

BASKETBALL I SKOLEN

UNDERVISNINGSKOMPENDIE



BØRNEBASKETFONDEN

ANTON ELSNER

BIDRAG FRA MIKKEL BØYESEN, HENRIK VEIERGANG OG JESPER HAUGE

© 2020. BørneBasketFonden.

BASKETBALL I SKOLEN

Basketball i Skolen er BørneBasketFondens kerneydelse, der er målrettet indskolingsalderen. Som navnet tydeligt afslører, så præsenterer forløbet eleverne for basketball i skolen. Det er et seks ugers forløb, hvor øvelserne er specifikt udvalgt og målrettet 0. til 2. årgang. Forløbet kan dog med simple justeringer og tilpasninger laves til alle klassetrin i folkeskolen.

Formålet med *Basketball i Skolen*, er at udbyde et basketballforløb i idrætstimerne, som opfylder idrætsfagets formål, samt de færdigheds- og vidensmål der er beskrevet for faget idræt af Børne- og Undervisningsministeriet.

Med basketballspillet i centrum er der i *Basketball i Skolen* fokus på, at eleverne skal udvikle kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer. Via en legende tilgang hvor inklusion, mestring og sammenspil er nøgleord, sikres der at alle elever opnår kompetencer inden for færdighedsområdet "Boldbasis og boldspil", "Normer og Værdier", "Ordkendskab" og "Samarbejde og ansvar". Eleverne vil i løbet af forløbet blive introduceret for forskellige øvelser, aktiviteter og lege, som skal skabe tryghed, en glæde ved boldspil, og udvikle en lyst til bevægelse.

"DET ER SJOVERE AT SPILLE BASKET, END JEG FORVENTEDE. DE ANDRE HJALP MIG, HVIS DER VAR NOGET, JEG IKKE VAR GOD TIL. JEG HAR BEVÆGET MIG LIDT MERE I DAG, END JEG PLEJER."

IDA, 10 ÅR, NY HOLLÆNDERSKOLEN, FREDERIKSBERG C.



Med afsæt i forskellige småspil og boldbasisspil, hvor basketbolden er det primære redskab, præsenteres eleverne igennem forløbet for forskellige øvelser, aktiviteter og lege, som skal skabe glæde ved boldspil i samspil med andre, og give eleverne endnu mere lyst til at dyrke idræt. Nogle elever vil måske efter endt forløb få lyst til endnu mere basketball og som resultat heraf begynde i foreningslivet.

Efter endt forløb kan eleverne deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg, og kan samarbejde om idrætslige aktiviteter. Forløbet opfylder de gældende færdigheds- og vidensmål der er for faget idræt:

FÆRDIGHEDS- OG VIDENSMÅL FOR *BASKETBALL I SKOLEN*

Basketball i Skolen opfylder følgende færdigheds- og vidensmål:

Boldbasis og boldspil:

Eleverne kan modtage og aflevere boldtyper.

Eleverne kan spille bold med få regler.

Eleverne har viden om grundlæggende kaste-, dribble- og gribeteknik.

Eleverne har viden om enkle regler i spil med bold.

Normer og Værdier:

Eleverne kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter.

Eleverne har viden om regler og aftaler for idrætsaktiviteter.

Ordkendskab:

Eleven kan anvende enkle fagord og begreber.

Eleven har viden om enkle fagord og begreber.

Samarbejde og Ansvar:

Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege.

Eleven har viden om samarbejds måder.



UNDERVISNINGSFORLØB

Et seks ugers forløb med *Basketball i Skolen* kan variere meget fra skole til skole afhængig af antal klasser, faciliteter, udstyr til rådighed m.m. For at sikre at forløbet, på trods af de forskelligheder der måtte være, stadig lever op til de færdigheds- og vidensmål der er for forløbet, kan følgende undervisningsforløb.

Forløbsplanen til *Basketball i Skolen* er først beskrevet med en generel forløbsplan, som giver et samlet overblik over alle seks uger. Derefter følger beskrivelser for de enkelte moduler. Disse moduler vil være bygget op omkring en teknisk færdighed: fx. evnen til at dribble, aflevere eller skyde på kurven. På den måde bliver eleverne introduceret for alle de vigtigste tekniske fundamentals i basketball.

De enkelte moduler er overordnet set bygget op omkring en teknisk fundamental, færdigheds- og vidensmål, samt tegn på læring. Derudover beskrives hvilke øvelser og rekvisitter der bruges til hvert modul. Igennem de seks uger vil nogle øvelser gå igen. Det gør de da genkendelighed i øvelserne er med til at give eleverne følelsen af mestring og sikrer flest mulige succesoplevelser.

Praktisk

Der tages udgangspunkt i, at et modul består af 60 minutters aktiv undervisningstid, og at der som minimum er 2 kurve til rådighed (fx en gymnastiksal).

Intro

For at sikre en god opstart, så start forløbet og hvert enkelt modul med en intro. Fortæl eleverne hvad de skal igennem de næste seks uger, eller hvad de skal arbejde med i dag. Inddragelse af eleverne inden forløbet/modulstart vil være med til at øge deres motivation og fokus. Stil spørgsmål, der pirrer deres nysgerrighed: Måske er der nogen der spiller basketball i forvejen? Kender eleverne en basketballklub? Ved de hvad et layup er?

Vær også tydelig og præcis i forklaringen af aktiviteterne, og de tekniske fundamentals der arbejdes med. På den måde opnår eleverne hurtigere et kendskab til de rette fagord og begreber. Hvad er en dribling? Et jumpstop?

Outtro

Når forløbet eller når hvert enkelt modul er slut, så afslut altid med en fælles outtro. Hvad har eleverne arbejdet med? Har de lært noget nyt? Nogle nye ord? Har det været sjovt?

Som en lille tommelfingerregel kan man næsten altid regne med at introen og outtroen tager lidt længere tid end man umiddelbart tror. Men for elevernes udbytte er det utrolig vigtigt at få startet godt op og sluttet godt af.



OVERORDNET FORLØBSPLAN

Tema:

Basketball og leg med bold.

Øvelser:

Se modulbeskrivelserne for specifikke øvelser. Til sidst i dette kapitel, fra side 92, er der fire ekstra øvelser, som man kan bruge hvis man har ekstra tid eller gerne vil supplere sin undervisning op med flere øvelser.

Færdigheds- og vidensområde:

- Boldbasis og boldspil.
- Normer og værdier.
- Ordkendskab.
- Samarbejde og ansvar.

Færdigheds- og vidensmål:

- Eleverne kan modtage og aflevere boldtyper.
- Eleverne kan spille bold med få regler.
- Eleverne har viden om grundlæggende kaste-, gribe-, og dribleteknik.
- Eleverne har viden om enkle regler i spil med bold.
- Eleverne kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter.
- Eleverne har viden om regler og aftaler for idrætsaktiviteter.
- Eleven kan anvende enkle fagord og begreber.
- Eleven har viden om enkle fagord og begreber.
- Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege.
- Eleven har viden om samarbejds måder.

Rekvisitter:

Der skal bruges bolde, kegler, overtrækstrøjer, hulahopringe og terninger.

Derudover kan adgang til ribber og koordinationsstiger i enkelte øvelser være godt.

Refleksionsspørgsmål:

Se modulbeskrivelserne for specifikke refleksionsspørgsmål.

1

MODUL

Tema:

Basketball og driblinger.

Øvelser:

1. Fløjten Bestemmer s. 58.
2. Driblepar s. 60.
3. Towergame s. 62.
4. Kegle-Challenge s. 64.
5. Find Din Vej i Junglen s. 66.

Færdigheds- og vidensmål:

- Eleven er tryk med bold.
- Eleven kan dribble på forskellige måder.
- Eleven kender til udtrykket "dribling".
- Eleven kan samarbejde med andre.
- Eleven kan anvende enkle fagord og begreber.

Tegn på læring:

- Eleven deltager aktivt i øvelserne og er tryk med bolden.
- Eleven dribler med bolden og kender til udtrykket "dribling".
- Eleven samarbejder med andre og deltager i øvelserne.

Rekvisitter

Hver elev skal have en bold. Der skal også bruges mange kegler i forskellige farver, overtrækstrøjer og hulahopringe.

Refleksionsspørgsmål

Hvad er en dribling? Hvad er et jumpstop?

2

MODUL

Tema:

Basketball og afleveringer.

Øvelser:

1. Fløjten Bestemmer s. 58.
2. Teknikcirkel s. 68.
3. Afleveringspar s. 70.
4. Afleveringsstafet s 72.
5. Afleveringsspillet s. 74.

Færdigheds- og vidensmål:

- Eleven er tryk med bold.
- Eleven kan modtage og aflevere på forskellige måder.
- Eleven kender til udtrykket "aflevering" og "studsaflevering"
- Eleven kan samarbejde med andre.
- Eleven kan anvende enkle fagord og begreber.

Tegn på læring:

- Eleven deltager aktivt i øvelserne og er tryk med bolden.
- Eleven modtager og afleverer bolden og forstår begreberne "aflevering" og "studsaflevering".
- Eleven forstår signaler fra instruktøren og samarbejder med andre.

Rekvisitter:

Hver elev skal have en bold, og der skal bruges kegler.

Refleksionsspørgsmål:

Hvad er en aflevering? Hvad er en studsaflevering?
Hvordan laver man en god aflevering?

3

MODUL

Tema:

Basketball og lay-up.

Øvelser:

1. Towergame s. 62.
2. Afleveringspar s. 70.
3. Riderduellen s. 76.
4. Superman s. 78.
5. Eiffeltårnet s. 80.

Færdigheds- og vidensmål:

- Eleven kan udføre et layup.
- Eleven kender til udtrykket "lay-up".
- Eleven kan orientere sig og samarbejde med andre.
- Eleven kan anvende enkle fagord og begreber.

Tegn på læring:

- Eleven bruger udtrykket lay-up i øvelserne.
- Eleven samarbejder i mindre grupper.
- Eleven udfører et korrekt layup.
- Eleven deltager i øvelser med specifikke regler og aftaler.

Rekvisitter:

Hver elev skal have en bold. Der skal også bruges kegler, overtrækstrøjer og evt. koordinationsstiger.

Refleksionsspørgsmål:

Hvad er et lay-up? Er det svært at hoppe på ét ben?

4

MODUL

Tema:

Basketball og skud.

Øvelser:

1. Afleveringsstafet s. 72.
2. Skudduellen s. 84.
3. Ridderduellen s. 76.
4. Keglespillet s. 82.
5. Eiffeltårnet s. 80.

Færdigheds- og vidensmål:

- Eleven kan udføre et skud på kurven.
- Eleven kan orientere sig og samarbejde med andre.
- Eleven kan anvende enkle fagord og begreber.
- Eleven kan selvstændigt løse bevægelsesopgaver.

Tegn på læring:

- Eleven kender til og bruger udtrykket "skud"
- Eleven udfører et korrekt skud.
- Eleven deltager aktivt i øvelserne og benytter korrekt teknik.
- Eleven deltager i øvelser med specifikke regler og aftaler.

Rekvisitter:

Hver elev skal have en bold. Der skal også bruges mange kegler, og evt. koordinationsstiger.

Refleksionsspørgsmål:

Hvordan skyder man i basket? Er det svært at score i basket? Hvorfor?

5

MODUL

Tema:

Basketball og småspil.

Øvelser:

1. Keglespillet s. 82.
2. LudoBasket s. 86.
3. Kamp: 1 s. 88.
4. Kamp: 2 s. 90.

Færdigheds- og vidensmål:

- Eleven kan spille det færdige spil med simple regler.
- Eleven kan indgå i hold og kan samarbejde.
- Eleven kan deltage aktivt og bruge de korrekte elementer fra spillet.
- Eleven kan anvende enkle fagord og begreber.
- Eleven kan orientere sig og tage gode beslutninger.

Tegn på læring:

- Eleven deltager i det færdige spil med simple regler.
- Eleven benytter lærte fundamentals i det færdige spil.
- Eleven har kendskab til og kan bruge fagord og begreber fra spillet.
- Eleven kan afslutte på kurven fra forskellige vinkler.

Rekvisitter:

Hver elev skal have en bold. Der skal også bruges mange kegler, overtrækstrøjer og evt. terninger og hulahopringe.

Refleksionsspørgsmål:

Hvorfor er det nemt/svært at spille kamp i basket? Hvordan sikrer vi os, at alle får en god oplevelse?

6

MODUL

Tema:

Basketball og småspil.

Øvelser:

1. Towergame s. 62.
2. Ridderduellen s. 76.
3. Kamp: 1 s. 88.
4. Kamp: 2 s. 90.

Færdigheds- og vidensmål:

- Eleven kan spille det færdige spil med simple regler.
- Eleven kan indgå i hold og kan samarbejde.
- Eleven kan deltage aktivt og bruge de korrekte elementer fra spillet.
- Eleven kan anvende enkle fagord og begreber.

Tegn på læring:

- Eleven deltager i det færdige spil med simple regler.
- Eleven benytter lærte fundamentals i det færdige spil.
- Eleven har kendskab til og kan bruge fagord og begreber fra spillet.

Rekvisitter:

Hver elev skal have en bold. Der skal også bruges mange kegler og overtrækstrøjer.

Refleksionsspørgsmål:

Hvad er nemt/svært ved basketball? Hvad er sjovt ved basketball?

SPIL & ØVELSER

I følgende afsnit beskrives de spil og øvelser som indgår i forløbet med *Basketball i Skolen*. Øvelserne er blevet udviklet specifikt til indskolingen, og er nøje udvalgt for deres fokus på leg, inklusion, motoriks udviklende, højt aktivitetsniveau, fællesskab og sammenspil.

Øvelserne er opdelt i følgende kategorier:

- Dribleøvelser.
- Afleveringsøvelser.
- Skud- og lay-upøvelser.
- Småspil.

I øvelsesbeskrivelserne fremgår først øvelsens kategori. Derefter beskrives hvilke rekvisitter øvelsen kræver, formålet, en beskrivelse samt hvilke færdigheds- og vidensmål der er for øvelsen. Til sidst beskrives potentielle udviklingsmuligheder.



FLØJTEN BESTEMMER

Kategori:

Dribleøvelse.

Rekvisitter:

Alle elever skal have en bold. Læren skal have én fløjte.

Formål:

- Stifte bekendtskab med bolden, driblinger og jumpstop.
- Evnen til at samarbejde.
- Introducere fløjten og elevernes opmærksomhed på denne.

Beskrivelse:

Alle elever dribler rundt imellem hinanden og orienterer sig imens de dribler rundt. Nu skal eleverne være opmærksomme på læren og fløjten. Når læren fløjter én gang skal alle lande i et jumpstop. Derefter fortsættes aktiviteten. Hvis læren fløjter to gange, skal alle elever lande i et jumpstop, placere bolden på jorden og løbe hen til en ny bold.

Aktiviteten fortsættes.

