

Idrætsforløb til udskoling



dansk

Skoleidræt

ALLE MED I ANDERLEDES BOLDSPIL

BOLDBASIS OG BOLDSPIL

ALLE MED I ANDERLEDES BOLDSPIL

Boldbasis og boldspil

Tema og undertema

Ildræt og samarbejde - Hvordan får vi alle med?

Tid

3 moduler af 75 minutters varighed

Forløbsbeskrivelse

I dette forløb skal I arbejde med boldbasis og boldspil, hvor den sociale trivsel gennem boldspil er i fokus.

Mål

- Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele
- Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser
- Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege
- Eleven kan samtale om følelser, der kan opstå ved fysisk aktivitet

Modul 1

Intro Opvarmningsspil	Udviklingsspil	Outro
🕒 30min	35min	10min

Modul 2

Intro Mønsterbold	Overtalsspil	Outro
🕒 30min	35min	10min


Modul 3

Intro	Ludobasket	Outro
🕒 5min	60min	10min



Modul 1


Mål for dette modul: Eleverne skal i dette modul arbejde med boldspil, og hvordan man får alle med.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
10 min.	INTRO Tal med eleverne om, hvordan får man alle med i boldspil. Hvilke erfaringer har I med sociale boldspil? Hvad er godt ved sociale boldspil? Hvad er mindre godt?	<i>Kort introduktion og samtale i plenum.</i>
20 min.	OPVARMNINGSSPIL Eleverne fordeles med 7 spillere på hver bane. Der spilles et overtalsspil, hvor man spiller 4 mod 3 på det, der svarer til en volleybane. Eleverne afleverer til hinanden som i almindelig håndbold, men man må ikke dribble med bolden, og man må ikke kaste længere end ca. 10 meter til en holdkammerat. Man scorer ved at håndbolden lægges på baglinjen. Den der scorer går nu på det andet hold, og dermed er de i overtal 4 imod 3.	<i>Hold på 4 mod 3 på en bane svarende til en volleybane.</i> <i>Materialer: Håndbolde</i> <i>Samtale i plenum:</i> Tal med eleverne, om der er andre muligheder i opvarmningsspillet for at få flere med, være mere aktive ol.?
35 min.	UDVIKLINGSSPIL På hver bane skal der arbejdes med Aktivitetshjulet . Hver bane skal udvikle på opvarmningsspillet, som de lige har været igennem. De skal blive enige om to ændringer: <ol style="list-style-type: none"> 1. Regelændring 2. En måde man er sammen om spillet på. 3. Herefter afprøver de spillet og ser, om det fungerer. Efter 5 min. laver de en kort timeout, hvor de justerer til. 4. Så afprøver de det nye spil i tre minutter. 5. En gruppe fra en anden volleybane inviteres over til at afprøve deres spil. – og omvendt. 	Husk at de skal have temaet "At få alle med" i deres spilændringer, for øje. Lad grupperne give hinanden feedback på: Hvordan er de lykkedes med at tilgodese temaet i deres spiljusteringer? Er der andre gode ideer til gruppen?
10 min.	OUTRO Er der noget, der har overrasket dem? Hvilke dele af undervisningen var sjovest – og hvorfor? Hvordan lykkedes I med temaet? Hvad gik godt – og hvad var svært?	<i>Fælles samtale:</i> Didaktisk værktøj til Boldbasis og boldspil



Modul 2


Mål for dette modul : Eleverne skal i dette modul arbejde med boldspil, og hvordan man får alle med.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
10 min.	INTRO Hvad havde vi om sidst? Er der nogen, der kan huske vores tema?	Samlet/plenum
20 min.	MØNSTERBOLD Eleverne fordeles ligeligt på mindre baner og skal spille bolden rundt i et bestemt mønster. Hver elev på holdet får et nummer (fra fx 1-4), og bolden skal så spilles rundt fra eleven med nr. 1 til nr. 2 til nr. 3, til nr. 4 og til nr. 1 etc. Eleverne skal have fokus på, at bolden spilles hurtigt og sikkert rundt. Efterfølgende samtale Hvad gør skiftene ved grupperne? Og hvad med det overordnede tema om at få alle med? Har eleverne ideer til andre måder at holde bolden i gang på?	<i>Lige mange på hvert hold på mindre baner.</i> <i>Materialer: Skumbolde eller håndbolde.</i> OBS: Aktiviteten vil ofte være meget stillestående i starten. Derfor skal der være en regel om, at alle elever hele tiden skal være i bevægelse og skifte positioner. For at skabe mere bevægelse og udfordre eleverne – skal du efter et stykke tid få alle 2'erne til at skifte til en ny gruppe, herefter alle 4'erne osv. så alle får skiftet gruppe.
35 min.	OVERTALSSPIL I 5 mod 3 handler det om, at boldholderne (5 spillere) skal forsøge at komme til afslutning i scoringszonen. De 3 spillere er forsvarsspillere, og skal forsøge at forhindre de 5 spillere i at komme til en afslutning (bilag 1: Overtalsspil). Udviklingsmuligheder: <ul style="list-style-type: none"> • Hvordan gør I jer spillbare for hinanden? • Hvor kan du selv blive mere tydelig i din kommunikation? • Hvordan kan I som team hjælpe hinanden med at spille bolden rundt hurtigt og sikkert? • Lad det angribende hold være de eneste, der må kommunikere verbalt – og byt herefter rundt, så det kun er det forsvarende hold, der må kommunikere verbalt. Opgave: <ul style="list-style-type: none"> • Hvordan sikrer man, at alle er med? 	<i>5 mod 3 på bane svarende til en volleyballbane.</i> <i>Materialer: Skumbolde eller håndbolde.</i> Grundlæggende regler: <ul style="list-style-type: none"> • Bolden må kun kastes (dvs. <u>IKKE</u> drible eller løbe med bolden). • Fysisk kontakt er ikke tilladt. • Der må max være 1 spiller i scoringszonen, og spilleren må højst være der i 5 sekunder.
5 min.	OUTRO Hvad har I lært? Hvad kendetegner en god medspiller? Tænk på tre ting, der kendetegner en god medspiller og del med din sidekammerat.	Fælles



