

# BASKETMATEMATIK

*8 ugers forløb for 6.-7.klasse*

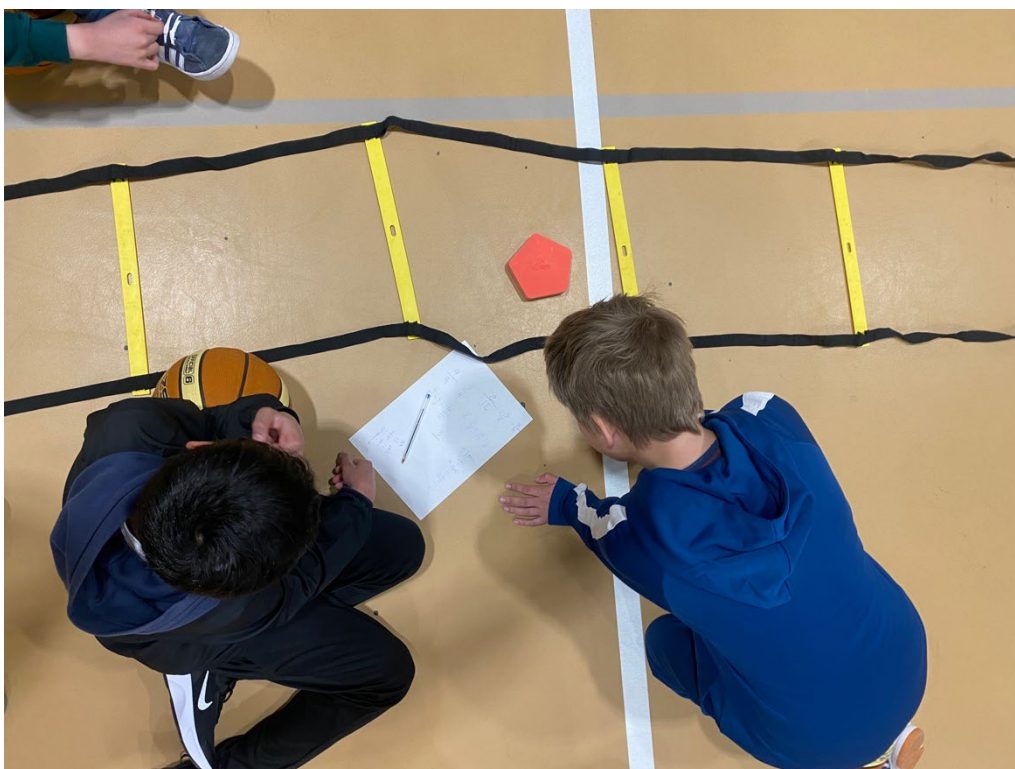
Kompendium af

Jacob Wienecke m.fl.

INSTITUT FOR IDRÆT OG ERNÆRING,

KØBENHAVNS UNIVERSITET

---



# INDHOLDSFORTEGNELSE

---

<b>1.0 MÅLGRUPPE OG INDHOLD</b> .....	<b>3</b>
<b>MATERIALER TIL FORLØBET</b> .....	<b>4</b>
<b>LEKTIONER TIL 8 UGERS FORLØB</b> .....	<b>5</b>
LEKTION 1/UGE 1:.....	6
LEKTION 2/UGE 2:.....	8
LEKTION 3/UGE 3:.....	10
LEKTION 4/UGE 4:.....	12
LEKTION 5/UGE 5:.....	16
LEKTION 6/ UGE 6:.....	<b>FEJL! BOGMÆRKE ER IKKE DEFINERET.</b>
LEKTION 7/UGE 7:.....	19
LEKTION 8/UGE 8:.....	21

# 1.0 MÅLGRUPPE OG INDHOLD

---

Forløbet er på 8 uger én gang om ugen for 6. og 7.klasser. I forløbet vil børnene blive introduceret til brøker, procent og decimaltal. Ligeledes vil de blive introduceret til forskellige basketballteknikker og kompetencer. Nedenfor ses en liste med indholdet.

