

SCORE KAJ'S

scoreshow

"Hvad er det sjoveste ved boldspil?"

Spørgsmålet hænger ikke mange sekunder i luften før flere elever rækker armen op. Andre ikke kan lade være med at udbasunere: "At score mål"

Score Kajs scoreshow kan både bruges som:

- Opstart af et boldbasisforløb.
- Et humørfyldt scoringsmodul undervejs.
- Afslutningsfinale i et boldforløb.

Eleverne elsker det!

Generelt eller specifikt boldspil

Indholdsmæssigt bruger vi Score Kajs scoreshow på to måder:

- A et *generelt* score/point land indenfor mange forskellige boldspil. (denne artikel)
- B et *specifikt* score/point land indenfor ét spil, f.eks. fodbold. (næste artikel i nr. 3 2009)

Begge dele kan foregå i idrætshal eller udenørs, og kan varieres i det uendelige med forskellige scoringstilgange, tekniske øvelser, progressioner, ligesom det enkelte elevpar kan være samarbejdende medspillere eller direkte modstandere.

Denne artikel og stationseksemplerne ledsages derfor af opfordringen til selv at eksperimentere.

Elevpar og stationer

Eleverne sættes sammen i par og skal som sådan forsøge at opnå så mange scoringer som muligt. Der dystes mod klassens andre par.

I idrætshallen etableres et antal stationer, hvor de forskellige scoringsredskaber (bolde m.v.) placeres. Lav et antal stationer der svarer til parrenes antal eller en mere, så ingen skal vente. Det er en "kunst" at få stationerne placeret strategisk fornuftigt, så de generer hinanden mindst muligt med løbske bolde, behov for tiløb, brug af grej m.v.

Som nødøsning kan et par stationer evt. placeres i gangen eller omklædningsrummet.

Gennemgå stationerne

Ved hver station tydeliggør en tegning og kort forklaring - på et lamineret A4 ark - hvordan man skal score.

Under alle omstændigheder bør man dog gå en runde med klassen og demonstrere hvordan hver enkelt station fungerer: *Hvad gør man, hvad må man ikke, hvornår tæller scoringen og hvornår ikke.* Alt efter tiden og elevernes kendskab til aktiviteten kan man lægge små undervisningsstatements ind, f.eks:

- *Kan I huske hvordan man holder på basketballen ved straffekast?*
(En hånd på bunden til opdrift og kraft + en styrehånd på siden til retning)
- *Hvordan er det nu med den forreste standfod ved håndboldstraffe?*
(Stå stille)
- *Badmintonketsjerhovedets placering i serveøjeblikket?*
(Ketsjerhovedet skal holdes lavere end hånden, der holder ketsjeren)

Som hovedregel er det dog ikke på de flygtige 15 sekunders gennemgang, der skal undervises i den tekniske dybde. Det skal have sin tid og gentagelser i forløb forud eller efterfølgende.

En afprøve- og en konkurrencerunde

I skoleregii vil den knappe lektionstid - all inclusive-, betyde at eleverne første gang blot skal have gennemgået og derefter i ro og mag afprøvet de forskellige stationer. Øve kaste-, sparke- eller slagteknikker, optimere parrets samarbejde og lære stationslandskabet at kende. Uden sekundernes truende tikken, scoringer der tælles og brændte direktører der får konsekvenser. Der er helt ro på!

Men næste gang vi har "idræt", er der konkurrence...

Hvert par starter ved hver sin station.

Hver station varer 2 minutter. Styr det centralt med fløjte eller musikangivelse.

Ved de fleste stationer ligger der kun én bold eller et bestemt antal bolde f.eks. 3.

Eleverne skal skiftes til at skyde, når boldantallet er afviklet. (F.eks. 3 skud - byt - 3 skud - byt)

Parret skal derfor etablere et samarbejde hvor de hjælper hinanden med at få afviklet stationen så optimalt som muligt, herunder løbe frem og tilbage som skytte eller boldopsamler. Det gælder selvfølgelig om at opnå så mange scoringer som muligt.

