

Tuntisuunnitelma 1

Aihe: Lippupallo demo

Ohjattava ryhmä: Yläasteen luokka

Tavoitteet: Oppia pelaamisen kautta lippupallon peli-idea ja eri pelitilanneroleissa toimiminen. Ymmärtää 4 yrityksen ja 1 syötön sääntö sekä juoksu että heittopeli hyökkäyspelaamisessa.

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI	ARVIOINTI	AIKA
<p>Kognitiiviset (K):</p> <ul style="list-style-type: none"> Pelin ymmärtäminen: <ul style="list-style-type: none"> Pallon kantajan ja puolustajan roolit 4 yrityksen sääntö <p>Psykomotoriset (PM):</p> <ul style="list-style-type: none"> Liikunnalliset perustaidot: <ul style="list-style-type: none"> Liikkumistaidot: juokseminen Tasapainotaidot: väistäminen Käsittelytaidot: kiinnittäminen 	<p>I. LIPUN RYÖSTÄMINEN JA PALLON KANTAMINEN</p> <ul style="list-style-type: none"> Pienpeli: I vs. I Hyökkääjä (RB) lähtee omalta aloituslinjaltaan juoksemaan palloa kantaen yrittäen päästä maalilinjan yli pysyen alueen rajojen sisällä sekä joutumatta liputetuksi. Hyökkääjällä on 4 yritystä edetä aloituslinjaltaan 15 jaardin maalilinjaan. Pelaajien rooli vaihtuu maalilinjan ylityksestä tai 4 yrityksen jälkeen. Puolustaja (LB) lähtee 7 jaardin linjalta hyökkääjän liikkeestä ja pyrkii liputtamaan hyökkääjän ennen kuin tämä pääsee 15 jaardin linjan ohi (keskilinja pelissä). Mikäli puolustaja saa liputettua hyökkääjän, alkaa uusi yritys kohdasta, jossa 	<ul style="list-style-type: none"> Opetusmuoto: Ohjattu oivaltaminen Organisointi: Ohjaaja valmistelee kentät, jakaa oppilaat pareihin, kertoo säännöt ja kysyy harjoitteen lopuksi kysymykset, jotka oppilaiden tulee opettajan johdattamana ratkaista Alue: 15 jaardia pitkä x 7 jaardia leveä. Hyökkääjän aloituslinja 0 jaardia, puolustajan lähtölinja 7 jaardia ja maalilinja 15 jaardia. (Useampi alue, riippuen käytettävissä olevan tilan koosta ja oppilaiden määrästä) Välineet: Amerikkalainen jalkapallo, lippuvyöt ja tötsät Kysymykset: <ul style="list-style-type: none"> Mitä pallon kantajan tulee tehdä, jotta hän saa kuljetettua pallon puolustajan ohi maalilinjalle? – Juosta ja väistää puolustajaa Mistä puolustajan tulee pitää huoli? – Pallon kantaja ei saa päästä 4 yrityksellä maalilinjan ohi. Miten tämä onnistuu? - Puolustajan 	<p>Arviointi:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ymmärtävätkö oppilaat pallon kantajan ja puolustajan tehtävät? Ymmärtävätkö oppilaat 4 yrityksen säännön? Osaavatko oppilaat väistää toisiaan juostessa? Osaavatko oppilaat ryöstää lipun kiinnittämällä siitä juostessa? <p>Palaute:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sääntöjen ja pelaajaroolien tehtävien ymmärtäminen kysymyksiin vastaamalla 	<ul style="list-style-type: none"> 1-3 min ohjeistus ja palaute 7 min harjoitus