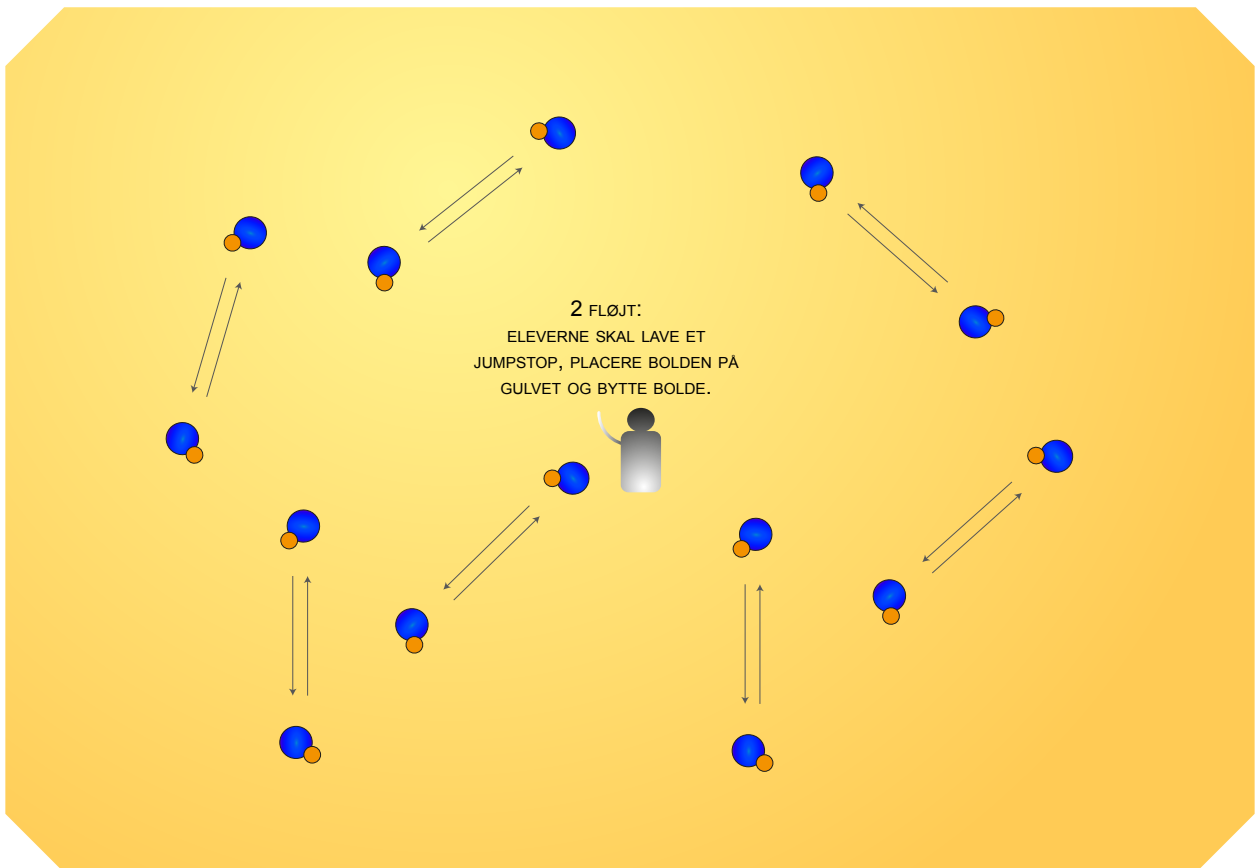
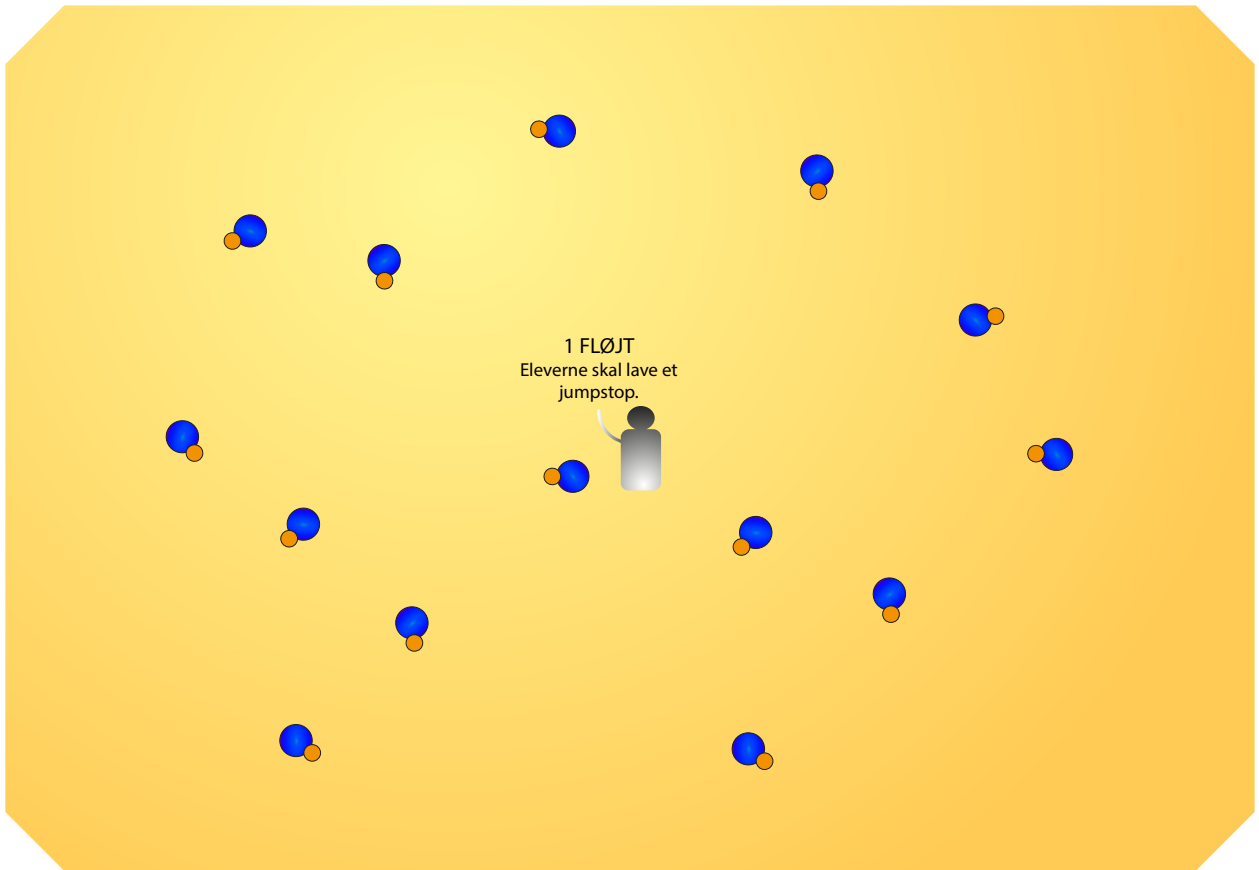
Kan de dribble rundt med højre hånd? Venstre hånd? Kan de samarbejde om at bytte bold?

Færdigheds- og vidensmål:

- Eleven er tryk med bolden.
- Eleven kan dribble på forskellige måder.
- Eleven kender til udtrykket "dribling" og "jumpstop".
- Eleven kan samarbejde med andre.

Udviklingsmuligheder:

Der kan laves andre aktiviteter når der fløjtes, såsom afleveringer, skud på kurven eller andet footwork.



DRIBLEPAR

Kategori:

Dribleøvelse.

Rekvisitter:

Alle elever skal have en bold.

Formål:

- Stifte bekendtskab med bolden og driblinger.
- Udvikle færdigheder med bolden.
- Samarbejde om at løse dribleopgaver.

Beskrivelse:

Eleverne placeres på sidelinjen i par 2 og 2. Herefter dribler første elev frem og tilbage, hvorefter der byttes. Først laves der individuelle øvelser. Prøv senere, at lave dribleøvelser, som eleverne skal løse sammen. Find gerne selv på flere øvelser:

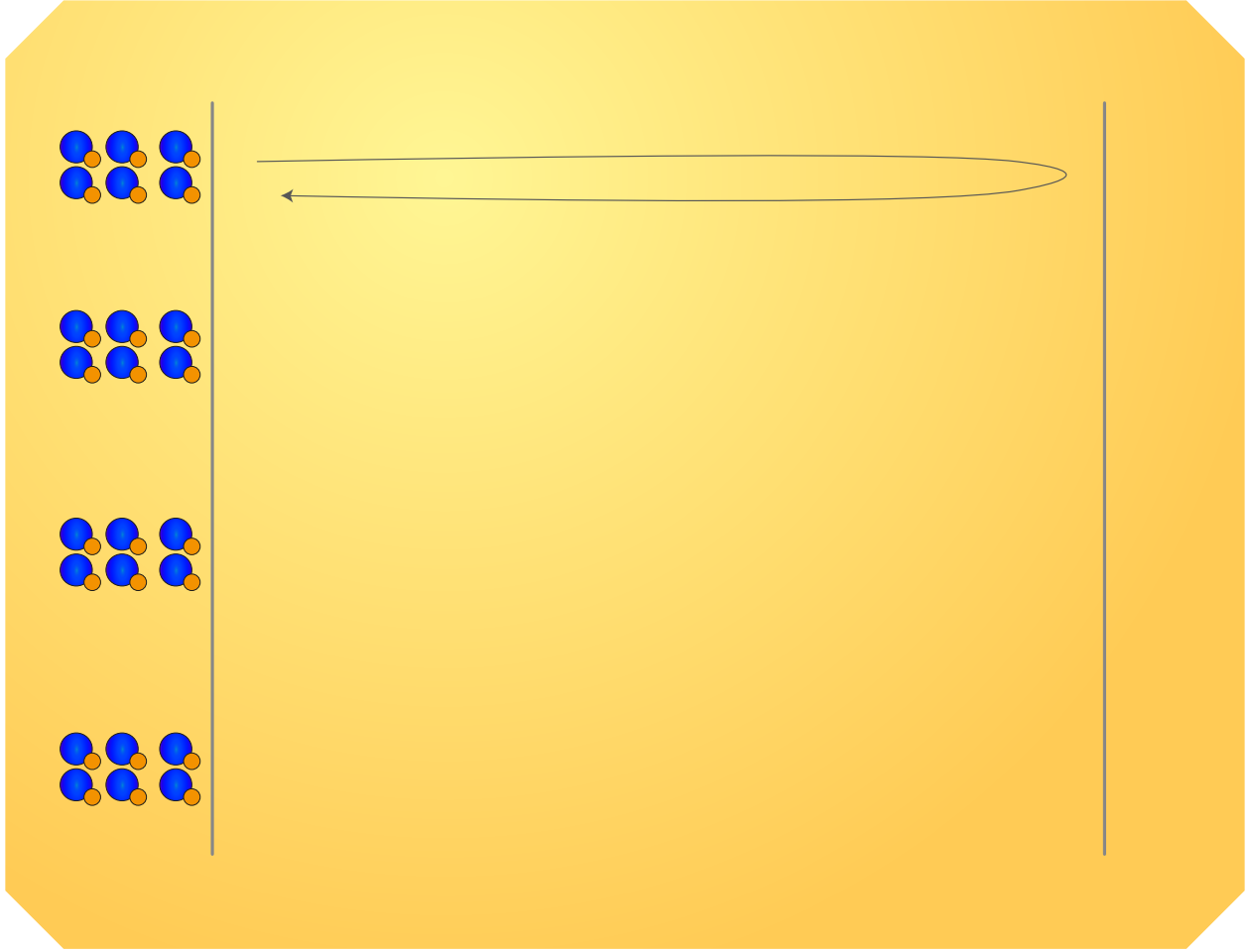
- Kan eleven drible med højre hånd?
- Kan eleven drible med venstre hånd?
- Kan eleven drible højt/lavt?
- Kan eleven drible baglæns?
- Kan eleverne drible mens de holder i hånden? Én dribler med højre hånd og én med venstre hånd. Kan de bytte roller?
- Kan eleverne holde i hånd og hoppe på ét ben mens de dribler?
- Kan eleverne samarbejde om at drible mens de holder i armkrog?
- Kan de samarbejde hvor én dribler forlæns mens én dribler baglæns?

Færdigheds- og vidensmål:

- Eleven er tryk med bolden.
- Eleven kan drible på forskellige måder.
- Eleven kender til udtrykket "dribling".
- Eleven kan samarbejde i par.

Udviklingsmuligheder:

Når man kommer hen til sidelinjen skal man løse en opgave før man må drible retur: fx. 5 englehop eller 5 sprællemænd.



TOWERGAME

Kategori:

Dribleøvelse.

Rekvisitter:

Alle elever skal have en bold.

Formål:

- Orienter sig imens der dribles.
- Samarbejde i par eller mindre grupper.

Beskrivelse:

Alle elever dribler rundt i hele hallen – rundt imellem hinanden. De skal dribble og orientere sig efter læren. Når læren på et vilkårligt tidspunkt viser et antal fingre i luften: fx. 3 fingre, så skal eleverne hurtigst muligt finde sammen i grupper á 3 og stable deres bolde som et tårn á 3 bolde. Derefter forsættes aktiviteten og læren viser et nyt tal fx. 2 eller 5 osv.

Kan eleverne holde deres dribling i gang samtidig med, at deres fokus er på læren?

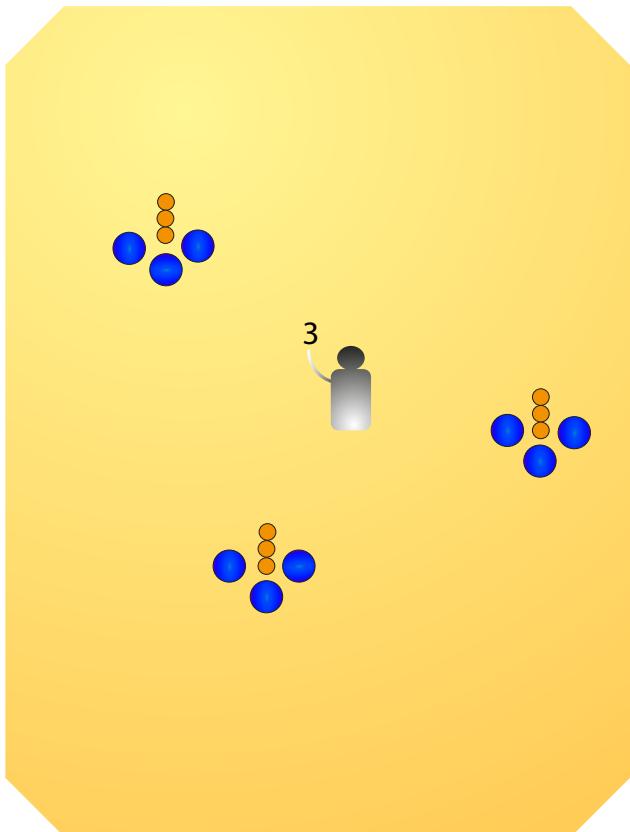
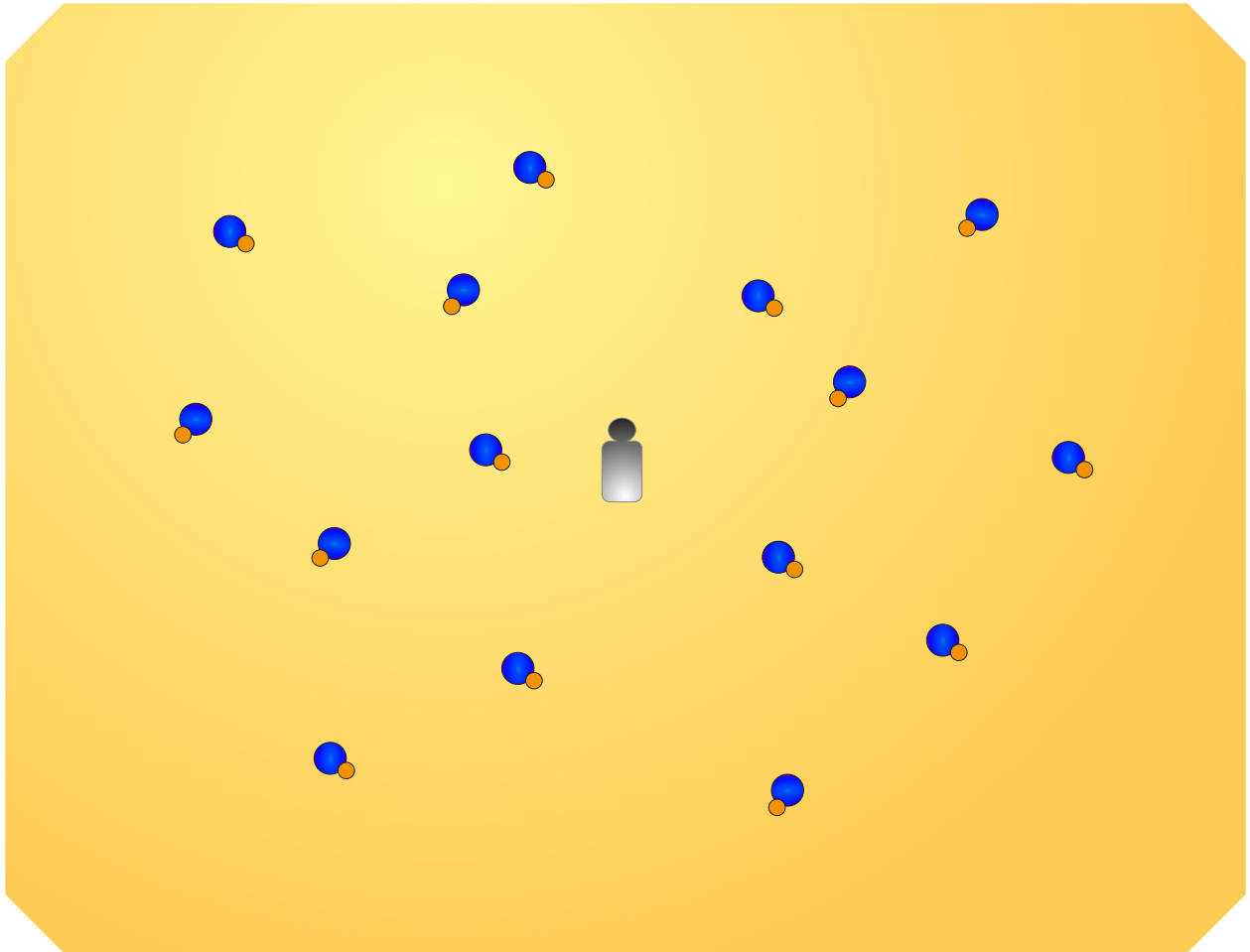
Færdigheds- og vidensmål:

- Eleven er tryk med bolden.
- Eleven kan orientere sig imens der dribles.
- Eleven kender til udtrykket "dribling".
- Eleven kan samarbejde i par.
- Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter.

Udviklingsmuligheder:

Kan eleverne dribble med højre hånd? Venstre hånd?

Kan de dribble lavt/højt? Kan de dribble baglæns?



KEGLE-CHALLENGE

Kategori:

Dribleøvelse.

Rekvisitter:

Alle elever skal have en bold. Der skal også bruges mange kegler og overtræjstrøjer til inddeling af hold.

Formål:

- Orienter sig imens der dribles.
- Fokus på keglerne i stedet for bolden.
- Samarbejde i hold.

Beskrivelse:

Alle elever har en bold, og inddeles i to lige store hold. Herefter fordeles alle kegler tilfældigt rundt i hele hallen: nogle kegler står op og nogle kegler ligger ned. De må gerne fordeles ligeligt.

De to hold får nu tildelt hver sin rolle – det ene hold skal dribble rundt og stille keglerne oprejst og det andet hold skal dribble rundt og vælte keglerne. Kegel-Challenge foregår på tid, og når tiden er gået, har det hold med flest af sine kegler vundet.

