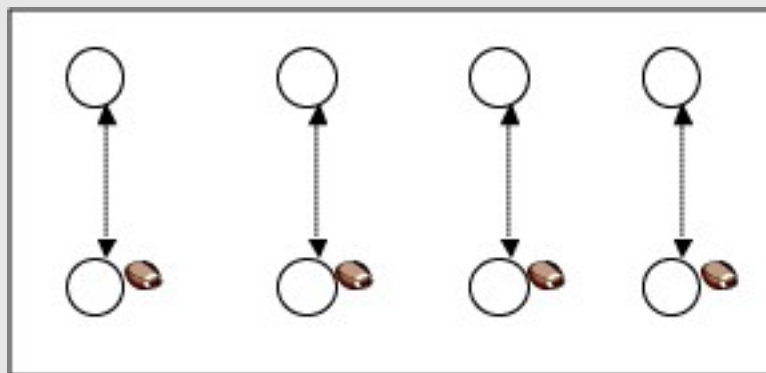




LIPPUPALLODEMO 90min

1.TUTUSTUMINEN PALLOON

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



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



2. OPETUSKESKUSTELU

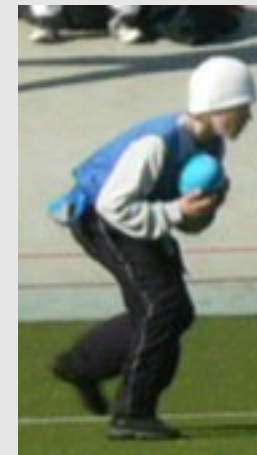
b) HEITTÄMINEN

- ➔ Heittokäden peukalo osoittaa alkuasennossa korvaan ja päättyy etutaskuun heiton lopuksi
- astu kiinniottajaa kohti heittokäden vastaisella jalalla
- heittoliike aloitetaan pään yläpuolelta, kyynärpää edellä
- heilauta käsivartta ja rannetta voimakkaasti heitossa
- saattoliikkeen lopuksi heittokäsi heilahtaa alas vastapuolen etutaskun kohdalle



