

Tunnin tavoite: Havainnoinnin kehittäminen jenkkiputiksen avulla. Heitto & Kiinnioton harjoittaminen. Jenkkifutiksen/ Lippupallon alkeet

1. Havainnointipallo 10 min

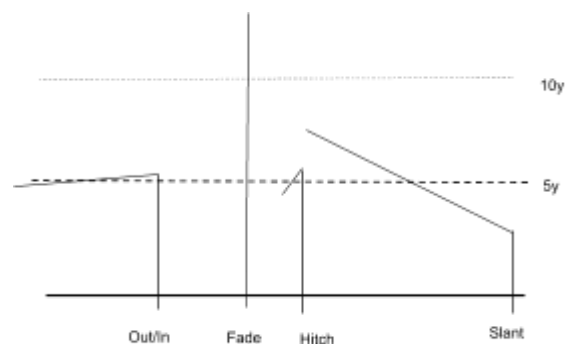
- Jaetaan ryhmä 5-6 hlö ryhmiin
- Jokaiselle ryhmälle pallo. Ryhmä numeroi itsensä 1-6
- Ryhmät lähtevät liikkumaan aluella ja kierrättävät palloa numerojärjestyksessä
- Lisätään heittovälineitä

2. Heitto & Kiinniotto 10 min

- Heittämisen perusteet
 - 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
 - astu kiinniottajaa kohti heittokäden vastaisella jalalla
 - heittoliike aloitetaan pään yläpuolelta, kyynärpää edellä
 - heilauta käsivartta ja rannetta voimakkaasti heitossa
 - saattoliikkeen loppuksi heittokäsi heilahtaa alas vastakkaisen puolen etutaskun kohdalle, kämmen osoittaa oikealla heitettäessä oikealle
- Kiinnioton perusteet
 - ”pehmeät” ja rennot kädet, pallo otetaan sormilla kiinni
 - palloa kiinni otettaessa katseen tulee olla pallossa koko ajan, siihen asti kunnes se on käsissä ja kantoasennossa
 - korkea heitto rinnankorkeudelle ja ylöspäin: ojennetaan kädet, kämmenet osoittavat palloa kohti siten että peukalot ja etusormet ovat yhdessä muodostaen kolmion
 - matala heitto rinnan alapuolella: ojennetaan kädet siten, että kämmenet osoittavat palloa kohti, pikkusormet ovat yhdessä ja peukalot osoittavat ulospäin

Kuvat & Heitto 10 min

- Juostaan ja heitetään kuvia.
- Hitch, slant, fade, out
- Oikea ajotus. Heitetään tyhjäan tilaan
- Pallon lentoradan lukeminen
-

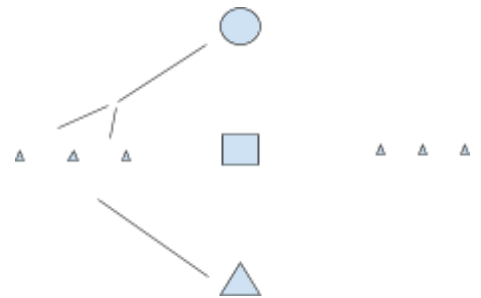


3. Jumppapallot 5min

- Pallonkantamisen perusteet, vapaan tilan löytäminen.
 - pelinrakentaja ojentaa pallon keskushyökkääjän muodostamaan "taskuun"
 - keskushyökkääjä asettaa pallon ojentamisen puoleisen käden kyynärvarren rintansa korkeudelle kämmen alaspäin ja toisen käden vyötärön korkeudelle kämmen ylöspäin, muodostaen "taskun" palloa varten
 - kun keskushyökkääjä on vastaanottanut pallon "taskuun", se suljetaan pallon kärkiin ja pelaaja puristaa kyynärvarret palloa vasten

4. Puolustuksen reagointi 10 min

- Hyökkääjän liikkeeseen reagoiminen
- Hyökkääjä lähtee liikkeelle. Puolustajan on reagoitava kummalle puolelle hyökkääjä tulee ja kerettävä kartioiden väliin ennen hyökkääjää
-



5. Sovelletut pelit 10 min

- "Ultimate jenkkifutiksella"
- Soikkiksen variaatiot 5 vs. 5
- Lippupallo