## **Matematik:**

- 1) Brøker:
  - a) Plus
  - b) Minus
  - c) Ulig nævner
  - d) Gange
  - e) Dividere
- 2) Brøk til procent
- 3) Procent til decimaltal

## **Basketball:**

- 1) Skudteknik
- 2) Dribleteknik
- 3) Layup
- 4) Kaste/gribe

# MATERIALER TIL FORLØBET

---

Følgende materialer skal benyttes til én skole (25 børn i én klasse):

- 1) 25 bolde størrelse (6 eller 7)
- 2) 40 toppe i forskellige farver
- 3) Pletter med tal fra 1-25
- 4) Overtræksveste 5x5 forskellige farver
- 5) Stående Whiteboard til underviseren
- 6) 10 små A4 whiteboards
- 7) 10 Whiteboard touch
- 8) 25 kuglepinde
- 9) 6x6sidet terninger
- 10) 6x 12 sidet terninger
- 11) 10 "spilbrikker" i skumgummi
- 12) 3 stiger
- 13) Fløjte

# LEKTIONER TIL 8 UGERS FORLØB

---

Forløbet er opbygget ud fra en niveauprogressionsmodel, så børnene gradvist bliver introduceret til brøker og basketballkompetencer.

## Oversigt over forløb:

Uge	Tema
1	Brøk-Ballhandling, driblestafet, Alcatraz
2	Introduktion til skud og opskrive brøker via ballhandling, afleveringsstafet, introduktion til gange, vendespil med gange
3	Ballhandling med dribble, afleveringsstafet, Gris
4	Kongen befaler, brøkbballhandling, afleveringsstafet (gange med brøker)
5	Dividere, brøkbørs med dividere, brøker med kroppen, eiffeltårn med dividere
6	Intro til layup (tre-trinsraketten), Eiffeltårn med Layup, Alcatraz
7	Driblememory, 3-2-1, kamp
8	Vendespil, layup, kamp

# Lektion 1/uge 1:

Navn	Overordnet fokus	Matematik indhold	Basketball indhold
Lektion 1	Ballhandling, +/- brøker og dribble	+/- brøker med fællesnævner	Ballhandling og dribble

## Tidsplan og øvelser:

Nr	Øvelse	Tidsplan	Materialer
1	<b>Intro og opråb</b>	5 minutter	Klasselister
2	<b>Ballhandling med brøker</b> Børnene har hver sin bold, men er sammen to og to (få læreren til at hjælpe med inddelingen). De får nu til opgave at opstille brøker ud fra forskellige opgaver, som de skal løse. Det ene barn er tælleren og det andet barn er nævneren. Hvor mange af følgende øvelser kan i lave indtil jeg siger stop? 1) Rundt om maven 2) Rundt om ét ben 3) Drible rundt om samlede ben 4) Studse baglæns mellem benene 5) Drible med modsatte hånd 6) 8-taller mellem 2 ben Efter hver runde går børnene sammen med sin makker og opskriver brøken. Det gør ikke noget, at de bliver uægte brøker. Børnene skal lære begreberne: tælle, nævner og brøkstreg. Til slut skal børnene sætter cirkel om dem, som har fællesnævner. Dem med fællesnævner kan man +/- sammen. Børnene forsøger med ét eksempel ud fra deres egne brøker.	15 minutter	Èn bold pr. barn Whiteboards + touch én pr. gruppe.

Nr	Øvelse	Tidsplan	Materialer
3	<p><b>Introduktion til plus og minus brøker</b></p> <p>På tavlen introduceres til at plus og minus to brøker sammen. Spørg om nogle af børnene ved hvordan, at man gør. De to eksempler nedenfor er opskrevet på tavlen inden, så børnene måske kan forsøge at forklare det ud fra eksemplerne på tavlen. Vigtigt at fortælle, at man kan plus/minus, når man har fælles nævner.</p> <p>Eksempel 1: <math>\frac{1}{4} + \frac{2}{4} = \frac{3}{4}</math></p> <p>Eksempel 2: <math>\frac{3}{6} - \frac{1}{6} = \frac{2}{6}</math></p>	5 minutter	Stående whiteboard + touch
4	<p><b>Driblestafet</b></p> <p>Børnene er stadig sammen 2 og 2. På midten af banen fordeles regnestykkerne og læreren får til opgave at være kontrollant ved regnestykkerne. Børnene skal dribble med sin makker ud til kurven og skyde på kurven. Når begge har scoret, skal de dribble tilbage til midten og sammen udregne ét regnestykke (+/- brøker). Derefter dribble ud til kurven igen osv. Børnene skal tælle point = hvor mange regnestykker de kan nå indtil der bliver sagt stop. Ca. 3 minutters intervaller. Der spilles ca. 3 runder.</p>	15 minutter	<p>Èn bold pr. barn</p> <p>Èt sæt regnestykker med plus/minus med fællesbrøk udprintet og klippet ud.</p>
5	<p><b>Alcatraz</b></p> <p>I et afgrænset område (f.eks. en volleybane) placeres børnene. De har én bold hver og skal hele tiden dribble. Der er 2 fangere, som skal prøve at fange de andre ved også at dribble. Hvis man bliver fanget, skal man i "Alcatraz", som er et andet afgrænset område, hvor der findes regnestykker. Man skal udregne regnestykket før man kan være med igen. Læreren hjælper med at kontrollere om børnene regner korrekt.</p>	10	Èn bold pr. barn

