



LIPPUPALLODEMO 90min

1



3. OPETUSKESKUSTELU KIINNIOTTAMINEN

- katso pallon kärkeä
- ota pallo kiinni sormilla
- ylös suuntautuneissa heitoissa (peukalot yhteen)
- alas suuntautuneissa heitoissa (pikkusormet yhteen)
- muista joustaa käsivarsilla



9



9. PELATAAN FLAGIA

- pelinrakentaja saa heittää palloa aluksi rauhassa
- puolustajien tehtävä on pyrkiä liputtamaan juoksupeli mahdollisimman ajoissa tai katkaisemaan heitto
- puolustajat pelaavat aluksi miesvartiointia
- lisäinfoa:

<http://www.sajl.fi/sarjat/lippupallo/koululippupallo/>

http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/opetusmateriaalit_eri_lajeista/lippupallo

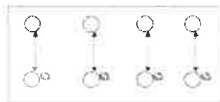


13



1.TUTUSTUMINEN PALLOON

- pareittain heittoharjoittelua kahdessa rivissä
- huomioi turvallisuusseikat - rauhallisia, tarkkoja heittoja

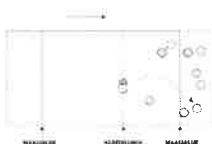


2



4.VIITEPELI FLAGI ULTIMATE - kuin frisbeellä

- suorakaiteen muotoiset maali-alueet ovat kentän päissä - maali=6 pistettä
- pallon pudottaminen vaihtaa hyökkäysvuoron pudotuskohdassa
- pallon kanssa ei voi juosta
- pelissä hahmotetaan maali-alue-käsite, syötönkatko ja miesvartiointi



6



8. TAITO LIPUNRYÖSTÄMINEN

- lippuvöiden pukeminen; vyöt molemmille puolille lantiota, paidat housuihin
- lipunsuojaaminen kiellettyä eli kädellä ei saa estää toista liputtamista

a) lippupallopankkiiri (opettaja)

- harjoituksessa kuka tahansa voi ottaa keneltä tahansa lipun rajatulla alueella
- lipunryöstön jälkeen lippu jätetään maahan, josta pankkiiri kerää niitä
- ollemmat liput viety voi hakea uudet lirilta



10



2.OPETUSKESKUSTELU a) OTE PALLOSTA HEITOSSA

- etusormi pallon päässä olevan viivan päällä, muut nauhalla
- purista palloa sormilla, kämmenen ja pallon väliin jää pieni väli
- mitä pienempi käsi, sitä enemmän ote on pallon päästä kiinni

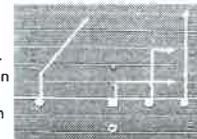


3



5. OPETUSKESKUSTELU ALOITUSLINJA JA -KOMENTO

- aloituslinja: pallon levyinen neutraali alue, jonka eri puolilla hyökkäys ja puolustus
- hyökkäyksellä aloituskomento: down-set-hut-hut-hut! hyökkääjät 1s paikoillaan
- puolustus reagoi, he voivat liikkua vapaasti, reagoivat juoksuun tai heittoon



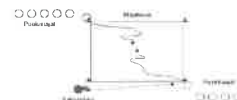
7



8. TAITO LIPUNRYÖSTÄMINEN

b) maaliin juoksu

- hyökkääjät menevät alueen reunaan jonoon ja puolustajat vastaavasti jonoon vastakkaiseen reunaan
- valmentaja ohjaa pallon hyökkääjälle, joka yrittää juosta maaliiviivan yli joutumatta liputetuksi. Hänen täytyy pysyä alueen rajojen sisäpuolella
- puolustaja saa liikkua hyökkääjän liikkeestä yritys loppuu: hyökkääjä pääsee maaliiviivan yli/hänet liputetaan/hän juoksee rajan yli
- harjoitteessa ei saa törmätä toiseen



11



2. OPETUSKESKUSTELU b) HEITTÄMINEN

Heittokäden peukalo osoittaa alkuasennossa korvaan ja päättyy etutaskuun heiton lopuksi

- astu kiinniottajaa kohti heittokäden vastaisella jalalla
- heittoliike aloitetaan pään yläpuolelta, kyynärpää edellä
- heittoliike on nopea veto



4



6. TAITO PITKÄ ALOITUSSYÖTÖ&KOUKKUKUVIO

- sentterin aloitussyöttö: leveä haara-asento, polvet koukussa, peukalo nauhoilla pallostä, katse eteenpäin, rento rannelliike
- laitahyökkääjä: juoksee 6 metriä eteenpäin ja kääntyy 180 astetta koukku (hook)-kuvio
- pelinrakentaja: aloituskomento, syötön vastaanotto ja heitto laitahyökkääjälle
- kierrätetään rooleja, pallon kiinnottanut pelaaja on sentteri, sentteri pelinrakentajaksi ja pelinrakentaja laitahyökkääjäksi



5



9. PELATAAN FLAGIA

- pelikenttä on n. jumppasalin kokoinen
- aloituslinjan yli edettyään pallollinen pelaaja ei voi syöttää palloa enää. Sama pätee jos saa pallon heitosta kiinni aloituslinjan etupuolella
- pallollinen pelaaja pyrkii juoksemaan maaliin aloituslinjan ylitettyään
- hyökkäyksellä on 4 yritystä päästä tavoitelinjan (keskilinja) yli, jonka jälkeen saa vielä uudet 4 yritystä



12

