

Minisulkis Tuntisuunnitelma 6

Päätavoite: **Kaverin kannustaminen, onnistuminen ja epäonnistuminen.**

Lajitaito: Pomputteleminen kämmeneltä.

Tunne- ja vuorovaikutus: Kaverin kannustaminen, onnistuminen ja epäonnistuminen. Rauhoittumisen harjoittelu.

Liiketaito: alastulon harjoittelu, onnistutaanko rauhoittumaan ja venyttelemään.



Olethan valmentajana ajoissa ja ehdit keskustelemaan myös vanhempien kanssa. Pyri antamaan jokaiselle valmentajalle henkilökohtaista palautetta ja samoin ryhmälle kannustavaa ja rakentavaa palautetta.

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
Kehonosiin tutustuminen	Pää, kyynärpää, peppu, polvet päkiät, leikki	Piiri	Saadaanko hymy suuhun, muistetaanko, missä on eri ruumiinosat	10 min / 0-10
Pelaaminen, ponnistaminen, taitorata	1.Pomputtelu kämmeneltä, 2.karuselli ja 3. Taitorata	Harjoittelua 3:lla kentällä, yksi valmentaja/ kenttä	1.Oikea mailaote, 2.hauskuus ja liike, 3.keskittyminen hyvään alastuloon. Kaverin onnistumisien huomioiminen Huom. Juomatauko sopivassa kohden!	10 min/ 1 piste 10-40
Innostuminen ja joukkuehenki	Pallonhakuviesti	2 joukkuetta, spurtti hakemaan palloja ja takaisin oman joukkueen luokse.	Oman joukkueen kannustaminen, hyvä spurtti, rauhoittuminen ennen jälkeen viestin.	40-50
Loppurauhoittuminen	Yhteisvenyttely	Sama piiri kuin alussa	Onnistutaanko rauhoittumaan ja venyttelemään	50-60
Varaharjoitus				
Alakautta kämmen	Karuselli	2 karusellia, elämien loputtua rauhoittumaan ja venyttelemään	Keskittyminen ja valmistautuminen omaa vuoroa ja lyöntiin	