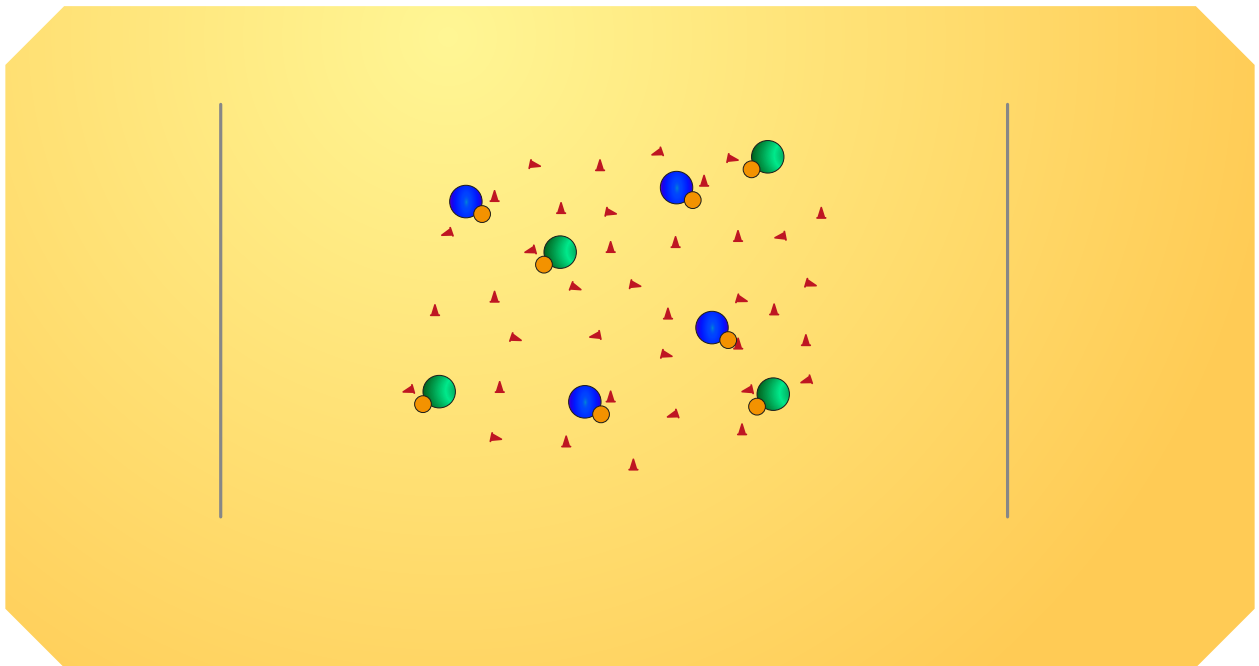
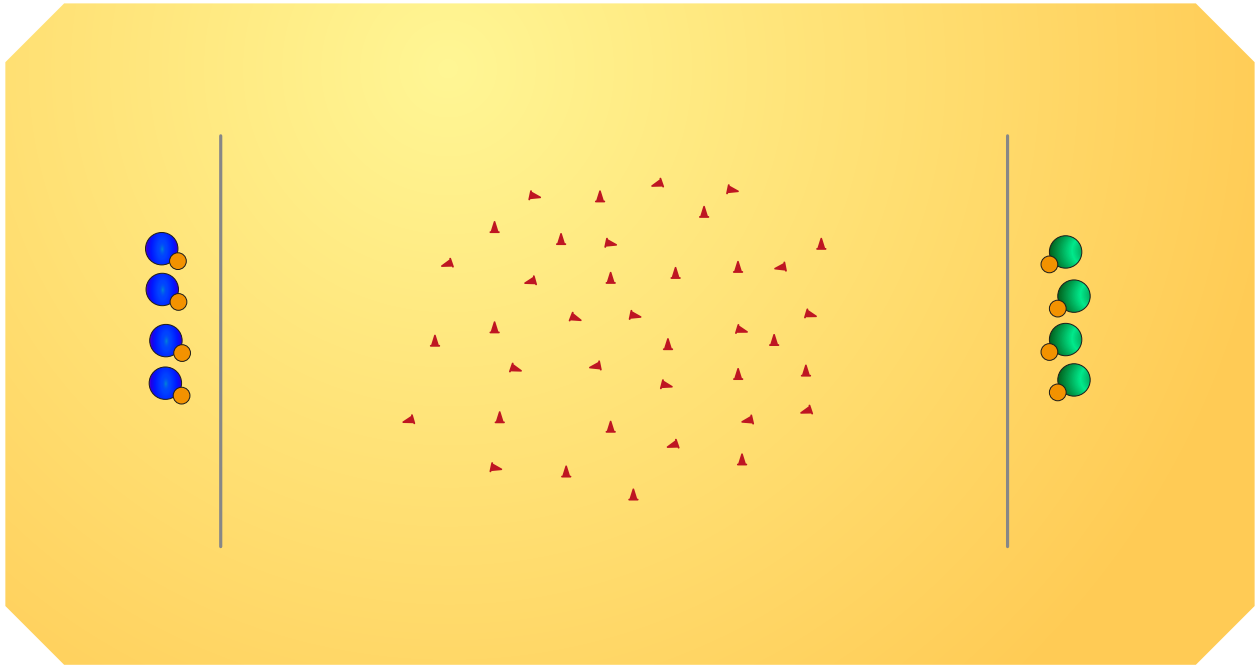
Når Kegel-Challenge er i gang opstår der et kaosfelt, hvor eleverne skal forsøge at orientere sig om efter keglerne og sit hold, samtidig med at de dribler bolden korrekt. Kan eleverne dribble samtidig med at de kæmper om keglerne?

Færdigheds- og vidensmål:

- Eleven er tryk med bolden og kan holde driblingen i gang i mens fokus er på keglerne.
- Eleven kan orientere sig imens der dribles.
- Eleven kender til udtrykket "dribling".
- Eleven kan samarbejde i hold.
- Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter.

Udviklingsmuligheder:

Spil en runde hvor eleverne kun må dribble med deres "dårlige hånd", hvor de kun må dribble baglæns, dribble højt/lavt.



FIND DIN VEJ I JUNGLEN

Kategori:

Dribleøvelse.

Rekvisitter:

Alle elever skal have en bold. En masse forskelligt udstyr.

Formål:

- Orienter sig efter læren og udstyret i junglen imens der dribles.

Beskrivelse:

Alt udstyr skal fordeles rundt i hele hallen, tilfældigt og gerne lidt rodet: Kegler, overtrækstrøjer, hulahopringe, m.m. Læren går rundt imellem det hele, og skal sørge for at have et eksemplar af alt udstyret på sig.

Eksempel: på gulvet ligger der røde kegler, blå kegler, gule overtrækstrøjer og hulahopringe. Læren skal altså også selv gå rundt med én blå kegle, én rød kegle, én gul overtrækstrøje, og så fremdeles.

Eleverne skal nu dribble rundt i mellem hinanden og rundt i junglen. Samtidig skal de holde øje med læren, for når læren viser en genstand, fx. kan der vises en rød kegle. Så skal eleverne hurtigst muligt dribble hen til en rød kegle og lave et jumpstop.

Der kan godt være flere røde kegler på gulvet, og eleverne skal selvfølgelig dribble hen til den der er tættest på. Aktiviteten fortsættes og læren viser en ny genstand.

Kan de holde dribblingen i gang og lave et korrekt jumpstop i en presset situation?

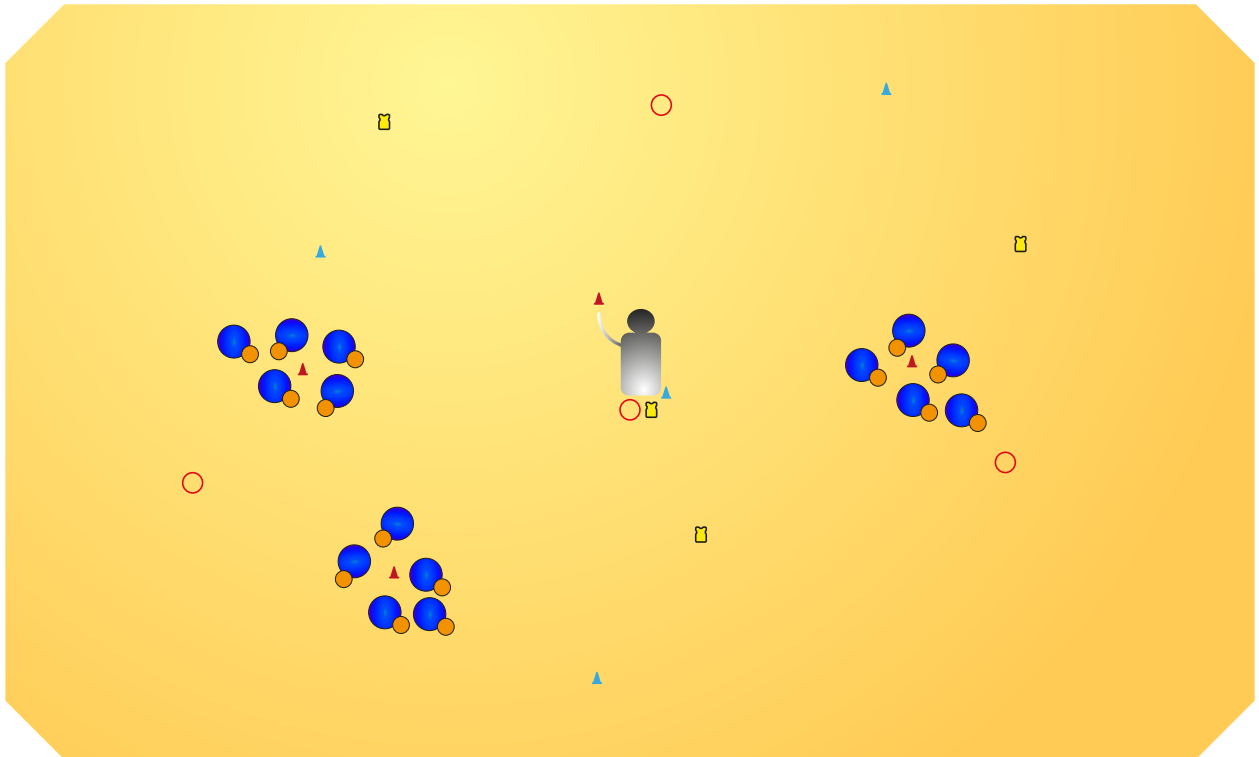
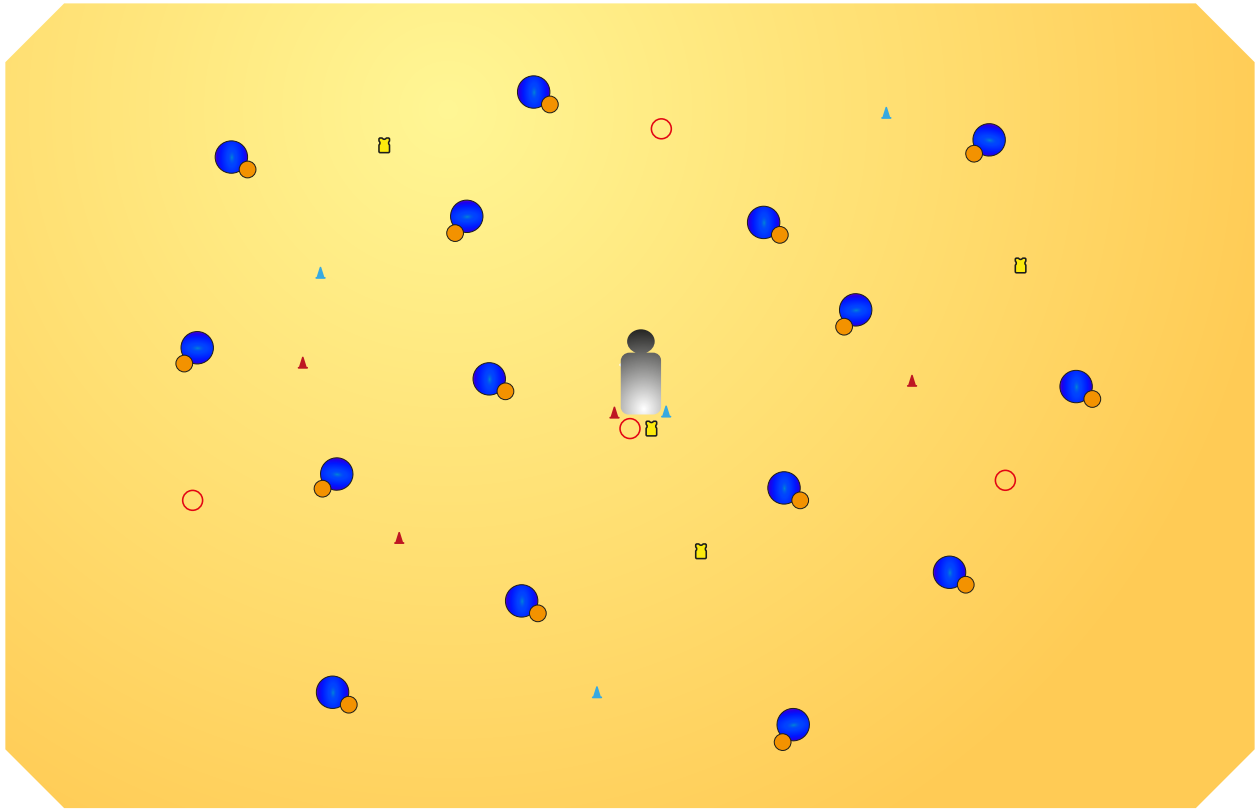
Færdigheds- og vidensmål:

- Eleven kan orientere sig imens der dribles.
- Eleven kender til udtrykket "dribbling" og "jumpstop".
- Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter.

Udviklingsmuligheder:

Kan eleverne dribble med højre hånd? Venstre hånd?

Kan de dribble lavt/højt? Kan de dribble baglæns?



TEKNIKCIRKEL

Kategori:

Afleveringsøvelse.

Rekvisitter:

Få bolde.

Formål:

- Træne forskellige former for afleveringer.
- Samarbejde og kommunikation.

Beskrivelse:

Eleverne står i en stor cirkel uden bold. 1/5 del af eleverne står i midten med en bold. Eleverne med boldene skal nu finde en at aflevere til, kalde navnet på personen og aflevere. Derefter skal de bytte plads. Det sker ved at eleven der har modtaget bolden dribler ind i midten. Nu skal den nye person finde en ny person at aflevere til, og så fremdeles.

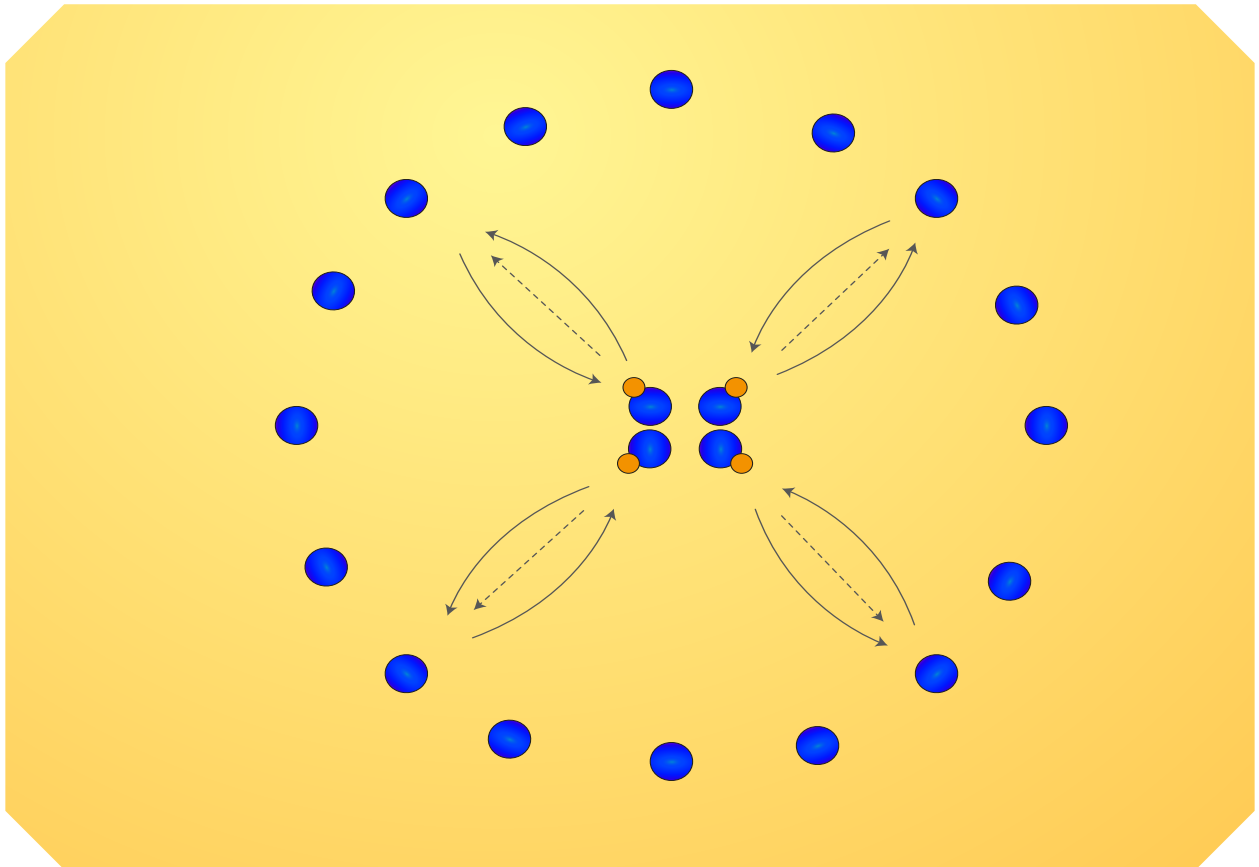
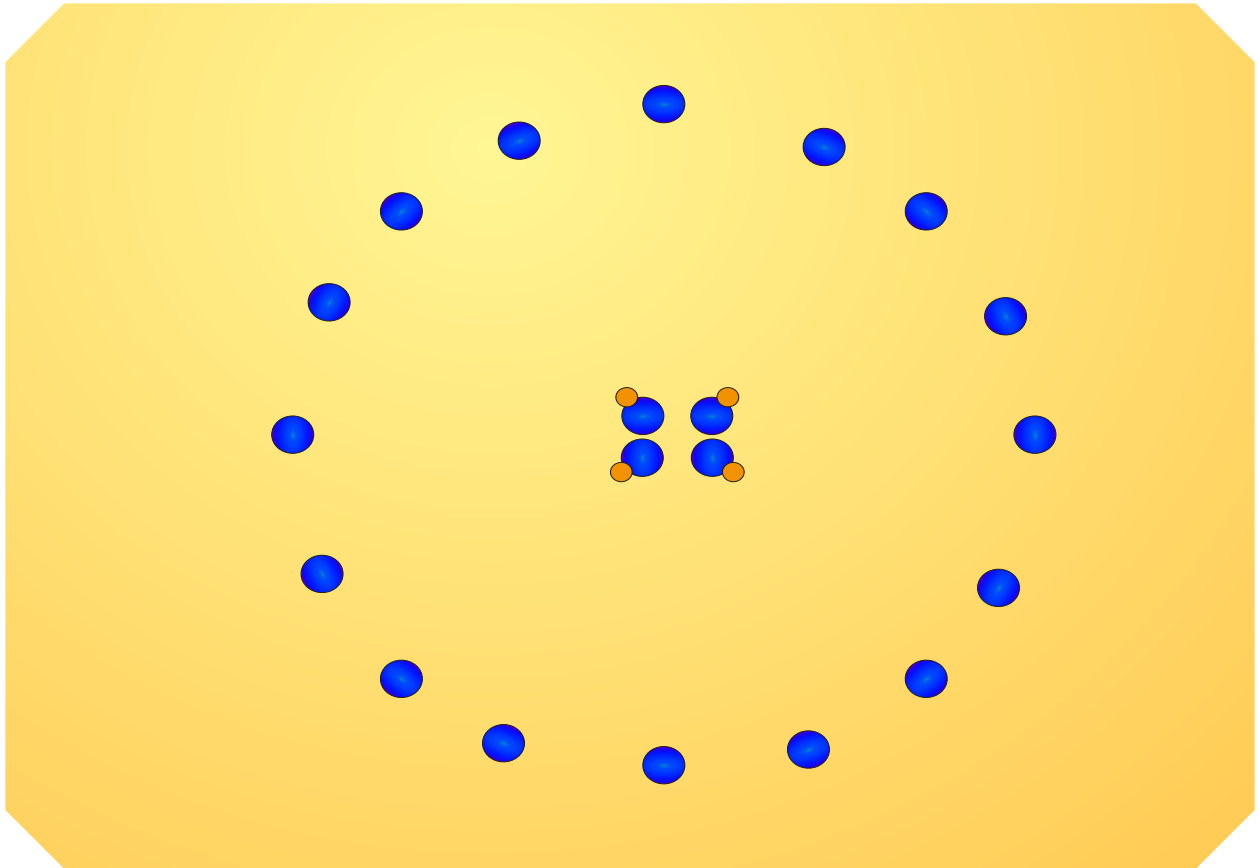
Eleverne skal forsøge både, at lave brystafleveringer og studsafleveringer.

