaetaan kahteen joukkueeseen. Neljä maalia sijoitetaan pelialueen nurkkiin. Pelialueena toimii puolikas sali. Kummallakin joukkueella on kaksi maalia puolustettavana ja he voivat tehdä vastustajan kahteen maaliin maaleja.

Välineet: Maalit, pallo, liivit.

Ultimatepallo jaloilla P8b

Tavoitteet: Keskittymisen, tarkkuuden & joukkuepelaamisen kehittäminen

- Jaetaan lapset kahteen joukkueeseen. Pallollinen pelaaja ei saa liikkua, pallottomat saavat. Maali tehdään normaalisti potkaisemalla pallo maaliin. Pelataan puolikkaalla salilla.

Välineet: Maalit, pallo ja liivit.

Ohjaus: Ohjaaja toimii tuomarina. Ohjaaja valvoo, että pelaajat eivät liiku pallon kanssa.

Pallon pitää käydä jokaisella –pelisovellus P9b

Tavoitteet: Joukkuepelaamisen kehittäminen

- Jaetaan lapset kahteen joukkueeseen. Maalin voi tehdä vasta silloin kun pallo on käynyt kaikilla oman joukkueen pelaajilla yhden hyökkäyksen aikana. Jos vastustaja katkaisee syöttöketjun, niin sen jälkeen ketju alkaa alusta. Pelataan puolikkaalla kentällä.

Välineet: Maalit, pallo ja liivit.

MUUT HARJOITTEET

Peilileikki

Tavoitteet: Keskittymisen kehittäminen

- Yksi lapsista menee peiliksi pelialueen toiseen päähän selkä muihin lapsiin päin. Muut lapset lähtevät hiipimään kohti ”peiliä”. Kun peili kääntyy lapsiin päin, niin heidän täytyy olla liikkumatta, jos liikkuu, niin peili komentaa kyseisen lapsen takaisin alkuun. Peili vaihtuu kun joku lapsista koskettaa peiliin.

Kynttilän sytytys

Tavoitteet: Rentoutuminen ja keskittymisen kehittäminen

- Lapset seisovat ringissä silmät kiinni kädet ylhäällä. Ohjaaja kiertää ja koskettaa lasten käsiä ”sytyttää kynttilän”. Silloin ”sytytetty kynttilä” alkaa ”sulaa” kohti lattiaa → lapset jäävät selin makuulle. Rauhoitutaan.

VENYTTELYHARJOITTEET

Tavoitteet: Venyttelytekniikoiden opettelu ja venyttelyn merkityksen tiedostaminen

Takareidet:

- Takareidet istuen. Istutaan lattialla jalat levällään. Ensin taivutetaan ylävartaloa toista jalkaa kohti. Pidetään hetken aikaa venytys. Toistetaan toiselle puolelle.
- Takareidet seisten. Seistään leveässä haara-asennossa, polvissa pieni jousito. Taivutetaan ylävartaloa alas ja pyritään käsillä koskettamaan maata. Pidetään venytys hetken aikaa.

Etureidet:

- Istuen (aitajuoksija-asento): Taivutetaan toinen jalka koukkuun sivulle, nilkka ojentuu. Lantiota voidaan hieman nostaa, niin venytys tehostuu.
- Seisten: Nostetaan toinen kantapää pakaraan kiinni, kädellä pidetään jalasta. Kun lantiota työnnetään hieman eteen, niin venytys tehostuu

Pohkeet:

- Istuen: Nostetaan toinen kantapää toisen jalan varpaiden päälle. Päälimmäisen jalan varpaita taivutetaan itseen päin ja samalla käsillä tavoitellaan varpaita. Toistetaan toiselle jalalle.
- Seisten: Nostetaan toisen jalan varpaat ja päkiä seinälle, kantapää pysyy maassa. Säilytetään polvessa pieni koukku. Taivutetaan ylävartaloa seinää kohden. Toistetaan toiselle puolelle.

Pakarat:

- Istuen. Nostetaan toinen jalka koukussa suorana olevan jalan yli syliin. Vartaloa kierretäessä vastakkaiseen suuntaan → venytys tehostuu.