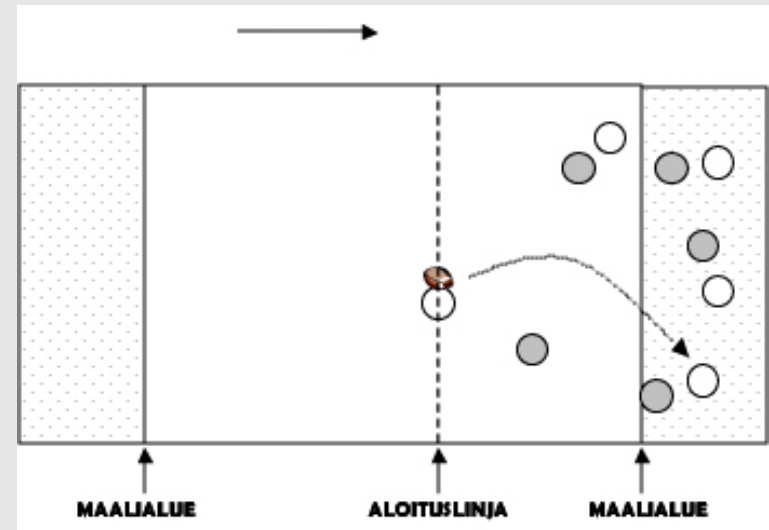
3. OPETUSKESKUSTELU KIINNIOTTAMINEN

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



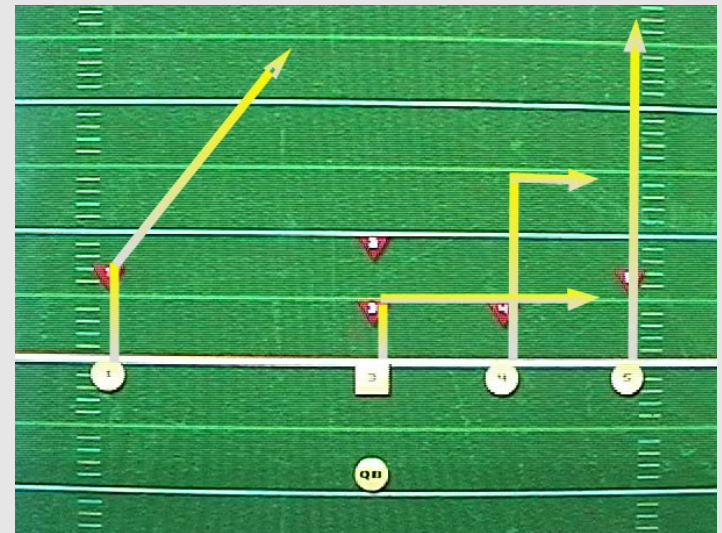
4.VIITEPELI FLAGI ULTIMATE -aivan kuin frisbeellä

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



5. OPETUSKESKUSTELU ALOITUSLINJA JA -KOMENTO

- **aloituslinja:** pallon levyinen neutraali alue, jonka eri puolilla hyökkäys ja puolustus
- **aloituskomento:** down-set-hut-hut-hut! Hyökkäyksellä oma lähtösignaali, hyökkääjät sekunnin ajan paikoillaan
- **puolustus reagoi**, he voivat liikkua vapaasti, reagoivat juoksuun tai heittoon



6. TAITO

PITKÄ ALOITUSSYÖTTÖ JA KOUKKUKUVIO

- **sentterin aloitussyöttö:** leveä haara-asento, polvet koukussa, peukalo nauhoilla pallostä, katse eteenpäin, rento ranneliike
- **laitahyökkääjä:** juoksee 6 metriä eteenpäin ja kääntyy 180 astetta taaksepäin ottaa pari askelta = koukku (hook)-kuvio
- **pelinrakentaja:** huutaa aloituskomennon ja heittää pallon laitahyökkääjälle, kun tämä on päättänyt kuvionsa
- kierrätetään rooleja, pallon kiinniottanut pelaaja on sentteri, sentteri pelinrakentajaksi ja pelinrakentaja laitahyökkääjäksi



7. TAITO

PALLON KANTAMINEN JA HAND OFF-KÄVELY

- **Pallonkantaminen**

- sormet pallon kärjen ympärille
- purista palloa kyynärvartta vasten ja kylkeä vasten

- **Hand off -kävely**

- toinen parista ojentaa pallon
- pallon vastaanottaja avaa "taskun"
- kyynärpää ylös siltä puolelta, josta pallo ojennetaan
- kävellään ensin sitten hölkätään



8. TAITO

LIPUNRYÖSTÄMINEN

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

a) lippupallopankkiiri

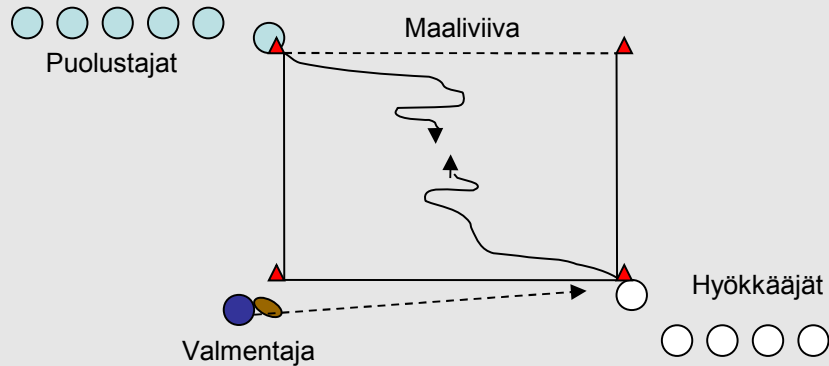
- toimii opettaja. Harjoituksessa kuka tahansa voi ottaa keneltä tahansa lipun rajatulla alueella.
- lipunryöstön jälkeen lippu jätetään maahan, josta pankkiiri kerää niitä.
- kun molemmat liput viety voi hakea uudet pankkiirilta