Færdigheds- og vidensmål:

- Eleven kan modtage og aflevere på forskellige måder.
- Eleven kender til udtrykket "aflevering" og "studsaflevering"
- Eleven kan samarbejde med andre.
- Eleven kan anvende enkle fagord og begreber.

Udviklingsmuligheder:

Størrelsen på cirklen kan justeres. Antallet af bolde kan øges.
Hvor mange afleveringer kan de få på tid?



AFLEVERINGSPAR

Kategori:

Afleveringsøvelse.

Rekvisitter:

Alle elever skal have en bold.

Formål:

- Træne forskellige former for afleveringer.
- Samarbejde og kommunikation.

Beskrivelse:

Eleverne deles op i par og står med 2-3 meters afstand. I første omgang har hvert par kun én bold. Det gælder om at træne forskellige former for afleveringer: brystafleveringer og studsafleveringer. Det gælder om at få 10 afleveringer. Når de har fået 10 afleveringer, skal de løse en opgave eller lave en aktivitet. Det kan være alt fra at score på kurven, kravle op i ribben og ned igen, lave 5 englehop, hop 5 gange ind og ud af en hulahopring osv. Hvilke faciliteter der er til rådighed afgør hvilke opgaver der kan løses.

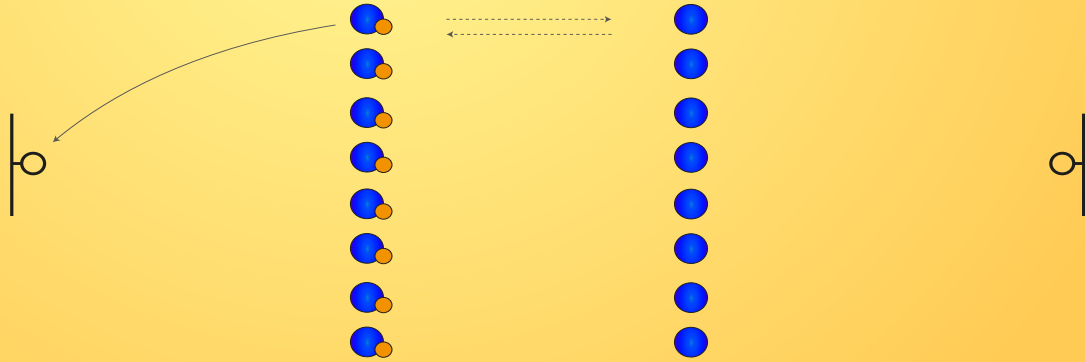
Færdigheds- og vidensmål:

- Eleven kan modtage og aflevere på forskellige måder.
- Eleven kender til udtrykket "aflevering" og "studsaflevering"
- Eleven kan samarbejde med andre.
- Eleven kan anvende enkle fagord og begreber.

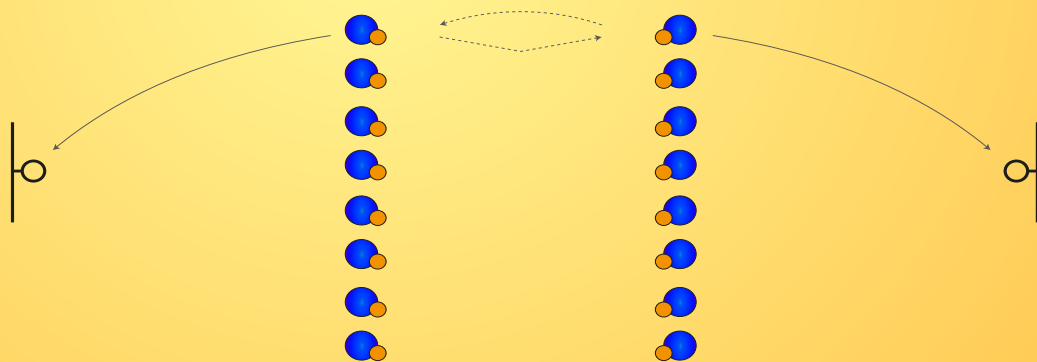
Udviklingsmuligheder:

Hvert par har nu to bolde og skal aflevere begge bolde frem og tilbage på samme tid. Den ene elev laver studsafleveringer i mens den anden laver brystafleveringer. Det gælder stadig om at få 10 afleveringer for derefter at løse en opgave eller lave en aktivitet: fx. at score på hver sin kurv.

VARIATION MED 1 BOLD PER PAR:
EFTER 10 SUCCESFULDE AFLEVERINGER, SKAL
DER LØSES EN OPGAVER: FX. AT SCORE PÅ EN
KURV.



VARIATION MED 2 BOLDE PER PAR:
EFTER 10 SUCCESFULDE AFLEVERINGER, SKAL
DER LØSES EN OPGAVER: FX. AT SCORE PÅ HVER
SIN KURV.



AFLEVERINGSSTAFET

Kategori:

Afleveringsøvelse.

Rekvisitter:

Der skal bruges enkelte bolde til denne øvelse.

Formål:

- Træne forskellige former for afleveringer.
- Samarbejde og kommunikation.

Beskrivelse:

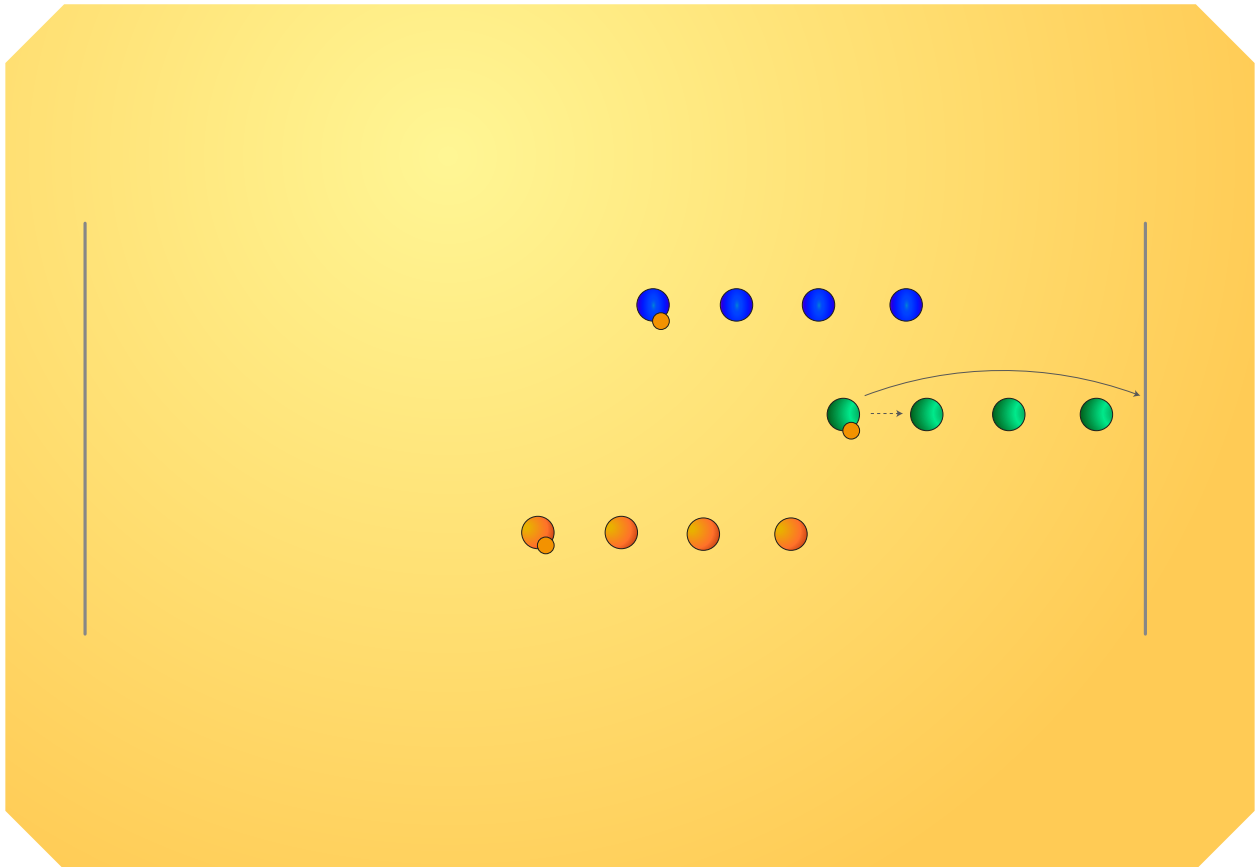
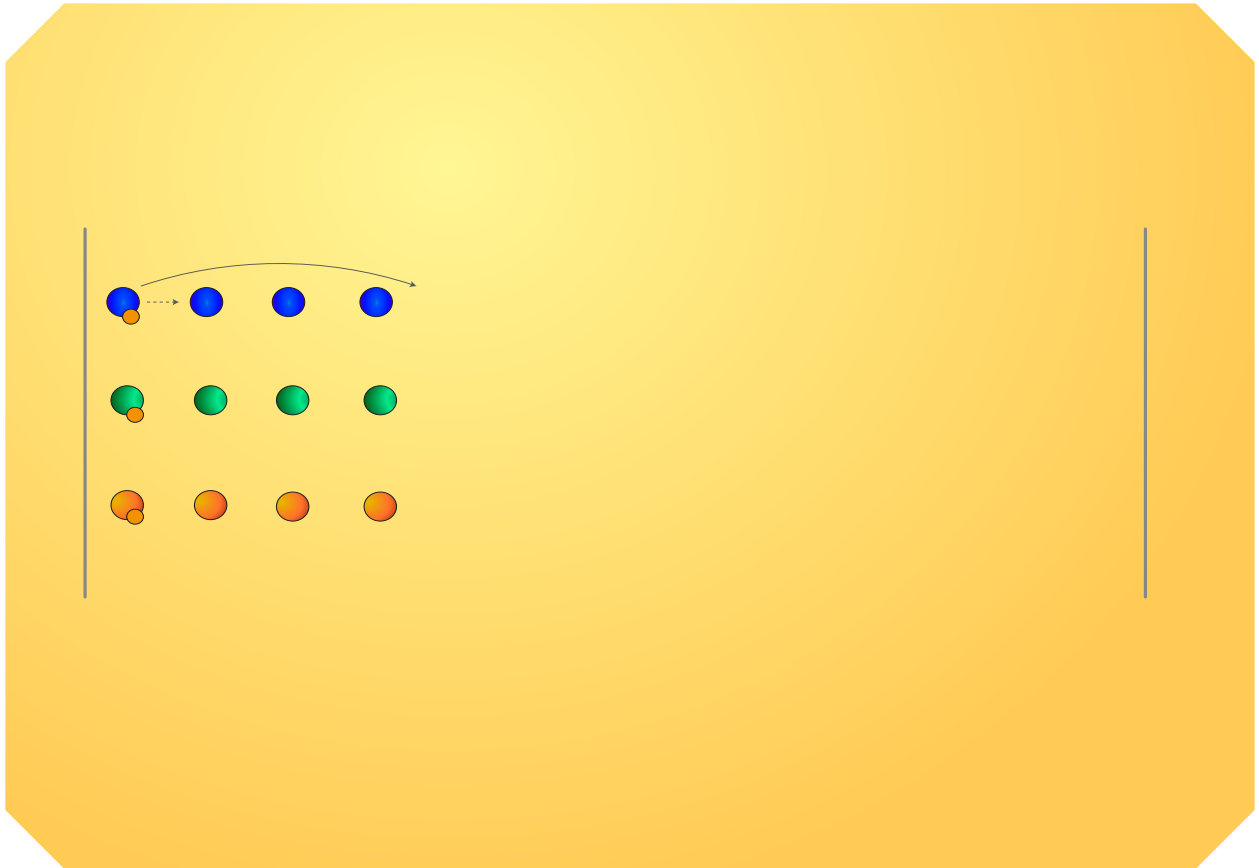
Eleverne deles op i hold af 4 eller flere. Holdene skal stille sig i en række med afstand mellem hver elev. Bagerste elev skal aflevere bolden til næste i rækken og løbe forrest i rækken. Næste elev gør det samme, og på den måde vil bolden transportere sig op ad banen (se evt. side 46). Prøv forskellige afleveringsmetoder. Hvilket hold kommer først ned i den anden ende?

Færdigheds- og vidensmål:

- Eleven kan modtage og aflevere på forskellige måder.
- Eleven kan samarbejde med andre.
- Eleven kan anvende enkle fagord og begreber.

Udviklingsmuligheder:

Der kan afleveres på mange forskellige måder: over hovedet, bolden kan trilles gennem benene m.m. Der kan også tænkes andre elementer ind i stafetten: når holdet er kommet ned i den anden ende, så skal de løse forskellige opgaver før de har "vundet". De skal score på en kurv, klatre op i ribben m.m.



AFLEVERINGSSPILLET

Kategori:

Afleveringsøvelse.

Rekvisitter:

Der skal bruges enkelte bolde og kegler.

Formål:

- Træne forskellige former for afleveringer.
- Samarbejde og kommunikation.
- Afslutninger på kurven.

Beskrivelse:

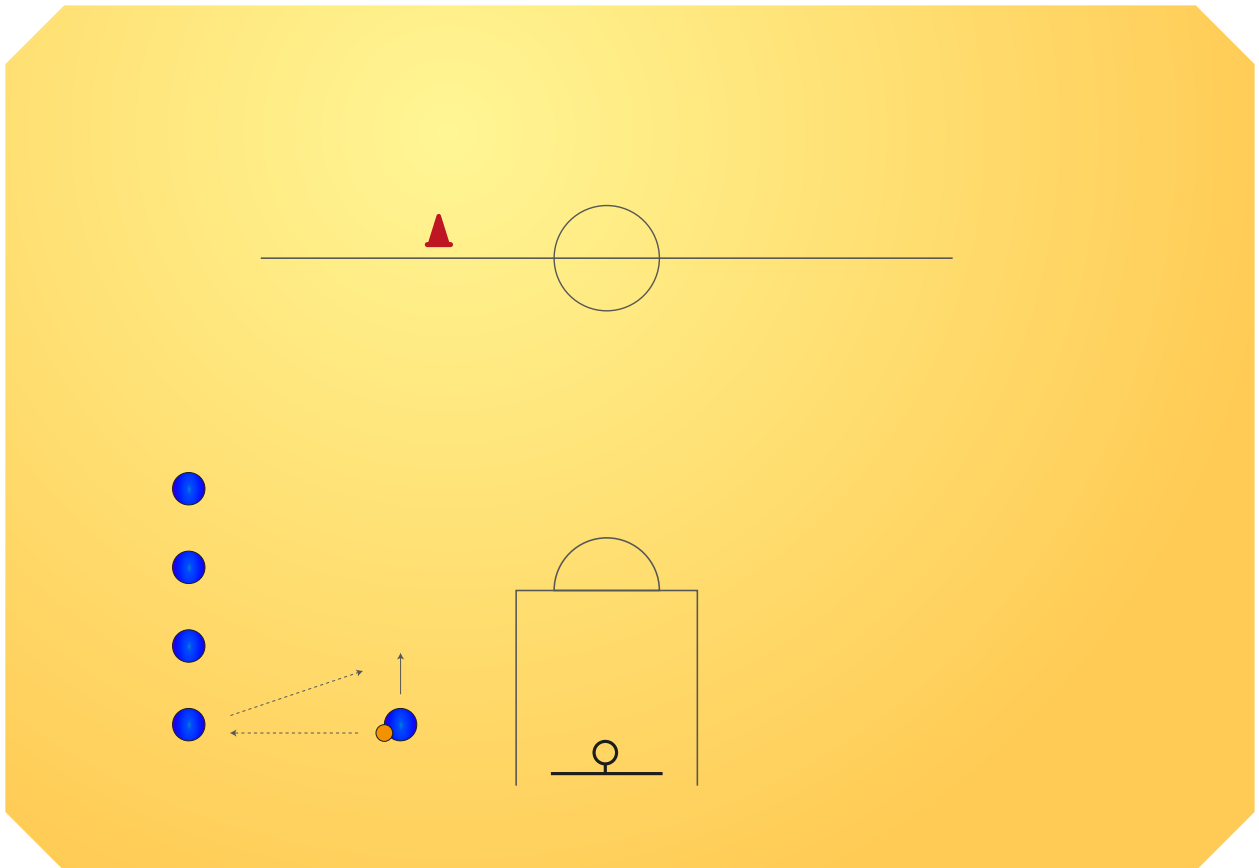
Eleverne deles op i hold af 5 eller flere. Holdet deler sig således, at én elev står med bolden ved feltet og de resterende står ved siden af hinanden ved sidelinjen. Eleven med bolden står med ryggen til kurven. Nu skal eleven med bolden aflevere til den første person, få den igen og aflevere til nummer 2, og så fremdeles. Når man har afleveret igennem hele rækken, skal man dribble rundt om keglen som står ved midterlinjen for derefter at dribble ind til kurven og forsøge at score. Herefter roteres der og øvelsen gentages. Hvis der scores, får man et point. Hvilket hold får flest point på tid?

