

2.-3. KLASSE BOLDTILVÆNNING OG BOLDTEKNIK

DEL 1: LEGE

Transportbåndet:



0-10 minutter

Forklaring og instruktion til "Transportbåndet".

Antal elever

Eleverne deles i grupper á 4-6 elever.

Udstyr

5-6 bolde i forskellige størrelser og materialer til hver gruppe.

Bane

Beskrivelse og regler

Eleverne stilles op på en række med ca. 1 meter mellem hver elev. Alle boldene ligger i den ene ende af rækken. På signal tager første elev i rækken den første bold og rækker den videre til den næste osv., indtil bolden ender i den anden ende af transportbåndet. Hvilket hold får først alle bolde op i den anden ende?

- Bold nr. 2 må først sættes i gang, når bold nr. 1 er nået ned til den sidste i rækken.

Variationer

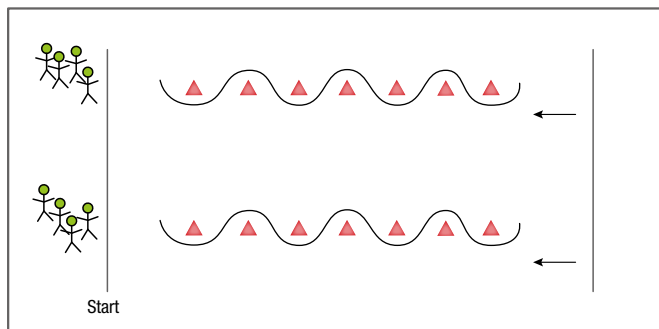
- Større afstand mellem eleverne.
- Skal række bolden videre over hovedet.
- Skal række bolden videre mellem benene.
- Skal hinke hen til den anden med bolden.

Fokus: Trivsel

2.-3. KLASSE BOLDTILVÆNNING OG BOLDTEKNIK

DEL 1: LEGE

Slalom-banen:



10-20 minutter

Forklaring og instruktion til "Slalombanen".

Antal elever

Eleverne deles i grupper á 4-6 elever.

Udstyr

Kegler/markeringer.

Bane

Keglerne stilles op til en slalombane på cirka 10 meter.

Beskrivelse og regler

Eleverne skal nu gennemføre slalombanen på forskellige måder. Eksempelvis hoppe med samlede ben, hinke, løbe forlæns, løbe baglæns, sidelæns stepbevægelser.

Når den første elev er halvvejs, begynder nr. 2 i rækken.

Når eleven når mållinjen, skal han/hun løbe retur og stille sig om bag i rækken.

Variationer

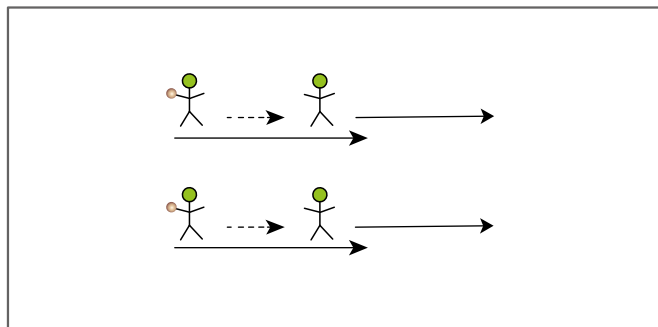
- Med lukkede øjne og en elev, der fører den anden.
- Som en stafet og konkurrence imellem to grupper.
- To og to sammen.
- Trille med en bold.
- Drible med en bold.

Fokus: Trivsel - Sundhed - Høj intensitet

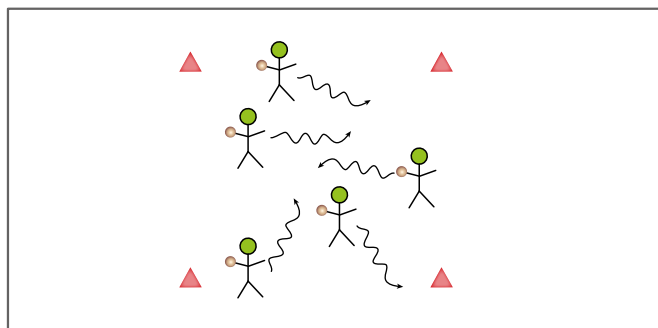
2.-3. KLASSE BOLDTILVÆNNING OG BOLDTEKNIK

