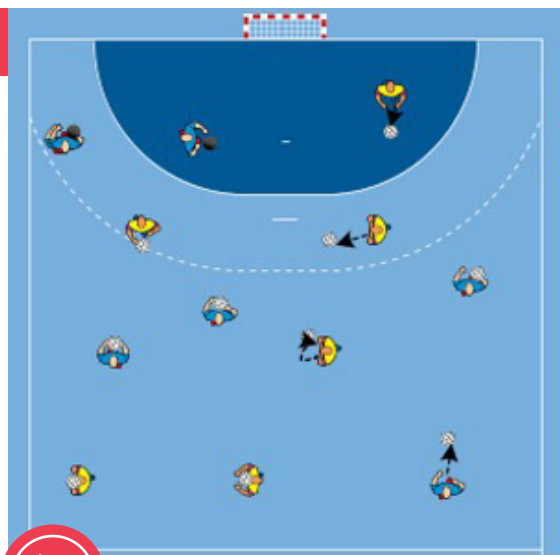


Øktplan 2: Tilpasset 1.-2. klasse



Video av øvelsen



Tema: Ballbehandling

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

Øvelser: Stussing

- Dytt ballen ned i gulvet (ikke slå på ballen) og ta imot.
- Stuss ballen to ganger i gulvet, ta imot.
- Klarer du 3? Hvor mange stuss klarer du?
- Stuss ballen med annenhver hånd.
- Gå rundt mens du stusser.
- Lærer holder opp vester med ulike farger, elevene skal løfte blikket mens de stusser og rope ut hvilken farge som holdes opp.

Øvelser kast/mottak: Kast opp ballen i luften og:

- 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?
- Klapp annenhver gang framme/bak ryggen
- Ta i gulvet med en/to hender før mottak
- Sett deg på knærne på gulvet, ta imot knestående
- Sett deg på rompa på gulvet, ta imot sittende
- Sett deg på knærne/baken, reis opp, ta imot stående

Øktplan 2: Tilpasset 1.-2. klasse



Video av øvelsen

Tema: Kast og mottak

Organisering: To om en ball

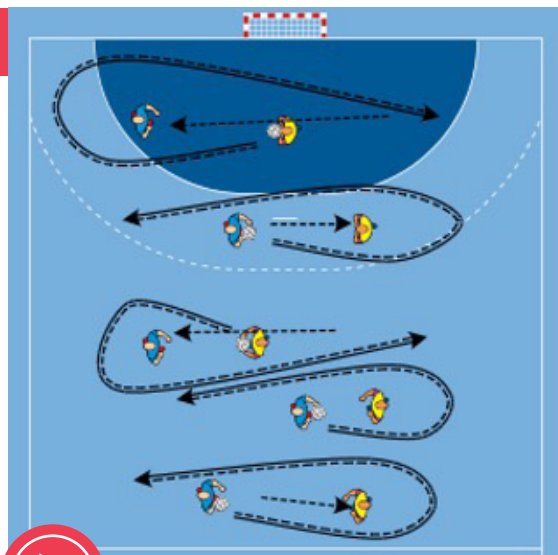
Øvelser: Kast ballen til hverandre:

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.



Video av øvelsen

Tema: Kast og stuss

Organisering: To om en ball

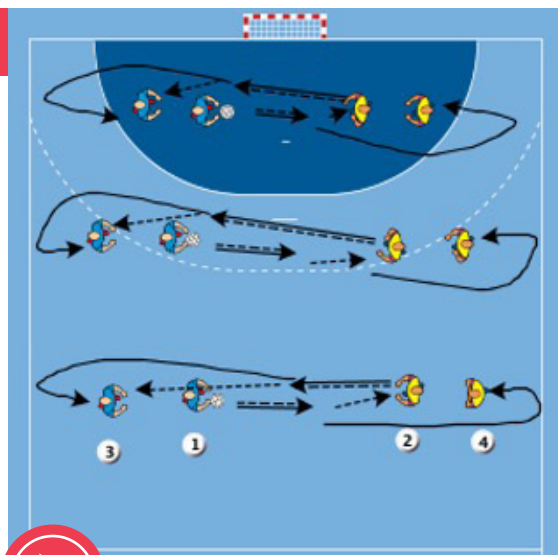
Øvelser: Stuss ballen rundt medspiller og tilbake.

Kast så ballen til medspiller med en hånd. Medspiller gjør det samme.

- Kast stusspasning.
- Kast direktepasning.