Færdigheds- og vidensmål:

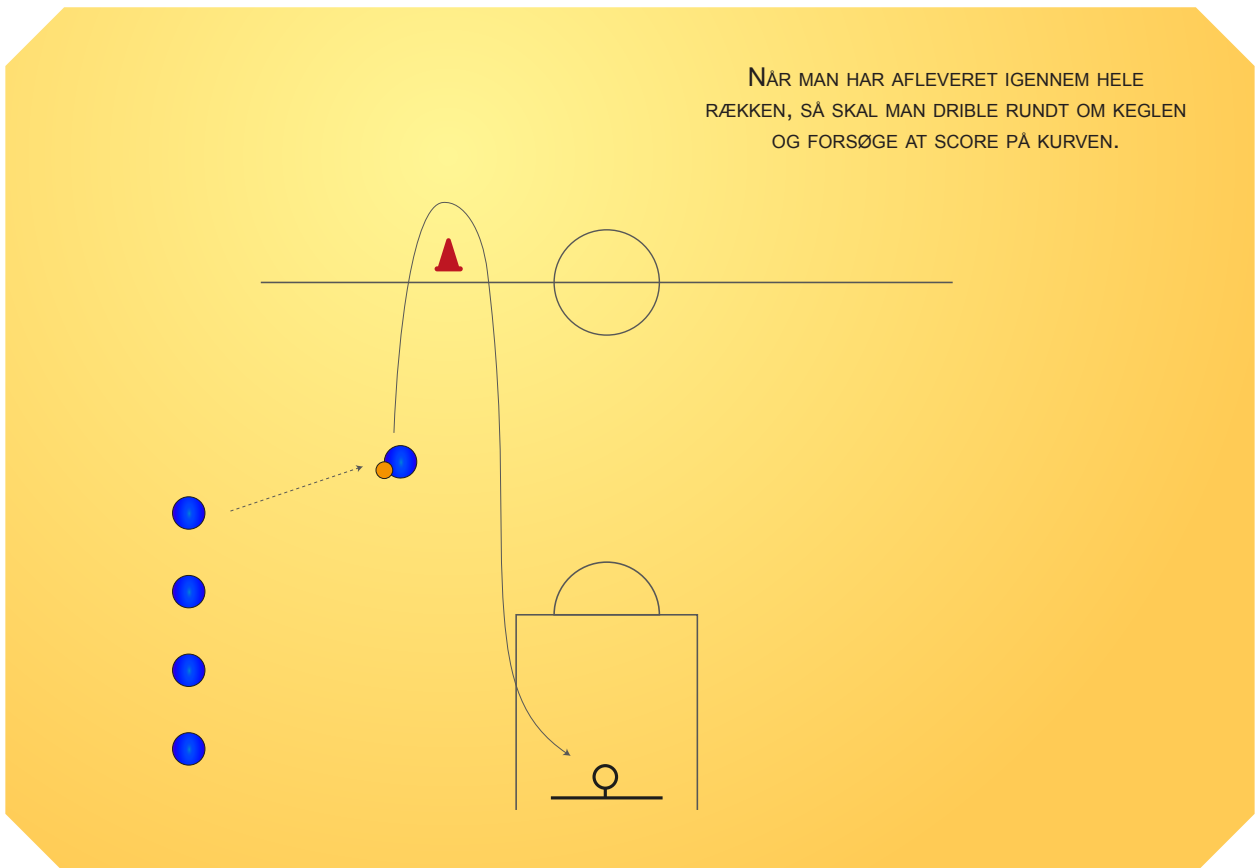
- Eleven kan modtage og aflevere på forskellige måder.
- Eleven kan samarbejde med andre.
- Eleven kan anvende driblinger og andre elementer fra basketball.
- Eleverne kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter.

Udviklingsmuligheder:

Hvis eleverne har svært ved at score på kurven, så kan de i stedet for at afslutte på kurven, dribble ned og lave et jumpstop i en hulahooping.



NAR MAN HAR AFLEVERET IGENNEM HELE RÆKKEN, SÅ SKAL MAN DRIBLE RUNDT OM KEGLEN OG FORSØGE AT SCORE PÅ KURVEN.



RIDDERDUELLEN

Kategori:

Skud- og lay-upøvelse.

Rekvisitter:

Alle elever skal have en bold og en kegle.

Formål:

- Træne elevernes evne til at afslutte på kurven.
- Orienter sig mens der dribles med en kegle i hånden.

Beskrivelse:

Eleverne deles i par. Begge har en bold og begge har en kegle. Ridderduellen fungerer som kongens efterfølger. Til at starte med, får én elev lov til at starte med magten. Eleven med magten dribler forrest og den anden følger efter. På et vilkårligt tidspunkt (som den forreste elev selv bestemmer) stiller eleven sin kegle på halgulvet. Nu starter ridderduellen. Det gælder nu om at score først på en kurv. Hvilken kurv man afslutter på bestemmer eleverne helt selv. Øvelsen træner altså også elevernes evne til at tage gode og hurtige beslutninger. Inden den anden elev må afslutte, skal eleven også stille sin kegle på halgulvet.

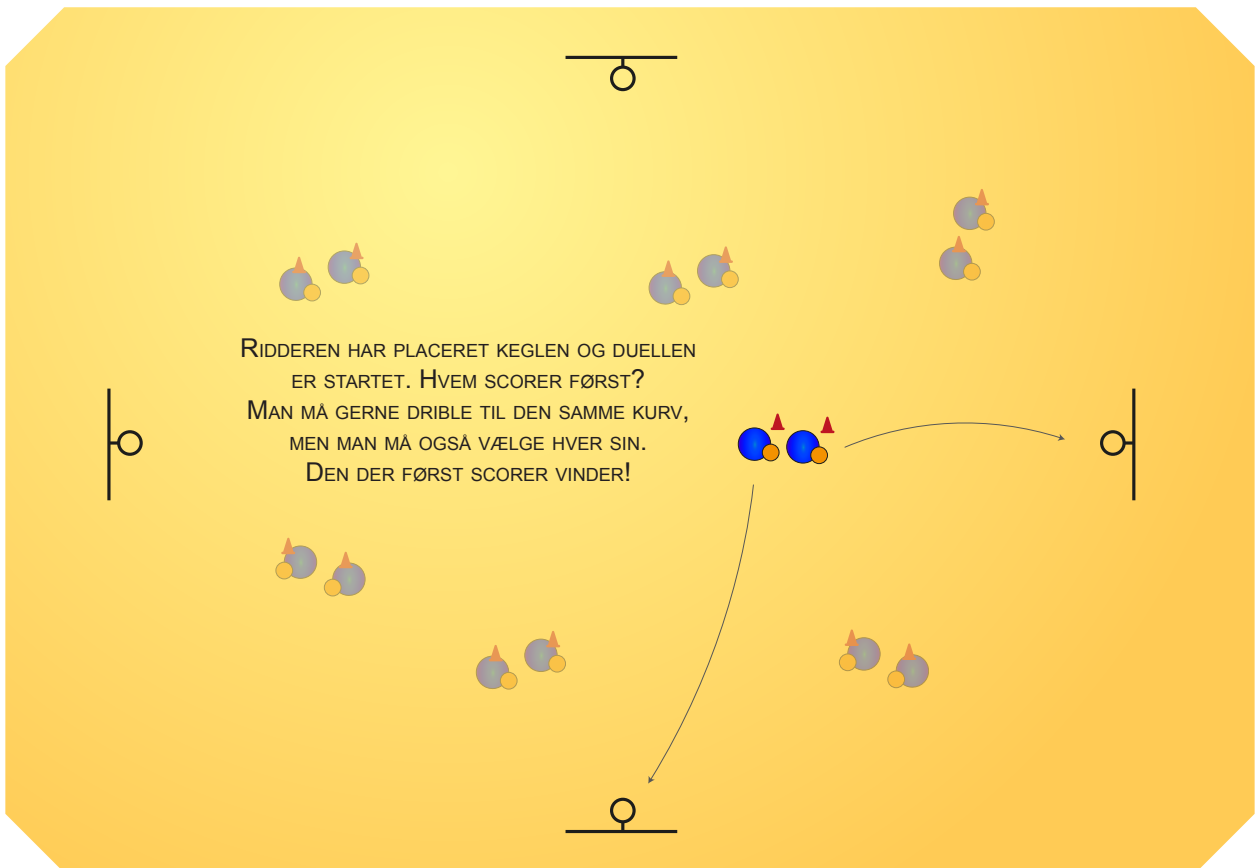
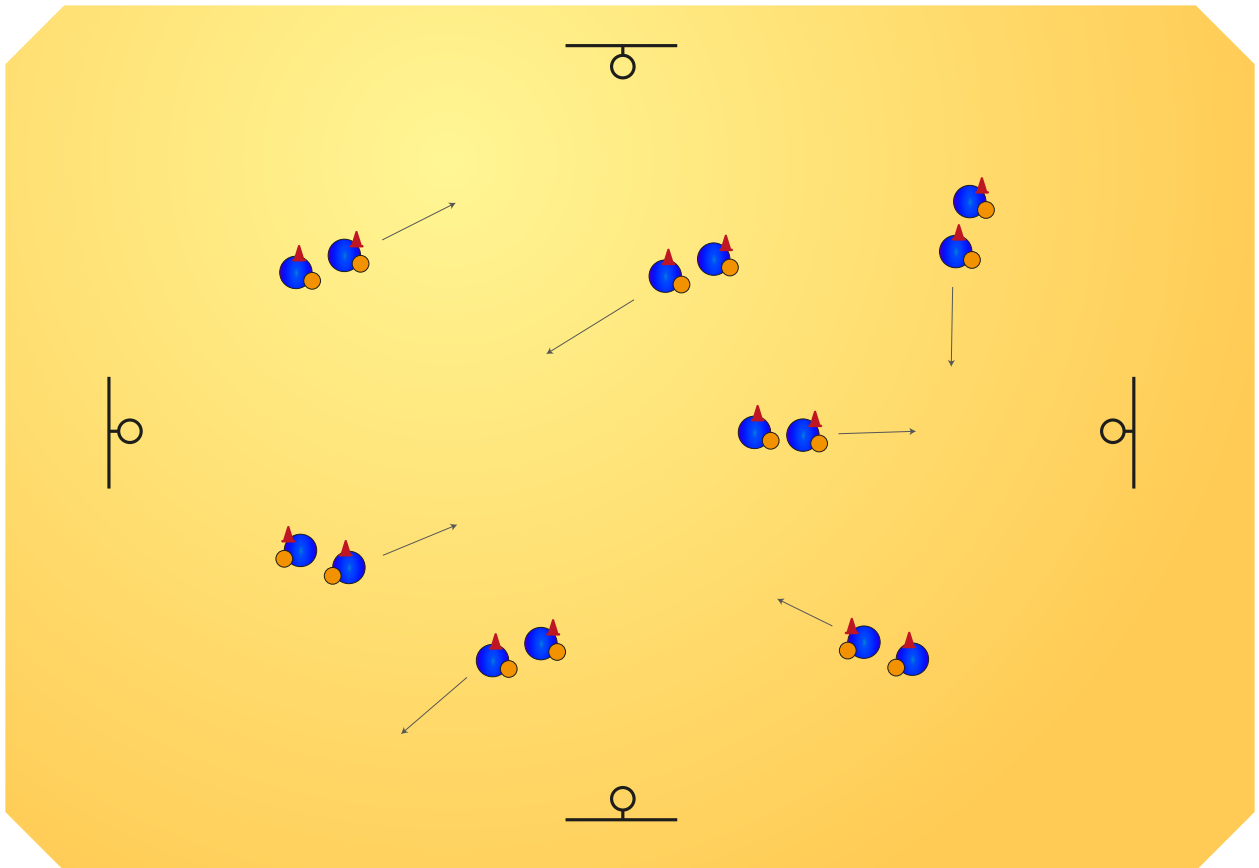
Den elev der først scorer vinder duellen og er ridderen i næste runde og bestemmer hvornår næste duel starter.

Færdigheds- og vidensmål:

- Eleven kender til udtrykket "skud" og "lay-up".
- Eleven kan afslutte på kurven og dribble med korrekt teknik.
- Eleven deltager aktivt i øvelserne og kan samarbejde i par.

Udviklingsmuligheder:

Hvis eleverne har svært ved at score, så spil med at bolden blot skal røre ringen for at vinde duellen.



SUPERMAN

Kategori:

Skud- og lay-upøvelse.

Rekvisitter:

Alle elever skal have en bold.

Formål:

- Træne lay-up og korrekt teknik.

Beskrivelse:

I denne øvelse introduceres eleverne først for den korrekte teknik til et lay-up (se evt. side 34-35). Det handler om at hoppe på ét ben, ramme den lille firkant og strække armen helt ud.

Eleverne står i en lang række ved midten i højre/venstre side. I de første par runder skal de (uden bold) løbe ind, hoppe på et ben og pege på den lille sorte firkant med strakt arm. Kan de hoppe på ét ben? Efter nogle runder skal de løbe ind med bolden og pege med denne på den sorte firkant. To hænder på bolden og stræk armene ud. De må ikke give slip på bolden og afslutte endnu. Tredje og sidste runde skal de nu løbe ind med bolden, hoppe på ét ben, pege bolden på den sorte firkant, for så at give slip på bolden til sidst.

På den måde kan eleverne indlære den korrekte teknik til lay-up ved at lege superman undervejs.

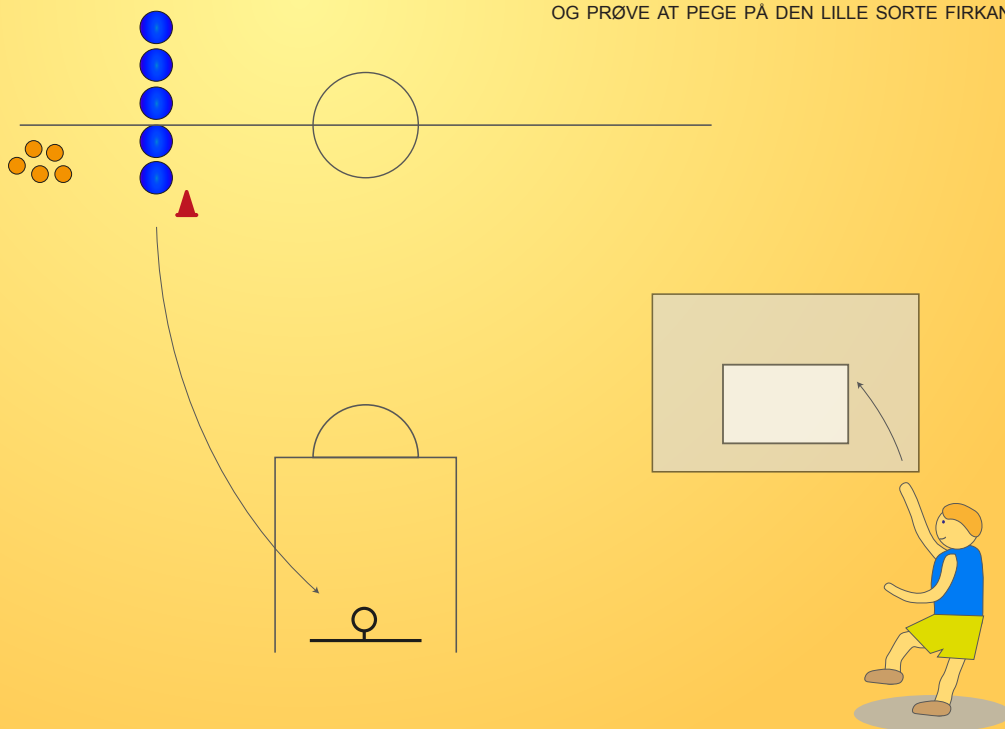
Færdigheds- og vidensmål:

- Eleven kender til udtrykket "lay-up".
- Eleven kan afslutte på kurven med korrekt teknik.
- Eleven deltager aktivt i øvelserne og er tryk med bolden.

