

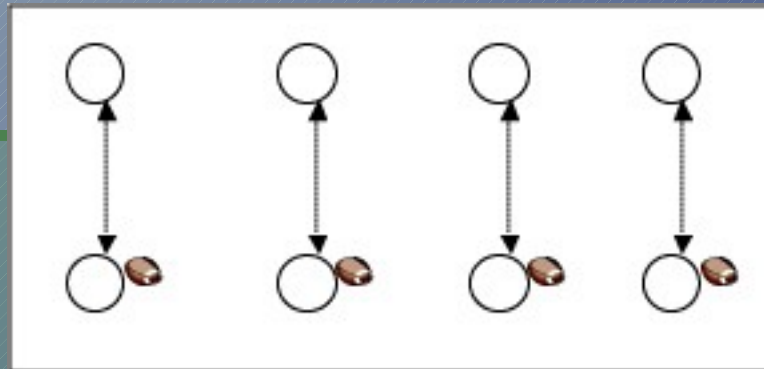
LIPPUPALLODEMO 1,5 H

Starttikurssi



1.TUTUSTUMINEN PALLOON

- pareittain heittoharjoittelua kahdessa rivissä
- huomioi turvallisuusseikat - rauhallisia, tarkkoja heittoja



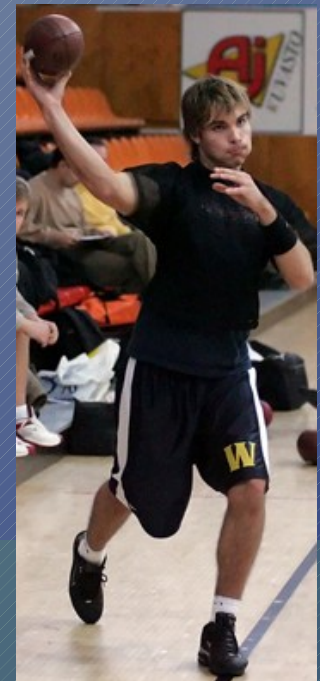
2. OPETUSKESKUSTELU: OTE PALLOSTA HEITOSSA

- etusormi pallon päässä olevan viivan päällä, muut nauhalla
- purista palloa sormilla, kämmenen ja pallon väliin jää pieni väli
- mitä pienempi käsi, sitä enemmän ote on pallon päästä kiinni



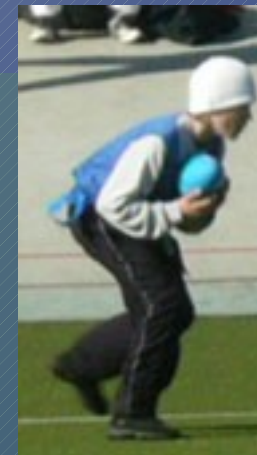
2. OPETUSKESKUSTELU: HEITTÄMINEN

- astu kiinniottajaa kohti heittokäden vastaisella jalalla
- heittoliike aloitetaan pään yläpuolelta, kyynärpäätä edellä
- heilauta käsivartta ja rannetta voimakkaasti heitossa
- saattoliikkeen loppuksi heittokäsi heilahtaa alas vastapuolen etutaskun kohdalle