# Lektion 2/uge 2:

Navn	Overordnet fokus	Matematik indhold	Basketball indhold
Lektion 2	Skud og gange	Gange to brøker	Skud

## Tidsplan og øvelser:

Nr	Øvelse	Tidsplan	Materialer
1	<b>Intro og opråb</b>	5 minutter	Klasselister
2	<b>Introduktion til skud</b> A) Børnene står på gulvet, så de alle kan se underviseren. Underviseren foreviser et skud med én hånd (uden støttehånd). Husk fokuspunkter: 1) Albuen ret frem 2) Hånden under bolden 3) Skud bolden op i luften, afvikle med hånden og "få hånden op i kurven". Børnene afprøver 3-5 gange. B) Børnene står overfor hinanden 2 og 2 på en af boldlinjerne på gulvet. Nu skal barnet prøvet at ramme linjen. Hvis man rammer får man point. Man ser hvor mange man kan få ud af 5 skud hver. C) Børnene stiller sig ud til kurvene og forsøger at ramme	20	Èn bold hver Et antal kurve

Nr	Øvelse	Tidsplan	Materialer
3	<p><b>Introduktion til gange</b>            Børnene introduceres til at gange to brøker sammen. Regneregler: Tæller gange tæller og nævner gange nævner.            Der vises 3 eksempler:  <math>\frac{1}{2} * \frac{3}{4} = \frac{3}{8}</math>  <math>\frac{2}{4} * \frac{2}{3} = \frac{4}{12}</math>  <math>\frac{2}{5} * \frac{2}{4} = \frac{4}{25}</math></p>	5-7 minutter	Whiteboard + touch
	<p><b>Afleveringsstafet</b>            Børnene er sammen to og to.            Børnene skal aflevere to og to ud til en vilkårlig basketkurv og forsøge at ramme.            Når begge børn har scoret skal lave afleveringer tilbage til midten, hvor de skal udregne regnestykker, hvor de skal gange to brøker sammen. Læreren står som "kontrollant" og hjælper børnene. Når de har udregnet det korrekt får de ét "point" og må derefter prøve at aflevere sammen ud igen og score. Det gælder om at få så mange point som muligt på ca. 3 minutter. Der køres to-tre omgange.            Børnene skal hele tiden prøve at overgå sig selv i antal point.</p>	10 min	Regnestykker med gangestykker (se materialemappe) Èn bold per hold
	<p><b>Vendespil med gange</b>            Børnene fordeles i grupper af 3. Spilplader er fordelt ud på sidelinjen og svarene er fordelt på den anden sidelinje. Børnene skal nu én og én dribble over til svarene og komme tilbage med ét svar, som de nu skal forsøge at finde det korrekte regnestykke til. Det hold som først bliver færdige, og har udregnet korrekt, har vundet.</p>	10 min	Spilplade med gangestykker

# Lektion 3/uge 3:

Navn	Overordnet fokus	Matematik indhold	Basketball indhold
Lektion 3	Afleveringer, dribble og gange to brøker	Gange to brøker sammen	Driblinger

