

Minisulkis Tuntisuunnitelma 7

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

Liiketaito: Alakautta heittäminen oikealla ja vasemmalla, kiinniottaminen yhdellä kädellä.

Lajitaito: Lyöminen alakautta apuohjaajan heitosta kämmen ja rystypuolelta. **Huom! Katso ohjaajanoppaasta/ dvd:itä tarkemmin lyöntiharjoittelun ydinkohdat.**

Tunne- ja vuorovaikutus: Apuohjaajan ohjeiden kuunteleminen

Kasvatus: Omista tavaroista huolehtiminen ja tavaroiden siirtäminen



TAVOITTEET	HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
Alakautta heittäminen	Vierivät pallot	Tavoitteena saada mahdollisimman monta palloa vastustajan puolelle. Huom pelialue tilan ja ryhmän mukaan	Pääseekö jokainen heittämään, tulevatko heitot alakautta	10 min / 0-10
Pelaaminen, lyöntiharjoittelu	1.Lyönti heitosta kämmen 2.karuselli ja 3.Lyönti heitosta rysty.	Harjoittelua 3:lla kentällä, yksi valmentaja/ kenttä	1.Oikea mailaote, peukalo keskisormen ja etusormen välissä, swingi 2.hauskuus ja liike, 3.erilaisia heittoja alakautta Kaverin onnistumisien huomioiminen Huom. Juomatauko sopivassa kohden!	10 min/ 1 piste 10-40
Innostuminen ja joukkuehenki	Pallonheittelyviesti	2 joukkuetta, heitto, spurtti perään, käynti kääntymispisteellä yhdistäen heittoa ja spurttia	Oman joukkueen kannustaminen, hyvä spurtti ja heitto, rauhoittuminen ennen jälkeen viestin.	40-50
Loppurauhoittuminen - pallohieronta 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	