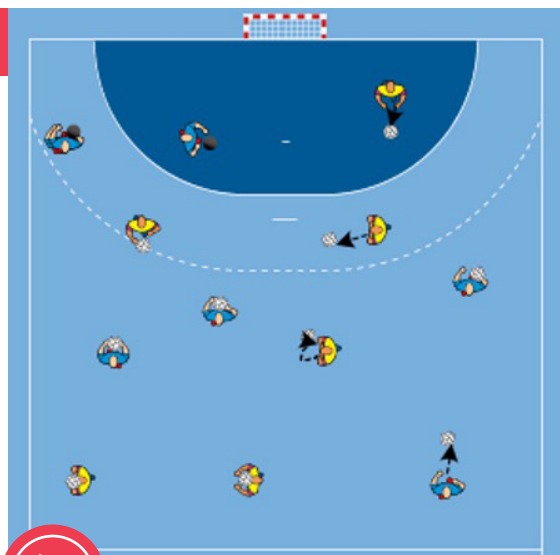


Øktplan 1: Tilpasset 1.-2. klasse



Video av øvelsen

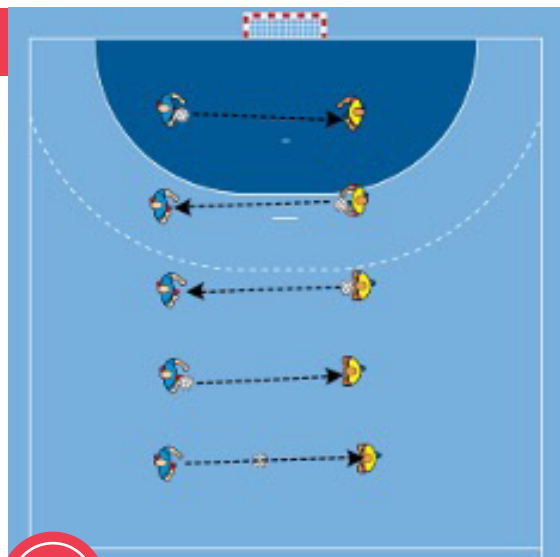
Tema: Ballbehandling

Organisering: Alle elevene har en ball hver, fritt rundt i salen.

Øvelser: Kast opp ballen i luften:

- La ballen stusse en gang i gulvet, fang ballen.
- Ta ballen før den stusser i gulvet
- Ta imot så nær gulvet som mulig
- Klapp i hendene før mottak, ett klapp, to klapp, tre klapp, hvor mange klarer du?
- Ta i gulvet med en hånd før mottak
- Sett deg på knærne på gulvet, ta imot knestående
- Sett deg på knærne, reis deg opp og ta imot stående

(Prøv på hver oppgave noen ganger før man går videre til neste.)



Video av øvelsen

Tema: Kast og mottak

Organisering: To om en ball

Øvelser: Kast ballen til hverandre:

To hender:

- Kast ballen med begge hender over hodet. Ballen skal stusse før man tar imot.
- Kast ballen med begge hender over hodet. Ballen skal IKKE stusse før mottak.

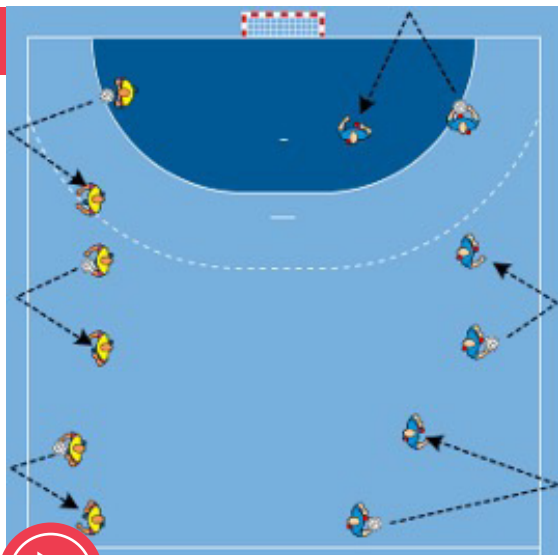
En hånd:

- Kast pasninger som går i gulvet. (stusspasning)
- Kast direktepasninger til hverandre.

1. Vi øver på å holde kastarmen høyt opp i luften. Tohåndskast over hodet tvinger armen opp. Mottak: hold ut armene foran kroppen og dra ballen inntil kroppen når den kommer.

2. Høy arm også når man kaster med en hånd.

Øktplan 1: Tilpasset 1.-2. klasse



Video av øvelsen

Tema: Kast, skudd og mottak mot vegg

Organisering: To i sammen med en ball og en vegg

Øvelser: Kast ball i vegg, den andre tar imot. Varier med stusspasning og vanlige kast. Økt avstand øker vanskelighetsgraden.

- Kast med to hender over hodet
- Kast med en hånd



Video av øvelsen

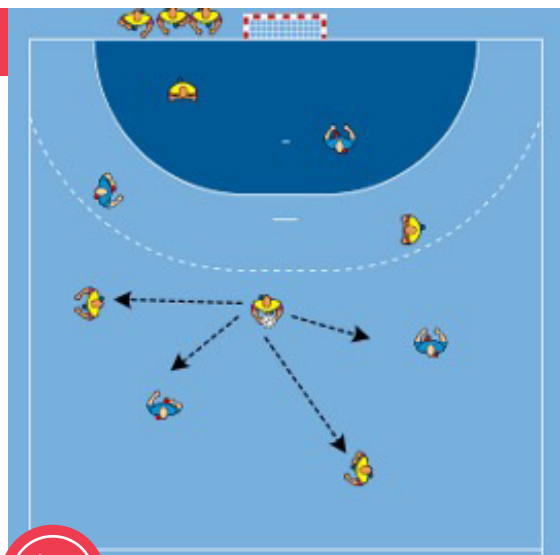
Tema: Kast, mottak mot vegg

Organisering: Fire sammen om én ball, foran en vegg.

Øvelser: Nr. 1 kaster ballen i vegg, hopper over ballen når den stusser på tilbakeveien, og løper bakerst i køen. Nr. 2 tar imot ballen før den stusser gang nr to. Fortsetter slik med nr. 2-3 og nr. 3-4.



Øktplan 1: Tilpasset 1.-2. klasse



Video av øvelsen

Tema: Småspill, dansk kanonball

Organisering: Hele gruppen innenfor et avgrenset område, 3-4 baller

Øvelse: Alle spiller mot alle. Den som har ballen kaster og prøver å treffe en av de andre. Blir en truffet av ballen så må en gå ut av spillet og stille seg langs siden av banen. Her må en stå helt til den som traff deg blir truffet av en annen og er ute av spillet.

Spillet fortsetter, den som får tak i ballen, kaster og prøver å treffe andre.

Regler: Den som har ball kan gå inntil tre skritt, ikke lov å treffe hodet. Tar du imot ballen når noen skal kaste på deg, så blir den som kaster tatt.

Variant: Når man blir tatt setter man seg på benken. Når det sitter 3 på benken blir den første fri, uavhengig av hvem man ble tatt av. (Unngår synligheten av hvem som tar flest, eller som «selv» aldri blir tatt.)