PALAUTTEEN ANTO

ARVIOI 1-5 (1= HEIKKO... 5=HYVÄ) KOHDAT 1-3

- 1) SISÄLLÖN SOPIVUUS KOHDERYHMÄLLE JA SISÄLLÖN HALLINTA _____
- 2) ERIYTTÄMINEN_____
- 3) KOKONAISUUDEN TOIMIVUUS _____

KYSYMYKSET 4-7: VASTAA LYHYESTI

- 4) MITKÄ HARJOITTEET TOIMIVAT(LISTAA HARJOITTEET)?
 -
 -
 -
 -
 -
- 5) MISTÄ HARJOITTEISTA LÖYTYI KEHITETTÄVÄÄ, MITÄ?
 -
 -
 -
 -
 -
- 6) HARJOITUKSEN KULKU (JOUSTAVUUS, KEHITTELYT...)
- 7) VAPAA SANA

PALAUTTEEN ANTO 8.12.2011

ARVIOI 1-5 (1= HEIKKO... 5=HYVÄ) KOHDAT 1-3

1) SISÄLLÖN SOPIVUUS KOHDERYHMÄLLE JA
SISÄLLÖN HALLINTA _4__

2) ERIYTTÄMINEN_4__

3) KOKONAISUUDEN TOIMIVUUS __4__

KYSYMYKSET 4-7: VASTAA LYHYESTI

4) MITKÄ HARJOITTEET TOIMIVAT(LISTAA HARJOITTEET)?

-Seurataan johtajaa. Perinteinen leikki toimi hyvin, hauskoja liikkeitä.

-Kuljetuksen kertaus

-

-

5) MISTÄ HARJOITTEISTA LÖYTYI KEHITETTÄVÄÄ, MITÄ?

-Potkutekniikka, osalle lapsista vielä äärimmäisen vaikea asia opettaa

-Kuljetus-syöttö-potku-harjoite. Sovelletteva pienimmille lapsille, koska monta vaikeaa asiaa yhdessä

-

-

6) HARJOITUKSEN KULKU (JOUSTAVUUS, KEHITTELYT...)

Tekniikkaharjoitusten väliin olisi voinut laittaa jonkun leikin.

7) VAPAA SANA

Jälleen lisää uusia lapsia, alkaa näyttää hyvältä

PALAUTTEEN ANTO 12.1.2011

ARVIOI 1-5 (1= HEIKKO... 5=HYVÄ) KOHDAT 1-3

1) SISÄLLÖN SOPIVUUS KOHDERYHMÄLLE JA
SISÄLLÖN HALLINTA _5___

2) ERIYTTÄMINEN_3___

3) KOKONAISUUDEN TOIMIVUUS __4__

KYSYMYKSET 4-7: VASTAA LYHYESTI

4) MITKÄ HARJOITTEET TOIMIVAT(LISTAA HARJOITTEET)?

-Formularata. Ensin epäilin toimivuutta, mutta lapset olivat todella innoissaan ja ohjaajat mahtavasti mukana!

-Syöttämisen ja kuljettamisen kertaus, tärkeä parin viikon joulutauon jälkeen

-

-

5) MISTÄ HARJOITTEISTA LÖYTYI KEHITETTÄVÄÄ, MITÄ?

-Värileikki, liian samankaltainen maa-meri-laivaleikin kanssa. Vanhimmat lapsista kokivat tylsäksi.

-Pelivariaatiot toimivia, mutta ehkä liian paljon muutoksia saman harjoituskerran aikana. Pienet lapset eivät ymmärtäneet kaikki sääntöjä

-

-

6) HARJOITUKSEN KULKU (JOUSTAVUUS, KEHITTELYT...)

Harjoitus eteni vuoristoratamaisesti, osa leikeistä toimi todella hyvin, osa huonommin

7) VAPAA SANNA

Hienoa, että lapset palasivat harjoitukseen joulutauon jälkeen

PALAUTTEEN ANTO 26.1.2011

ARVIOI 1-5 (1= HEIKKO... 5=HYVÄ) KOHDAT 1-3

1) SISÄLLÖN SOPIVUUS KOHDERYHMÄLLE JA
SISÄLLÖN HALLINTA __4__

2) ERIYTTÄMINEN__5__

3) KOKONAISUUDEN TOIMIVUUS _5__

KYSYMYKSET 4-7: VASTAA LYHYESTI

4) MITKÄ HARJOITTEET TOIMIVAT(LISTAA HARJOITTEET)?