## Tidsplan og øvelser:

Nr	Øvelse	Tidsplan	Materialer
1	<b>Intro og opråb</b> Kort oprids hvordan man ganger to brøker sammen. Vis på tavlen.	5 minutter	Klasselister Stående whiteboard + touch
2	<b>Kongen befaler</b> Underviseren løber rundt i hallen. Børnene følger efter. De skal udføre samme øvelse som underviseren foreviser: 1) Drible med højre 2) Drible med venstre 3) Lave driblinger med højre 4) Høje driblinger med højre 5) Løb baglæns samtidig med at dribble 6) Løb sidelæns samtidig med at dribble 7) Drible skiftevis højre/venstre 8) Drible mellem benene	5-7 minutter	En bold hver

Nr	Øvelse	Tidsplan	Materialer
3	<p><b>Brøk-ballhandling</b></p> <p>To og to sammen. Holdene stilles i grupper på midten af banen og kigger ud på en af sidelinjerne. Børnene får til opgave, at én er tæller og én nævner. Tælleren og nævneren skal nu dribble på en bestemt måde. Børnene skal tælle, hvor mange de får og opskrive brøken. F.eks. tælleren (barn 1) kan dribble på denne måde 5 gange og nævneren (barn 2) kan 10 gange. De opskriver brøken 5/10 på whiteboard. Dernæst gives én brøk af underviseren som de skal gange med.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Dribble med højre</li> <li>2) Dribble med venstre</li> <li>3) Dribble mellem benene</li> <li>4) Dribble mens man spurter</li> <li>5) Valgfri måde som børnene selv vælger</li> </ol> <p>Underviseren uddeler følgende brøker</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) <math>\frac{2}{3}</math></li> <li>2) <math>\frac{4}{5}</math></li> <li>3) <math>\frac{3}{4}</math></li> <li>4) <math>\frac{1}{2}</math></li> <li>5) <math>\frac{2}{2}</math></li> </ol>	30 min	<p>Èt whiteboard pr gruppe + touch</p> <p>Èn bold pr. gruppe</p>
4	<p><b>Afleveringsstafet med gange (se modul 2)</b></p> <p>Benyttes som repetition.</p>	10	<p>Regnestykker med gange to brøler</p>

# Lektion 4/uge 4:

Navn	Overordnet fokus	Matematik indhold	Basketball indhold
Lektion 4	Dividere,	Dividere	

## Tidsplan og øvelser:

Nr	Øvelse	Tidsplan	Materialer
1	<b>Intro og opråb</b>	5 minutter	Klasselister
2	<p><b>Dividere to brøker sammen</b>            Der repeteres hvad vi har lært indtil nu:            Plus, minus og gange 2 brøker sammen.            Vise eksempler ud for hver regneart.</p> <p>Introduktion til at dividere. Regneregler:            Gange med omvendte.            Hvis 2 eksempler  <math>2/5 : 1/2 = 2/5 * 2/1 = 4/5</math>  <math>3/4 : 2/3 = 3/4 * 3/2 = 9/8</math></p> <p>Derefter forevises hvordan der deles med to brøker vha. 5 papirer (4 tal og ét ark med ":". På den anden side af ":" står der "**")            På hvert ark er et tal. Papirerne er lagt op som et regnestykke. Find evt. en streg på gulvet som kan agere brøksteg. Man foreviser nu, at man beholder den forreste brøk og papirerne i den sidste brøk bytter plads:  <math>1/4 : 2/5 = 1/4 * 5/2 = 5/8</math></p>	10	Whiteboard + touch 5 papirer med division -se materialeliste

Nr	Øvelse	Tidsplan	Materialer
3	<p><b>Brøkbørs med division</b></p> <p>Sammen to og to. Finder en kurv.            Børnene får nu en nævner (f.eks. 6).            Børnene har nu 6 skud til at prøve at træffe fra et valgfrit sted ved banen. Når de er færdige med de 6 skud til sammen (3 hver). Derefter går de hen til deres whiteboard og opskriver brøken (feks hvis de rammer <math>3/6</math> til sammen skriver de brøken <math>3/6</math>). Derefter får de nu en brøk de skal dele med feks. <math>1/2</math>.            De udregner <math>3/6 : 1/2</math>.            Regnestykker de skal udregne</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Nævner 6 delt med <math>2/3</math></li> <li>2) Nævner 5 delt med <math>4/5</math></li> <li>3) Nævner 4 delt med <math>5/6</math></li> <li>4) Nævner 10 delt med <math>1/2</math></li> </ol>	15	Whiteboard, touch, Æn bold pr. gruppe

