



Harjoituksia

Väistelyharjoitus

Yksi oppilaista siirtyy lähelle seinää selkä seinää vasten. Muut oppilaat ottavat kukin yhden pallon ja muodostavat jonon noin 6 metrin (riippuen oppilaiden heittotaidoista ja -voimasta) päähän ja pyrkivät kukin vuorollaan osua seinän lähellä olevaa oppilasta pallolla. Heiton mennessä ohi, eli oppilaan väistäessä heiton heittäjä käy hakemassa pallonsa ja siirtyy jonon perään. Heiton osuessa oppilaaseen, pääsee heiton tehnyt oppilas väistelemään kun väistelemässä ollut oppilas siirtyy jonon päähän vapaaksi tulleen pallon kanssa. Harjoitusta voi muokata tarpeen mukaan siten, että kaksi oppilasta pyrkii heittämään samaan aikaan. Palloiksi soveltuu parhaiten Polttopalloliiton pallot mutta myös lentopallot soveltuvat tarkoitukseen hyvin.

Torjuntaharjoitus

Periaate on sama kuin äsken mutta nyt seinää vasten oleva oppilas pitää käsissään palloa ja pyrkii sillä torjumaan muiden heittämät pallot mahdollisimman hyvin. Mikäli torjunta epäonnistuu ja pallo osuukin oppilaaseen, torjuja vaihtuu. Mikäli torjuja pudottaa torjunnan yhteydessä pallon käsistään, lasketaan se myös osumaksi ja näin heiton tehnyt oppilas pääsee torjujan paikalle.

Koppiharjoitus

Oppilaat voivat muodostaa pareja ja laittaa etäisyyttä heittovoimakkuuden mukaan noin 5-6 metriä. Tavoite on heittää pallo toiselle napakasti mutta tarkasti samalla kun toinen parista yrittää saada kopin. Tässä harjoitellaan polttopallossa koppien ottamista, joka on hyvinkin vaikeaa mutta palkitsevaa.

Ylivoimaharjoitus

Yksi oppilaista on selkä seinää vasten kun 6 muuta opiskelijaa ottaa pallot ja pyrkii samanaikaisella heitolla osumaan yhteen opiskelijaan. Tässä väistäminen ja moneen heittäjään ja palloon keskittyminen samanaikaisesti on tärkeää.



Polttopallon pelaaminen

Pelaaminen tapahtuu 6 vs. 6 joukkueilla polttopallon sääntöjen mukaan. Tiivistelmän säännöistä löytää osoitteesta www.polttopallo.com.

Tuntisuunnitelma

90 minuutin liikuntatunti voidaan rakentaa esimerkiksi seuraavasti:

- Normaali lämmittely **5-10 min**, jossa hyppyjä juoksua, venyttelyä jne.
- Heittoharjoituksia **5 min**. Oppilaat lämmittelevät heittämällä kevyitä heittoja toisilleen ja ottamalla koppeja. Käytössä on polttopallot tai lentopallot.
- Suoritetaan 1. sivulla kuvattu *väistelyharjoitus* **10 min** joko yhdessä ryhmässä tai mikäli oppilaita on paljon, voidaan heidät jakaa pienempiin ryhmiin.
- Suoritetaan *torjuntaharjoitus* **10 min**.
- Suoritetaan *koppiharjoitus* **10 min**.
- Suoritetaan *ylivoimaharjoitus* **10 min**.
- Harjoitusten päätteeksi opettaja kokoaa oppilaat yhteen ja esim. vapaaehtoisen avustavan oppilaan avulla käy lävitse polttopallon säännöt. **5-10min**
- Oppilaat opettajan avustuksella kokoavat 6 hengen joukkueita. Opettajan tehtävä on katsoa, että joukkueista tulee kutakuinkin tasaväkiset.
- Oppilaat pelaavat polttopalloa harjoituserän, jolloin säännöt tulevat tutuksi varsin nopeasti. **5min**
- Opettaja voi peluuttaa lopputunnin harjoituspelejä tai käyttää esim. etukäteen luotua pientä ottelukaaviota luodakseen pienen polttopalloturnauksen. Esimerkiksi kaikki joukkueet pelaavat toisiaan vastaan. Yhteen peliin kuuluu kaksi erää, joten yhdestä pelistä kumpikin joukkue saa 2, 1 tai 0 pistettä.
(Vaihtoehdot: 2-0, 1-1, 0-2) **Yksi erä vie aikaa noin 5min**, joten puolen tunnin aikana ehditään pelata arviolta noin **6-8 erää, eli 4 ottelua**. Toki aikaa voi käyttää vähemmän lämmittelyyn ja harjoitteluun ja enemmän turnaukseen.



Huomioita

Polttopallo on laji, jossa juoksutaito, mailankäsittely tai muu fyysisyys ei ole niin tärkeässä roolissa. Yleisesti kovaa ja tarkkaa heittävät pärjäävät mutta myös väistelyllä on merkitystä. Kahden joukkueen pelatessa vastakkain, toisen ns. mahdollisen altavastaajan kannattaa alussa pyrkiä heittämään vastustajan parhaita pelaajia pois pelistä. Yleensä kaikki joilla on pallo, kannattaa samanaikaisesti heittää yhtä pelaajaa, jolloin väistäminen vaikeutuu. Jalkoihin heittäminen on myös suositeltavaa, koska niitä on vaikeampi saada kopiksi.

Tyttöjä ja poikia voi olla samassa joukkueessa, koska väistely ja koppien ottaminen on samanlaista riippumatta siitä kuka heittää ja mistä. Eri ikäiset (useampi vuosi) oppilaat pitää ottaa erikseen huomioon että pelaaminen on kaikille mielekästä. Opettajan osallistuminen polttopalloon pelaamiseen on myös suositeltavaa. Kuinka usein oppilaat saavat luvan kanssa yrittää heittää opettajaa pallolla? 😊

Hauskoja polttopallohetkiä
Suomen Polttopalloliitto ry