

TEMA Idrott – Basket 2

Redskap: 2 x basketboll, , Koner. Band/västar för lag. Ärtpåsar, rockringar (alt. för rockring - hinkar eller rita ring på marken)

Inför passet: Fokus är att känna sig trygg med boll, passa, kasta, studsa, prickkastning.

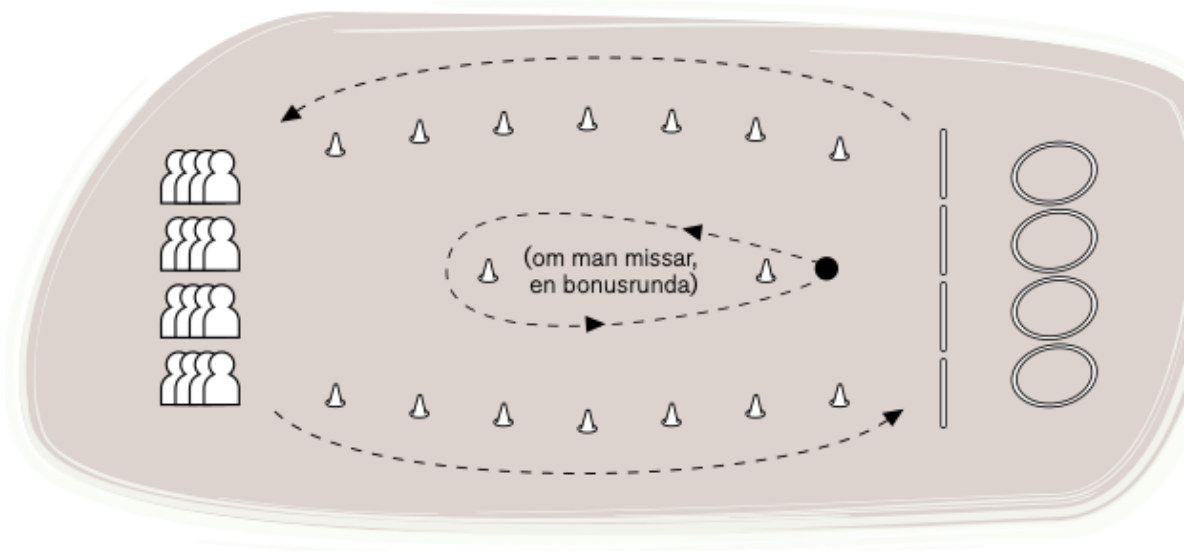
Uppvärmning:

Namnlek i ring med boll: Stå i en ring.. Ledaren studsar en basketboll till någon som får säga sitt namn och studsar vidare till någon annan deltagare som då säger sitt namn osv.

Aktivitet 1:

Skidskyttestaffet: Dela in gruppen i olika lag, minst tre personer i varje. Lagen ställer upp bakom varsin kon och den första i varje led börjar springa en utsatt runda. Mitt på rundan ligger skyttearenan som består av att man ska sikta rätt med ärtpåsar i en rockring. Det finns en rockring för varje lag och man ska kasta 3 ärtpåsar var. För varje gång man missar får man springa en bonusrunda. Sedan springer man vidare och växlar till nästa person.

Rockring kan bytas mot något annat man ska träffa, ex rita en cirkel i gruset.



Aktivitet 2:

Basketfia –Deltagarna delas upp i två lag. Bygg därefter en cirkel av koner. Vid en av konerna placeras en ärtpåse för varje lag, helst i olika färger. När leken sätter igång försöker lagen skjuta mål i sin korg med en basketboll. Varje gång det blir mål får ärtpåsen flyttas fram en rockring. Det lag som först fått sin ärtpåse runt hela vägen har vunnit.

OBS behövs minst basketkorg om två kör lagen samtidigt om en korg kör lagen varannan gång, om detta inte finns någon basketkorg kan man köra prickkastning med boll/ärtpåse.

Aktivitet 3: (Om tid finns)

Basketspel: anpassat för grupp, om många deltagare så rekommendras att man har flera lag eller avbytare som byter ofta.

Avslut: Samlas i en ring, kluring

Reflektion – hur blev det?

Fråga deltagarna vad de tyckte om passet. Hur kan passet anpassas för att förenklas respektive utvecklas för att passa gruppen ännu bättre? Hade något utifrån din roll som ledare kunnat vara tydligare.

