

Tuntimalli 45 min – tutustuminen koripalloon



1. tunti: Tutustuminen lajiin

🎯 Tavoite: Tutustutaan koripalloon ja ryhmään hauskalla tavalla. Harjoitellaan pallon käsittelyä ja yhdessä toimimista.

🔥 Alkulämmittely 10 min: Joka miehen polttopallo (kaikki polttaa kaikki palaa) Pelissä kaikki pelaa kaikkia vastaan. Kun pallo osuu suoraan pelaajaan, tämä saa tehtävän - esim. heittää kori tai niin monta yritystä millä luokalla olet Kun on suorittanut tehtävän, pääsee takaisin peliin Jos pelaaja saa heitosta kopin, pallon heittänyt pelaaja palaa ja menee tekemään tehtävän

🎯 Koripallon lajitaito 10 min: Aarteenryöstö joukkuekilpailuna Keskelle salia laitetaan "aarteet" (esim. pallot, tötsät tai hernepussit). Pelaajat yrittävät hakea aarteita omalle alueelleen yhden kerrallaan. Yksi tai kaksi pelaajaa toimii aarteenvartijana keskialueella. Jos vartija koskettaa pelaajaa, pelaaja jähmettyy paikalleen ja heittää palloa viisi kertaa ylös ja ottaa kopin. Pelaajat voivat kuljettaa palloa hakiessaan aarteita tai jos on vaikea taito, niin pallo voi olla myös kainalossa Sen jälkeen hän saa jatkaa matkaa normaalisti. Voittaja on se joukkue, joka kerää eniten aarteita.

🏃 Liikuntaidot: Hyppääminen pelikorttirata Keskelle laitetaan pelikortit väärinpäin Jokainen nostaa yhden kortin kerrallaan - kortti näyttää mikä tehtävä ja kuinka monta suoritusta Jokaisella maalla on oma hyppytehtävä tasahyppy muotolaatoille tai vanteisiin yhden jalan hyppy tikkaat penkin päälle hyppy ja alastulo Pallo voi olla mukana, kun hyppyjä suoritetaan (kuljeta aina tehtäväalueelle)

🏀 Peli: Jaa pelaajat kahteen joukkueeseen. Rakenna maaliportit molempiin kentän päätyihin lähelle sivurajaa. Peli alkaa keskeltä kenttää. Joukkue yrittää kuljettaa pallon juosten oman hyökkäyssuunnan maaliportin läpi. Maaliportin läpi juokseminen pallo hallussa = 1 piste. Pallon kanssa saa juosta, mutta sitä ei tarvitse pomputtaa. Puolustaja saa koskea pallollista pelaajaa pysäyttääkseen etenemisen. Kun pallolliseen kosketaan, hänen tulee: pysähtyä paikalleen syöttää pallo joukkuekaverille mahdollisimman pian. Palloa ei saa riistää pelaajan käsistä. Jos syöttö epäonnistuu ja pallo putoaa maahan, pallo kuuluu sille joukkueelle, joka ehti

Materiaali: Suomen Koripalloliitto ry