

Minisulkis Tuntisuunnitelma 8

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

Lajitaito: Kertaus heittäminen alakautta.

Liiketaito: Rystyote ja alakauttalyönti rysty/kämmenotteella



TAVOITTEET	HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
Alakautta heittäminen	Kopittelu lakanalla	Puolet pitää lakanan reunoista kiinni ja toinen puoli heittää palloja alakautta	Jalkojen asento, käden liite alakautta, lakanasta pitävien yhteistoiminta	10 min / 0-10
Pelaaminen, lyöntiharjoittelu	1.Lyönti heitosta kämmen + tähtäys 2.karuselli 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
Alakauttaheitto	Pallonheittelyviesti, heitto alakautta kaverille, spurtti ja kiinniotto	2 joukkuetta,	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	