

M-TEAM

HIIHTOLOMALEIRI SUUNNITELMA 2021

VIIKON TEEMAT:

LAJIT:

SALIBANDY, ULTIMATE, JALKAPALLO

MOTORISET TAIDOT:

JUOKSUTAITO, TASAPAINO, VÄLINEIDEN KÄSITTELYTAITO

SOSIAALISET TAIDOT:

RYHMÄSSÄ TYÖSKENTELY, PETTYMYSTEN SIETÄMINEN, MUIDEN HUOMIOON OTTAMINEN, JOUKKUE PELIN PERIAATTEET

OHJELMA:

TIISTAI:

LAJI: SALIBANDY

1. Perus lajitaidot; kuljetus-, syöttö-, laukaisutekniikat, peliosuus

FYSIIKKA: JUOKSU, LAJIVÄLINEET

1. Opetellaan juoksun peruseriaatteet, erilaisia juoksuharjoitteita

2. Tutustutaan salibandyssä käytettäviin välineisiin ja tiloihin missä voi harjoitella (oikean kokoinen maila, pallo, mv-varusteet, pelaajan vaatetus, ympäristö)

RYHMÄ: TUTUSTUTAAN, RYHMÄYDYTÄÄN

1. Ryhmäydytään ja tutustutaan muihin leiriläisiin erilaisten leikkien avulla

KESKIVIIKKO:

LAJI: ULTIMATE

1. Perus lajitaidot; kuljetus-, syöttö-, heittotekniikat, säännöt (kts. Liite), peliosuus

FYSIIKKA: TASAPAINO, LAJIVÄLINEET

1. Harjoitellaan tasapainoa erilaisten tasapainoharjoitteiden kautta

2. Tutustutaan ultimatessa käytettäviin välineisiin ja tiloihin missä voi harjoitella (pallo, maalit, vaatetus, ympäristö)

RYHMÄ: RYHMÄSSÄ TOIMIMINEN

1. Harjoitellaan ryhmässä toimimista erilaisten liikuntaleikkien ja pienpelien kautta

TORSTAI:

LAJI: JALKAPALLO

1. Perus lajitaidot; kuljetus- syöttö-, laukaisutekniikat, peliosuus

FYSIIKKA: SUUNNAN MUUTOKSET, LAJIVÄLINEET

1. Harjoitellaan suunnanmuutos tekniikoita erilaisten harjoitteiden ja kisailun avulla

2. Tutustutaan jalkapallossa käytettäviin välineisiin ja tiloihin (pallo, maali, vaatetus, ympäristö)

RYHMÄ: JOUKKUEPELI

1. Harjoitellaan joukkuepelin periaatteita sekä muiden huomioon ottamista erilaisten pienpelien ja kisailun avulla

LEIRIPÄIVÄT ON JAETTU KAHTEN OSAAN, AAMUPÄIVISIN LAJIT VAIHTUVAT OHJELMAN MUKAAN. ILTAPÄIVÄN OHJELMA PYÖRII VAHVASTI SALIBANDYN YMPÄRILLÄ SEKÄ LASTEN TOIVEITA TOTEUTTAEN