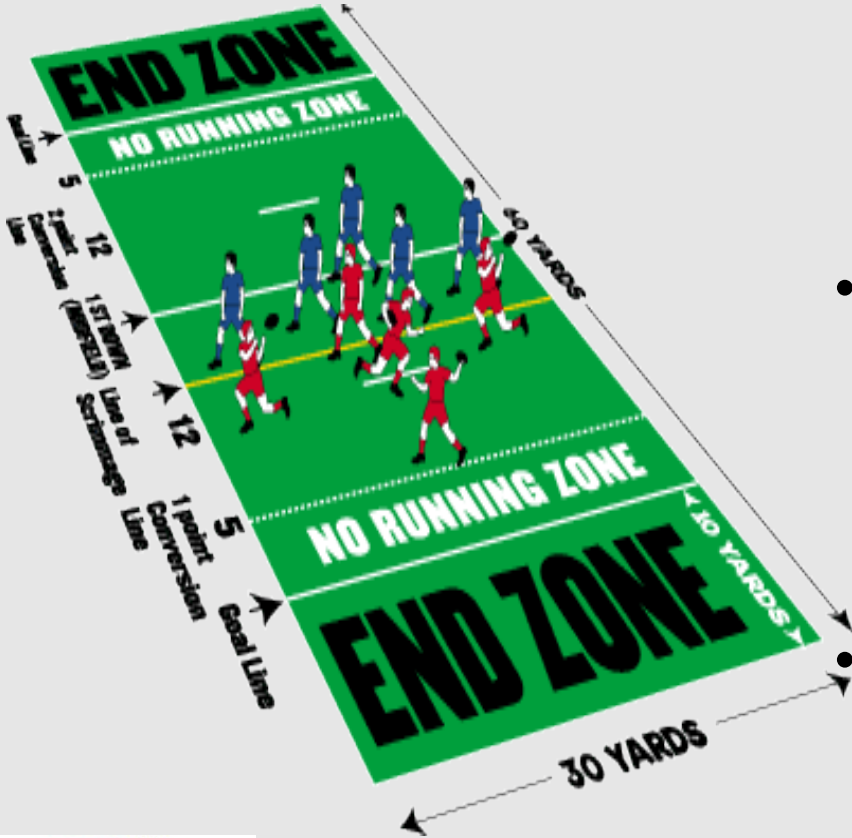
8. TAITO LIPUNRYÖSTÄMINEN

b) maaliin juoksu

- hyökkääjät menevät alueen nurkkaan jonoon ja puolustajat vastaavasti jonoon vastakkaiseen nurkkaan
- valmentaja ojentaa pallon hyökkääjälle ja yrittää juosta maaliviivan yli joutumatta liputetuksi. Hänen täytyy pysyä alueen rajojen sisäpuolella
- puolustaja saa liikkua hyökkääjän liikkeestä
- harjoite on ohi kun hyökkääjä pääsee maaliviivan yli, hänet liputetaan tai hän juoksee rajojen yli
- harjoitteessa ei saa törmätä



9. PELATAAN FLAGIA



- esitellään keskushyökkääjän rooli ja mahdollisuus juosta pallon kanssa sekä että on olemassa hämäyspelejä
- 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

10. PUOLUSTAJAT

- puolustajien tehtävä on pyrkiä liputtamaan juoksupeli mahdollisimman ajoissa tai katkaisemaan heitto
- puolustajat pelaavat aluksi miesvartiointia, yksi heistä on vapaa puolustaja, joka varmistaa läpijuoksut ja pitkät heitot