Udviklingsmuligheder:

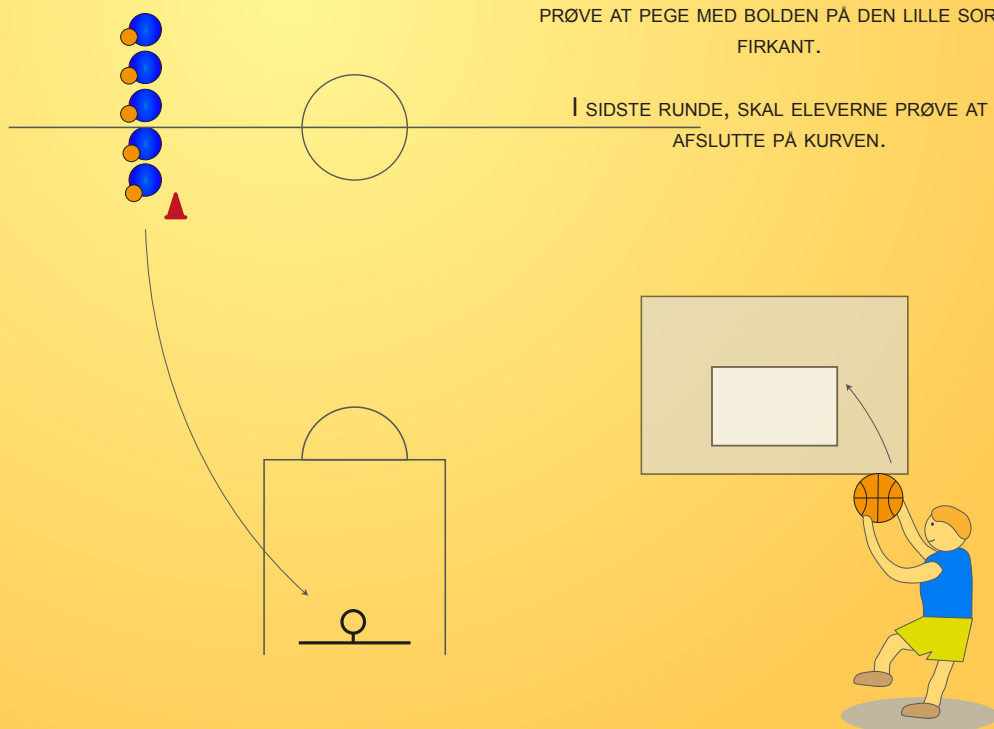
Kan eleverne til sidst dribble ind og lave et korrekt lay-up?

I FØRSTE RUNDE SKAL ELEVERNE LØBE IND TIL KURVEN UDEN BOLD. DE SKAL HOPPE PÅ ÉT BEN OG PRØVE AT PEGE PÅ DEN LILLE SORTE FIRKANT.



I ANDEN RUNDE SKAL ELEVERNE DRIBLE IND TIL KURVEN. DE SKAL HOPPE PÅ ÉT BEN OG PRØVE AT PEGE MED BOLDEN PÅ DEN LILLE SORTE FIRKANT.

I SIDSTE RUNDE, SKAL ELEVERNE PRØVE AT AFSLUTTE PÅ KURVEN.



EIFFELTÅRNET

Kategori:

Skud- og lay-upøvelse.

Rekvisitter:

Der skal bruges bolde, kegler og koordinationsstiger.

Formål:

- Træne afslutninger på kurven og korrekt teknik.
- Samarbejde og indgå på et hold.

Beskrivelse:

1-3 koordinationsstiger placeres i midten af banen. De kan evt. placeres som et Eiffeltårn (se s. 146). Hvis ikke man har koordinationsstiger, så kan man lave en bane ved hjælp af kegler.

Eleverne skal nu inddeles i hold, og hvert hold skal have en "spillebrik" som placeres for enden af Eiffeltårnet (det kan være en kegle, overtrækstrøje e.l.). Holdene fordeles rundt på hver sin kurv (eller to hold på samme kurv), og skal afslutte bag en kegle. Hvis fokus er på lay-up er keglen tæt på kurven, hvor afstanden til kurven kan justeres hvis fokus er på skuddet.

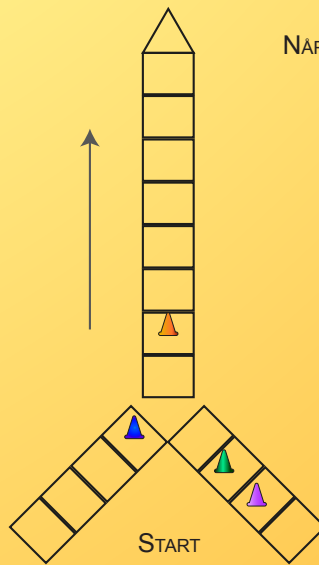
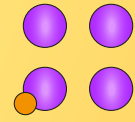
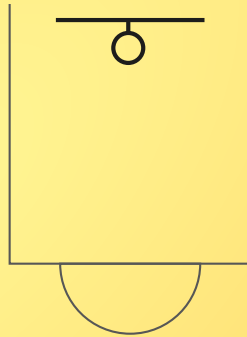
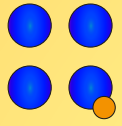
Det gælder nu om at score 3 gange som hold, før man må flytte sin brik ét felt på stigen. Hvilket hold kommer først op i Eiffeltårnet?

Færdigheds- og vidensmål:

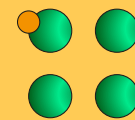
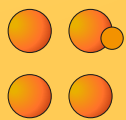
- Eleven kender til udtrykket "skud" og "lay-up".
- Eleven kan afslutte på kurven og dribble med korrekt teknik.
- Eleven deltager aktivt i øvelserne og kan samarbejde i hold.

Udviklingsmuligheder:

Hvis eleverne har svært ved at score, så spil med at bolden blot skal røre ringen for at få lov til at rykke sin brik. Har de nemt ved at score, så juster på afstanden på skuddet eller antallet af scoringer der kræves før man må flytte sin brik.



NÅR MAN HAR SCORET 3 GANGE PÅ HOLDET, SÅ
MÅ MAN FLYTTE SIN BRIK ÉT FELT.
HVEM KOMMER FØRST TIL TOPPEN?



KEGLESPILLET

Kategori:

Skud- og lay-upøvelse.

Rekvisitter:

Der skal bruges bolde og mange kegler.

Formål:

- Træne korrekt skudteknik.

Beskrivelse:

Eleverne fordeles i fire lige store hold, som placeres i hvert sit hjørne af en bane med to basketball kurve. Hvert hold har 2-3 bolde. Ved midterlinjen har hvert hold en kegle, som de skal dribble rundt om før de må forsøge at score på kurven. To hold hører til i den ene ende og to hold i den anden ende. I midtercirklen ligger der en masse kegler. Jo flere kegler jo bedre!

Hvis man scorer på sit skud, så må man dribble ind til midten og tage en kegle til sit hold. Brænder man sit skud dribler man bag sin række og giver bolden videre.

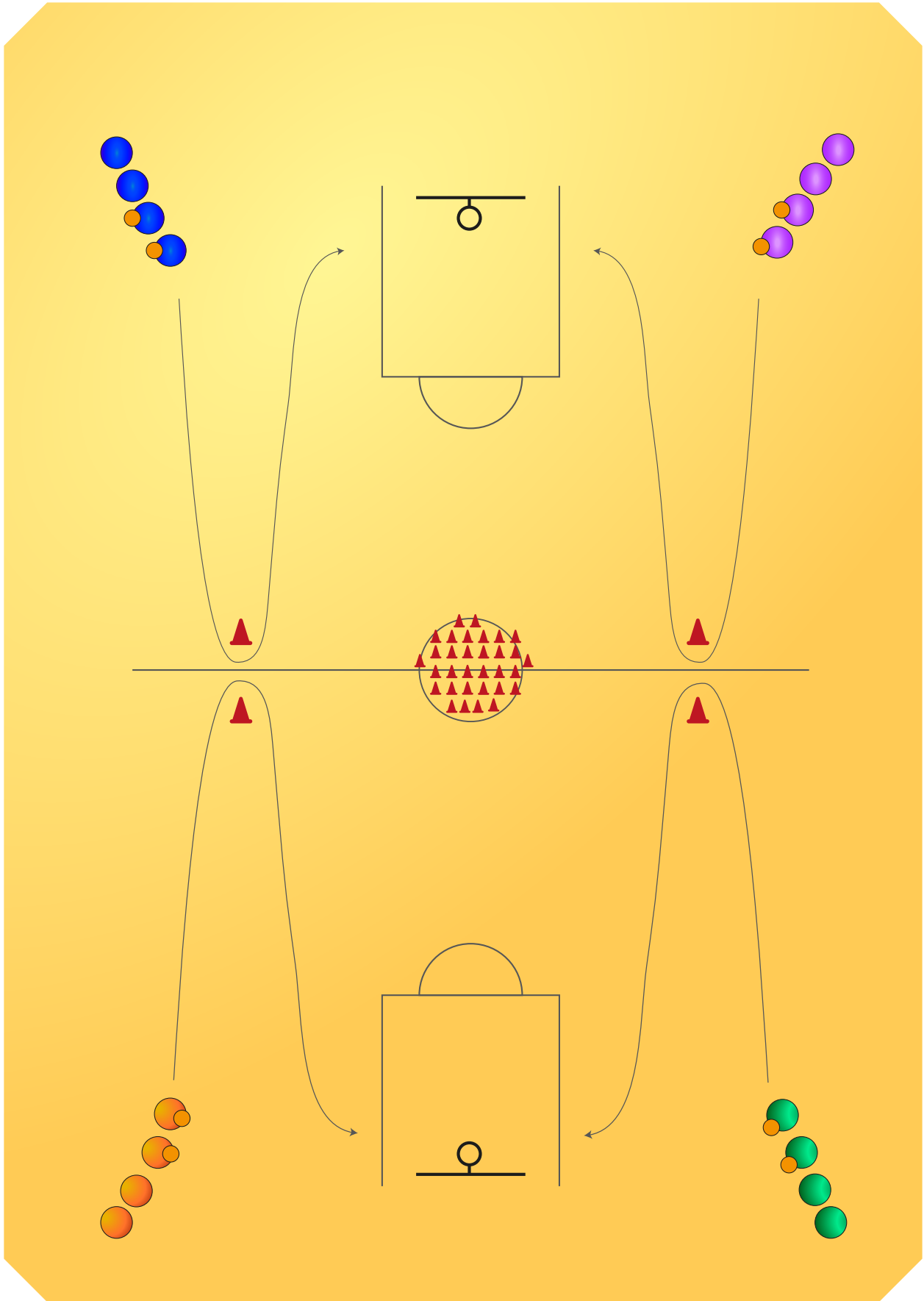
Når der ikke er flere kegler tilbage i midtercirklen, må man stjæle kegler fra de andre hold. Husk: man skal hele tiden dribble når man løber rundt på banen. Spil på tid, og når tiden er gået, er vinderholdet dem med flest kegler.

Færdigheds- og vidensmål:

- Eleven kan udføre et skud på kurven.
- Eleven kan orientere sig og samarbejde med andre.

Udviklingsmuligheder:

Dette er en øvelse der er præget af konkurrence. For at ændre det, og italesætte fairplay og samarbejde, så spil med at man ikke skal tage en kegle til sit eget hold, men at man skal give en kegle til et andet hold når man har scoret. Nu gælder det om at alle hold skal have lige mange kegler, når alle er taget fra midten. Holdene skal samarbejde om at deles om keglene.



SKUDDUELLEN

Kategori:

Skud- og lay-upøvelse.

Rekvisitter:

Der skal bruges bolde og kegler.

Formål:

- Træne korrekt skud- og lay-up teknik.
- At tage gode beslutninger og igangsætte øvelser.

Beskrivelse:

Eleverne fordeles ud på kurvene, så der er 4-6 elever på hver kurv. Eleverne går derefter sammen i par. Der placeres én kegle på hver high-post, og der placeres én bold ovenpå hver kegle (bolden skal balancere på keglen). Det første par stiller sig på toppen af feltet med fronten mod kurven. De skal stå bag hinanden. Den elev der står bagerst, bestemmer hvornår øvelsen starter. Så snart han/hun løber forbi den forreste elev, skal eleven reagere så hurtigt som muligt. Hvilken bold eleverne løber til bestemmer de selv. Hvem scorer først?

Færdigheds- og vidensmål:

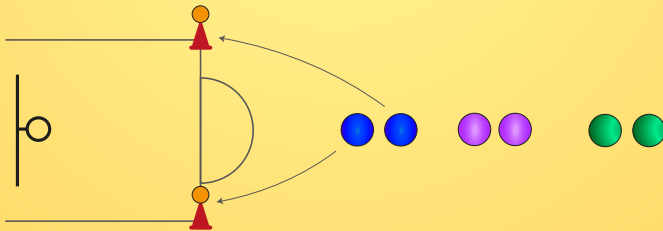
- Eleven kan udføre et skud og layup på kurven.
- Eleven kan orientere sig og samarbejde med andre.
- Eleven kan respektere regler og deltage aktivt i øvelsen.

Udviklingsmuligheder:

Afstanden fra keglerne indtil kurven kan justeres.

SKUDDUELLEN ER EN REAKTIONSOVELSE.

DEN BAGERSTE ELEV BESTEMMER HVORNÅR ØVELSEN STARTER. HVEM SCORER FØRST?



LUDO BASKET

Kategori:

Småspil.

Rekvisitter:

Bolde, mange kegler, overtrækstrøjer og hulahopringe.

Formål:

- Træne afslutninger og driblefærdigheder.
- Sjov og inkluderende øvelse.

Beskrivelse

LudoBasket er et sjovt spil som inkluderer alle elever og skaber en god stemning. Spillet kan godt være lidt svært at få i gang i starten, men det er ventetiden værd og man kan bruge meget tid på denne øvelse.

Eleverne opdeles i fire lige store hold, som får tildelt 1-2 bolde og 1-2 spillebrikker. Brug overtrækstrøjer eller kegler i forskellige farver som brikker. Holdene fordeles ud på hver sin kurv, hvor de skal skyde fra en markeret kegle (to hold kan godt deles om én kurv). Afstanden der skydes fra kan ændres efter niveau. Det gælder nu om er få sine brikker rundt igennem banen og hjem til sit "hus". Banen laves ved at placere en masse kegler i en stor firkant. Jo flere kegler, jo længere tid vil det tage at komme igennem banen. Når én elev scorer, må vedkommende dribble hen til banen og flytte sin brik et felt. Derefter dribler man tilbage til sit hold, giver bolden til den næste i rækken. Brænder man sit skud, må man ikke flytte sin brik.

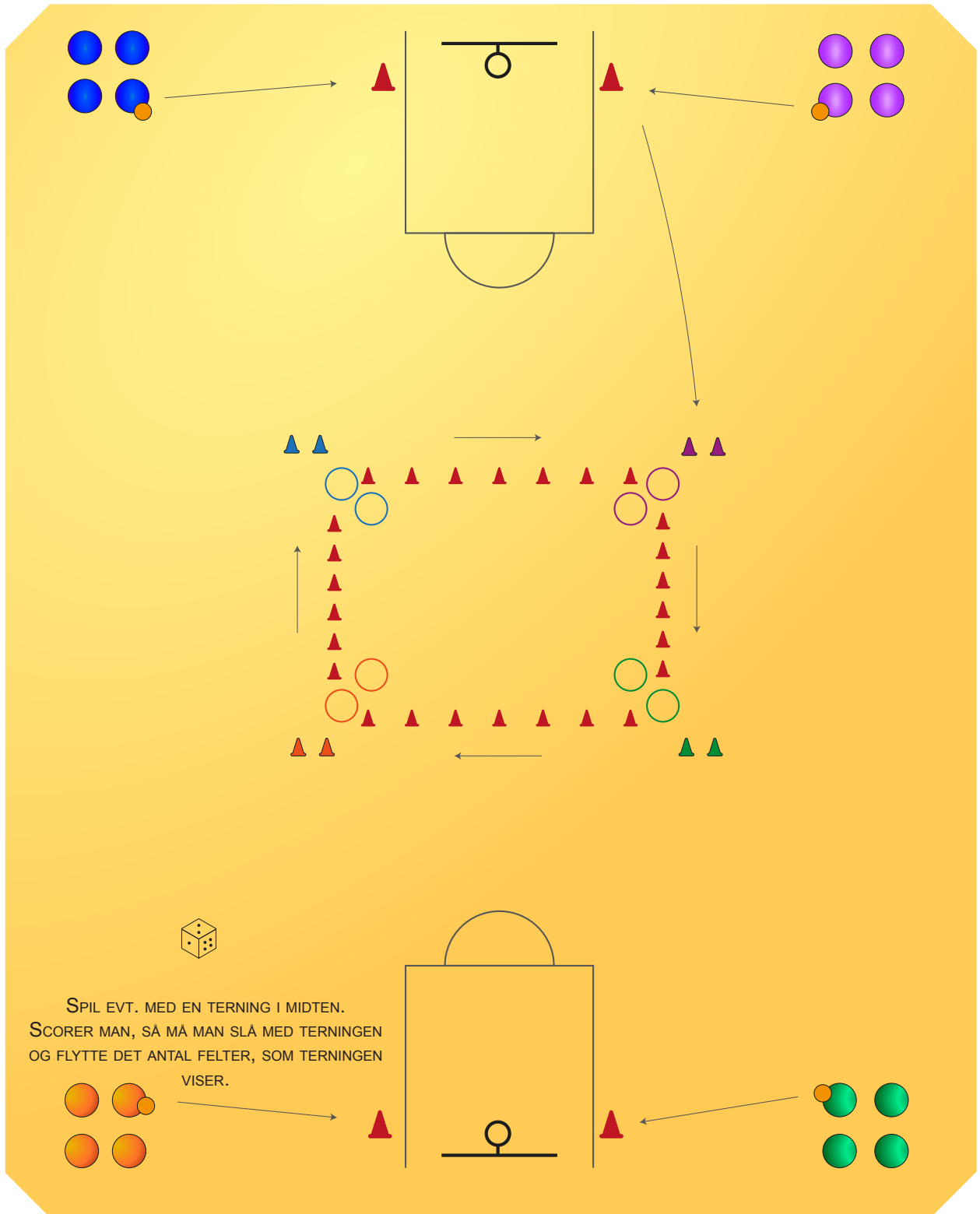
I første omgang må man ikke dræbe de andre holds brikker. Denne regel kan altid tilføjes efterfølgende. To forskellige brikker kan altså godt være på samme felt. Vinderholdet er det hold, som først får sine brikker hele vejen rundt.

