



Minisulkis Tuntisuunnitelma 10

Pääteema: Harjoittelu luo oppimista. Anna henkilökohtaista ja ryhmäkohtaista palautetta keskittyneestä harjoittelusta

Liiketaito: Ponnistaminen.

Lajitaito: Verkkodrop ja kertaus kämmen- ja rystilyönnit apuohjaajan heitosta

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
Liikkuminen eteenpäin ja taakseen päin	Miekkailuharjoitus	Lapset ovat rivissä ja liikkuvat eteenpäin ja taaksepäin ohjaajan ohjeilla	Jalkojen asento, liikkuminen päkiöillä ja kädet ylhäällä	10 min / 0-10
Pelaaminen, lyöntiharjoittelu	1.verkkodrop verkon yli 2.karuselli ja 3.Lyönti heitosta rysty.	Harjoittelua 3:lla kentällä, yksi valmentaja/kenttä - madallettu verkko ja minimaila	1.Oikea mailaote, peukalo kantilla, 2.hauskuus ja liike 3.erilaisia heittoja alakautta Kaverin onnistumisien huomioiminen Katso lyönnin ydinkohdat dvd:ltä Huom. Juomatauko sopivassa kohden!	10 min/ 1 piste 10-40
Ponnistaminen ylöspäin	Narupallo	Yksi piiri ja kolme elämää	Keskittyminen ylöspäin ponnistamiseen	40-50
Loppurauhoittuminen - tarra erityisen hyvin harjoitusten tavoitteita hyvin toteuttaneelle	Yhteisvenyttely	Sama piiri kuin alussa	Onnistutaanko rauhoittumaan ja venyttelemään	50-60
Varaharjoitus				
Alakautta kämmen/rysty	Karuselli	2 karusellia, elämien loputtua rauhoittumaan ja venyttelemään	Keskittyminen ja valmistautuminen omaan vuoroon ja lyöntiin	