	<p>pallon kantajan jalat olivat liputettaessa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kontakti pelaajien välillä on kielletty. Hyökkääjä ei saa suojata liputusta käsillään eikä hyppäämällä tai syöksymällä. Puolustaja myöskään ei saa hypätä lipunyritykseen. (Rikkeistä seuraa 5 jaardin pituinen rangaistus, yritys uusitaan ja rangaistukset mitataan edellisen yrityksen lähtöpaikasta.) 	<p>tulee pyrkiä liputtamaan hyökkääjä mahdollisimman vähällä etenemisellä kentällä.</p>		
<p>Kognitiiviset (K):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelin ymmärtäminen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Pelinrakentajan rooli ○ Aloituslinjan hahmottaminen ○ Mahdollisuus joko antaa pallo (useampaan kertaankin) aloituslinjan takana tai heittää pallo kerran heittäjän ollessa aloituslinjan takana ja vastaanottajan ollen edennyt alueella aloituslinjan yli. ○ Pelitaktiikan valinta suhteessa puolustajan sijoittumiseen kentällä 	<p>2. JUOKSUPELIT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pienpeli: 2 vs. 1 • Hyökkääjät (QB ja RB/WR): Aloituksessa pelinrakentaja ja hyökkääjä ovat oman aloituslinjansa takana 5 jaardia x 10 jaardia alueella. Pallo on aloituksessa pelinrakentajalla, joka käynnistää pelin joko antamalla pallon hyökkääjälle aloituslinjan takana tai heittämällä sen hyökkääjälle. Pallon kantaja voi antaa vielä uudelleen pallon pelinrakentajalle aloituslinjan takana, jolloin hänkin voi myös juosta pallon kanssa maalilinjaa kohti. 	<ul style="list-style-type: none"> • Opetusmuoto: Ohjattu oivaltaminen • Organisointi: Ohjaaja valmistelee kentät, jakaa oppilaat pienryhmiin, kertoo säännöt ja kysyy harjoitteen lopuksi kysymykset, jotka oppilaiden tulee opettajan johdattamana ratkaista • Alue: 20 jaardia pitkä x 10 jaardia leveä. Hyökkääjien aloituslinja 5 jaardia, puolustajan lähtölinja 12 jaardia ja maalilinja 20 jaardia. (Useampi alue, riippuen käytettävissä olevan tilan koosta ja oppilaiden määrästä) • Välineet: Amerikkalainen jalkapallo, lippuvyöt ja tötsät • Kysymykset: • Milloin pelinrakentajan kannattaa antaa pallo hyökkääjälle? – Mahdollisimman nopeaa, kun puolustaja on kaukana • Milloin pelinrakentajan kannattaa 	<p>Arviointi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ymmärtävätkö hyökkääjät, kuinka pelata puolustaja ulos pelistä sääntöjä ja pelaajarooleja noudattaen? • Osaavatko hyökkääjät harhauttaa puolustajaa? • Osaako puolustaja lukea vastustajien liikkeitä? <p>Palaute:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sääntöjen, taktiikan ja pelaajaroolien tehtävien ymmärtäminen 	<ul style="list-style-type: none"> - 1-3 min ohjeistus ja palaute - 7 min harjoitus

	<p>Hyökkääjillä on 4 yritystä edetä 20 jaardin maalilinjaa kohti.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puolustaja (LB/CB): Lähtee 12 jaardin linjalta pelinrakentajan liikkeestä ja pyrkii liputtamaan pallollisen. 	<p>heittää pallo hyökkääjälle? – Kun puolustaja on tarpeeksi lähellä häntä</p> <ul style="list-style-type: none"> • Millainen syöttö on helpompi ottaa kiinni? Pitkä vai lyhyt? - Lyhyt syöttö 	<p>kysymyksiin vastaamalla.</p>	
<p>Psykomotoriset (PM):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lajitaito: <ul style="list-style-type: none"> ○ Hand off ja pallon kantaminen ○ Toss- heitto ja kiinniottaminen 	<p>2.1. HAND OFF JA TOSS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Harjoitustehtävät: Pariharjoitteet Hand off ja Toss. Ensin kävellään, sitten hölkätään harjoitteet. • Hand off- kävely: <ul style="list-style-type: none"> - toinen parista ojentaa pallon - pallon vastaanottaja avaa “taskun” eli kyynärpää ylös siltä puolelta, josta pallo ojennetaan - vastaanottaja laittaa kaksi sormeaa pallon kärjen ympärille ja puristaa palloa kyynärvarvasta vasten • Toss – heitto ja kiinniottaminen: <ul style="list-style-type: none"> - toinen parista heittää pallon sivuttaissuunnassa alakautta heijaamalla - pallon vastaanottaja ottaa pallon kiinni joustuen käsillä pikkusormet yhdessä ennen aloituslinjan ylittämistä 	<ul style="list-style-type: none"> • Opetusmuoto: Ongelmanratkaisu • Organisointi: Ohjaaja jakaa parit ja oppilaat lähtevät suorittamaan itsenäisesti pariharjoitteina. Ohjaaja voi antaa tarvittaessa vihjeitä taitojen ydinkohdista. • Alue: 5 jaardia pitkä x 10 jaardia leveä (Useampi alue, riippuen käytettävissä olevan tilan koosta ja oppilaiden määrästä) • Välineet: Amerikkalainen jalkapallo ja tötsät. 	<p>Arviointi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osaavatko hyökkääjät tehdä Hand offin pysähtymättä ja pudottamatta palloa? • Osaavatko oppilaat heittää ja kiinniottaa lyhyen heiton? <p>Palaute:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kysymällä oppilailta, kuinka suoritukset onnistuivat (oppilaat reflektoivat). Antamalla vinkkejä taitojen ydinkohdista. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 min ohjeistus ja palaute - 4 min harjoitus

