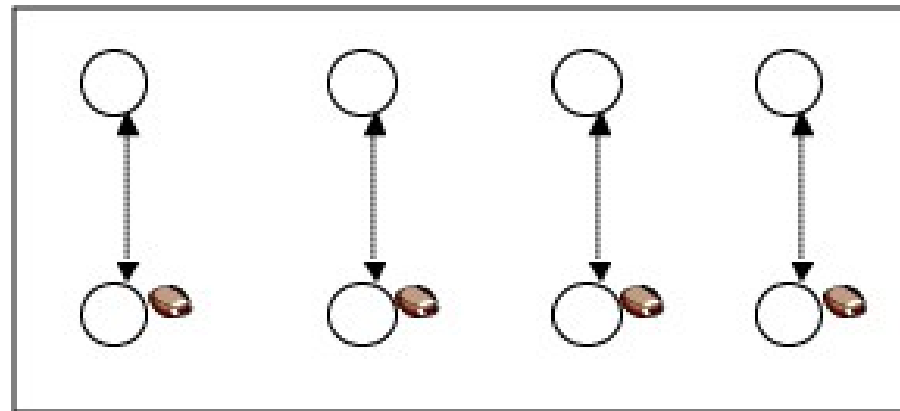




LIPPUPALLODEMO 90min

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

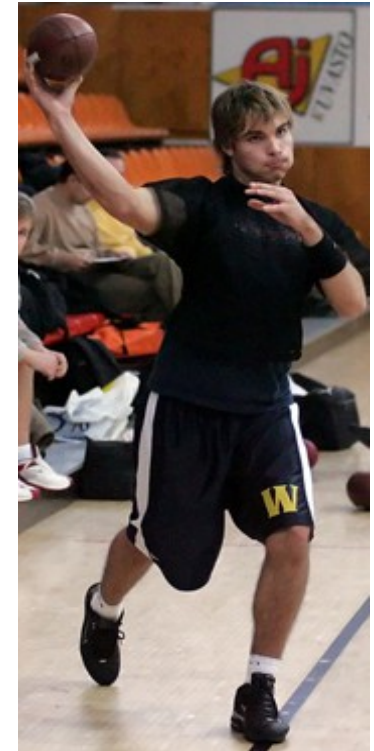


2. OPETUSKESKUSTELU

b) HEITTÄMINEN

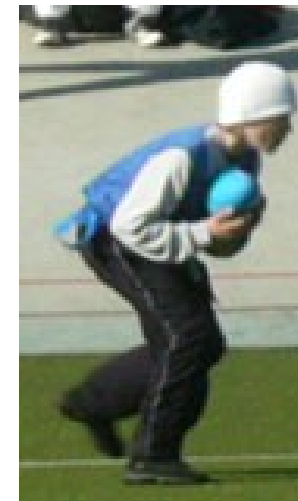
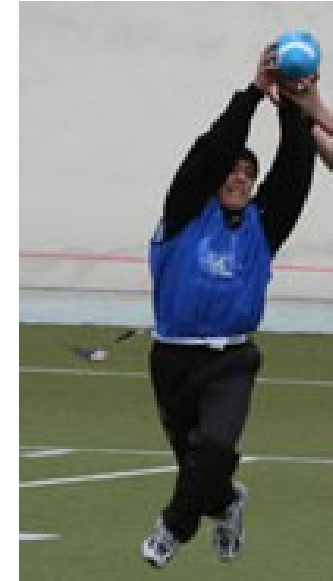
Heittokäden peukalo osoittaa alkuasennossa korvaan ja päättyy etutaskuun heiton lopuksi.

