



KUNTOON

PERHESÄHLYLLÄ!

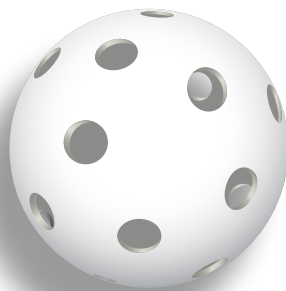
PERHESÄHLYN VETÄJÄN KÄSIKIRJA

- ★ Varustevinkit
- ★ Kolme mallituntia
- ★ Leikkipankki alkuverryttelyyn ja pelien lomaan
- ★ Säämäestari- ja Pistemestari-sovellusten esittelyt

TERVETULOA SALIBANDYN PELAAJIEN KASVAVAAN JOUKKOOKSI!

Salibandy on harrastajamäärän perusteella Suomen toiseksi suosituin pallopeti, eikä ihme. Pelaaminen on helppoa, hauskaa ja monipuolista ja pelitapa muokattavissa ryhmän ikäjakauman sekä kunto- ja taitotason mukaan. Aloittamisen kynnyksiä madaltaa sekin, ettei pelaaminen edellytä kalliita varusteita. Alle kahdeksanvuotias lapsi tarvitsee vähintään kolme tuntia liikettä päivässä. Perhesähly on yksi loistava tapa kerryttää tuota saldoa!

Tämä lehtinen on tarkoitettu apuvälineeksi ja innostajaksi sinulle, joka vedät lasten ja vanhempien yhteisiä liikuntatuokioita. Lehtisestä löytyy tiivis tietopaketti perhesählyn periaatteista ja pelaajien tarvitsemista varusteista. Saat käyttöösi kolme tuntimallia, joita ei ole tarkoitus noudattaa orjallisesti vaan soveltaa ryhmän ja omien mieltymysten mukaan. Lisäksi pääset tutustumaan ilmaisiin Säämäestari- ja Pistemestari-sovelluksiin, joita hyödyntämällä voit rakentaa porukallesi miltei loputtoman määrän erilaisia harjoituksia.



KOKO PERHEEN SÄHLY

Perhesähly on hauska ja tehokas liikuntamuoto, joka tarjoaa lapsille mahdollisuuden hengästyä, hikoilla ja kartuttaa taitojaan vanhempiensa tai muiden tärkeiden aikuisten kanssa. Lapset ja aikuiset opettelevat sählyn tekniikoita ja kikkoja sekä tietysti pelaavat yhdessä. Perhesähly on parhaimmillaan 3–6 -vuotiaiden lasten liikuttamisessa mutta sopii myös vanhemmille lapsille.

Perhesähly muuntautuu lasten iän ja kehitystason mukaan. Kouluikäinen oppii nopeasti tekniikoita ja pelaa aikuisten kanssa hyvinkin tasaväkisesti. Kun mukana on alle kouluikäisiä, tarvitaan koko ryhmän yhteiset, turvalliset peli- ja käyttäytymissäännöt, joita jokainen pelaaja sitoutuu noudattamaan.

Alle kouluikäiset saattavat vaatia myös oheisaktiviteetteja, kuten luvan kiipeillä puolapuissa: he eivät välttämättä jaksa keskittyä pelaamiseen kokonaista tuntia.

Kokeile siis erilaisia tuntikokonaisuuksia, hae aikuisten ja lasten lempileikit, -harjoitukset, -lämmittelyt ja -jäähdyttelyt. Erotta lapset ja vanhemmat välillä omiksi ryhmikseen. Peluuta porukkaasi kävellen ja juosten – tai laita aikuiset kävelemään ja lapset juoksemaan. Osallista ryhmäläisiä ja anna heidän vaikuttaa tuntien sisältöön mahdollisuuksien mukaan. Näin sählytuokioista tulee aidosti yhteisiä ja innostavia kokemuksia!

