

Salibandy (LI6)



Sisällöt: Opintojaksolla syvennetään taitoja ja tietoja salibandyssä.

Tavoitteet: Opintojakson tavoitteena on kehittää lajitaitoja ja taktista osaamista sekä yksilön että joukkueen näkökulmasta.

VK	PVM	LIIKUNTAMUOTO	PAIKKA	VARUSTEET
38	18.9.	Alkumittaus: taitorata ja ajanotto	liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
39	25.9.	Lajitaidot: pallonhallinta	liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
40	2.10.	Poliisi Online-oppitunti klo 13.15—14.00 Lajitaidot: syöttö	auditorio liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
41	9.10.	Lajitaidot: kaksinkamppailutilanteet	liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
42	16.10.	Lajitaidot: rannelaukaus (näpyranne)	liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
43	23.10.	SYYSLOMA	liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
44	30.10.	Lajitaidot: rannelaukaus (perusrannelaukaus kämmenpuolella ja rystyllä)		sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
45	6.11.	KOEVIKKO / Pelikerta	liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
46	13.11.	Lajitaidot: rannelaukaus (kiertorannelaukaus ja rannelaukaus 180°)	liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
47	20.11.	Lajitaidot: rannelaukaus (vipurannelaukaus)	liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
48	27.11.	Lajitaidot: lämäri (kämmenpuolella ja rystyllä) kämmenpuolella ja rystyllä	liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
49	4.12.	Lajitaidot: kahdenkäden volley	liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
50	11.12.	Lajitaidot: golflyönti rystyllä	liikuntasali	sisäliikuntavarusteet,

				pyyhe+vaihtovaatteet
51	18.12.	KOEVIKKO / Pelikerta	liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
2	8.1.	Salibandytaktiikka: miesvartiointi (korkealla karvauksella)	liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
3	15.1.	Salibandytaktiikka: 1-2-2	liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
4	22.1.	Salibandytaktiikka: 2-1-2 ("noppavitonen")	liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
5	29.1.	Tutka- ja tarkkuuslaukaus	liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
6	5.2.	Pelikerta	liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
7	12.2.	Loppumittaus: taitorata ja ajanotto sekä itsearviointi	liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
8	19.2.	KOEVIKKO / Pelikerta	liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet

Sisäliikuntavarusteet sisältävät: shortsit/verryttelyhousut, urheilupaita (esim. t-paita), sisäpelikengät ja vaihtovaatteet.

Lisäksi voit ottaa liikuntatunneille juomapullon.