

MILJOONA KORIA!

Miljoona koria koriskurssi

Viiden kerran valmis tuntipaketti,
jolla pääse helposti alkuun matalan kynnyksen
harrastustoiminnassa



**SUOMEN
KORIPALLOLIITTO**



Koululiikuntaliitto

1. JOHDANTO

Tämän materiaalin tarkoitus on tarjota helppo ja innostava tapa ohjata koripalloa kaikentasoisille lapsille. Tuntisuunnitelmat pohjautuvat koripallon lajitaitojen harjoitteluun leikkien, pelien ja kisailujen kautta.

Painopiste on:

- liikkumisen ilo
- osallistuminen ilman suorituspaineita
- koripallon lajitaitojen harjoittelu
- perusmotoristen taitojen kehittäminen
- rohkeus kokeilla ja onnistua

Miksi koripallo?

- Koripallo on erinomainen laji, koska:
 - se kehittää koordinaatiota, ketteryyttä ja reaktiokykyä
 - kaikki voivat osallistua omalla tasollaan
 - välineet ovat yksinkertaiset
 - peli on helposti muokattavissa

Tila:

Liikuntasali, piha tai muu tasainen alue

Yksi tai useampi kori (voi käyttää myös matalia koreja / laatikoita / renkaita)

TUNTIRAKENNE (45 min)

10 min alkulämmittely (pallon kanssa, leikit & pelit)

10 min taito-osuus (päivän teema)

10 min motoriset perustaidot

15 min peli (sovellettu koripallo)

MILJOONA KORIPALLOA!



1. tunti: Tutustuminen lajiin



Tavoite: Tutustutaan koripalloon ja ryhmään hausalla 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. heitä 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 hernepusseja).
- Pelaajat yrittävät hakea aarteita omalle alueelleen yhden kerrallaan.
- Yksi tai kaksi pelaajaa toimii aartenvartijana 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 ehtii ensimmäisenä ottamaan sen haltuun.

MILJOONA KORIA!

2. tunti: Korin tekeminen

 **Tavoite:** Harjoitellaan korintekoa tavoitteena ennen kaikkea onnistuminen, harjoitellaan silmä–käsi-koordinaatiota sekä rohkaistaan oppilaita yrittämään rohkeasti heittämistä eri etäisyyksiltä.

Alkulämmittely: 100 pistettä

- Jokaisella pelaajalla on oma pallo ja tavoitteena on kerätä ryhmänä 100 pistettä.
- Pelaaja heittää niin kauan, että tekee korin ja korin jälkeen pelaaja kuljettaa pallon kentän keskelle, jossa pelaaja antaa valmentajalle high fiven, joka on aina kaksi pistettä
- Tämän jälkeen pelaaja palaa heti tekemään uutta koria.
- Valmentaja laskee pisteet ääneen, jotta kaikki tietävät, kuinka lähellä tavoitetta ollaan.
- Voidaan ottaa aikaa kuinka kauan menee ja voidaan ottaa useampi erä

Koripallon lajitaito: Heittokisa

- Pelaajista muodostetaan parit ja kaikki parit aloittavat keskiympyrästä pelin.
- Ohjaaja ilmoittaa, kuinka monta koria (pistettä) parin tulee kerätä (esim. 5, 8 tai 10).
- Ensimmäinen pelaaja kuljettaa pallon valitsemalleen korille ja yrittää tehdä korin.
- Jos kori menee ensimmäisellä heitolla sisään, pari saa 1 pisteen.
- Jos ensimmäinen heitto menee ohi, pelaaja saa yhden lisäyhteyden.
- Jos lisäyhteyden menee sisään, pari saa 1 pisteen. Jos toinenkin heitto menee ohi, pari ei saa pistettä.
- Pelaaja kuljettaa pallon takaisin keskiympyrään ja antaa sen parille, jonka jälkeen toinen pelaaja lähtee vuorollaan tekemään koria.
- Ensimmäinen pari, joka saavuttaa ohjaajan määräämän pistemäärän, voittaa erän.
- Pelataan useita eriä vaihtamalla tavoitepistemäärää (esim. 3, 5, 8 tai 10 pistettä).

Liikuntataidot: Silmä-käsi koordinaatio

- Pudota tennispallo lattiaan ja ota koppi
- Heitä tennispallo ylös, anna pompata ja ota koppi.
- Heitä tennispallo ylös ja ota koppi suoraan ilmasta oikealla kädellä, vasemmalla kädellä, heitä toisella kädellä ja ota koppi toisella kädellä
- Heitä pallo ilmaan, taputa kerran ennen kiinniottoa. Taputus hartioihin, polviin tai molempiin.
- Heitä pallo seinään, anna pompata maahan ja ota kiinni. Vaihtelee heittokättä ja kiinniottokättä.

