

Miljoona koria ja paikallisen seuratoiminnan esittelytunti

Kohderyhmä: Alakoulun oppilaat (1.–6. luokat, sovellettavissa ikätason mukaan)

Tavoitteet

- Innostaa lapsia liikkumaan ja kokeilemaan koripalloa
- Tutustuttaa oppilaat paikalliseen koripalloseuraan ja madaltaa kynnystä tulla mukaan harrastukseen

Välineet

- Koripalloja (tarpeeksi paljon)
- Kartioita, jumppapenkki,
- Seuran esitteitä tai flyereita (jos saatavilla)
- Mahdollinen seura-asu päällä / maskotti / pelaaja vierailijana

Tuntisuunnitelma

1. Tervetuloa (5 min): Ohjaajat esittäytyvät

- Ketä olette? Mistä tulette?
- Oman seuran lyhyt esittely

2. Lämmittelyleikki pallon kanssa (5 min): Pallohippa

- Jokaisella oma pallo
- Liikutaan salissa pallo mukana (voi halutessaan pomputtaa)
- Hippana toimii esittelytunnin vetäjät
- Hipan osuessa:
 - jähmety
 - pelastus: pomputa omaa palloa 5 kertaa
 - takaisin peliin

3. Koripallon lajitaidot (10 min): Taitorata

- Rataa voi kiertää vapaasti tai oppilaat voi jakaa pienryhmiin ja jokainen ryhmä on jokaisella pisteellä 2-3 minuuttia
- Piste 1 – Heittorasti: Heittoa läheltä koria
- Piste 2 – Kuljetusrata
 - Kuljetetaan palloa kuljetusrataa pitkin
 - Helppo ja vaikeampi versio

MILJOONA KORIA!

- Pujottelua, jumppapenkin päällä matalakuljetusta, vanteisiin kuljetusta, takaperin kuljetus
- Piste 3 – Syöttöpiste: Syöttöpiste, jossa heitetään palloa seinään ja otetaan kiinni pompun kautta tai suoraan ilmasta
- Piste 4 – Tarkkuushaaste: Heitetään eri kohdista korkeita kartiota kumoon koripallolla, jotka ovat jumppapenkin päällä
- Piste 5 - Kuljetuksesta kori: Kuljetus – pysähtyminen ja heitto (voi olla myös lay up)
 - kolmen pisteen kaaren kohdalle lähtö, josta kuljetus ja kori

4. Koripalloseikkä: Kuka pelkää pelimiestä? (10 min)

- Ohjaaja jää kiinniottajaksi
- kaikki osallistujat päätyrajalle
- Huudosta ”kuka pelkää pelimiestä” kaikki osallistujat pyrkivät pääsemään vastakkaiselle päätyrajalle
- Jos ohjaaja saa kiinni – heitto tehtävä – tee kori tai niin monta yritystä millä luokalla olet
- heittojen jälkeen takaisin peliin

5. Hauska joukkuekilpailu (10 min): ”Miljoona koria -haaste”

Luokat tai joukkueet yrittävät tehdä mahdollisimman monta koria yhdessä 3-4 minuutin aikana.

Samaan aikaan:

- esitellään opettajalle kampanja
- innostetaan luokkaa mukaan ja tästä pelistä saa ensimmäiset korit haasteeseen

6. Seuran esittely ja lopetus (5 min)

Oppilaat istumaan puoliympyrään.

Kerrotaan lyhyesti:

- kenelle harjoituksia, missä harjoitellaan ja milloin voi tulla kokeilemaan
- tarvitseeko osata valmiiksi (EI!) ja saako tulla kaverin kanssa (KYLLÄ!)

Lopuksi:

- yhteinen huuto
- flyerit mukaan
- Kiitos mahdollisuudesta vierailla koulullanne

MILJOONA KORIA!

BASKETBALL
FINLAND



Koululiikuntaliitto

MILJONA KORIA!