



**MIKKELIN
KILPA-VEIKOT**

**JUOKSUA SISÄLTÄVÄ
KORIPALLOHARJOITE**

MESTARIVARAS

PELIN SÄÄNNÖT

TARKKUUTTA JA NOPEUTTA

- Osallistujat jaetaan kahteen joukkueeseen.
- Molemmille joukkueille annetaan pelivälineeksi koripallo.
- Pelikentän viereen on laitettu molempien joukkueiden "pankeiksi" hula-vanteet.
- Pankeissa on hernepusseja, jotka kuvastavat "kultasäkkejä".
- Joukkueet asettuvat jonoihin vastakkaisille koripallokoreille.
- Jonon ensimmäinen aina yrittää heittää koria.
- Jos pelaaja saa tehtyä korin, hän juoksee "ryöstämään" vastustajan pankista yhden kultasäkin omaan pankkiin. ja menee sen jälkeen oman jonon hännille.
- Pallon heittäjä palauttaa aina pallon jonon seuraavalle pelaajalle.
- Joukkue, joka on ryöstänyt ensimmäisenä kaikki vastustajan kultasäkit voittaa.
- Vaihtoehtoisesti pelille voidaan asettaa ennalta määrätty peliaika, jonka jälkeen lasketaan kummalla joukkueella on enemmän kultasäkkejä.

SOVELLUKSIA

- Jokaiselle pelaajalle annetaan oma koripallo.
- Ohi heittäessä joutuu tekemään jonkin liikuntaliikkeen, kuten 5 punnerrusta.



Harjoitteen liikuntapaikkana voi käyttää koulujen liikuntasaleja, koripallokenttiä tai monitoimikaukaloita.

LÄHTEET

Viitattu:

sporttipankki.com

Lisätietoa saatavissa:

[Linkki](#)