VAUHTIIN VÄHILLÄ VARUSTEILLA

Perhesählyssä ei kummoisia varusteita tarvita: salibandymaila, sisäpelikengät, liikkumiseen sopivat mukavat vaatteet sekä lasten suojalasit riittävät mainiosti. Lasten mailat tulee lyhentää oheisen taulukon mukaisesti, jotta pelaaminen on mukavaa ja turvallista ja että mailatekniikka on mahdollista oppia alusta lähtien oikein.

Maalivahdin varustuksiin kuuluvat maski ja pitkähihainen paita. Salibandyyn tai katulätkään tarkoitettu laadukas maski suojaa kasvoja, minkä lisäksi sillä voi torjua palloja. Pitkähihainen paita suojaa puolestaan nirhamilta.

Myös maalivahdin polvet on syytä suojata sekä pitkällä lahkeilla että polvisuojilla. Suojien on pysyttävä tukevasti paikoillaan, eivätkä ne saa hangata.

Harrastus kannattaa aloittaa perusvälineillä ja vaikka käytetyillä varusteilla. Salibandya varten suunnitellut varusteet ovat varsin arvokkaita. Niiden hankkiminen, varsinkin uutena, kannattaa ottaa harkintaan vasta, kun innostus lajiin näyttää kestävän pidempään.

LEIKKEJÄ, MOTORIIKKA, TEKNIKOITA JA PELIÄ

Perhesählytuokiot on hyvä jäsentää samaan tapaan kuin mitkä tahansa sähly- tai salibandytreenit (ks. tuntimallit). Leikinomaisuus turvataan lapsille sopivilla harjoitteilla ja kannustavalla, lasten erilaisuuden huomioivalla ohjauksella.

Alkupelit ja -leikit valmistelevat kehon varsinaista tuntia varten. Loppujäähdyttely palauttaa elimistön vähitellen lähemmäs lepotasoa, nopeuttaa maitohapon poistumista lihaksista ja huoltaa kuormitettuja kudoksia. Näiden välissä kehitetään motoriiikkaa, harjoitellaan tekniikoita ja tietysti pelataan. Ideoita kaikkiin osioihin löytyy Säämäestari- ja Pistemestari-sovelluksista.

SUOSITELTAVA MAILAN PITUUS ERI MITTAISILLE PELAAJILLE:

	
100	75
110	80
120	85
130	90
140	100
150	105
160	110
170	115



TUNTIMALLIT: PERHESÄHLYN PERUSASKELEET

Tuntimallit ovat esimerkkejä ja inspiraattoreita: niitä ei pidä noudattaa orjallisesti. Olennaista on hyväksi havaittu perusrakenne, joka turvaa harjoitusten monipuolisuuden ja vaihtelevuuden:

1. **Energianpurkuleikki**
2. **Tekniikka-/taitoharjoitus**
3. **Peliä**
4. **Motorinen harjoitus**
5. **Peliä**
6. **Loppujäähdyttely**

“Saa pelata sählyä
ja siellä on kavereita,
saa leikkiä mustekalaa.”

Lenni 5v

Tavoitteena on minimoida jonottaminen ja pitkät selitykset sekä maksimoida toiminta – vaikka se välillä tarkoittaisi pienimuotoista sekasortoa.

Alun energianpurkuleikin aikana lapset saavat päästellä ulos ylimääräiset höyryt, mikä auttaa peliosuuteen keskittymisessä. Aikuiset ovat luonnollisesti mukana menossa, vaikka ylimääräistä energiaa ei niin paljon olisikaan!