Modul 3

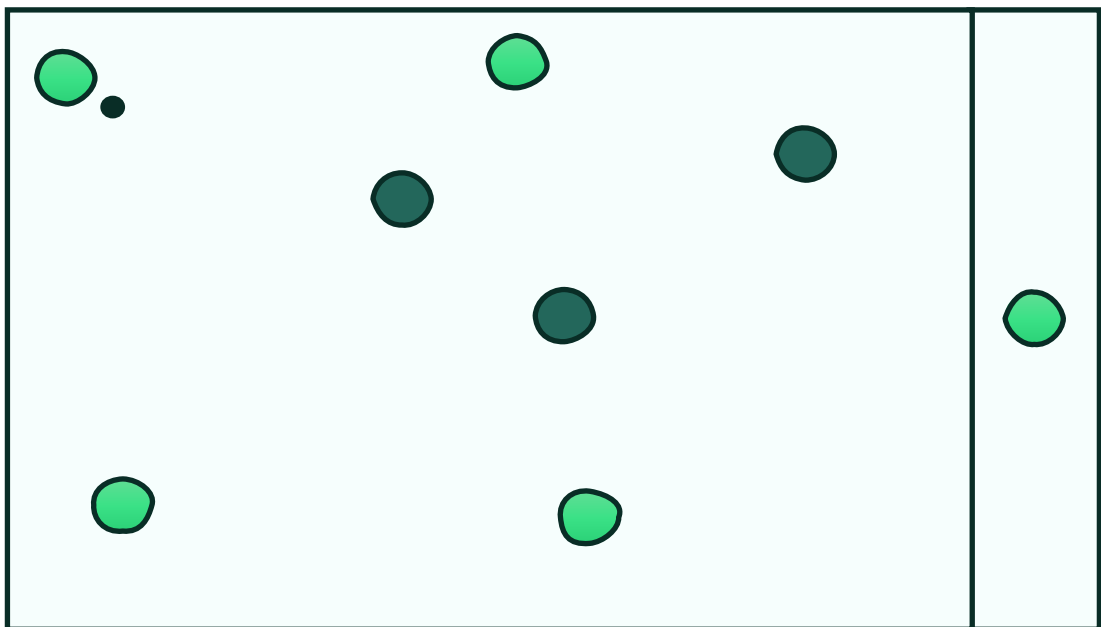
Mål for dette modul: Eleverne skal i dette modul arbejde med boldspil, og hvordan man får alle med-

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
5 min.	<p>INTRO</p> <p>Læreren gentager det overordnede tema Idræt og samarbejde og undertemaet: "Hvordan får man alle med" fra modul 1 og 2.</p>	<p><i>Fælles/plenum:</i></p> <p>Hvad lærte I om at være en god medspiller i sidste modul? Tal evt. sammen to og to, før I deler i plenum.</p>
60 min.	<p>LUDOBASKET</p> <p>Ludobasket kan bedst forklares ved, at det er en forstørret udgave af brætspillet ludo. De overordnede principper og spillets idé er identiske. Målet er at flytte sin brik én omgang på spillebrættet og få den hjem i hus. Man kan slå hinanden hjem ved at lande på samme felt som en modspiller. Samtidig er der også nogle væsentlige forskelle. Se bilag 2 for opstilling.</p> <p>Man kan kun flytte sin brik ét felt ad gangen (modsat ludo, hvor terningen definerer antallet af felter), og man skal score med en basketball i kurven for at få lov til at flytte sin brik et felt. Det kunne også være en tøjkurv eller spand, som man skal ramme med en bold/ærtepose. Der findes mange muligheder, så brug de rekvisitter, der er til rådighed i hallen, og hvor det ikke kræver meget tid til klargøring.</p> <p>Alle holdene starter på samme tid. Man skal således ikke vente på, at det bliver ens tur for at få lov til at flytte. Man må flytte sin brik, når man har scoret med en basketball i kurven eller ramt spanden med ærteposen.</p> <p>Vigtigt: Det skal altid være den, der har udført opgaven, der selv løber ud og flytter holdets brik. Hvert hold starter med 2 brikker, som man skal have i hus.</p>	<p>Se bilag 2</p> <p><i>Materialer:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 overtrækstrøjer til hvert hold (i 4 forskellige farver) • 5 hulahopringe • 16 små kegler • 4 basketballs/ærteposer/bolde • Basketballkurve/spande e.l. <p>Lad eleverne dreje på Aktivitetshjulet i en timeout, hvor man har fokus på, at alle skal være med.</p> <p>Aktivitetshjulet</p>
10 min.	<p>OUTRO</p> <p>Hvad har I lært? Hvad har været sjovest? Hvad er I blevet klogere på i forhold til temaet? Er der nogle situationer/spil, hvor I har gjort eller set noget anderledes, end I havde forventet? Hvor er vi på boldspilstrappen (på dugen)?</p>	<p><i>Fælles/plenum:</i></p> <p>Hvordan passer/ikke spillet til temaet om at få alle med.</p> <p>Boldspilsdugen</p>



Bilag 1: Overtalsspil

Scoringszone



Ludobasket

