

Salibandy, 2op, (LI06)



Opintojakson moduulit:

- Salibandy, 2 op, (LI6)

Tavoitteet: Opintojaksolla syvennetään taitoja ja tietoja salibandyssa. Opintojakson tavoitteena on kehittää lajitaitoja ja taktista osaamista sekä yksilön että joukkueen näkökulmasta.

VK	PVM	LIIKUNTAMUOTO	PAIKKA	VARUSTEET
39	21.9.	Alkumittaus: taitorata ja ajanotto	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
40	28.9.	Lajitaidot: pallonhallinta	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
41	5.10.	Lajitaidot: syöttö	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
42	12.10.	Lajitaidot: kaksinkamppailutilanteet	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
43	19.10.	SYYSLOMA	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
44	26.10.	Lajitaidot: rannelaukaus (näpyranne)	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
1	2.11.	KOEVIKKO/PELIKERTA	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
2	9.11.	Lajitaidot: rannelaukaus (perusrannelaukaus kämmenpuolella ja rystyllä)	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
3	16.11.	Lajitaidot: rannelaukaus (kiertorannelaukaus ja	JEDU Piippolan	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet

		rannelaukaus 180°)	liikuntasali	
4	23.11.	Lajitaidot: rannelaukaus (vipurannelaukaus)	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
5	30.11.	Lajitaidot: lämäri (kämmenpuolella ja rystyllä) kämmenpuolella ja rystyllä	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
49	7.12.	Lajitaidot: kahdenkäden volley	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
50	14.12.	Lajitaidot: golflyönti rystyllä	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
51	21.12.	KOEVIKKO/PELIKERTA	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
2	11.1.	Salibandytaktiikka: miesvartiointi	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
3	18.1.	Salibandytaktiikka: 1-2-2	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
4	25.1.	Salibandytaktiikka: 2-1-2 ("noppavitonen")	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
5	1.2.	Tutka- ja tarkkuuslaukaus	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
6	8.2.	Loppumittaus: taitorata ja ajanotto sekä itsearviointi	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
7	15.2.	KOEVIKKO/PELIKERTA	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet

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

Lisäksi voit ottaa liikuntatunneille juomapullon.