TUNTIMALLI 1

HARJOITTEEN NIMI	TOTEUTUS
Alkuleikki 5–10 min. Banaanhippa	Hippoja voi olla useampia. Kun hippa koskettaa jotakuta, jäänyt nostaa kädet ylös. Pelastaa voi kuorimalla banaanin (eli laskemalla jääneen kädet alas)
Lyhyt harjoite 5–10 min. Mailaote ja peliasento	Pallonhallintaa yksin: palloa leivotaan ensin paikallaan (esim. lattiaviivan yli), sitten ympäri salia vapaasti liikkuen. Polvet koukussa, katse edessä!
Peliä 10 min.	Lapsi ja aikuinen samassa joukkueessa. Vapaata pelaamista, ei korkeita mailoja tai huitomista.
Motorinen osuus 5–10 min.	Mailat lattialle ja juoksua salissa. Mailojen yli hypätään (takaperin, sivuttain, yhdellä jalalla). Esteiksi käyvät myös kassit, reput, penkit yms.
Peliä 10 min.	Lapsi ja vanhempi samassa joukkueessa. Vapaata pelaamista, liike tärkeää. Ei liikaa pelaajia kentällä, isossa ryhmässä paljon lyhyitä vaihtoja.
Loppuleikki 5–10 min. Juoksuleikki	Musiikkia tai vetäjän mailan koputusta lattiaan. Kun musiikki/koputus loppuu, etukäteen sovittu kehonosa käy maassa. Lopuksi vapaata juoksua kentällä.



TUNTIMALLI 2

HARJOITTEEN NIMI	TOTEUTUS
Alkuleikki 5–10 min. Pidä Puolesi Puhtaana	Kaksi joukkuetta esim. kentän vastakkaisilla puolilla. Tavoitteena saada pallot pois omalta alueelta joko heittäen tai mailalla. Pillin vihellyksestä peli loppuu ja pallot lasketaan. Aloitus rauhallisesti, lisää vauhtia vähitellen.
Lyhyt harjoite 5–10 min. Syötteleminen	Lapsi ja aikuinen syöttelevät toisilleen. Lyhyt väli, jota voi välillä pidentää, jos syötöt onnistuvat. Lapa lattiaa kohden, ensisijaisena tavoitteena tarkkuus.
Peliä 10 min.	Lapset vastaan vanhemmat. Muistuta: ei saa pelata kädellä, ei saa lyödä mailaan.
Motorinen osuus	Miten voit liikkua niin, että 1. Vain kädet ja jalat... 2. Vain peppu ja jalat... 3. Vain yksi jalka... 4. Vain kylki ja kädet... 5. Mitkä muut (kysy lapsilta)... koskevat lattiaan?
Peliä 10 min.	Kävelysählyä. Juoksemisesta seuraa vapaalyönti vastustajalle. Jos tuntuu liian vaikealta, siirtyä normaaliin pelaamiseen.
Loppuleikki 5–10 min. Pallohippa	Hippa kuljettaa palloa. Kun hänen pallonsa koskettaa jonkun muun palloa, ko. leikkijästä tulee hippa. Jos ryhmä on iso, hippoja voi olla useampia.

“Säbässä on kivointa, kun voi mennä treeneihin, siel on kavereita ja sit voi ihan rennosti vaan vetää ylänurkkaan ja pelin lopussa voi sillee vaan rennosti ottaa.”

Veeti 3v.

TUNTIMALLI 3

HARJOITTEEN NIMI	TOTEUTUS
Alkuleikki 5–10 min. Formula-ajot	Saliin rakennetaan rata erilaisista esteistä ja välineistä. Lähtöviivalla katsastetaan radalle lähtevä auto: renkaiden kunto (kenkien pitävyys) ja turvavyön kiinnitys sekä tankataan bensaa (käden veivaaminen). Hyvä rata on jatkuva kehä, johon ei tule tukoksia. Seuraa suorituksia ja tee muutoksia tarvittaessa.
Lyhyt harjoite 5–10 min. Kuljetus ja laukaus	Pujottelurata ja lopuksi laukaisu maaliin. Maalina voi toimia myös esim. jumppapenkki. Mitä useampia ratoja, sen vähemmän jonoja.
Peliä	Tavallinen peli tai monimaalipeli. Monimaalipelissä 2–4 maalia. Kaikki saavat tehdä maaleja kaikkiin maaleihin. Voidaan pelata joukkueina, pareittain tai yksilöinä. Pelissä voi olla myös useampia palloja.
Motorinen osuus	Reagointi ääneen. Liikkeellelähtö pillin vihellyksestä. Lähtö eri asennoista, esim. 1. päinmakuulta jalat tai pää menosuuntaan päin. 2. selältä 3. polviltaan 4. kyykystä 5. pepultaan 6. kolme hyppyä ja liikkeelle
Peliä 5–10 min.	Tavallista peliä tai nurinkurinpeliä, jossa maila väärin päin (eli palloa pelataan tuppipuolella). Myös maalit voidaan kääntää väärin päin, ja pallon sijasta voidaan käyttää hernepussia.
Loppuleikki 5–10 min. Polvihippa	Jahdattavat ovat turvassa, kun polvet koskettavat kaverin polvia. Jos osallistujia on paljon, hippoja voi olla useampia.

