**TOIVOTTU HARJOITUSVAIKUTUS (TEEMA / TAVOITTEET)**:

YDINKOHDAT: 1. 2. 3.

OPETUSMETODI(T): Osat ja kokonaisuudet / Kilpailu – Työkalut - Kilpailu / STATION

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **AIKA** | **HARJOITE / PELIMALLI** | **KEINOT RIITTÄVIEN TOISTOJEN VARMISTAMISEEN** | | **VALMENNUKSEN TAVOITE**  **OPETTAMINEN OPPIMINEN KILPAILU** | **PALAUTETTA ANNETAAN** | **HARJOITTEEN / PELIMALLIN ERITYISPIIRTEET (esim. sovelletut säännöt)** |
| **ACTION (toistot, liike, kuormitus)** | **JOUKKUEJAOT JA RYHMITTELYT** |
|  | **Alkulämmittely** |  |  |  |  |  |
|  | **1** |  |  |  |  |  |
|  | **2** |  |  |  |  |  |
|  | **3** |  |  |  |  |  |
|  | **4** |  |  |  |  |  |
|  | **5** |  |  |  |  |  |
|  | **Loppuverryttely** |  |  |  |  |  |