



TUNNIN AIHE: Lajitaidot ja välineenkäsittelytaidot

TUNNIN TAVOITTEET: Laukaisu, Kohdistus, ketteruus

VÄLINEET: Pilli, kartiota, tennispalloja, sankoja/heittotauluja, askeltikkaat

TAVOITTEET	ORGANISOINTI JA AJANKÄYTTÖ	HARJOITTEET
Kehitettävät taidot	Oppitunnin kesto 90min	Tunnin kulku
<p>Aloitus Ryhmäytyminen</p> <p>Harjoitteet Liikkumistaidot, ketteruus</p> <p>Lajitaidot, puristava laukaisu</p> <p>Välineenkäsittelytaidot, käsi-silmä koordinaatio</p> <p>Ketteruus ja koordinaatio</p> <p>Ketteruus ja koordinaatio</p> <p>Lajitaidot, ammunta</p> <p>Lopetus: Fiilikset</p>	<p>Ohjattavat ovat puolikaassa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. ~5min</p> <p>Merkitään kaksi viivaa n. 20-30m etäisyydelle toisistaan. 1-2 ohjattavaa jäävät alueen keskelle ja muut menevät viivan taakse. ~10min</p> <p>Ohjaajan johdolla ampumapaikalla. ~20min</p> <p>Merkitään heittoviiva, ja viedään ”maali” sopivalle etäisyydelle. ”Maalin” kokoa ja etäisyyksiä muuttamalla saadaan harjoitteesta haastavampi ~10min</p> <p>Askeltikkaissa vuorotellen, askeltikkaita olisi hyvä olla useampi. ~15min</p> <p>Tehdään tötsistä rata ~10min</p> <p>Juostaan esimerkiksi edellä olevia rasteja hyödyntäen lenkki jokaisen laukauksen välissä. ~20min</p> <p>Ohjattavat ovat puolikaassa. ~5min</p>	<p>Aloitus: Ohjaaja kertoo tunnin teeman ja mitä tullaan tekemään, kysyee kuulumiset ohjattavilta.</p> <p>Kesätuisku (kuka pelkää lumimestä): Keskellä olevat ohjattavat ovat kiinnittäjia ”Lumimiehiä”, he kysyvät muilta: ”Kuka pelkää kesätuiskua”, jolloin kaikki lähtevät etenemään erilaisin tavoin kohti alueen toista viivaa. ”Kesätuiskut” ottavat muita kiinni. Kiinnijääneet jäävät keskelle ”Kesätuiskuiksi” ja ottavat kiinni muita. Peli loppuu, kun kaikki on saatu kiinni tai yksi on saamatta kiinni</p> <p>Laukaisu + Kohdistus: Harjoitellaan ampumista keskittyen laukaisuun ja kohdistukseen. Pahvitaulu painotus.</p> <p>Pallon heitto: Harjoitellaan välineenkäsittelytaitoa ja käsi-silmä koordinaatiota heittämällä palloa erilaisiin ”maaleihin”: sankoon http://bit.ly/2t1HwCl tai erilaisiin tauluihin: http://bit.ly/2saHc7D ja http://bit.ly/2r194yA</p> <p>Askeltikkaat: Tehdään koordinaatiota tukevia harjoitteita. Vinkkejä voit katsoa videolta: https://bit.ly/2y5ADHi. X-hyppely, kuoksu etu- ja takaperin, kiertojuoksu, kävely yms.</p> <p>Ketteruus: Juoksu eteenpäin, merkin kohdalla sivulaukkaa seuraavalle merkille ja paluu takaisin toinen kylki edellä, jonka jälkeen merkiltä juoksu takaperin lähtöviivalle.</p> <p>Tähtääminen ja laukaisu: Harjoitellaan ampumista makuutauluihin rasiuksen alla. 1 laukaus kerrallaan.</p> <p>Lopetus: Missä tänään onnistuit? Ohjaaja kysyee fiiliksiä.</p>