

**MINISULKIS TUNTISUUNNITELMIEN PÄÄTEEMAT
JA TAVOITTEET**

Sulkapalloliitto
Lasten ja nuorten sulkapallon
ohjausryhmä
Kevät 2011



SISÄLLYS

1. Tuntisuunnitelma 1	2
2. Tuntisuunnitelma 2	2
3. Tuntisuunnitelma 3	3
4. Tuntisuunnitelma 4	3
5. Tuntisuunnitelma 5	3
6. Tuntisuunnitelma 6	3
7. Tuntisuunnitelma 7	4
8. Tuntisuunnitelma 8	4
9. Tuntisuunnitelma 9	4
10. Tuntisuunnitelma 10.....	4

Tuntien välineistö

- minimailat, ilmapallot, wilson pallot

1. Tuntisuunnitelma 1

Pääteema: Tutustuminen ja toiminnan ohjeistaminen.

Kasvatus: Harjoituksiin tuleminen ja harjoituksista lähteminen.

Vuorovaikutuksellinen tavoite: Tutustuminen ja vuorovaikutuksen syntyminen.

Lajitaito: Silmä-käsi-koordinaation harjoittaminen. Heittäminen ja kiinniottaminen alakautta hernepussilla ja rystyotteen läpikäynti.

Liiketaidot: Liikkuminen eri tavoilla taitoradalla ja liikkumisesta innostuminen.

2. Tuntisuunnitelma 2

Pääteema: Harjoittelua turvallisessa ympäristössä.

Vuorovaikutus: Vanhempien ja lasten vastaanottaminen harjoituksiin.

Kasvatus: Harjoituksiin tuleminen ja harjoituksista lähteminen.

Liiketaidot: Alakautta heittäminen, liikkuminen eri tavoilla taitoradalla.

Lajitaito: Peli- ja liikeasennon hahmottaminen, rystyote



3. Tuntisuunnitelma 3

Pääteema: Harjoituksiin tuleminen ja ohjeiden antoon rauhoittuminen

Kasvatus: Harjoituksiin tuleminen ja lähteminen ja ohjeiden antoon rauhoittuminen. Harjoittelemisen pienryhmässä apuohjaajan kanssa.

Lajitaito: Minimailalla alakautta rystyotteella lyönti apuohjaajan heitosta.

Liiketaito: Liikkuminen eri tavoilla esimerkiksi päkiöillä ja kantapäillä. Liikkuminen tikkusuorana ja makaronina.

Vuorovaikutus: Ryhmän nimien oppiminen

4. Tuntisuunnitelma 4

Pääteema: Kannustava ilmapiiri ja positiivisen palautteen antaminen ryhmälle.

Kasvatus: Kaverin huomioiminen ohjeidenannossa. Anna kaverille mahdollisuus kuunnella ohjeet.

Liiketaito: Pyörivän liikkeen harjoittelu; kieriminen ja kuperkeikka

Lajitaito: Rystyote ja rystyotteella pomputteleminen minimailalla muovipallo/ilmapallo

Vuorovaikutus: Ohjaaja tuntee kaikki ryhmäläiset ja pystyy antamaan palautetta etunimillä. Ohjaaja pystyy keskustelemaan ja kertomaan vanhemmalle ryhmäläisen harjoittelusta tarpeen mukaan.

5. Tuntisuunnitelma 5

Kasvatus: Pienryhmässä harjoittelu

Lajitaito: Alakautta heittäminen ja kiinniottamisen kertaus erilaisilla peleillä. Kämmentote. Alakautta kämmentyönti apuohjaajan heitosta.

Tunne- ja vuorovaikutus: Kaverin kannustaminen. Onnistuminen ja epäonnistuminen

6. Tuntisuunnitelma 6

Lajitaito: Pomputteleminen kämmeneltä

Kasvatus: Omista tavaroista huolehtiminen ja tavaroiden purkaminen.

Tunne- ja vuorovaikutus: Kaverin kannustaminen, onnistuminen ja epäonnistuminen

Liiketaito: Ponnistaminen ylöspäin



7. Tuntisuunnitelma 7

Pääteema: Harjoittelu luo oppimista.

Liiketaito: Alakautta heittäminen oikealla ja vasemmalla. Kiinniottaminen yhdellä kädellä.

Lajitaito: Lyöminen alakautta apuohjaajan heitosta kämmen ja rystypuolelta.

Kasvatus: Omista tavaroista huolehtiminen ja tavaroiden siirtäminen.

8. Tuntisuunnitelma 8

Pääteema: Harjoittelu tuo oppimista.

Kertaus heittäminen alakautta. Rystyote. Alakauttalyönti rystyotteella

Kasvatus: Positiivinen palaute ja yksilöllinen huomioiminen.

9. Tuntisuunnitelma 9

Kasvatus: Säännöllisesti harjoittelemalla oppii.

Liiketaito: Kertaus alakautta heittäminen ja miekkailu liikkumisharjoitus

Lajitaito: Verkkodrop

10. Tuntisuunnitelma 10

Kasvatus: Harjoittelemalla oppii. Lämmittelyn ja loppuverryttelyn merkitys.

Kertaus molemmat otteet ja lyönnit apuohjaajat heitosta.