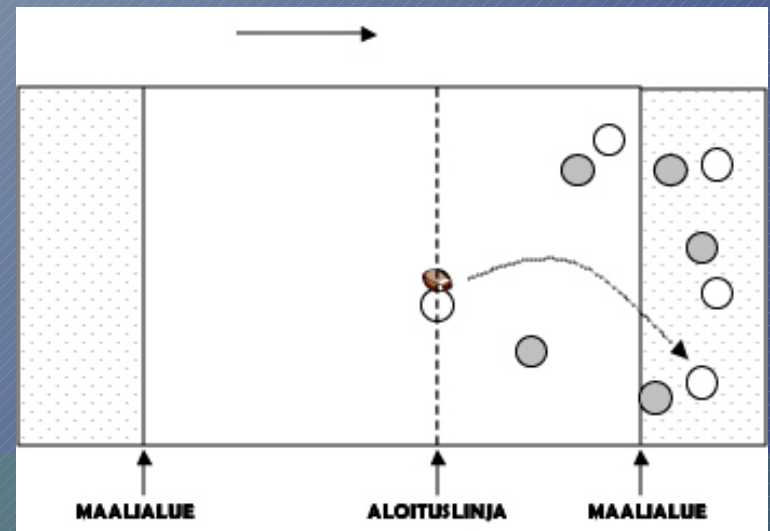
2. OPETUSKESKUSTELU KIINNIOTTAMINEN

- katso pallon kärkeä
- ota pallo kiinni sormilla
- ylös suuntautuneissa heitoissa (peukalot yhteen)
- alas suuntautuneissa heitoissa (pikkusormet yhteen)
- muista joustaa käsillä



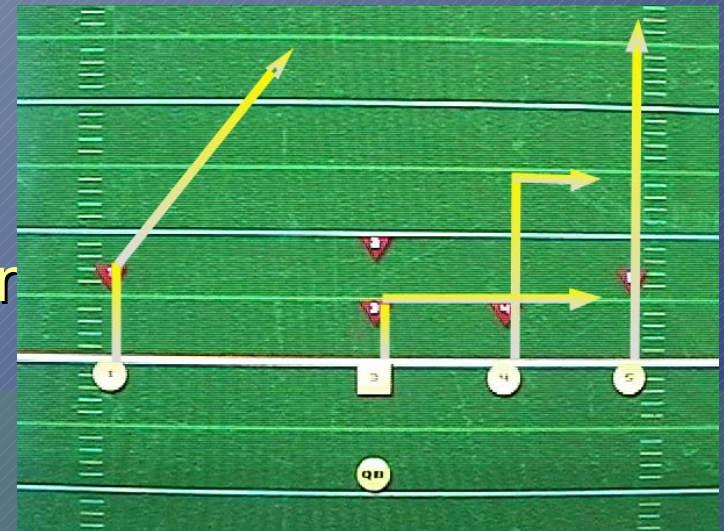
3.VIITEPELI NFL ULTIMATE -aivan kuin frisbeellä

- suorakaiteen muotoiset maalialueet ovat kentän päissä - maali=6 pistettä
- pallon pudottaminen vaihtaa hyökkäysvuoron pudotuskohdassa
- pallon kanssa ei voi juosta
- pelissä hahmotetaan maalialue-käsite
- syötönkatko ja miesvartiointi



4. OPETUSKESKUSTELU: ALOITUSLINJA JA -KOMENTO

- **aloituslinja:** pallon levyinen neutraali alue, jonka eri puolilla hyökkäys ja puolustus
- **aloituskomento:** down-set-hut-hut-hut! Hyökkäyksellä oma lähtösignaali, hyökkääjät sekunnin ajan paikoillaan
- **puolustus reagoi,** he voivat liikkua vapaasti, reagoivat juoksuun tai heittoon



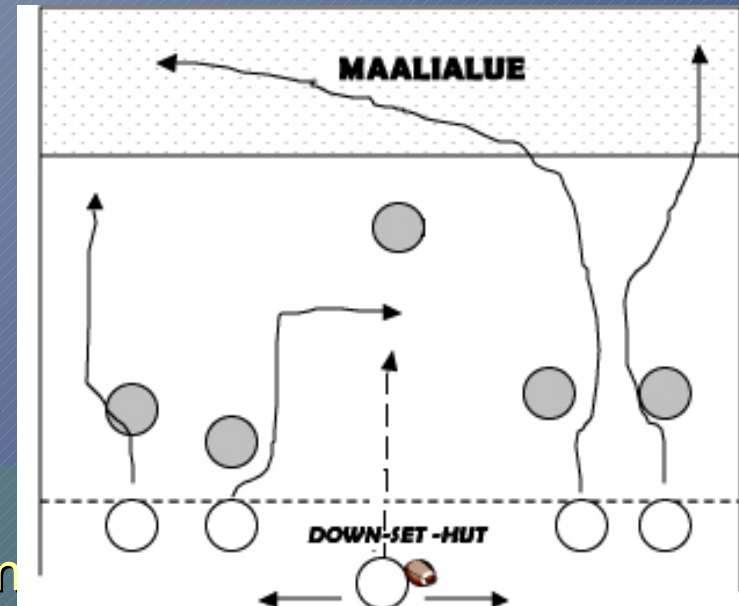
5.TAITO: PITKÄ ALOITUSSYÖTTÖ JA KOUKKU-KUVIO