-Alkuleikki: Suoritushippa

-Syöttömylly toimi hienosti, vaikka lapsilla tasoeroja!

-Kuka pelkää koutsia? Tuttu leikki aiemmilta kerroilta, toimii aina

-

-

5) MISTÄ HARJOITTEISTA LÖYTYI KEHITETTÄVÄÄ, MITÄ?

-Peliharjoituksen syöttösovelluksessa oli epäselvyyksiä. Pienimmät lapset eivät ymmärtäneet sääntöjä.

-

-

-

-

6) HARJOITUKSEN KULKU (JOUSTAVUUS, KEHITTELYT...)

Onnistunut harjoituskerta, lasten mielenkiinto säilyi läpi harjoituksen.

7) VAPAA SANA

Suoritushipassa jälleen huomasi, että kyllä lapset keksivät kaikenlaista, kun annetaan mielikuvitukselle tilaa.

PALAUTTEEN ANTO 2.2.2011

ARVIOI 1-5 (1= HEIKKO... 5=HYVÄ) KOHDAT 1-3

1) SISÄLLÖN SOPIVUUS KOHDERYHMÄLLE JA
SISÄLLÖN HALLINTA __4__

2) ERIYTTÄMINEN_4__

3) KOKONAISUUDEN TOIMIVUUS _4__

KYSYMYKSET 4-7: VASTAA LYHYESTI

4) MITKÄ HARJOITTEET TOIMIVAT(LISTAA HARJOITTEET)?

- Viivahippa
- Hännänryöstö
- Syöttömylly
- Kotkanpesä
- Peliharjoitus pallon kokoa vaihtamalla

5) MISTÄ HARJOITTEISTA LÖYTYI KEHITETTÄVÄÄ, MITÄ?

-Pallon käsittely käsin nuoremmalle ryhmälle, lapset eivät innostuneet harjoitteesta. Kokivat tylsäksi ja keskittyminen katosi.

-
-
-
-

6) HARJOITUKSEN KULKU (JOUSTAVUUS, KEHITTELYT...)

Oli kenties liikaa harjoitteita yhdelle harjoituskerralle, mutta harjoitteet erittäin toimivia.

7) VAPAA SANA

Peliharjoitteissa huomaa, että lapset alkavat oppia esim. syöttämisen hyödyntämistä pelitilanteessa.

PALAUTTEEN ANTO 2.3.2011

ARVIOI 1-5 (1= HEIKKO... 5=HYVÄ) KOHDAT 1-3

1) SISÄLLÖN SOPIVUUS KOHDERYHMÄLLE JA
SISÄLLÖN HALLINTA _4____

2) ERIYTTÄMINEN_4____

3) KOKONAISUUDEN TOIMIVUUS _4____

KYSYMYKSET 4-7: VASTAA LYHYESTI

4) MITKÄ HARJOITTEET TOIMIVAT(LISTAA HARJOITTEET)?

-Pehmopallohippa

-Polttopallo. On selvästi lasten suosikkileikkejä.

-

-

-

5) MISTÄ HARJOITTEISTA LÖYTYI KEHITETTÄVÄÄ, MITÄ?

-Futisgolf. Lasten keskittymisellä saattoi olla vaikutusta, mutta tällä sovelluksella hankala toteuttaa lapsiryhmälle. Miksi nimi Futisgolf?

-Pelisovellus haastava, mutta toimi lopulta

-

-

-

6) HARJOITUKSEN KULKU (JOUSTAVUUS, KEHITTELYT...)

Erilaiset polttopallosovellukset toimivat hyvin ja kehittävät potkaisemisen perusteita.

7) VAPAA SANA

Hauska oli seurata iloista ohjaustoimintaa. Ohjaajien määrä suhteessa lasten määrään oli erinomainen, jokainen lapsi sai tarpeeksi huomiota.