Peli: Kolmen korin peli

- Jaa pelaajat kahteen joukkueeseen.
- Pelataan puolikkaalla kentällä.
- Käytössä on kolme koria: yksi päätykori ja kaksi sivukoria.
- Pelivälineenä käytetään pehmeää palloa ja pelissä voi olla yksi tai useampi pallo samanaikaisesti, jolloin peli on vauhdikkaampaa ja kaikki pääsevät osallistumaan enemmän.
- Joukkue yrittää tehdä korin mihin tahansa kolmesta korista.
- Pallon kanssa ei saa juosta, vaan kentällä edetään ainoastaan syöttämällä.
- Puolustaja ei saa riistää palloa pelaajan käsistä.
- Syötöt saa katkaista ja irtopallot saa ottaa haltuun.
- Korin jälkeen pallo annetaan toiselle joukkueelle.

MILJOONA KORIA!

3. tunti: Kuljettaminen

 **Tavoite:** Harjoitellaan pallon käsittelytaitoja molemmilla käsillä, sekä kehitetään suunnanmuutoksia ja rohkeaa liikkeessä kuljettamista.

Alkulämmittely 10 min: Pallorosvo

- Kaikilla on pallo
- Pelialue esim. kolmen pisteen rajat
- Jokainen pyrkii kuljettamaan omaa palloa ja samalla yrittää saada toisten pelaajien pallon tökkästyä kädellä yli rajojen
- Mikäli pallo karkaa, pelaajan tulee tehdä tehtävä esim. kuljetusrata
- Tehtävän tekemisen jälkeen takaisin peliin
- Ohjaajan kannattaa olla pelissä mukana

Koripallon lajitaito: Kuljetusrata

- Jokaisella pelaajalla on oma pallo, kaikki pelaajat kiertävät rataa omassa tahdissa
- Kuljeta pallo jumppapenkin päällä mahdollisimman matalalla kuljetuksella.
- Kuljeta palloa ja pujottele kartioista tehty rata.
- Kuljeta palloa vanteista tehty rata läpi.
- Kuljeta palloa takaperin merkittyä matkaa.
- Tee kuljetuksen aikana kädenvaihtoja
- Tee aina kori jokaiseen koriin kuljetusradan aikana.

Liikuntataidot: Liikennevaloleikki

- Jokaisella on oma pallo. Tavoitteena liikkua liikennevalojen mukaan.
- Valmentajalla on punainen ja vihreä kartio tai muotolaatta.
- Kun valmentaja näyttää vihreää valoa, pelaajat saavat liikkua palloa kuljettaen. Helpotettu versio: kun vihreä palaa - pallo kainaloon ja saa juosta, kun punainen palaa pysähdy ja kuljeta palloa.
- Kun väri vaihtuu punaiseksi, lapset pysähtyvät nopeasti ja menevät peliasentoon. Valmentaja voi käydä "tönimässä" pelaajia, joiden tehtävä on olla pelaajapatsas, joka ei liikahda.
- Liikutaan päätyrajalta päätyrajalle tai vapaasti koko kentällä.

Peli: Pienpelit

- Tee useampi joukkue joko 2vs2 tai 3vs3, jotta mahdollisimman monelle tulee mahdollisimman paljon pallokosketuksia
- Voidaan pelata joko yhteen tai kahteen koriin riippuen pelaajamäärästä
- Älä ota kaikkia sääntöjä käyttöön, mm. kaksoiskuljetus, askeleet ja palautus kannattaa miettiä tarvitaanko näitä sääntöjä

MILJOONA KORIA!

4. tunti: Syöttäminen

 **Tavoite:** Harjoitellaan pallon syöttämistä ja kiinniottamista sekä yhteistyötä.

Alkulämmittely: Keilapeli

- Jaa pelaajat kahteen joukkueeseen ja joukkueilla on omat kenttäpuoliskonsa.
- Aseta kummankin joukkueen puolelle 5–8 keilaa joko:
 - jumppapenkin päälle tai lattialle vanteiden sisään.
- Joukkue yrittää kaataa vastustajan kaikki keilat heittämällä palloja niitä kohti.
- Palloja heitetään omalta kenttäpuoliskolta. Pelaajat saavat hakea palloja omalta puoleltaan ja heittää uudelleen.
- Omia keiloja saa suojella torjumalla tai ottamalla kiinni vastustajan heittämiä palloja.
- Ensimmäinen joukkue, joka kaataa kaikki vastustajan keilat, voittaa pelin.