- sentterin aloitussyöttö: leveä haaraasento, polvet koukussa, peukalo nauhoilla pallostä, katse eteenpäin, rento ranne-liike
- laitahyökkääjä: juoksee 6 metriä eteenpäin ja kääntyy 180 astetta taaksepäin ottaa pari askelta = koukku (hook)-kuvio
- pelinrakentaja: huutaa aloituskomennon ja heittää pallon laitahyökkääjälle, kun tämä on päättänyt kuvionsa
- kierrätetään rooleja, pallon kiinniottanut pelaaja on sentteri, sentteri pelinrakentajaksi ja pelinrakentaja laitahyökkääjäksi



6. VIITEPELI: PELINRAKENTAJAPALLO

- sentteri antaa pitkän aloitussyötön
- pelinrakentaja saa heittää rauhassa
- käytössä vain yksi eteenpäin syöttö aloituslinjan takaa ja 4 yritystä maalialueelle
- kiinniottaja vaihtuu pelinrakentajaksi, pelinrakentaja sentteriksi, eri pelaajat kokeilevat näitä pelipaikkoja
- sentteri toimii myös pallon kiinniottajana
- kiinniottopaikka on aina seuraava aloituslinja
- vapaan paikan etsiminen, porrastaminen lyhyt&pitkä heitto, voi käyttää koukku, ulos ja pommi-kuvioita
- vapaan puolustajan, safetyn rooli



7. TAITO: LIPUNRYÖSTÄMINEN

- lippuvöiden pukeminen; vyöt molemmille puolille lantiota, paidat housuihin
- lipunsuojaaminen kiellettyä eli kädellä ei saa estää toista liputtamista

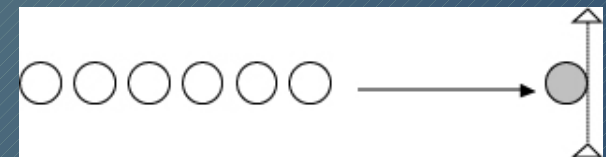


a) lippupallopankkiiri

- toimii opettaja. Harjoituksessa kuka tahansa voi ottaa keneltä tahansa lipun rajatulla alueella. Lipunryöstön jälkeen lippu jätetään maahan, josta pankkiiri kerää niitä. Kun molemmat liput viety voi hakea uudet pankkiirilta

b) konekivääriharjoitus

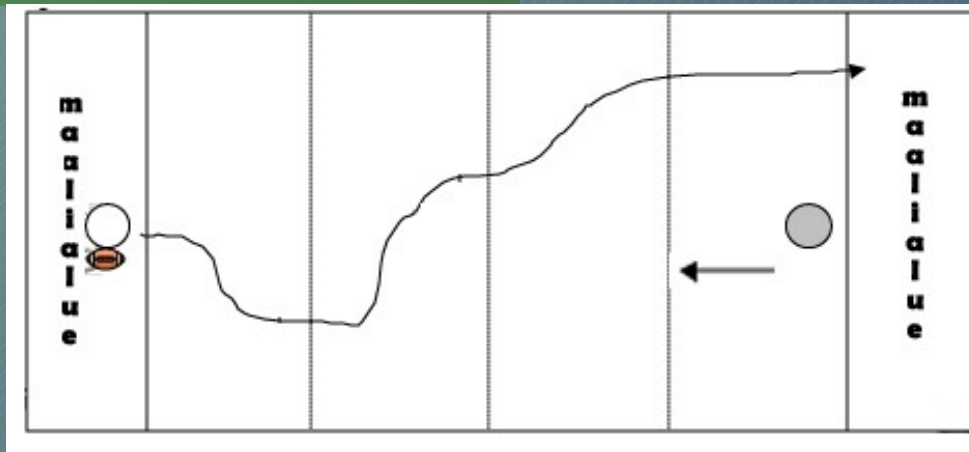
- yksi liputtaa ja muut juoksevat merki-tyltä alueelta jommalta kummalta puolelta ohi