<p>Kognitiiviset (K):</p> <ul style="list-style-type: none"> Opittujen taitojen hyödyntäminen pelissä 	<p>2.2. JUOKSUPELIT</p> <ul style="list-style-type: none"> Pienpeli: 2 vs. 2 Pelataan uudestaan pienpeliä samoilla säännöillä. Lisätään toinen pelaaja puolustukseen, kun peli alkaa sujua. 	<ul style="list-style-type: none"> Opetusmuoto: Erialaisten ratkaisujen tuottaminen Organisointi: Ohjaaja kertoo säännöt ja oppilaat pyrkivät ratkaisemaan aiemman pelin taktisia ongelmia hyödyntämällä opittuja taitoja. Alue: 20 jaardia pitkä x 10 jaardia leveä. Hyökkääjien aloituslinja 5 jaardia, puolustajan lähtölinja 12 jaardia ja maalilinja 20 jaardia. (Useampi alue, riippuen käytettävissä olevan tilan koosta ja oppilaiden määrästä) Välineet: Amerikkalainen jalkapallo, lippuvyöt ja tötsät 	<p>Arviointi:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hyödyntävätkö oppilaat opittuja taitoja? <p>Palaute:</p> <ul style="list-style-type: none"> Pelin kehityksestä suhteessa aiempaan peliin 	<ul style="list-style-type: none"> 1 min ohjeistus ja palaute 7 min harjoitus
<p>Kognitiiviset (K):</p> <ul style="list-style-type: none"> Pelin ymmärtäminen: <ul style="list-style-type: none"> Sentterin rooli aloitusyötössä ja vapaan tilan etsimisessä mahdolliseen heiton vastaanottoon Aloitussyötön ja –komennon merkitys yrityksen onnistumiseksi 	<p>3. PELIN ALOITUS</p> <ul style="list-style-type: none"> Pienpeli: 3 vs. 2 Hyökkääjät (C, QB ja RB): Aloituksessa sentteri on oman aloituslinjansa takana 5 jaardia x 10 jaardia alueella. Pallo on aloituslinjan päällä sentterillä, joka käynnistää pelin joko antamalla tai heittämällä pallon jalkojensa välistä takanaan olevalle pelinrakentajalle. Pelinrakentaja voi edellisten pienpelien tapaan joko antaa tai heittää (Toss) pallon keskushyökkääjälle aloituslinjan takana. Hän voi myös heittää sen jommallekummalle 	<ul style="list-style-type: none"> Opetusmuoto: Ohjattu oivaltaminen Organisointi: Ohjaaja valmistelee kentät, jakaa oppilaat pienryhmiin, kertoo säännöt ja kysyy harjoitteen lopuksi kysymykset, jotka oppilaiden tulee opettajan johdattamana ratkaista Alue: 20 jaardia pitkä x 10 jaardia leveä. Hyökkääjien aloituslinja 5 jaardia, puolustajien lähtölinja 12 jaardia ja maalilinja 20 jaardia. Välineet: Amerikkalainen jalkapallo, lippuvyöt ja tötsät Kysymykset: Millainen sentterin aloitusyötön tulee olla, jottei puolustaja ehdi juosta liputtamaan pelinrakentajaa? – Mahdollisimman nopea ja tarkka (helposti kiinnitettävä) Miten pelinrakentajan olisi helpompi 	<p>Arviointi:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ymmärtävätkö oppilaat sentterin roolin? Ymmärtävätkö oppilaat aloitusyötön – ja komennon merkityksen yrityksen onnistumiseksi? Osaavatko hyökkääjät käyttää vapaata tilaa hyväksi kentällä? <p>Palaute:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sääntöjen, taktiikan ja pelaajaroolien tehtävien ymmärtäminen 	<ul style="list-style-type: none"> 1-3 min ohjeistus ja palaute 7 min harjoitus