DEL 2: TEKNIK OG MOTORIK

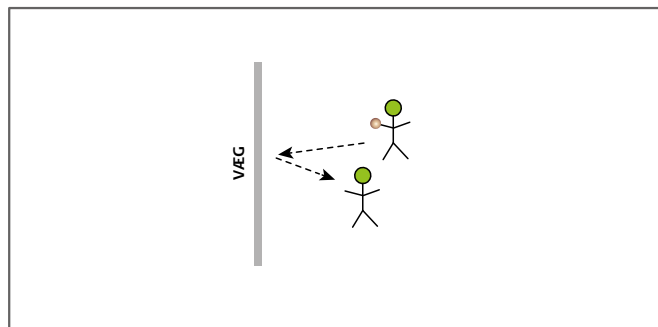
Station 1: Baglæns udfordringer



Station 2: Driblinger



Station 3: Vægspil



2.-3. KLASSE BOLDTILVÆNNING OG BOLDTEKNIK

DEL 2: TEKNIK OG MOTORIK

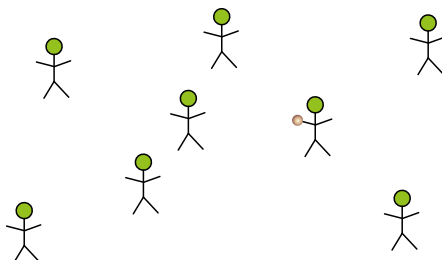
0-20 minutter	Forklaring og instruktion til "Tryk med bolden"-stationer.
Antal elever	Eleverne deles i grupper á 6-10 elever.
Udstyr	15-20 bolde i forskellige størrelser og materialer.
Bane	3 stationer markeret med en kegle.
Beskrivelse og regler	<p>Grupperne fordeles på stationerne - en gruppe pr station.</p> <p>Grupperne er cirka 5 minutter på hver station.</p> <p>Station 1: Baglæns udfordringer. Eleverne er sammen to og to. Eleverne vælger selv en bold. Den ene elev løber forlæns, og den anden løber baglæns. Eleverne afleverer til hinanden og udfordrer hinanden. Når de rammer en markering af banen, bytter de.</p> <p>Station 2: Driblinger. Hver elev vælger en bold. Eleverne dribler rundt med bolden i et afgrænset område.</p> <p>Station 3: Vægspil. Hver elev vælger en bold, kaster bolden op ad en væg og forsøger at gribe den igen.</p>
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Station 1: Hop sidelæns. Studsafleveringer. Forskellige bolde.• Station 2: Driblinger med løb, sidelæns stepbevægelser, baglæns. Sætter sig ned imens. Driblinger med 2 bolde. Forskellige boldvalg.• Station 3: Dreje rundt om sig selv og gribe bolden. Klappe 3 gange og gribe. Forskellige bolde.

Fokus: Læring - Trivsel

2.-3. KLASSE BOLDTILVÆNNING OG BOLDTEKNIK

DEL 3: BOLDBASIS & SPIL

8 mod 0:



0-12 minutter	Forklaring og instruktion til "8 mod 0".
Antal elever	Eleverne deles i grupper á 8 elever.
Udstyr	Bolde i forskellige størrelser og materialer.
Bane	Ingen bane, gruppen bevæger sig rundt, som de vil.
Beskrivelse og regler	Gruppen skal aflevere bolden til hinanden uden at tabe bolden. Gruppen skal tælle højt, hvor mange afleveringer de får.
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Alle skal røre bolden• Ingen returafleveringer• 10, 20, 30, 40, 50... afleveringer.• Alle skal løbe rundt imens• Efter en aflevering skal eleven løbe, hoppe, hinke ud til en markering og tilbage igen.• 3 skridt og en aflevering• Forskellige afleveringsmetoder; med to hænder, med en hånd, med den modsatte hånd.• Forskellige bolde

Fokus: Læring - Sundhed

2.-3. KLASSE BOLDTILVÆNNING OG BOLDTEKNIK

DEL 3: BOLDBASIS & SPIL



10 i streg:



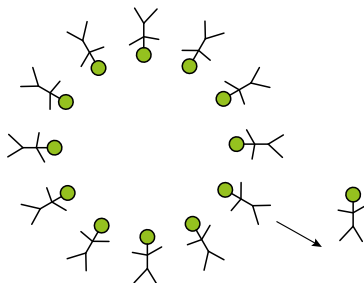
12-20 minutter	Forklaring og instruktion til "10 i streg".
Antal elever	Eleverne deles i grupper á 8 elever.
Udstyr	Bolde i forskellige størrelser og materialer.
Bane	Ingen bane, gruppen bevæger sig rundt, som de vil.
Beskrivelse og regler	Holdet danner to rækker over for hinanden. Holdene dyster imod hinanden. Den forreste elev i en af rækkerne begynder med bolden. Nedtælling fra underviser, børnene kaster over til modsatte række. Holdet, der først når 10 afleveringer uden at tabe bolden, vinder stafetten.
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Øg afstanden imellem rækkerne.• Forskellige boldvalg.• Flere hold imod hinanden.• Kast over/forbi en forhindring.• Forskellige afleveringsteknikker; to hænder, en hånd, modsat hånd (høj-rehåndet med venstre).• Forskellige bevægelsesmønstre over i modsatte række; løbe, hoppe, hinke, balancere, forlæns, baglæns, sidelæns.