Nr	Øvelse	Tidsplan	Materialer
4	<p><b>Brøker med kroppen</b></p> <p>Børnene fordeles i grupper af 4. Hvis der er overskud af børn, så er de "udskiftere".</p> <p>Børnene stilles op som 2 brøker med én bold hver. De stilles op så en streg på banen symboliserer en brøkestreg. I mellem de to brøker (4 børn) placeres et papir med ":" på.</p> <p>Barn A : Barn C</p> <p>_____</p> <p>Barn B      Barn D</p> <p>Børnene skal nu udføre forskellige opgaver på tid og tælle hvor mange de får. Når der fløjtes viser de det med hænderne, hvor mange antal de fik. Derefter skal barn C og D bytte plads og tæller ganges med tæller og nævner ganges med nævner.</p> <p>Børnene får til opgave (alt foregår stående)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Hvor mange gange rundt om maven med bolden</li> <li>2) 8-taller med bolden mellem benene</li> <li>3) Studse bolden baglæns mellem benene</li> <li>4) Drible mellem benene</li> <li>5) Klappe højt og gribe inden den falder. Hvor mange gange kan man klappe?</li> </ol> <p>Hold øje med at børnene ikke får for høje tal. Sig stop i tide. Hvis barnets tal er for højt kan de dele med 2 inden de kan anvende det i brøken.</p>	15	Én bold pr. mand.

Nr	Øvelse	Tidsplan	Materialer
5	<p><b>Eiffeltårnet med skud og dividere</b>            Hold af 2 eller 3.            Børnene skal forsøge at score på kurven.            Hvis man scorer må man flytte sin brik i stigen. Når underviseren siger stop skal de komme ind til stigen.</p> <p>Underviseren ændrer stigelængden:            8 trin            5 trin            4 trin            6 trin</p> <p>Hvis det ene hold scorer 3 gange ud af f.eks. 8 trin er deres brøk <math>3/8</math>. Det skal de derefter</p>	10 minutter	Èn stige pr. kurv Skumgummi brikker Èn bold pr. mand Whiteboard + touch pr. gruppe

# Lektion 5/uge 5:

Navn	Overordnet fokus	Matematik indhold	Basketball indhold
Lektion 5	Intro til layup	Brøk til procent til decimaltal	Layup

## Tidsplan og øvelser:

Nr	Øvelse	Tidsplan	Materialer
1	Intro og opråb Repetition af dividere på tavlen + de 5 papirer fra sidste uge	5-10 minutter	Klasselister 5 A4papirer med regnestykke

Nr	Øvelse	Tidsplan	Materialer
2	<p>Intro til layup</p> <p>A) Underviseren udfører et layup, så børnene kan se det færdige layup.</p> <p>B) Børnene stilles i en cirkel. For højrehådede: Bolden i højre hånd. Løft højre ben og højre albue ret frem. Der forsøges at kastes (husk håndled op i kurven-metaforen) ca. 5 gange. Hold øje med om børnene står med korrekt ben.</p> <p>C) Børnene fordeles ved kurvene. De stilles ca. 1,5 meter fra kurven ca. 45 grader foran i rækker. Venstre ben placeres på pandekagen og højre ben og arm løftes. Der forsøges at scores. Fokuspunkt: Prøv at ramme pladen inden den rammer ned i kurven</p> <p>D) Flyt pandekagen én meter væk. Stå på samlet ben og tråd frem på venstre og hop på venstre. Fokuspunkt: højre ben højt op og albuen højt og ret frem</p> <p>E) Flyt pandekagen 1 meter længere tilbage. Stå på samlet ben på pandekagen. Gå frem på højre – og afsæt på venstre</p> <p>F) Flyt pandekagen én meter længere væk. Drible på første skridt (venstre) og afsæt på højre.</p> <p>G) Flyt nu brikken langt væk og lad børnene dribble ind til kurven og lave layup</p>	35 minutter	<p>Èn bold pr. barn</p> <p>2 "pandekager" pr. kurv</p>