LEIKKIPANKKI

Leikit toimivat niin alkuverryttelynä kuin pelien välisenä vaihteluna. Viite- ja pienpelejä kannattaa puolestaan kokeilla tavallisen pelin sijaan ryhmän mieltymyksiä kuunnellen. Lisää leikkejä ja pienpelejä löydät ilmaisesta Säbämestari-sovelluksesta.

LEIKIT

POLTTOPALLO

Ryhmä asettuu sovitulle ja rajatulle alueelle. Alueen ulkopuolella on kaksi pelaajaa mailojensa ja yhden salibandypallon kanssa. Nämä kaksi yrittävät osua alueella olevien jalkoihin syöttämällä palloa toisilleen alueen läpi. Pienimmät jääjät voivat lyömisen sijaan heittää palloa.

SÄPINÄÄ NURKASSA

Pelaajat liikkuvat vapaasti pallon ja mailan kanssa rajatulla alueella.

MUSTEKALA

Ryhmästä valitaan 2–4 kiinniottajaa. Kiinniottajat ovat alueen keskellä; muut lähtevät kuljettamaan palloaan alueen päädyistä toiseen. Tavoitteena on päästä kiinniottajien ohi ilman että nämä onnistuvat ryöstämään pallon.

KÄSIPALLO

Kaksi joukkuetta, pelivälineenä salibandypallo, maalina 1–2 päätyseinää. Pelaajat heittävät palloa oman joukkueensa jäsenille, pallo kädessä ei saa liikkua. Maali syntyy, kun pallolla kosketetaan seinää – sitä ei siis heitetä.

VIITEPEELIT

KÄSIKYNKKÄÄ

Kaksi joukkuetta, jokaisella pelaajalla pari oman joukkueen sisältä. Pelaaminen tapahtuu käsikynkkää liikkumalla. Molemmilla pelaajilla on oma maila.

FORMULA 1-AJOT

Liikuntasaliin rakennetaan rata erilaisista esteistä ja välineistä. Lähtöviivalla katsastetaan radalle lähtevä auto: renkaiden kunto (kenkien pitävyys) ja turvavyön kiinnitys sekä tankataan bensa (veivataan kättä tms.). Radan on hyvä sisältää erilaisia tehtäviä: pallon kuljetusta, syöttöjä ja haltuunottoja. Rataa voi muuttaa viikottain.

KAIKKI PELAA

Normaalia peliä, mutta pelissä 2–3 palloa.

KÄVELYSÄHLY

Normaalia peliä kävellen. Jouksemisesta vastapuoli saa vapaalyönnin.

STOP!

Pelaaja ei saa liikkua pallon kanssa; muuten normaalia peliä.

MONIMAALIPELI

Kaksi joukkuetta, maaleja 2–4. Maalit voivat olla erikokoisia. Kaikki saavat tehdä maaleja kaikkiin maaleihin. Maaleja kannattaa tuoda hieman keskemmälle, jotta päätyalue suurenee. Pelaajat voivat pelata joukkueina, pienryhminä, pareina tai yksilöinä.

MAALIT VÄÄRINPÄIN

Kaksi maalia kentän päädyissä, maaliaukko käännetty kentän päätä kohti. Maali pitää siis tehdä “takapuolelta”.

