

## Lektionsplanering - Basket

|                                 |                       |  |                               |
|---------------------------------|-----------------------|--|-------------------------------|
| <b>Ämne</b><br>Idrott och Hälsa | <b>Årskurs</b><br>1-6 | <b>Läsår/Vecka</b><br>Ht. 19, v. 45/46 | <b>Arbetsområde</b><br>Basket |
|---------------------------------|-----------------------|--|-------------------------------|

**Övergripande syfte:** Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser till aktiviteten.

### Övergripande innehåll i lektionerna:

Lektion 1 – Basket, fokus på teknikövningar och lekar med boll.

Lektion 2 – Basket, fokus på parövningar med boll, passningar och mottagningar.

Lektion 3 – Basket, fokus på rörelse med boll och spelets regler och syfte.

Lektion 4 – Basket, fokus på spelet.

|  |  |
|--|--|
| <b>A. Syftet med arbetsområdet utifrån det centrala innehållet.</b>  | <b>B. Mål för arbetsområdet utifrån kunskapskraven i åk 6.</b>   |
| <b>Centralt innehåll</b>   | <b>Kunskapskrav</b>  |
| <b>Rörelse</b>   | <i>” Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser till aktiviteten.”</i> |
| Eleven ska få utveckla sin förmåga att delta i <i>”olika lekar, spel och idrotter, inomhus och utomhus.”</i>   |  |
| Eleven ska få möjlighet att utveckla sin förmåga att använda sig av <i>”sammansatta grundformer i kombination med gymnastikredskap och andra redskap.”</i> |  |

|   |   |
|---|---|
| <b>C. Syftet med lektionerna</b>  | <b>D. Konkreta mål med lektionerna</b>  |
| Utveckla sin förmåga att delta i lekar spel och idrotter.                             | Första målet.<br>➤ hur du deltar i olika spel och övningar.   |
| Använda sig av grovmotoriska grundformer inom arbetsområdet.                          | Andra målet.<br>➤ Hur du använder dig av olika grundformer och tekniker i olika övningar och spel som t.ex. kasta, fånga, springa, hoppa, olika passningar, mottagningar och skott. |
| Utveckla sin rörelseförmåga inom arbetsområdet.                                       | Tredje målet.<br>➤ hur du rör dig i spelet i förhållande till spelets utformning och i förhållande till kamrater.   |
| Utveckla sin förmåga att använda sig av olika tekniker i spelet och i olika övningar. | Fjärde målet.<br>➤ hur du bidrar till att spelet och övningarna når sitt syfte och att du följer dess regler och riktlinjer.  |

## Lektionsupplägg

- Samling och genomgång av lektionen.
  - Syfte och mål med lektionerna.
  - Genomgång och upplägg av dagens lektion.
  - Eventuella frågor från eleverna.
- Eleverna organiseras upp utifrån lektionens innehåll.
- Under lektionen
  - Eleverna tar hjälp av varandra för utveckling av övningar och rörelser.
  - Läraren hjälper eleverna att utveckla rörelser och övningar utifrån målen.
- Efter varje lektion har vi en avslutande samling där vi kan reflektera över lektionen och målen med lektionen. Elever och lärare kan bidra i diskussionen. Vi avslutar med hur vi går vidare inför nästa lektion.

## Hjälpmedel och anpassningar

- Bildstöd
- Olika typer av bollar används där eleverna har möjlighet att välja storlek och hårdhet på boll.

## Lektion 1

### Teknikövningar med boll

- 1) Rulla bollen i en åtta runt benen på golvet. Byt håll. I luften i en åtta mellan benen. Byt håll. Runt midjan. Byt håll.
- 2) Studsa bollen med höger hand. Studsa bollen med vänster hand. Studsa bollen varannan höger/vänster hand.
- 3) Studsa bollen på sidan, lyft benet och studsa bollen under benet över till andra handen, studs sedan med andra handen och lyft andra benet och studsa bollen under benet över till den handen du började med och börja om.
- 4) Lika som i c men försök att inte lyfta benet utan skjut bara fram foten och studsa bollen under benet över till andra handen.
- 5) Studsa bollen i en åtta runt benen.
- 6) Börja med att studsa bollen, när man sedan har kontroll på bollen försöker man blunda och fortsätta studsa.
- 7) Studsa bollen och sätt dig på knä samtidigt som du studsar, byt hand när du sitter på knä och res dig sedan. Gör så flera gånger på rad.
- 8) Studsa bollen försök sedan sätta dig samtidigt som du studsar när du sedan sitter försöker du lägga dig ner, därefter försöker du lägga ner huvudet och blunda en liten stund. Försök ställa dig upp. Arbeta med samma hand hela tiden. Bollen ska studsa hela tiden, när du står upp byter du hand och försöker med andra handen.
- 9) Studsa bollen i golvet försök klappa en gång och fånga före den studsar igen. Klarar du det försöker du klappa 2 ggr och så vidare. j) Studsa bollen i golvet försök snurra ett varv och fånga bollen före den studsar igen. Klarar man ett varv försök snurra två varv och fånga och så vidare.

### Lek med boll

Fia med knuff

Regler

<https://idrottochhalsaiskolan.se/wp-content/uploads/2015/02/Fiamedknuff-Regler.pdf>

Uppbyggnad av spelplan

<https://idrottochhalsaiskolan.se/wp-content/uploads/2015/02/Fia-med-knuff-Uppbyggnad-av-spelplan.pdf>

## Lektion 2

### Passningsövningar och parövningar med boll

Parövningar, ställ upp dem på ett lång rad på svarta linjen, kompiserna bakom.

