

## Øktplan 3: Tilpasset 2.-3. klasse



Video av øvelsen



**Tema:** «Finn ny ball» – ballbehandling, lek

**Organisering:** Alle har én ball hver, unntatt ca 20-25%. Spillerne stusser ballen i vilkårlig mønster rundt i salen. De uten ball gjør tilsvarende, da uten å stusse. Ved fløytesignal gjennomføres en «på forhånd gitt oppgave/øvelse», for deretter å ta en annen sin ball. Ved hver oppgave er det noen som ikke får tak i ny ball. Disse gis en oppgave (løpe/hinke og ta i veggen, 3 spensthopp, eller lignende).

**Øvelser:** (etter alle oppgavene skal elevene finne ny ball)

- Legg ballen «død» på gulvet
- Legg ballen «død» på gulvet, hopp over ballen én gang/frem og tilbake
- Legg ballen «død» på gulvet, hold én hånd på ballen og løp 360/720 grader rundt ballen
- Stuss ballen mens du roterer 360 grader (og evt. tilbake), legg ballen «død»
- Sett deg på rumpa. Ballen legges «død» ved siden av deg
- Legg deg på magen/ryggen. Ballen legges «død» ved siden av deg
- Stuss ballen 3/5 ganger etter fløytesignalet, for deretter å legge ballen «død»
- Kast ballen opp i luften, klapp 1/2/3 ganger, legg deretter ballen «død» på gulvet
- Før ballen i sirkel rundt mage/rygg 1/2/3 ganger før du legger ballen «død»

*De uten ball gjør oppgaven så likt som mulig uten ball (ved noen oppgaver imiterer de bare det de med ball gjør). Tanken er uansett at det skal være enklere for de uten ball å få tak i ny ball, enn de med ball.*

*(Det er ikke lov å samarbeide/løpe på siden av hverandre og bare bytte ball to og to.)*

## Øktplan 3: Tilpasset 2.–3. klasse



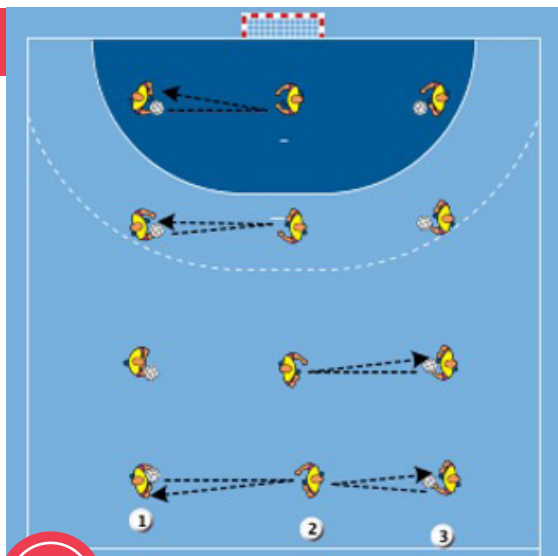
Video av øvelsen

**Tema:** Ballbehandling, stafett med/uten konkurranse

**Organisering:** Tre i sammen og én ball, ca 5-10 meter fra vegg. Sett en kjeGLE der spillerne skal starte.

**Øvelser:** Beveg deg fra A til B, og tilbake. Gi/kast ball til neste i gruppen. Varier med:

- Trill ballen langs gulvet, ta i vegg, og tilbake.
- Før ballen fra hånd til hånd mellom beina mens du går.
- Stuss ballen, kast i vegg, og tilbake.
- Stuss ballen, kast i vegg, rygg tilbake mens du stusser.
- Hink på en fot mens du stusser ballen



Video av øvelsen

**Tema:** Kast og mottak

**Organisering:** Tre i sammen og to baller. De tre står på en rekke som vist på figuren.

**Øvelse 1:** 1 starter med å kaste ballen til 2 – den som står i midten. 2 kaster ballen tilbake til 1. 2 snur seg og får ny ball av 3, 2 kaster tilbake til 3. Rullér slik at alle får prøve.

- Stusspasning
- Direkte pasning (uten stuss i gulvet)

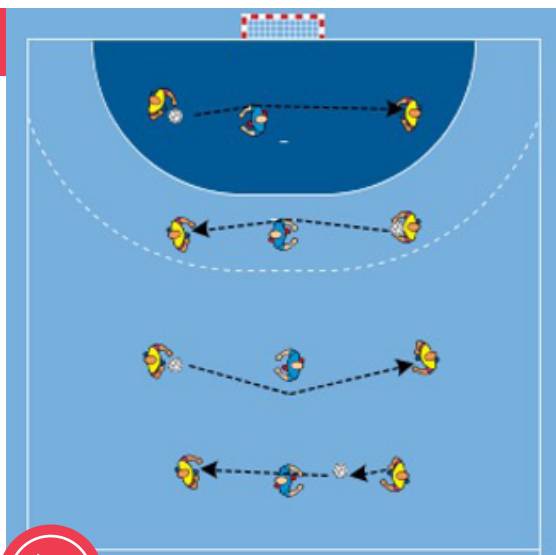
**Øvelse 2:** Lik organisering som øvelse 1 når det kommer til pasningsrekkefølge. Den i midten holder en kjeGLE.

1 kaster til 2, og 2 prøver å fange/motta ballen oppi kjeGlen (bunnen). 2 kaster tilbake til 1, og prøve å treffe oppi sirkelen/basketkorgen som 1 har laget av armene sine.

Øvelsen fortsetter ved at 3 kaster til 2, og gjør tilsvarende. Rullér slik at alle får prøve.

- Pasning via gulvet med én stuss
- Direkte pasning (uten stuss i gulvet)

## Øktplan 3: Tilpasset 2.–3. klasse



Video av øvelsen

### Tema: Kast og mottak – «én i midten»

**Organisering:** Tre i sammen, med en ball. Ca. 2 meter mellom hver av de tre spillerne, slik at de på sidene står ca. 4m fra hverandre. Det er ikke lov å bevege seg lang bort fra der en starter(maks 2 skritt).

**Øvelser:** Den som står i midten skal prøve å ta ballen når de to andre kaster til hverandre. Den i midten skal alltid være nærmest den som har ballen (ikke stå og vente bak ved den som ikke har ball).

NB! Hvis spillerne “lobber” mye, kan en si at det ikke lov.

Stein-saks-papir om hvem som skal begynne i midten.



Video av øvelsen

### Tema: Håndballbasket – småspill

**Organisering:** To lag på avgrenset område, en ball.

**Øvelse:** En skal ha fem-ti kast innad i laget. Når en har klart dette, så avslutter en med å treffe oppi en «basketkorg» som en av spillerne på laget har laget av armene. Hvem som helst på laget kan lage basketkorgen etter at målet om antall passing er nådd, og denne spilleren kan bevege seg hvor som helst på banen.

Når ett lag klarer dette, får de ett poeng, og det andre laget starter med ballen.

**Regler:**

- Ikke løp mer enn tre skritt med ballen.
- Ikke lov å stusse