	<p>hyökkäjälle, joka on liikkunut aloituslinjan yli. Hyökkääjillä on 4 yritystä edetä 20 jaardin maalilinjaa kohti.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puolustajat (LB ja CB): lähtevät 12 jaardin linjalta sentterin liikkeestä ja pyrkivät liputtamaan pallollisen. 	<p>olla valmiina vastaanottamaan pallo sentterin aloitussyötöstä? – Pelinrakentaja antaa aloituskomennon</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitä sentterin kannattaa tehdä aloitussyötön jälkeen? – Liikkua eteenpäin kentällä vapaaseen tilaan, jotta pelinrakentajalla on mahdollisuus heittää hänelle pallo 	<p>kysymyksiin vastaamalla.</p>	
<p>Psykomotoriset (PM):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lajitaito: <ul style="list-style-type: none"> ○ Aloitussyöttö ja -komento 	<p>3.1 ALOITUSSYÖTTÖ – JA KOMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Harjoitustehtävät: Pariharjoitteena sentterin aloitussyöttö antaen tai heittäen pelinrakentajan komennosta • Pelinrakentaja: aloituskomento down-set-hut, aloitussyötön vastaanotto ja pallon heitto sentterille hänen ylitettyä aloituslinjan. • Sentteri: aloitussyötössä leveä haara-asento, polvet koukussa, peukalo nauhoilla pallost, katse eteenpäin ja rento ranneliike. Aloitussyötön jälkeen hakee kentältä vapaata tilaa syötön vastaanottoon. 	<ul style="list-style-type: none"> • Opetusmuoto: Ongelmanratkaisu • Organisointi: Ohjaaja jakaa parit ja oppilaat lähtevät suorittamaan itsenäisesti pariharjoitteina. Ohjaaja voi antaa tarvittaessa vihjeitä taitojen ydinkohdista. • Alue: 12 jaardia pitkä ja 10 jaardia leveä. Aloituslinja 5 jaardia. (Useampi alue, riippuen käytettävissä olevan tilan koosta ja oppilaiden määrästä) • Välineet: Amerikkalainen jalkapallo ja tötsät. 	<p>Arviointi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osaavatko oppilaat antaa ja vastaanottaa aloitussyötön aloituskomennosta pudottamatta palloa? <p>Palaute:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kysymällä oppilailta, kuinka suoritus onnistui (oppilaat reflektoivat). Antamalla vinkkejä taitojen ydinkohdista. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 min ohjeistus ja palaute - 4 min harjoitus

<p>Kognitiiviset (K):</p> <ul style="list-style-type: none"> Opittujen taitojen hyödyntäminen pelissä 	<p>3.2 PELIN ALOITUS</p> <ul style="list-style-type: none"> Pienpeli: 3 vs. 3 Pelataan uudestaan pienpeliä samoilla säännöillä. Lisätään kolmas pelaaja puolustukseen, kun peli alkaa sujua. 	<ul style="list-style-type: none"> Opetusmuoto: Erilaisten ratkaisujen tuottaminen Organisointi: Ohjaaja kertoo säännöt ja oppilaat pyrkivät ratkaisemaan aiemman pelin taktisia ongelmia hyödyntämällä opittuja taitoja. Alue: 20 jaardia pitkä x 10 jaardia leveä. Hyökkääjien aloituslinja 5 jaardia, puolustajien lähtölinja 12 jaardia ja maalilinja 20 jaardia. Välineet: Amerikkalainen jalkapallo, lippuvyöt ja tötsät 	<p>Arviointi:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hyödyntävätkö oppilaat opittuja taitoja? <p>Palaute:</p> <ul style="list-style-type: none"> Pelin kehityksestä suhteessa aiempaan peliin 	<ul style="list-style-type: none"> 1 min ohjeistus ja palaute 7 min harjoitus
--	---	--	---	---