Fokus: Læring - Sundhed

2.-3. KLASSE BOLDTILVÆNNING OG BOLDTEKNIK

DEL 4: LEGE

Bondemanden trækker gulerødder op:



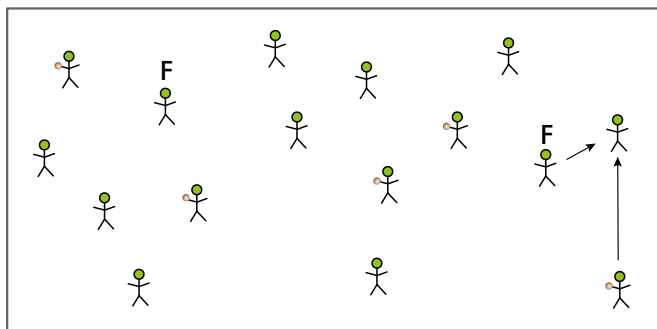
0-10 minutter	Forklaring og instruktion til "Bondemanden trækker gulerødder op".
Antal elever	Eleverne deles i grupper af 15-25 elever.
Udstyr	Ingen.
Bane	Ingen.
Beskrivelse og regler	1-2 elever vælges ud som "Bondemand". De resterende elever er "Gulerødder". "Gulerødderne" lægger sig på maven, danner en rundkreds og laver en armkrog med sidemakkerne. "Bondemanden" skal forsøge at trække "Gulerødderne" ud fra rundkredsen.
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Alle eleverne i en stor rundkreds.• Færre elever i gruppen.• Flere bondemænd, hvis det er for svært.• "Gulerødderne" har lukkede øjne.

Fokus: Trivsel - Sundhed

2.-3. KLASSE BOLDTILVÆNNING OG BOLDTEKNIK

DEL 4: LEGE

Fangeleg med bold:



0-10 minutter

Forklaring og instruktion til "Fangeleg med bold".

Antal elever

Eleverne deles i grupper af 15-25 elever.

Udstyr

10-15 bløde bolde pr gruppe.

Bane

Markering af en relativt stor bane i forhold til antallet af elever, cirka 20x20 meter til 30 elever.

Beskrivelse og regler

Vælg 3-4 fangere. Eleverne har helle, når de har en bold. Eleverne må aflevere boldene til hinanden og hjælpe hinanden med at få helle.

Variationer

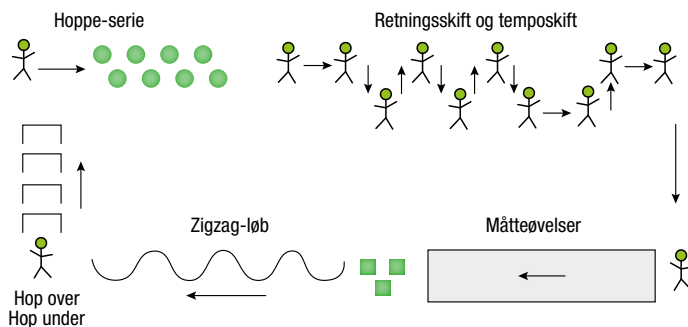
- Eleverne må løbe med bolden.
- Eleverne må tage tre skridt med bolden.
- Fangerne må gribe bolden, og eleven, der afleverede, bliver til fanger.
- Mindre grupper.

Fokus: Læring - Sundhed

2.-3. KLASSE BOLDTILVÆNNING OG BOLDTEKNIK

DEL 5: TEKNIK OG MOTORIK

Motorikbane:



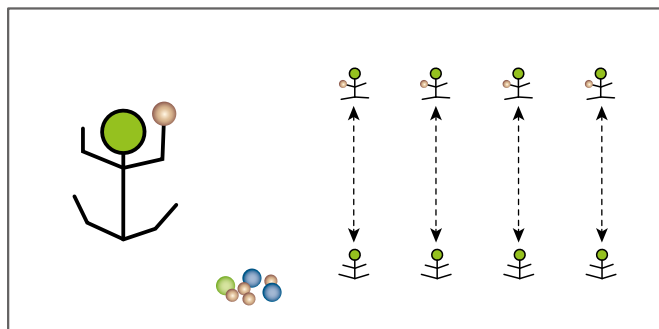
0-12 minutter	Forklaring og instruktion til "Motorikbane".
Antal elever	Eleverne fordeles med 10-15 elever pr. bane.
Udstyr	Sjippetove, måtter, rebstiger, kegler, ringe/hulahopringe.
Bane	Banen skal indeholde forhindringer, der stiller krav til elevernes motorik.
Beskrivelse og regler	<ul style="list-style-type: none"> • Hoppeserier: Hop fra ring til ring med samlede ben eller på et ben. • Zigzag-løb: Eleverne løber langs et sjippetov. Højre fod sættes i på venstre side af tovet og venstre fod på højre side. • Måtteøvelser: Lav kolbøtter, vejrmøller, rul sidelæns. • Retningsskift og temposkift: Sprint imellem kegler, der ligger i forlængelse af hinanden. Lav sidelæns bevægelser ved kegler, der ligger forskudt.
Variationer	<ul style="list-style-type: none"> • Balanceøvelser. • Hop over, kravl under. • Kravl op, fald/hop ned. • Modtag en bold, og aflever tilbage.

