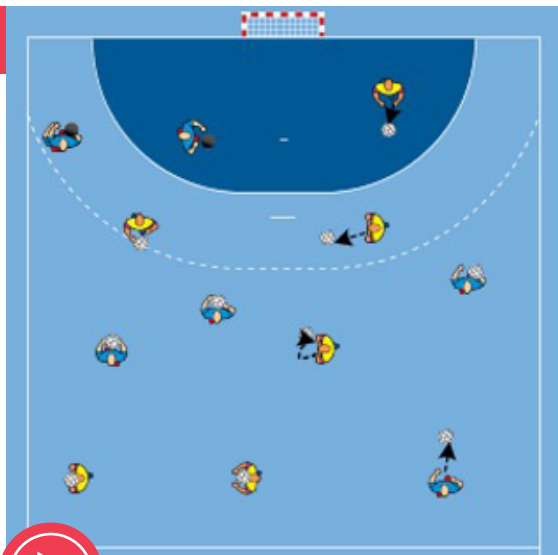


Øktplan 4: Tilpasset 2.–3. klasse



Video av øvelsen

Tema: Ballbehandling

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

Øvelser stussing (videoklipp av øvelsene finner du i øktplan 2, øvelse 1):

- Stuss ballen mens du står i ro. Husk å dytte ballen.
- Stuss ballen med annenhver hånd.
- Gå rundt mens du stusser
- Jogg rundt mens du stusser

Øvelser kast/mottak (videoklipp av øvelsene finner du i øktplan 1, øvelse 1): Kast opp ballen i luften og:

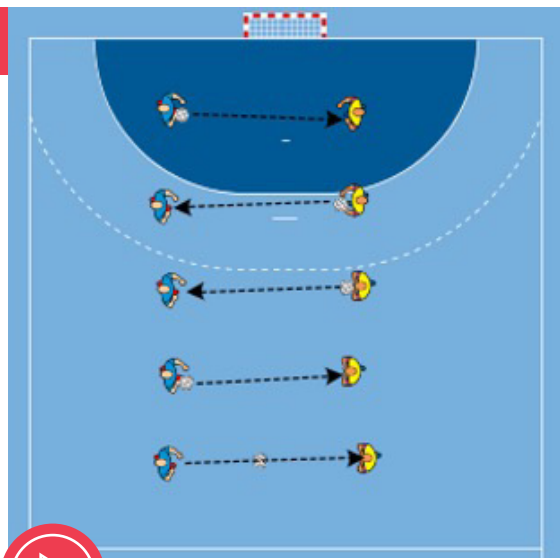
- Klapp i hendene før mottak, hvor mange klarer du?
- Klapp annenhver gang framme/bak ryggen
- Ta i gulvet med en/to hender før mottak
- Sett deg på knærne/baken, ta imot sittende
- Sett deg på knærne/baken, reis opp, ta imot stående

Øvelser kast/mottak mot vegg:

- Kast ballen i veggen, klapp i hendene tre ganger før mottak.
- Kast ballen i veggen, stuss før mottak. Hendene skal klappes foran-bak-foran før mottak.
- Kast ballen i gulvet, la den sprette i veggen og ta imot uten at den stusser i gulvet på vei tilbake.
- Løft det ene benet, ballen kastes under løftet fot og direkte i veggen.
- Venstre arm strakt inn mot veggen (hvis du er høyrehendt). Ball i høyre arm som tas under venstre arm. Kast ballen opp over venstre arm, høyre hånd tar mot ballen over venstre arm.



Øktplan 4: Tilpasset 2.-3. klasse



Video av øvelsen

Tema: Kast og mottak

Organisering: To om én ball.

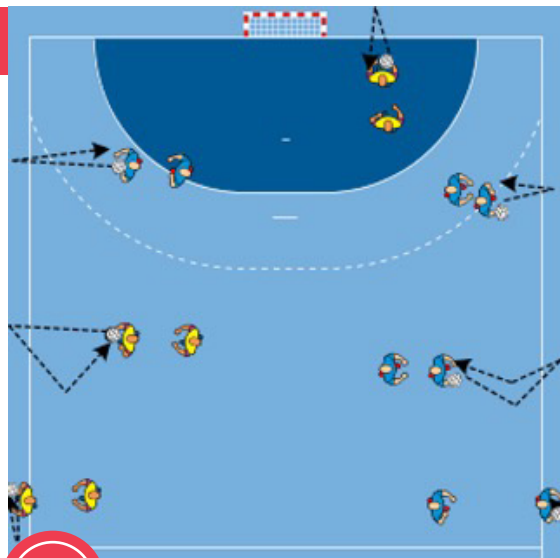
Øvelser: Kast ballen til hverandre:

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.
- Kast annenhver med høyre og venstre hånd.
- Kast direktepasning med armen så høyt som mulig.
- Kast direktepasning med armen så lavt som mulig.
- Kast pasning der du løfter det ene benet og kaster under.
- Finn på en triksekast hver, la den andre prøve.



Video av øvelsen

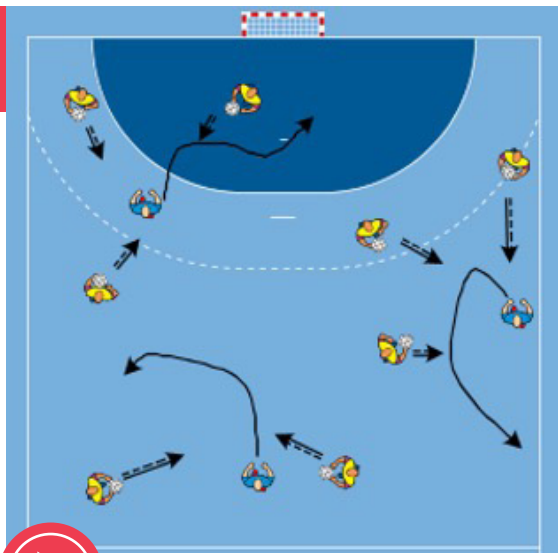
Tema: Kast og mottak, lek «Syver`n»

Organisering: 2-3 sammen om én ball. Finn en ledig plass ved veggen.

Øvelser: Den ene spilleren gjør øvelsene så langt han kommer i tallrekken, uten å gjøre «feil». Ved feil, så blir det partneren sin tur. Første spiller til å klare oppgavene er vinneren. Ved feil, starter du på ny/fra der du var (avhengig av nivå).

- 7: pasning i veggen, stuss i gulvet før mottak. Syv ganger
- 6: pasning i veggen, direkte mottak. Seks ganger.
- 5: løft det ene benet, ballen kastes under løftet fot og direkte i veggen. Fem ganger.
- 4: pasning i veggen, kast ballen i gulvet før ballen treffer veggen, og før mottak. Fire ganger.
- 3: kast ballen i veggen, klapp i hendene tre ganger før du mottak. Tre ganger.
- 2: kast ballen i veggen, stuss før mottak. Hendene skal klappes foran-bak-foran før mottak. To ganger.
- 1: Venstre arm strakt inn mot veggen. Ball i høyre arm som tas under venstre arm. Kast ballen opp over venstre arm, høyre hånd tar mot ballen over venstre arm. En gang.

Øktplan 4: Tilpasset 2.–3. klasse



Video av øvelsen

Tema: Ballbehandling, lek,
«Fang en uten ball»

Organisering: 30—40% uten ball, resten med ball.

Benytt et avgrenset område basert på antall elever.

Øvelser: De med ball stusser ballen, og prøver å berøre en av dem uten ball. Ved berøring bytter en rolle, og den uten ball skal nå stusse ballen og berøre noen nye uten ball.