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



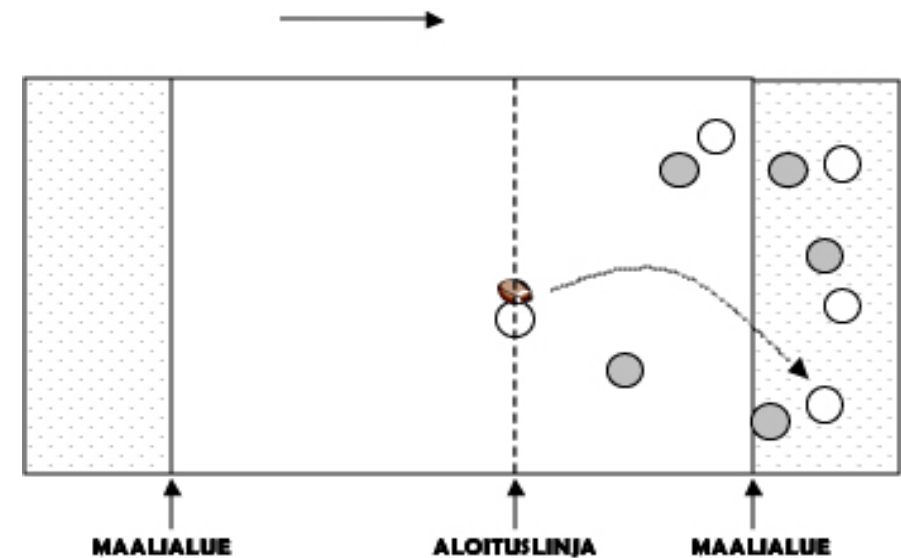
3. OPETUSKESKUSTELU KIINNIOTTAMINEN

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



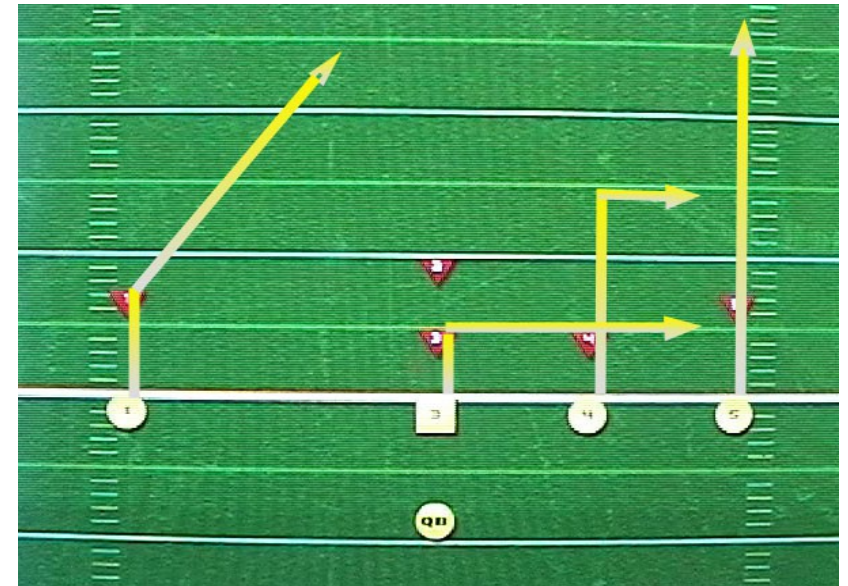
4.VIITEPELI FLAGI ULTIMATE - kuin frisbeellä

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



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



6. TAITO

PITKÄ ALOITUSSYÖTTÖ&KOUKKUKUVIO

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



7. TAITO

PALLON KANTAMINEN JA HAND OFF-KÄVELY

- **Pallonkantaminen**
 - kaksi sormeaa pallon kärjen ympärille
 - purista palloa kynärvartta vasten
- **Hand off -kävely**
 - toinen parista ojentaa pallon
 - pallon vastaanottaja avaa "taskun"
 - kynärpää 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 (opettaja)