Nr	Øvelse	Tidsplan	Materialer
4	Alcatraz med dividere (se beskrivelse ved lektion 1 – øvelse 5).	10-15 minutter	Brøker med dividere – se materialeliste

# Lektion 6/uge 6:

Navn	Overordnet fokus	Matematik indhold	Basketball indhold
Lektion 6	Layup, rumlig forståelse og kamp	Rumlig opfattelse Gange, dividere, procent, decimaltal og find X	Layup, dribble, samspil/kamp

## Tidsplan og øvelser:

Nr	Øvelse	Tidsplan	Materialer
1	<b>Intro og opråb</b>	5 min.	Klasselister
2	<p><b>Driblememory</b> 2 spilplader af 16 toppe i forskellige farver opstilles i et kvadrat.</p> <p>△ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △</p> <p>Børnene inddeles i gruppe af to personer og én bold. Grupperne placeres ca. 5 meter fra keglerne rundt om kvadratet. Ét gruppemedlem dribler ind til toppene og trykker på én af toppene. Barnet der har ventet skal nu dribble ind på spilpladen og trykke på samme kegle plus én ekstra. Derefter er det første barns tur til at dribble ind på spilpladen og trykke på 1. kegle og 2. kegle + én ekstra kegle. Det gælder om at huske så mange kegler som muligt. Det barn som først laver fejl i rækkefølgen har tabt. Man spiller til 3 point. Hvis det er for nemt kan man ændre det til, at børnene skal trykke på to kegler i hver tur.</p>	15 min.	16x2 toppe i forskellige farver. Én bold per gruppe.

Nr	Øvelse	Tidsplan	Materialer
3	<p><b>Layup med 3-2-1 toppe</b>            3 toppe placeres ved straffelinjen.            2 hold placeres på high post. Èn bold til hvert hold. Èt barn fra hvert hold dribler ned til kurven og forsøger at score med layup. Lykkedes det, må barnet "stjæle" en top over til sit hold. Det hold som først får alle 3 toppe har vundet. Kun layup vil blive betegnet som scoring. For at gøre det mere udfordrende kan man anvende 4 toppe.</p>	10 min.	2sæt af 3(4) toppe. Èn bold pr. gruppe
4	<p><b>Kamp med udregninger</b>            3x3 på én kurv blandet piger/drenge.            Regler:            -2 skridt            - alle skal have rørt bolden inden forsøg på mål            - overgår bolden til modsatte hold, må bolden op forbi midten            - man må gerne dribble</p> <p>Der spilles kamp i ca. 5 minutter. Hvert hold kommer ind til midten, hvor pletter med tal på er lagt ud. Hvert hold rykker det antal scoringer, som de har scoret. De kan herefter få ekstra point, hvis de svare rigtigt på 3 regnestykker (ét point for hvert regnestykke). De rykker deres ekstrapoint med deres spilbrik i skumgummi.            Der spilles 2-3 runder.</p>	30 min.	Overtræksveste, spilbrikker i skumgummi + pletter med tal på + regnestykker fra filen "7_4). én bold til hver kurv.

# Lektion 7/uge 7:

Navn	Overordnet fokus	Matematik indhold	Basketball indhold
Lektion 7	Procent/decimaltal og samspil	Fra brøk til procent. Fra procent til decimaltal	Drible, Layup og samspil(kamp)