Øktplan 2: Tilpasset 1.-2. klasse

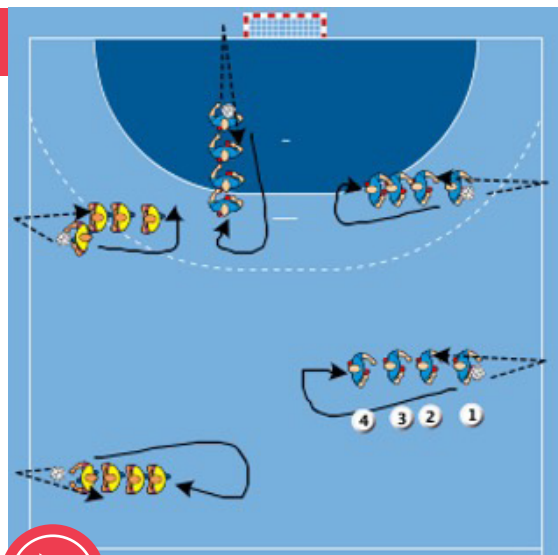


Video av øvelsen

Tema: Kast, mottak og stuss

Organisering: Fire i sammen, to på hver side og én ball.

Øvelser: Nr. 1 har ballen og stusser til midten og kaster ball til nr. 2 og løper bak nr. 4. Nr. 2 stusser ball til midten, kaster til nr. 3 og løper bak nr. 3.



Video av øvelsen

Tema: Kast, skudd og mottak mot vegg

Organisering: 4 og 4 sammen med en ball og en vegg.

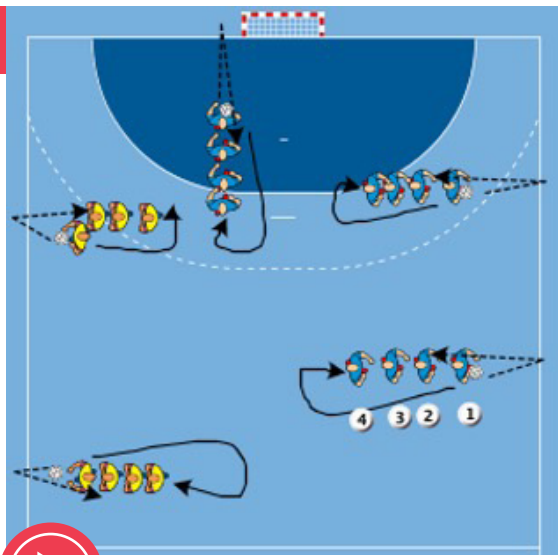
Øvelser: kast ball i vegg, ballen skal stusse en gang. Nr. 2 tar imot og kaster i vegg. Nr. 3 tar i mot, osv.

Konkurranse: Dersom spilleren som kastet blir truffet av ballen på vei tilbake får han en prikk. Dersom ballen stusser mer enn en gang får nestemann en prikk, totalt 3 prikker (eller bokstavene G-R-I-S)

Varianter:

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

Øktplan 2: Tilpasset 1.-2. klasse



Video av øvelsen

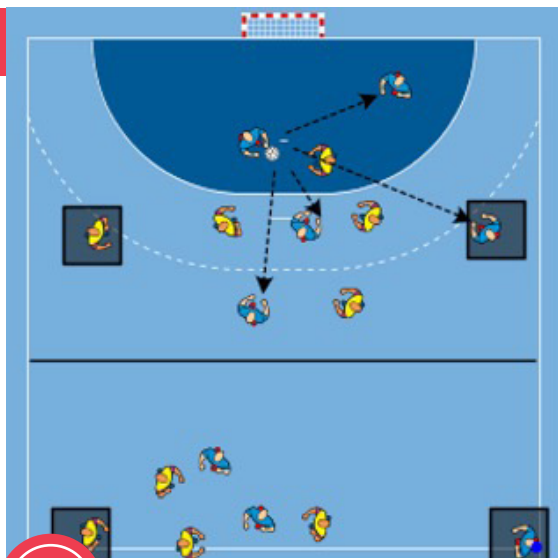
Tema: Kast, skudd og mottak mot vegg.

Egget

Organisering: Fire i sammen med en ball og 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.

Konkurranse: Klarer en ikke ta imot ballen, så får en «en prikk». Ved tre prikker så ryker en ut. (Eller bokstavene G-R-I-S)



Video av øvelsen

Tema: Småspill, kongehåndball

Organisering: To lag med 4-6 elever på hvert lag. Avgrenset område. Hvert lag har en konge/dronning som står innenfor et lite område, gjerne en matte/sirkel

Øvelser: Kast ballen til hverandre i laget, målet er å spille ballen til kongen/dronningen. Klarer en å kaste til konge/dronning, så bytter en plass.

Regler: ikke løp mer en tre skritt.