1. Dribbla bollen framåt med höger arm och sedan tillbaka. Lämna över bollen.
2. Dribbla bollen med vänster arm och sedan tillbaka. Lämna över bollen.
3. Kasta upp bollen i luften snett framåt, (Kastteknik) fånga sedan bollen och kasta igen. Lämna över bollen.
4. Dribbla över bollen varannan höger varannan vänster.
5. Dribbla över bollen på tillbaka vägen stanna på mitten och gör en rak pass till kompiserna. Byt sedan plats.
6. Dribbla över bollen på tillbaka vägen stanna på mitten och gör en studs pass till kompiserna. Byt sedan plats.
7. Dribbla över bollen på tillbaka vägen stanna på mitten och gör en hög pass till kompiserna. Byt sedan pass.
8. Dribbla bollen till mitten rotera ett halvt varv gör sedan en passning, först rotera runt höger fot, sedan runt vänster fot.
9. Dribbla till mitten gör en rotering och valfri pass till kompiserna. Spring sedan fram mot kompiserna och täck utan att röra kompiserna eller bollen. Kompiserna studsar bollen med ena handen på sidan och för sedan bollen över till andra handen och går runt den täckande kompiserna och springer upp till mitten roterar som ovan och blir sedan försvarare.
10. Ha bollen mellan huvudena, magen, ryggen och försök att gå fram och tillbaka.
11. Två och två varsin boll, båda studsar och försöker slå bollen ifrån den andra utan att tappa kontrollen över sin egen boll.
12. En elev har tillgång till två bollar, studsa bollarna samtidigt en med vänster och en boll med höger, gå några meter fram och backa sedan tillbaka samtidigt som du studsar båda bollarna.

### Lek med boll

Alla har varsin boll, utom en kullare, Man dribblar omkring i hallen. Om man blir kullad står man still och håller i bollen. För att bli befriad ska någon ställa sig mitt emot och byta boll med den kullade.

Variant – den som blir kullad står still med bollen i händerna. För att bli befriad måste någon ställa sig mitt emot och sedan dribbla ett varv runt den som blev kullad.

Variant – den som blir kullad ger bollen till kullaren och blir sedan själv kullare.

## Lektion 3

### Spel och regler

Genomgång av vilka regler och riktlinjer vi har under spelet. Målet är alltid att eleverna ska kunna fatta egna beslut och avgöra olika situationer utifrån de regler och riktlinjer vi satt upp för spelet.

Eleverna delas in i olika lag och roterar runt i spelet då alla inte kan spela samtidigt. De äldre eleverna i åk 3-6 kör basketspel på stora korgar, de yngre eleverna i åk 1-2 kör en variant på basket med plintar under korgarna.

De yngre eleverna har mindre och mjukare bollar vid spel och de äldre kör med vanliga bollar.

De elever som inte spelar genomför olika övningar på sidan för att undvika stillasittande på lektionen.

Första tillfället då man inte spelar

<https://idrottochhalsaiskolan.se/wp-content/uploads/2019/11/Bollspel-%C3%96vning-1.pdf>

Andra tillfället då man inte spelar

<https://idrottochhalsaiskolan.se/wp-content/uploads/2019/11/Bollspel-%C3%96vning-2.pdf>

Tredje tillfället då man inte spelar

<https://idrottochhalsaiskolan.se/wp-content/uploads/2019/11/Bollspel-%C3%96vning-3.pdf>

Fjärde tillfället då man inte spelar

<https://idrottochhalsaiskolan.se/wp-content/uploads/2019/11/Bollspel-%C3%96vning-4.pdf>

Femte tillfället då man inte spelar

Valfria övningar alternativt titta på dem som spelar.

## Lektion 4

### Spel och regler

Snabb repetition av de regler och riktlinjer vi har vi spelet basket. Målet är alltid att eleverna ska kunna fatta egna beslut och avgöra olika situationer utifrån de regler och riktlinjer vi satt upp för spelet.

Eleverna delas in i olika lag och roterar runt i spelet då alla inte kan spela samtidigt. De äldre eleverna i åk 3-6 kör basketspel på stora korgar, de yngre eleverna i åk 1-2 kör en variant på basket med plintar under korgarna.

De yngre eleverna har mindre och mjukare bollar vid spel och de äldre kör med vanliga bollar.

De elever som inte spelar genomför olika övningar på sidan för att undvika stillasittande på lektionen.

Första tillfället då man inte spelar

<https://idrottochhalsaiskolan.se/wp-content/uploads/2019/11/Bollspel-%C3%96vning-1.pdf>

Andra tillfället då man inte spelar

<https://idrottochhalsaiskolan.se/wp-content/uploads/2019/11/Bollspel-%C3%96vning-2.pdf>

Tredje tillfället då man inte spelar

<https://idrottochhalsaiskolan.se/wp-content/uploads/2019/11/Bollspel-%C3%96vning-3.pdf>

Fjärde tillfället då man inte spelar

<https://idrottochhalsaiskolan.se/wp-content/uploads/2019/11/Bollspel-%C3%96vning-4.pdf>

Femte tillfället då man inte spelar

Valfria övningar alternativt titta på dem som spelar.