PISTEPOTTI

Peli, jossa “maali” syntyy, kun oma joukkue on saanut viisi onnistunutta syöttöä omien pelaajien kesken. Vastustajan katkaistua syötön pallo siirtyy katkaisun tehneelle joukkueelle, ja laskeminen alkaa alusta.

Mukavaa yhteistä liikunnallista tekemistä lasten kanssa, ja voi itsekkin heittäytyä ja pelleillä.

PIDÄ PUOLESII PUHTAANA

Kaksi joukkuetta, molemmilla joukkueilla yhtä monta palloa. Joukkueet asettuvat salin/alueen vastakkaisiin pätyihin. Päätyihin rajataan syöttöviiva, jonka takaa pelaajat syöttävät nopeassa tahdissa vastakkaiselle puolelle sekä omat että vastustajalta tulleet pallot. Ohjaaja voi syötellä keskelle jäävät pallot päätyihin. Sovitun ajan kuluttua lasketaan pallot. Joukkue, jonka alueella on vähemmän palloja, on voittaja.

“NURIN KURIN” -PELI

Muuten tavallista peliä, mutta mailat ovat kädessä väärin päin: palloa siis lyödään tuppipäällä. Nurinkurisuuksi voi lisätä kääntämällä myös mailit väärin päin (päätyseinää kohti). Pallon sijasta voi kokeilla myös mm. hertepussia.



LATAA SÄBÄMESTARI-SOVELLUS: ERILAINEN TREENI JOKA PÄIVÄLLE NOIN TUHANNEKSI VUODEKSI

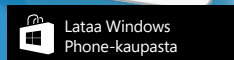
Säbämestari-sovellus tarjoaa konkreettiset eväät hauskojen, tehokkaiden ja monipuolisten harjoitusten suunnitteluun ja vetämiseen. Sen kautta pääset kätevästi myös Pistemestarin pelisovellukseen.

Säbämestari-sovellus sisältää

- ★ Tuntirakennemallit isolle ja pienelle kentälle.
- ★ Valmiit tehtäväkortit alkuverryttelyä, yleismotoriikasta, yksilön lajitaidoista, pienpeleistä ja loppujäähdyttelyä/liikkuvuudesta.
- ★ Työkalun harjoitusten suunnitteluun.
- ★ Linkin Pistemestari-pelisovellukseen ja tätä kautta mobilisoivien liikkeiden ja kehopainoharjoittelun kuvitettuihin esimerkkiliikkeisiin.

Säbämestarin mobiilisovelluksen voi ladata ilmaiseksi Android-, iOS- ja Microsoft-älypuhelimiin ja tabletteihin. Lataa & ota saman tien käyttöön!

Lisätiedot:
floorball.fi/sabamestari



PELI KÄYNTIIN NAPPIA PAINAMALLA!

Pistemestari valitsee joukkueet, laskee pisteet ja huolehtii pelaajasta. Pelaajat voivat keskittyä itse asiaan eli pelaamiseen.

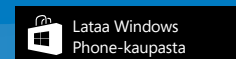
- ★ Pienehköille säbäporukoille.
- ★ Onnistuu ohjaajan kanssa tai ilman.
- ★ Kolmen minuutin minipelejä.
- ★ Joka pelissä eri joukkueet.
- ★ Henkilökohtaiset pisteet karttavat joukkueen menestyksen perusteella.
- ★ Tasaa joukkueiden ikä-, kunto- ja tasoeroja.
- ★ Maksimoi tsempin, tehot ja peli-ilon.

Pistemestarin mobiilisovelluksen voi ladata ilmaiseksi Android-, iOS- ja Microsoft-älypuhelimiin ja tabletteihin.

Pääset sovellukseen myös
Säbämestarin kautta.

Kokeile & kookutu!

Lisätiedot:
floorball.fi/pistemestari





SALIBANDY®

Lisätiedot:

Suomen Salibandyliitto
Alakiventie 2
00920 Helsinki

puh. 09 454 2140

floorball.fi