7. TAITO: LIPUNRYÖSTÄMINEN

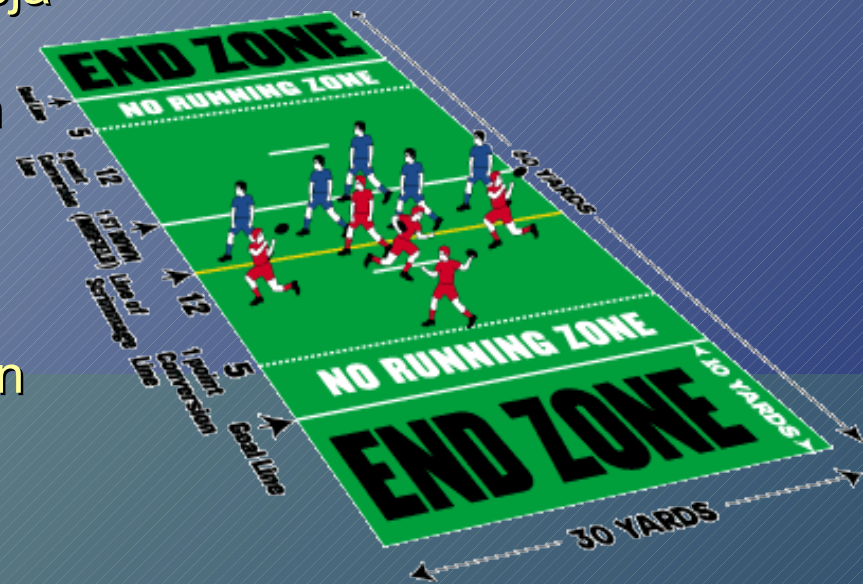
c) juokse maaliin

- annetaan järjestysnumerot kahdelle eri joukkueelle, jotka seisovat rivissä oman maalialueensa takarajalla
- huudetaan numero ja heitetään pallon numeroa vastaavalle pelaajalle
- pallonkantaja pyrkii juoksemaan maalialueelle
- samalla numerolla olevan vastustajan pyrkii mahdollisimman nopeasti liputukseen
- lippupallossa pyritään valloittamaan aluetta



8. PELATAAN 5 vs 5 NFL-LIPPUPALLOA

- esitellään keskushyökkääjän rooli ja mahdollisuus juosta pallon kanssa sekä, että on olemassa hämäyspelejä
- aloituslinjan yli edettyään pallollinen pelaaja ei voi syöttää palloa enää, sama pätee jos saa pallon heitosta kiinni aloituslinjan etupuolella
- pallollinen pelaaja pyrkii juoksemaan maaliin aloituslinjan ylitettyään
- hyökkäyksellä on 4 yritystä päästä tavoitelinjan (keskilinja) yli, jonka jälkeen saa vielä uudet 4 yritystä



8. LISÄÄ SÄÄNTÖJÄ

- puolustajien tehtävä on pyrkiä liputtamaan juoksupeli mahdollisimman ajoissa tai katkaisemaan heitto
- puolustajat pelaavat aluksi miesvartiointia, yksi heistä on vapaa puolustaja, joka varmistaa läpijuoksut ja pitkät heitot
- taitojen karttuessa voi ottaa blitzaus-säännön käyttöön, 7 m päästä aloituslinjasta puolustaja ryntää tavoitteenaan liputtaa pelinrakentaja