Færdigheds- og vidensmål

- Eleven kan udføre et skud eller lay-up på kurven.
- Eleven kan orientere sig mens man dribler og samarbejde med andre.
- Eleven kan respektere regler og deltager aktivt i spillet.

Udviklingsmuligheder

En sjov tilføjelse er at placere nogle terninger i midten af banen. Hvis man scorer, må man dribble ind og slå med terningen. Man må nu flytte det antal felter, som terningen viser.



SPIL EVT. MED EN TERNING I MIDTEN.
 SCORER MAN, SÅ MÅ MAN SLÅ MED TERNINGEN
 OG FLYTTE DET ANTAL FELTER, SOM TERNINGEN
 VISER.

KAMP: 1

Kategori:

Småspil.

Rekvisitter:

Der skal bruges bolde og overtrækstrøjer.

Formål:

- Træne elevernes evne til at indgå i det færdige spil.
- Samarbejde i hold.

Beskrivelse

Normal kamp: Når der skal spilles kamp, så anbefales det at der spilles 3-3 eller 4-4. Dette er at foretrække, da det aktiverer og inkluderer flest elever. Spilles der 5-5, så vil der altid stå nogle elever, som ikke er en del af spillet.

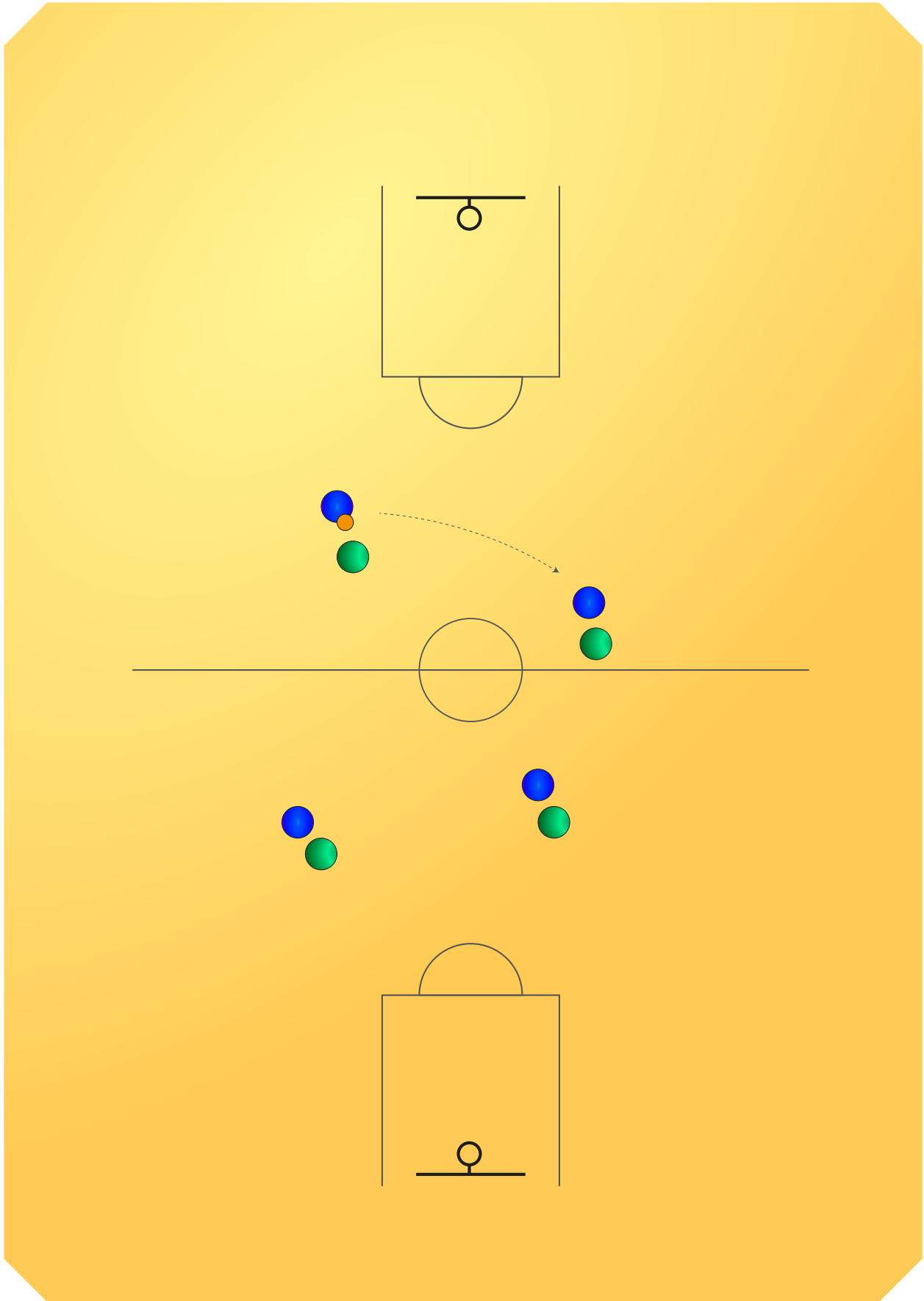
Man kan med fordel spille korte kampe på tid. Når tiden er gået, kommer der to nye hold ind og spille.

Færdigheds- og vidensmål

- Eleven kan spille det færdige spil med simple regler.
- Eleven kan indgå i hold og kan samarbejde.
- Eleven kan deltage aktivt og bruge de korrekte elementer fra spillet.
- Eleven kan anvende enkle fagord og begreber.

Udviklingsmuligheder

Hvis det er for svært at score, så spil med at bolden blot skal røre ringen for at tælle som en scoring. Eller spil på tværs af gymnastiksalen med ribbekurve.



KAMP: 2 - HVEM ER I ANGREB?

Kategori:

Småspil.

Rekvisitter:

Der skal bruges bolde og overtrækstrøjer.

Formål:

- Træne elevernes evne til at indgå i det færdige spil.
- Samarbejde i hold.
- Reaktionsevne og evnen til hurtigt at opfatte situationer.

Beskrivelse:

I dette småspil spilles der 3-3. Begge hold har én bold. De tre elever fra det ene hold er inden for midtercirklen. Her bevæger de sig frit rundt og afleverer deres bold rundt til hinanden. De tre elever fra det andet hold er udenfor midtercirklen. De bevæger sig også frit rundt og afleverer til hinanden rundt om midtercirklen.

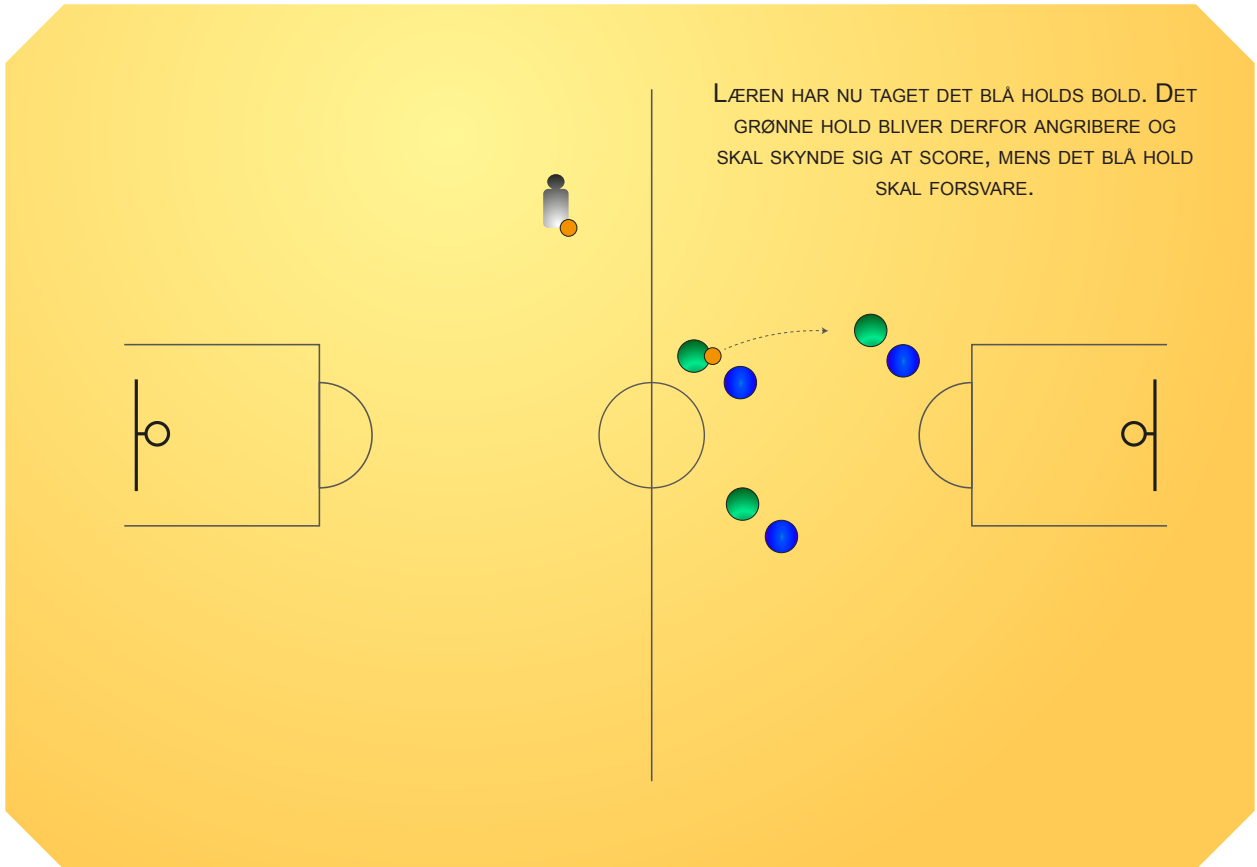
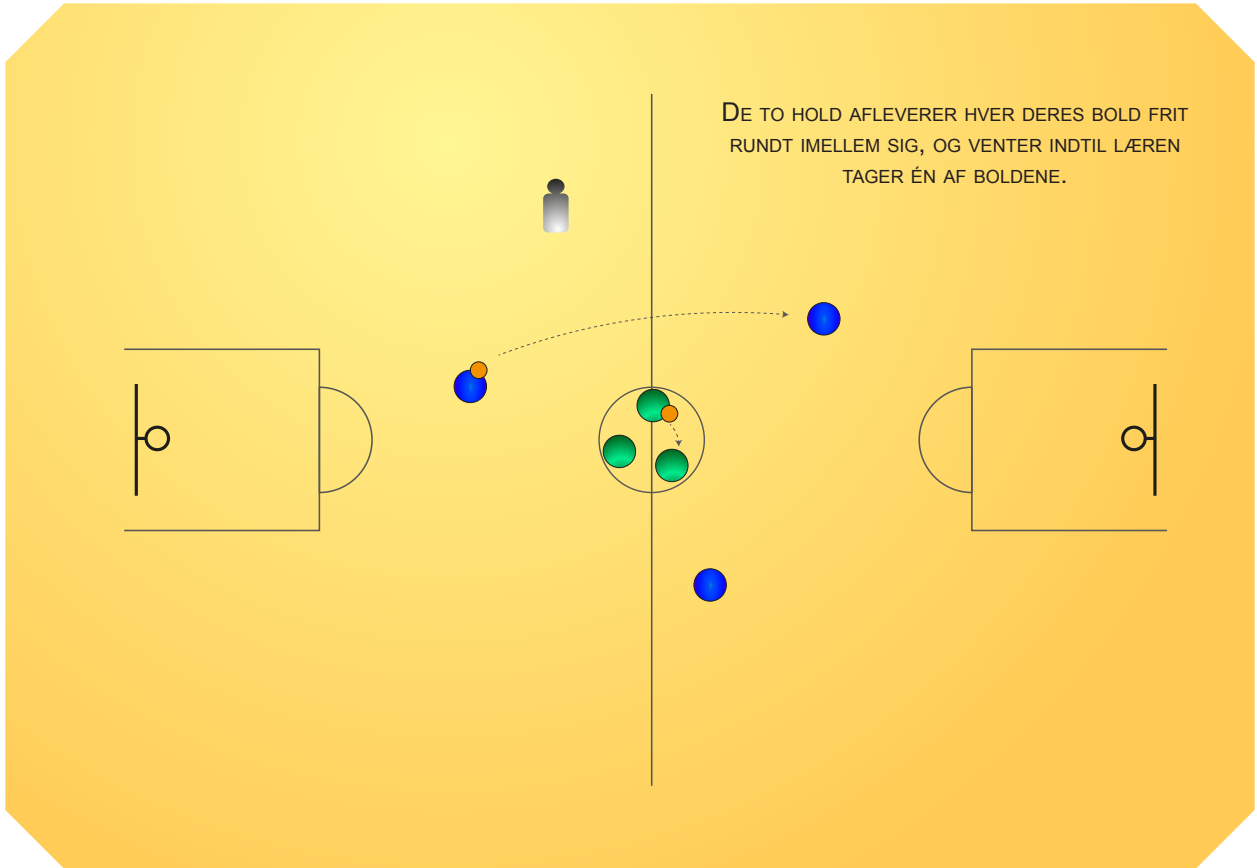
Når læren vil, så går han ind i et af de to felter og tager bolden fra det ene hold. Det hold der stadig har en bold, bliver angribere og må angribe ned til en kurv og det andet hold bliver forsvarsspillere. Efter noget tid stopper spillet, og en ny runde igangsættes med nye elever.

Færdigheds- og vidensmål:

- Eleven kan spille det færdige spil med simple regler.
- Eleven kan indgå i hold og kan samarbejde.
- Eleven kan deltage aktivt og bruge de korrekte elementer fra spillet.
- Eleven kan anvende enkle fagord og begreber.

Udviklingsmuligheder:

Hvis det er for svært at score, så spil med at bolden blot skal røre ringen for at tælle som en scoring. Eller spil på tværs af gymnastiksalen med ribbekerue.



EKSTRA ØVELSER:

TRØJEKAST

Kategori:

Dribleøvelse.

Rekvisitter:

Alle elever skal have en bold og en tilfældig overtrækstrøje.

Formål:

- Orienter sig imens der dribles.
- Fokus på trøjerne i stedet for bolden.
- Samarbejde i par.

Beskrivelse:

Alle elever har en bold og en tilfældig overtrækstrøje. Det er ikke afgørende hvilken farve trøjen har, da eleverne ikke skal have trøjen på. De skal have den i hånden.

Eleverne dribler nu tilfældigt rundt i hallen, med bolden i den ene hånd og overtrækstrøjen i den anden hånd. Når læren fløjter skal eleverne, imens de dribler, kaste trøjen op i luften og gribe den igen. Efter noget tid fløjter læren igen og så fremdeles.