Fokus: Sundhed - Trivsel - Høj intensitet

2.-3. KLASSE BOLDTILVÆNNING OG BOLDTEKNIK

DEL 5: TEKNIK OG MOTORIK

Siddende kast:



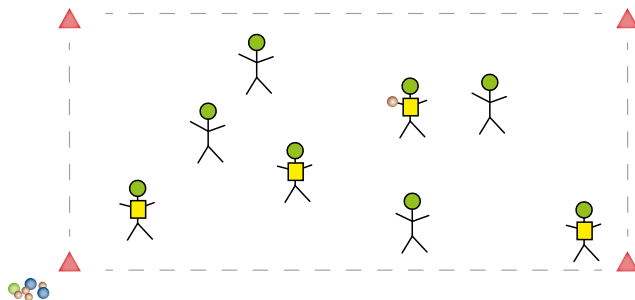
12-20 minutter	Forklaring og instruktion til "Siddende kast".
Antal elever	Eleverne er sammen to og to.
Udstyr	Bolde til alle par. Bolde i forskellige størrelser og materialer.
Bane	Ingen.
Beskrivelse og regler	Eleverne sidder over for hinanden med en afstand på 3-4 meter. Eleverne skal nu aflevere til hinanden. Armen skal være højt løftet i forbindelse med aflevering. Eleverne vælger selv, hvilken bold de ønsker at aflevere med.
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Øg afstanden mellem eleverne.• Hold armen helt strakt, og aflever kun med håndledet.• Forskellige bolde.• Med den forkerte hånd.

Fokus: Læring

2.-3. KLASSE BOLDTILVÆNNING OG BOLDTEKNIK

DEL 6: BOLDBASIS & SPIL

Partibold:



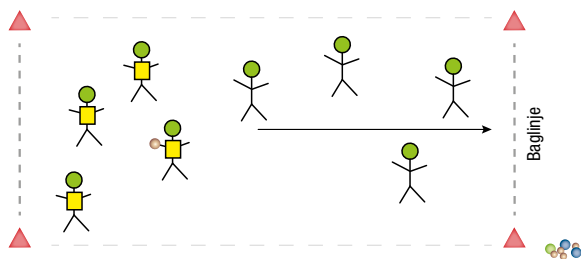
0-12 minutter	Forklaring og instruktion til "Partibold" 4 mod 4.
Antal elever	Eleverne deles i hold á 4 elever.
Udstyr	Bolde i forskellige størrelser og materialer. Kegler.
Bane	10x5 meter. Eventuelt ingen bane.
Beskrivelse og regler	<p>Holdet med bolden forsøger at lave 10 afleveringer uden at miste bolden. Ved 10 sammenhængende afleveringer skal det modsatte hold have bolden.</p> <ul style="list-style-type: none">• 3 skridt.• Ingen driblinger.• Ingen fysisk kontakt.
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Hvis bolden tabes, får det modsatte hold bolden.• Forskellige bolde.• Joker/overtal, en elev, der altid er med på det hold, der har bolden.• Når eleven har afleveret bolden, løber han/hun ud til en kegle og tilbage igen.• Studsafleveringer.• Afleveringer med den forkerte hånd.

Fokus: Læring

2.-3. KLASSE BOLDTILVÆNNING OG BOLDTEKNIK

DEL 6: BOLDBASIS & SPIL

Baglinjebold:



12-20 minutter	Forklaring og instruktion til "Baglinjebold".
Antal elever	Eleverne deles i hold á 4 elever.
Udstyr	Kegler/markering af en baglinje. Bolde i forskellige størrelser og materialer.
Bane	10x5 meter, og hvert hold har en baglinje.
Beskrivelse og regler	Holdene skal forsøge at spille sig frem til modstanderens baglinje og lægge bolden på linjen. <ul style="list-style-type: none">• 3 skridt.• Ingen driblinger.• Ingen fysisk kontakt.
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Joker/overtal, en elev, der altid er med på det hold, der har bolden.• Jubelscener ved scoring, for at scoringen gælder.

Fokus: Læring