

Minisulkis Tuntisuunnitelma 9

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

Liiketaito: Kertaus alakautta heittäminen ja miekkailuliikumisharjoitus.

Lajitaito: Verkkodrop.



TAVOITTEET	HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
Liikkuminen eteenpäin ja taakseen päin	Miekkailuharjoitus - katso harjoitus pareittain tehtynä dvd:itä	Lapset ovat rivissä ja liikkuvat eteenpäin ja taaksepäin ohjaajan ohjeilla	Jalkojen asento, liikkuminen päkiöillä ja kädet ylhäällä	10 min / 0-10
Pelaaminen, lyöntiharjoittelu	1.Heitto → tiputus ruutuun (maalialue) 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:itä 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	