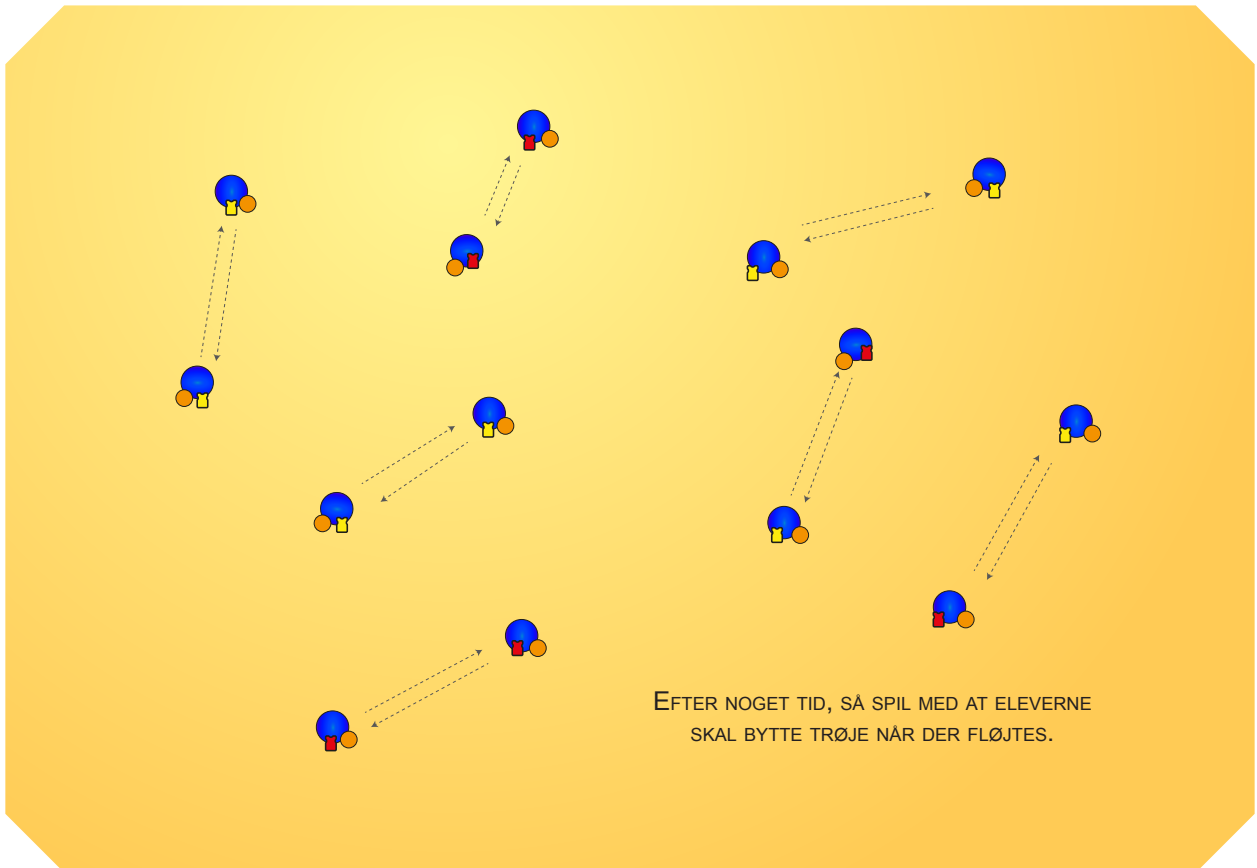
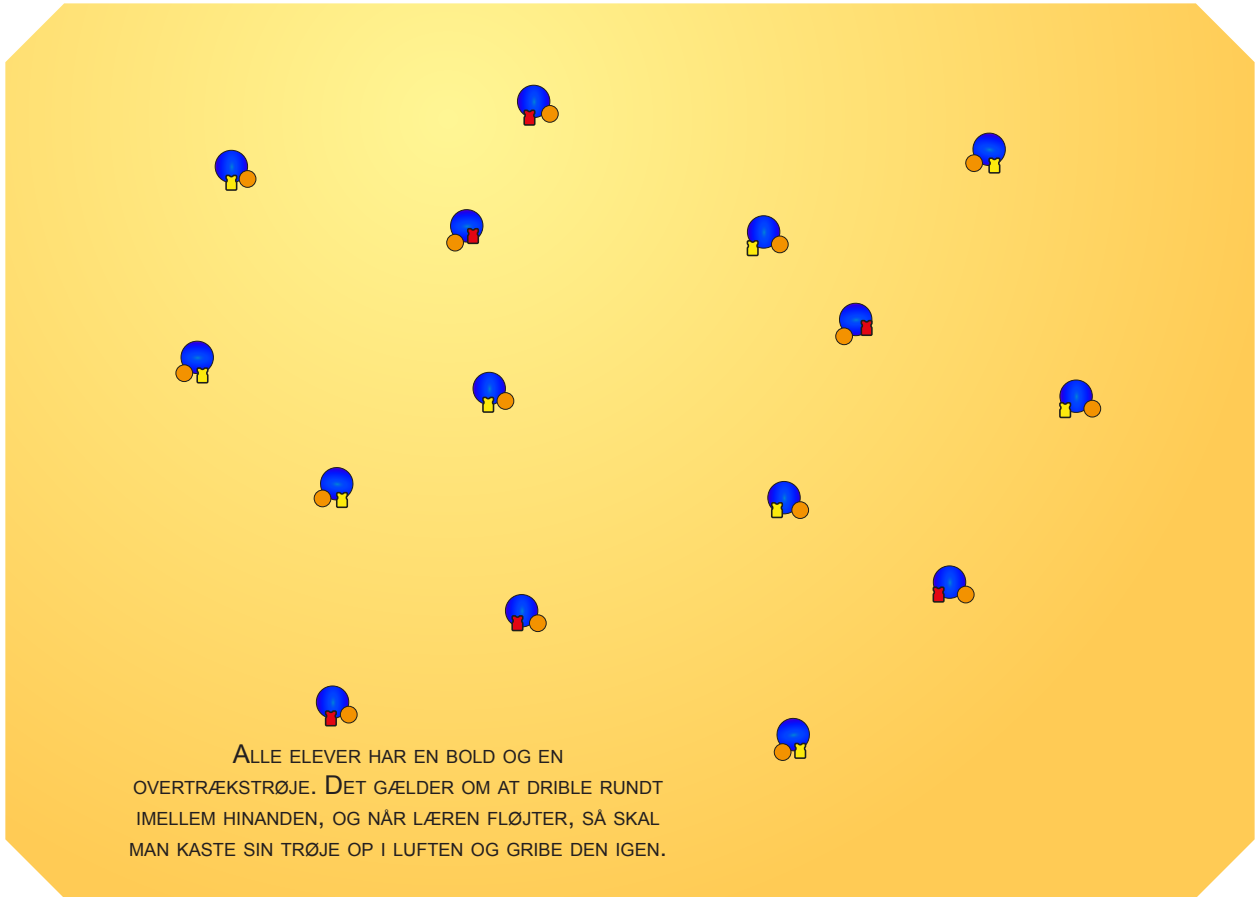
Efter noget tid, så spil med at når der fløjtes så skal eleverne bytte overtrækstrøje, imens der dribles.

Færdigheds- og vidensmål:

- Eleven er tryk med bolden og kan holde driblingen i gang i mens fokus er på at kaste og gribe sin overtrækstrøje.
- Eleven kan orientere sig imens der dribles.
- Eleven kender til udtrykket "dribling".
- Eleven kan samarbejde i par.
- Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter.

Udviklingsmuligheder:

Spil en runde hvor eleverne kun må dribble med deres "dårlige hånd", hvor de kun må dribble baglæns, dribble højt/lavt.



EKSTRA ØVELSER:

DRIBLEDUELLEN

Kategori:

Dribleøvelse.

Rekvisitter:

Alle elever skal have en bold og en kegle.

Formål:

- Orienter sig imens der dribles.
- Fokus på keglen mens der dribles.
- Evnen til at være kreativ og finde på øvelser med en bold.

Beskrivelse:

Alle elever har en bold og en kegle. Det gælder nu om at dribble rundt i hallen og udfordre hinanden i en duel. Eleverne udfordrer hinanden ved at dribble hen til en, stille sin kegle foran personen. Den elev som er udfordrerens skal nu finde på en øvelse, som den anden elev skal gentage. Det kan være alt fra:

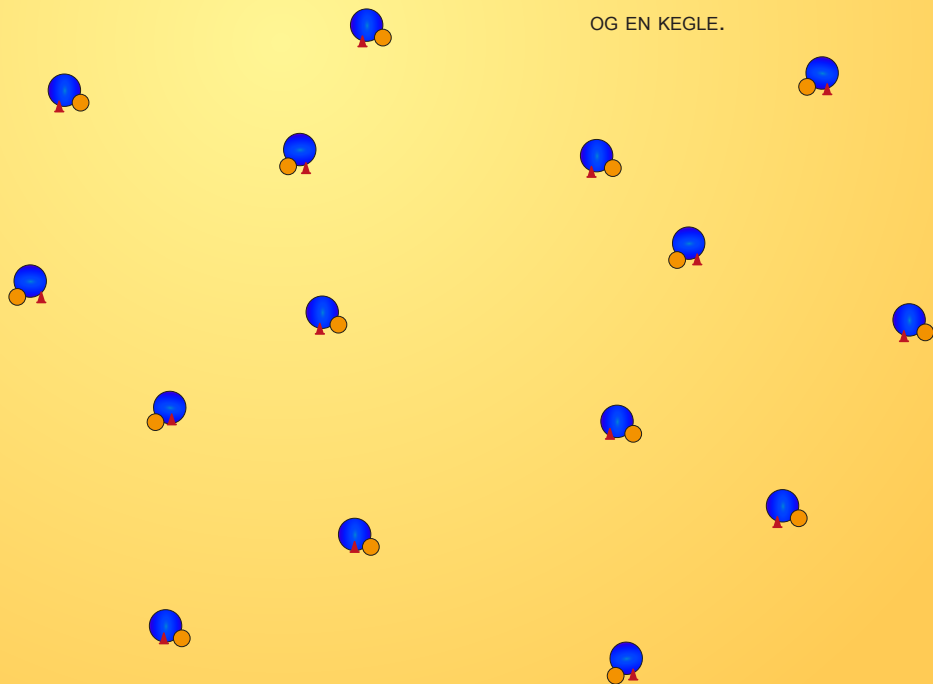
- Kaste bolden op i luften og grib den igen.
- Trille bolden rundt om maven.
- Drible 10 gange med højre og venstre hånd.
- Vær kreativ og find selv på mange andre sjove øvelser med bolde.

Herefter dribble begge videre og finder en ny som de kan duellere imod.

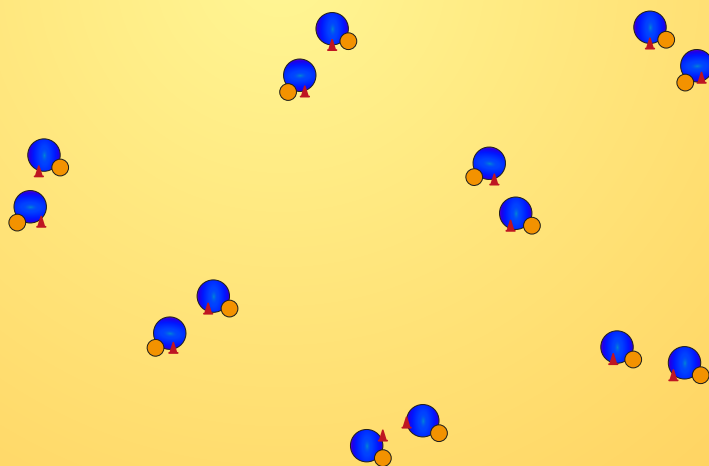
Færdigheds- og vidensmål:

- Eleven er tryk med bolden og kan holde dribblingen i gang i mens fokus er på at holde keglen i den anden hånd.
- Eleven kan orientere sig imens der dribles.
- Eleven kender til udtrykket "dribbling".
- Eleven kan være kreativ med nye boldøvelser.
- Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter.

ALLE ELEVER HAR EN BOLD
OG EN KEGLE.



DET GÆLDER OM AT UDFORDRE HINANDEN MED
SJOVE OG KREATIVE ØVELSER.



EKSTRA ØVELSER:

KAN DU HUSKE KOMBINATIONEN?

Kategori:

Drible- og skudøvelse.

Rekvisitter:

Alle elever skal have en bold. Derudover skal der bruges kegler i forskellige farver.

Formål:

- Orienter sig imens der dribles.
- Huske en kombination af kegler.
- Træne lay-up og evnen til at skyde på kurven.

Beskrivelse:

Eleverne inddeles i par. Det er kun den ene person der har en bold. Rundt på gulvet ligger der en masse kegler i forskellige farver. Jo flere kegler jo bedre.

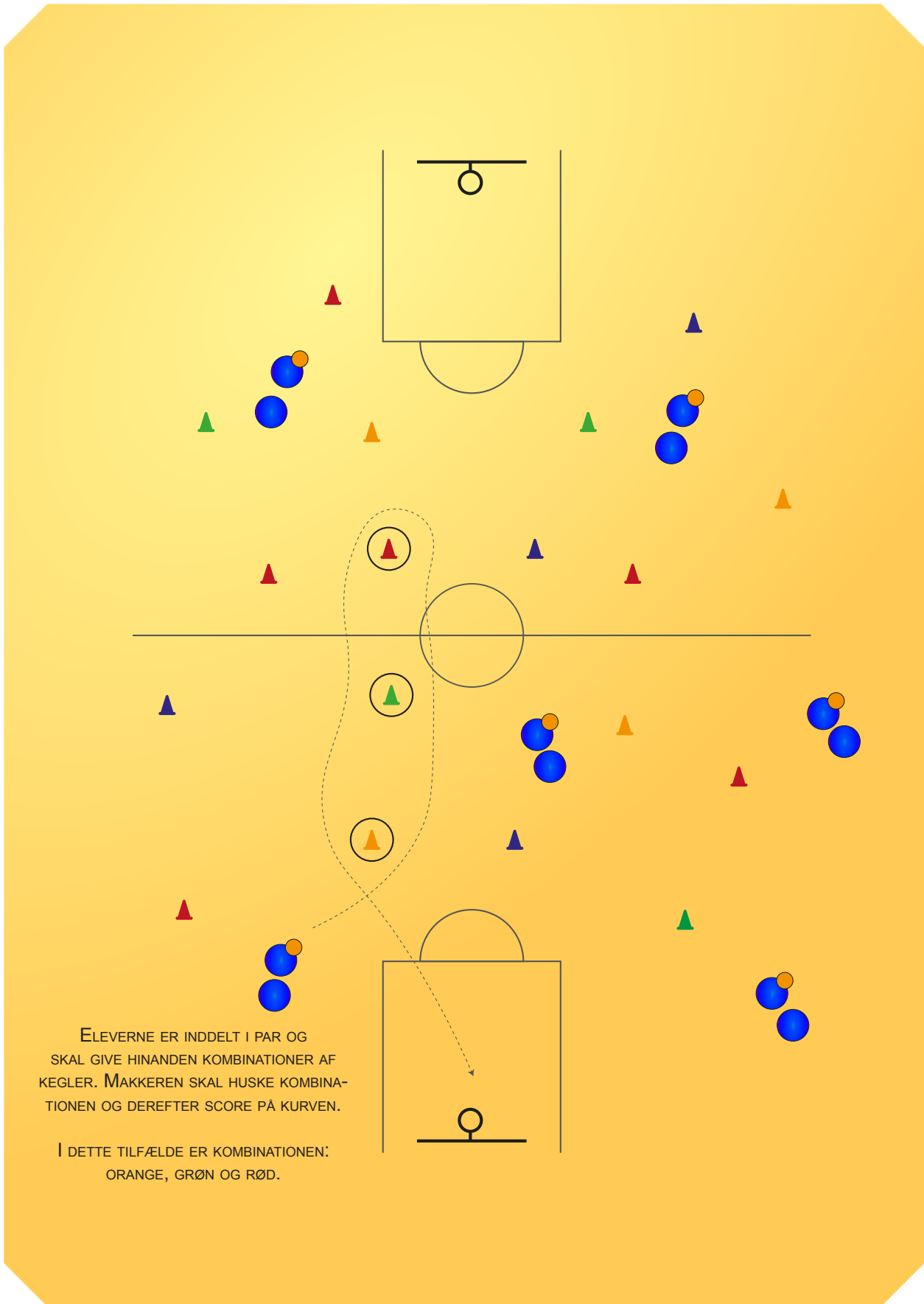
Denne øvelse træner elevernes selvbestemmelse og evne til at igangsætte og styre en øvelse. Den elev der ikke har nogen bold siger en kombination af farvede kegler: fx orange, grøn, rød. Eleven med bolden skal nu huske kombinationen og dribble hen til de tre kegler i den rigtige rækkefølge. Herefter må man dribble ud og score på kurven.

Når man har scoret på kurven dribler man tilbage til sin makker og bytter rolle.

Vi anbefaler at eleverne laver kombinationer af 3-5 kegler.

Færdigheds- og vidensmål:

- Eleven er tryk med bolden og kan holde dribblingen i gang i mens fokus er på at huske en kombination af kegler.
- Eleven kan orientere sig imens der dribles.
- Eleven kender til udtrykket "dribbling".
- Eleven kender til udtrykket "lay-up".
- Eleven kan afslutte på kurven med korrekt teknik.
- Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter.
- Eleven kan igangsætte og styre en øvelse i par.



ELEVERNE ER INDELDT I PAR OG SKAL GIVE HINANDEN KOMBINATIONER AF KEGLER. MAKKEREN SKAL HUSKE KOMBINATIONEN OG DEREFTER SCORE PÅ KURVEN.

I DETTE TILFÆLDE ER KOMBINATIONEN:
ORANGE, GRØN OG RØD.

EKSTRA ØVELSER:

SVING OG SCOR

Kategori:

Drible- og skudøvelse.

Rekvisitter:

Alle elever skal have en bold. Derudover skal der bruges hulahopringe.

Formål:

- Samarbejde i par.
- Træne lay-up og evnen til at skyde på kurven.

Beskrivelse:

Eleverne inddeles i par. Hvert par skal have én bold og én hulahopring.

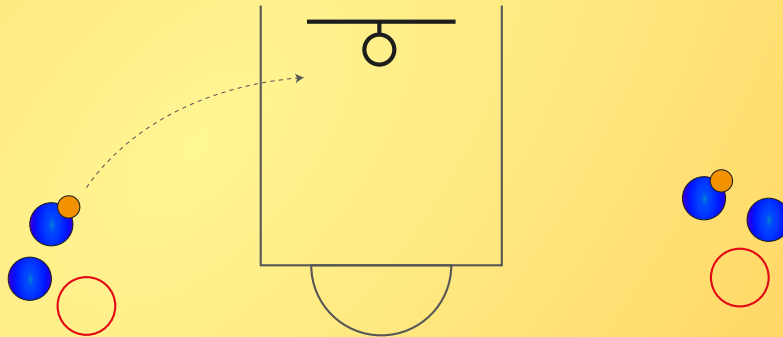
Denne øvelse træner elevernes evne til at samarbejde, kommunikere, og evne til at igangsætte og styre en øvelse. Derudover træner den elevernes evne til at skyde på kurven.

Den elev der ikke har nogen bold har en hulahopring, som eleven skal sætte i sving. Så snart hulahopringen begynder at dreje rundt, må eleven med bolden dribble ind for at score på kurven. Det gælder om at score så mange gange som muligt inden hulahopringen ligger stille på gulvet. Her er det vigtigt at makkeren kommunikerer med eleven der skyder, og fortæller ham eller hende om de har tid til at skyde en gang mere eller om de skal komme retur: "Du kan godt nå at skyde en gang til" eller "Du skal komme tilbage nu".

Herefter bytter man rolle.

Færdigheds- og vidensmål:

- Eleven kender til udtrykket "lay-up".
- Eleven kan afslutte på kurven med korrekt teknik.
- Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter.
- Eleven kan igangsætte og styre en øvelse i par.
- Eleven kan kommunikere og samarbejde i par.



ELEVERNE ER INDELT I PAR, HVOR DEN ENE HAR EN BOLD OG DEN ANDEN HAR EN HULAHOPRING.

SNÅ SNART HULAHOPRINGEN ER I SVING, MÅ MAKKEREN DRIBLE IND FOR AT SCORE.

HVOR MANGE GANGE KAN MAN NÅ AT SCORE INDEN HULAHOPRINGEN LIGGER STILLE?