## Tidsplan og øvelser:

Nr	Øvelse	Tidsplan	Materialer
1	<b>Intro til dagens tema og opråb</b>	5 min.	Klasselister
2	<b>Vendespil</b> Børnene fordeles i gruppe af 3 (god idé at fordele matematikkompetencer på grupperne). Hver gruppe får én spilleplade, som placeres på sidelinjen. På spillepladen findes regnestykker. Svarene findes på brikker, som findes på den anden sidelinje. Børnene skal nu én ad gangen drible med modsatte hold over og hente én svarbrik. Børnene skal nu samarbejde om at finde ud af hvilket regnestykket som svarbrikken er svar til. Derefter dribler næste barn over og henter næste svarbrik. Er det svært for børnene at placere én af svarbrikkerne, kan de vente med at placere den til sidst. Det hold som først er færdige vinder.	15 min.	7 sæt vendeplader og spilbrikker (se fil 8_1), én bold pr. gruppe
3	<b>Layup med nævner:</b> Grupper af 2. Grupperne finder et sted, hvor de gerne vil skyde fra. Grupperne får til start opgivet nævneren 10. Gruppen har dermed 10 forsøg til at træffe kurven med layup. Gruppen går derefter ud til sit whiteboard og opskriver brøken ud fra hvor mange de har scoret til sammen (f.eks. hvis de score 5 forsøg ud af 10, skriver de 5/10). Derefter udregner de det til procent (50%) og omregner til decimaltal (0.50). Derefter får de følgende nævnere: 1) 10 (igen). ( $1/10 = 10\%$ ) 2) 5 ( $1/5 = 20\%$ ) 3) 4 ( $1/4 = 25\%$ ) 4) 20 ( $1/20 = 5\%$ )	10 min.	Whiteboard + touch pr gruppe + én bold pr. barn.

Nr	Øvelse	Tidsplan	Materialer
4	<p><b>Kamp</b>            3x3 på én kurv blandet piger/drenge.            Regler:            -2 skridt            - alle skal have rørt bolden inden forsøg på mål            - overgår bolden til modsatte hold, må bolden op forbi midten            - man må gerne dribble</p>	20-25 min.	Overtræksveste til alle hold. Æn bold pr. kurv.

## Lektion 8/uge 8:

Navn	Overordnet fokus	Matematik indhold	Basketball indhold
Lektion 8	Ballhandling, 2-2-2 spil	Brøk til procent til decimaltal	Samspil

### Tidsplan og øvelser:

Nr	Øvelse	Tidsplan	Materialer
1	Intro og opråb	3 minutter	Klasselister

Nr	Øvelse	Tidsplan	Materialer
2	<p><b>Ballhandling med driblinger</b></p> <p>To og to sammen om én bold og ét sæt af 10 kegler. Keglerne er fordelt ud fra midterlinjen med ca. et skridt imellem (kan rykkes tættere/længere væk fra hinanden hvis sværhedsgraden skal ændres. Børnene skal nu udføre forskellige dribleøvelser. Begge børn er tællere og underviseren giver nævneren. Hvis børnene taber bolden eller rammer keglen er der fejl. De skal tælle hvor mange fejl, som de laver igennem dribleøvelsen. Derefter skal de opskrive brøken. I denne øvelse repeteres de 4 regneregler (+/- /:/*). Det er en god idé at fortælle børnene hvad de skal opskrive på whiteboard inden de går i gang. F.eks. "Nu opskriver i to brøker, hvor nævneren er 10 og i skal + de to brøker sammen.</p> <p>A) Opvarmning. Slalom med højre hånd igennem keglerne</p> <p>B) Slalom med forkert hånd. Nævner 10. Regnemetode: +</p> <p>C) Baglæns slalom med dominant hånd. Nævner 6. Regnemetode: *</p> <p>D) Baglæns slalom med forkert hånd. Nævner 7. Regnemetode: :</p> <p>E) Sprint to kegler frem og én tilbage. Nævner i første brøk 5 og næver i sidste brøk 10. regnemetode: minus</p>	15 min	10 kegler + whiteboard + touch + én bold pr. hold.

Nr	Øvelse	Tidsplan	Materialer
3	<p><b>Eiffeltårnet</b>            Børnene inddeles i hold af ca. 3. De finder en position ved kurven. Hvis de scorer, må de flytte ét felt i stigen. Det gælder om at komme hele vejen op forenden af stigen.</p>	8 minutter	Én stige pr. kurv
4	<p><b>Himmel eller helvede</b>            Børnene deles i hold af 2. Ca. 4-5 hold pr kurv. Der spilles på én kurv.            Det gælder om at komme i himlen (angrebet). Ét hold placeres som angreb og ét hold i helvedet (forsvaret). <i>Regler:</i> man må dribble. Mistet bold = overgår til holdet i helvedet som nu er i himlen. Himmel-holdet går ud og venter på sidelinjen og et nyt hold går i helvedet, og skal prøve at slå himmelholdet ud. Hvis himmelholdet scorer forbliver de i himmelen og et nyt hold til helvedet kommer ind.</p>	30 minutter.	Overtræksbluser