Koripallon lajitaito: Nopparata, erilaiset syötöt ja heitot

- Pelaaja heittää noppaa, joka kertoo minkä tehtävän pelaaja tekee
- Tehtävän jälkeen pelaaja palaa heittämään noppaa uudelleen

- 1 Heittoja seinään ja koppi
- 2 Maankautta syöttöjä ohjaajalle
- 3 Keilojen kaato, heitä pallolla jumppapenkin päällä olevat keilat kumoon.
- 4 Tarkkuusheitto, heitä vanteiden läpi
- 5 Parin kanssa syöttöjä ilman, että pallo osuu maahan
- 6 Jumppapallon liikuttaminen, heitä pallo suureen jumppapalloon niin, että jumppapallo liikkuu

Liikuntataidot: Viestikilpailut

- Jaa pelaajat 3–5 hengen joukkueisiin.

1. Nosta kaveri ylös

- Joukkue istuu jonossa.
- Ensimmäinen nostaa seuraavan ylös käsistä pitäen ja siirtyy jonon viimeiseksi.
- Ylös noussut nostaa seuraavan.

2. Hypi kaverin yli

- Kaikki makaavat mahallaan jonossa.
- Ensimmäinen hyppii kaikkien yli, menee jonon viimeiseksi makaamaan.
- Seuraava lähtee vasta, kun edellinen on makuulla.

Peli: Tornipallo

- Pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen
- Jokaisella joukkueella on oma "torni" eli esimerkiksi penkillä seisova pelaaja tai korin alla seisova pelaaja (jos mahdollista tornin kannattaa olla aikuinen)
- Joukkue yrittää syötellä palloa omille pelaajilleen ja lopuksi saada syötön tornille. Tornin pitää ottaa pallo kiinni saadakseen pisteen
- Pallon kanssa ei saa juosta, joten eteneminen tapahtuu syöttelemällä.
- Vastustajat yrittävät katkaista syöttöjä ja saada pallon omalle joukkueelleen
- Palloja voi olla useampi pelissä

MILJOONA KORIA!

5. tunti: Kisailut

 **Tavoite:** Harjoitellaan reilua peliä, häviämisen ja voittamisen taitoja, kannustetaan toisia sekä opitaan kilpailemaan yhdessä hyvässä hengessä.

Alkulämmittely: Pallovarasto

- Pelaajat jaetaan 3–5 hengen ryhmiin
- Ryhmät muodostavat jonon päätyrajalle.
- Kaikki pallot sijoitetaan vastakkaiselle päätyrajalle.
- Hipat ovat keskialueella, joka on rajattu sivurajalta sivurajalle.
- Jonon ensimmäinen pelaaja lähtee liikkeelle.
- Tavoitteena on ohittaa hipat, hakea pallo vastakkaiselta päätyrajalta ja palata takaisin.
- Paluumatka kuljetetaan laitaa pitkin merkittyä kuljetusrataa pitkin takaisin omaan jonoon.
- Kuljetusradalla pelaajaa ei saa enää ottaa kiinni.
- Jos hippa saa pelaajan kiinni ennen kuljetusrataa, pelaaja palaa omaan jonoon ilman palloa.
- Seuraava pelaaja saa lähteä vasta, kun edellinen on päässyt hippojen ohi.

Koripallon lajitaito: Monen lipun ryöstö peli

- Jaa pelaajat kahteen joukkueeseen.
- Jaa tötsät, merkkilätkät tai liivit tasaisesti molemmille kenttäpuoliskoille.
- Joukkueiden tavoitteena on varastaa vastustajan puolelta yksi väline kerrallaan ja tuoda se omalle puolelle.
- Pelaaja saa ottaa vain yhden välineen kerrallaan.
- Vastustaja voi ottaa pelaajan kiinni tämän ollessa vastustajan kenttäpuoliskolla.
- Kiinni jäänyt pelaaja siirtyy sivuun tekemään yhden korin (tai muun sovitun tehtävän) ja jättää välineen lattialle.
- Suorituksen jälkeen pelaaja palaa takaisin peliin.
- Peli päättyy sovitun ajan kuluttua tai kun kaikki välineet on saatu ryöstettyä. Eniten välineitä omalla puolella kerännyt joukkue voittaa.

Liikuntataidot: Parikisailut

- Kivi–paperi–sakset -juoksu. Pelataan kivi–paperi–sakset. Häviäjä juoksee karkuun, voittaja yrittää ottaa kiinni.
- Polvihippa – Yritä koskettaa parin polvia kädellä.
- Työntöpaini – Kämmenet vastakkain, tavoitteena horjuttaa parin tasapainoa ilman tarttumista.

Peli: Turnaus

- Tee useampi joukkue, 3vs3
- Joukkueet pelaavat 2-3-minuutin pikapelejä
- Mahdollisuuksien mukaan kaikki pelaavat kaikkia vastaan

MILJOONA KORIA!