

# Bolden snakker

Bolden snakker er småøvelser og småspil, der øver teknikker og kvaliteter i *kaosspillene*, og som nemt kan foregå udendørs.

Alle øvelser og spil kan gennemføres uden kropskontakt. Dog er der i spillene situationer, hvor eleverne skal kaste og bytte bolde, der er derfor brug for enkelte justeringer i forhold til Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

## Coronatilpasning

- **Rekvisitter:** Eleverne skal benytte handsker.

## Formål

At øve verbal og nonverbal kommunikation, få fornemmelse for sammenspillet, placeringsevne og bevægelsessignaler. Fokus på at aflevere og modtage bold.

## Rekvisitter

Forskellige driblevenlige bolde. Fx håndbold, fodbold, volleyball samt kegler og pinde.

## SMÅØVELSER

Hver elev har én bold.

1. Alle dribler med hånden i gå-tempo rundt på et begrænset område.
2. Eleverne skal uden verbal kommunikation finde ind i den samme rytme (drible i takt), så det lyder som om, at kun én bold slås i jorden.
3. Eksperimentér med, om en fælles boldrytme – stadig uden verbal kommunikation – kan sluttes på samme tid og igangsættes på samme tid.
4. Vær opmærksom på hinanden; når én stopper eller starter gør alle, så hurtigt som muligt, det samme.

## MEDSPIL

Som i småøvelser skal eleverne dribble rundt, men nu i lunte-tempo. Der afleveres nonverbalt til hinanden ud fra følgende kriterier:

- > Aflever kun til én af samme køn.
- > Ved øjenkontakt med en anden elev viser den første en boldøvelse, som gentages af den anden elev, og de to bytter bold. Forsøg efterhånden at skabe kontakt på større afstand.

Den nonverbale kommunikation fortsætter som i ovenstående, men nu må eleverne også gerne kommunikere verbalt ud fra følgende kriterier:

# Medspil - Boldspil for ALLE (lektion 3)

- > De elever, der har fødselsdag om sommeren.
- > De elever, der har mørk T-shirt på.
- > De elever, der bor i et ulige husnummer.
- > Find selv på flere...

## Klap-afleveringer (ingen bolde)

Gruppen af elever jogger rundt imellem hinanden. Med et tydeligt klap og en efterfølgende afleveringsgestus sender elev A en imaginær aflevering af sted til en modtager/elev B. Efter få meters yderligere løb sender elev B et klap med afleveringsgestus af sted til en ny elev C, og således fortsættes...

Alt efter gruppens størrelse kan der sættes flere klap-afleveringer i gang samtidig.

## Pinde-afleveringer

I stedet for "klap" får gruppen udleveret 3-4 pinde som afleveringsredskab. Der jogges igen rundt imellem hinanden.

Pindene afleveres mellem eleverne. De skal ikke gives, men kastes på 2 - 4 meters afstand.

Som et lille muntert bonus-kuriosum kan man aftale: Hvis en pind rammer gulvet, skal både den som afleverede pinden, og den som ikke greb pinden, lave en bonusaktivitet sammen. Fx:

Løbe banen rundt med hinanden i hånden. Løbe ryg mod ryg hen til underviseren og sige "hej". Løbe sidelæns med hinanden i hænderne til modsatte ende af banen.

De øvrige elever fortsætter med at jogge, kaste og gribe pinde.

Benyt evt. tumultopgaverne bagerst i materialet som bonusaktiviteter.

*FIF:*

*Benyt evt. tumultopgaverne bagerst i materialet som bonusaktiviteter.*

## Bold-afleveringer

Fortsæt øvelsen som ovenstående, men nu med 4-6 bolde i stedet for pinde, som afleveres mellem hinanden.

En sjov udfordring er at benytte forskellige kasteredskaber, fx en disc, en fodbold, en tennisbold, en ærtepose, en håndbold eller en pind.

*FIF:*

*En sjov udfordring er at benytte forskellige kasteredskaber, fx en disc, en fodbold, en tennisbold, en ærtepose, en håndbold eller en pind.*