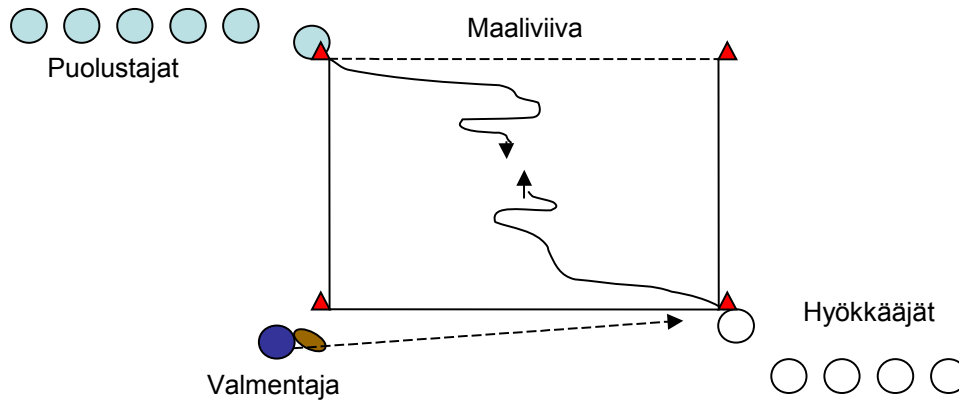
- harjoituksessa kuka tahansa voi ottaa keneltä tahansa lipun rajatulla alueella
- lipunryöstön jälkeen lippu jätetään maahan, josta pankkiiri kerää niitä
- kun molemmat liput viety voi hakea uudet iirilta



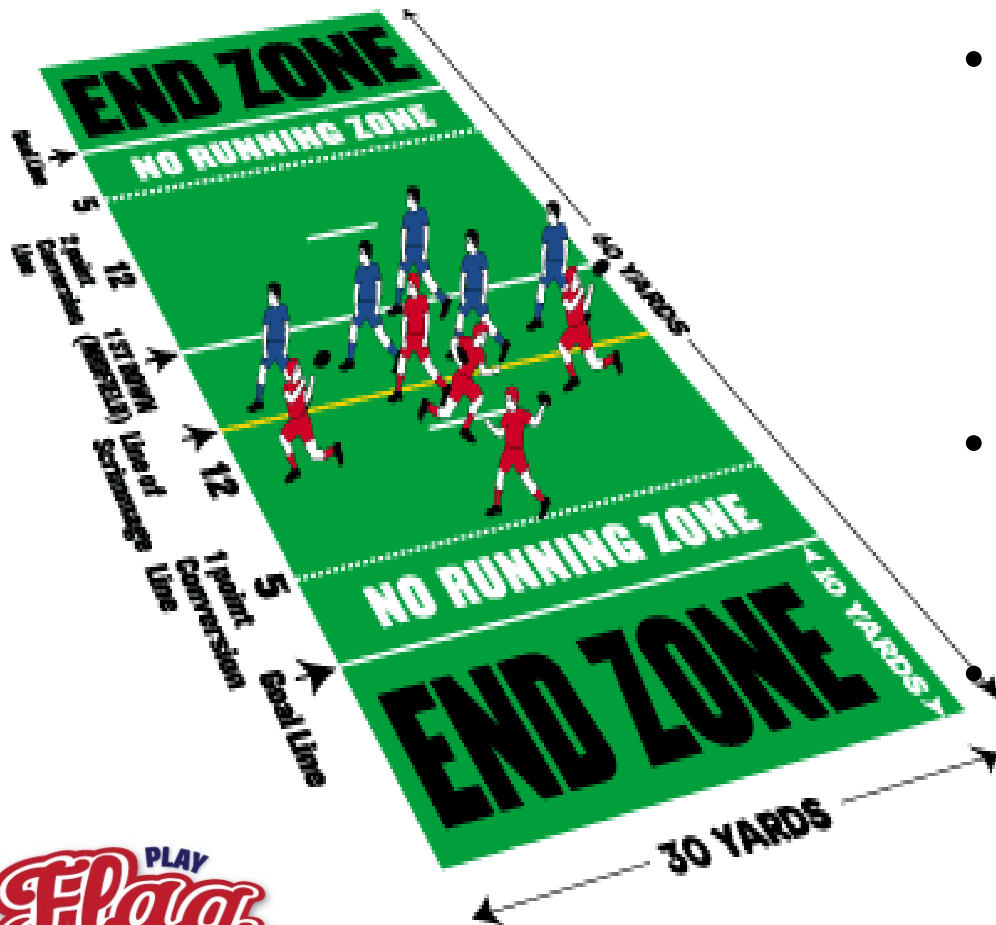
8. TAITO LIPUNRYÖSTÄMINEN

b) maaliin juoksu

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



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

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