Hvis bolden er i luften, når slutsignalet lyder, vil en evt. scoring tælle med.

Hvert makkerpar sender efter hver station en stafet ned til den fælles tavle eller planche for at notere antallet af scoringer. Herefter roteres til næste station.

"Er alle klar igen?" Fløjt.....

På idrætsdage, efterskoler el. lign hvor tiden er mere rummelig, kan både afprøvnings- og konkurrencerunden muligvis afvikles på samme dag.

Relevans

Hovedprincippet lyder: Når vi over os, bør vi øve os på det rigtige.

Dvs. den enkelte station bør etableres med blik for det kamprelevante. F.eks. skal en badmintonservstation sikre en vis højde og længde på fjerboldens bue, inden den rammer ned i en tøjkurv, - ellers øver eleverne sig i at serve boldene for fladt og direkte ind i nettet, hvis det var der.

Selvfølgelig kan man også alt efter situationen og formålet krydre et landskab med nogle sjove og "skæve" stationer, der ikke lever op til internationale krav. (F.eks. nr. 13 "Cap-ball")

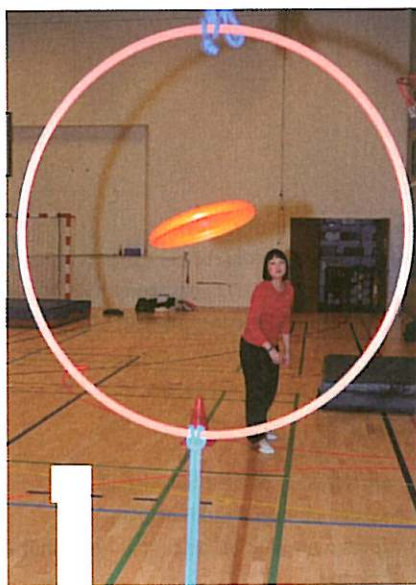
Balance

Find det rette udfordringsniveau på stationens sværhedsgrad og elevernes færdighedsniveau. Gerne fifty - fifty.

Hvis man gør sig umage og er lidt heldig, lykkes det iblandt.

SCORE KAJS

multi-scoreshow



1 Frisbee-golf

Materialer: En frisbee-disc, snore, stol, bom. Skiftevis kastes en frisbee-disc igennem en hulahopring der hænger i snor fra en bom. Parret står på hver sin side, så makkeren kan gribe discen. Eleverne kan vælge at kaste fra en kegle tre meter væk = 1 scoring, eller fem meter væk = 2 scoringer.

Hvis discen rammer hulahopringen og stadig kommer igennem, tæller scoringen.

Staldfidus: Stabiliser evt. ringens position med et par snore ned til en stol eller lignende.

2 Håndboldstraffe

Materialer: En håndbold, tre genbrugs literflasker, snore, håndboldmål.

I et håndboldmål hænges to genbrugs literflasker op i det ene tophjørne og én flaske i det andet hjørne. (Lav hul i de tre flasker og bind med en snor). Fra straffekast-stregen kaster eleverne på skift efter flaskerne. Rammes den ene eller begge flasker i dobbelthjørnet = 1 scoring. Rammes den ene-alene flaske i det andet hjørne = 2 scoringer.

Blot flasken snittes er der scoring. Staldfidus: Hæng flaskerne helt op i hjørnet. Man må ikke kunne score indenom uden at flasken rammes.



3 Trampet-basket-dunk

Materialer: En basketball, en trampet, en basketkurv, en tyk måtte.

Under basketkurven placeres en tyk måtte og foran den en trampet. Den ene elev tager til løb og hopper op på trampetten. I luften modtages bolden fra makkeren der står på gulvet. Bolden dunkes eller kastes i basketkurven, inden eleven lander i madrassen.

Afleveringer helt tæt på ved madrassen + scoring = 1 scoring.

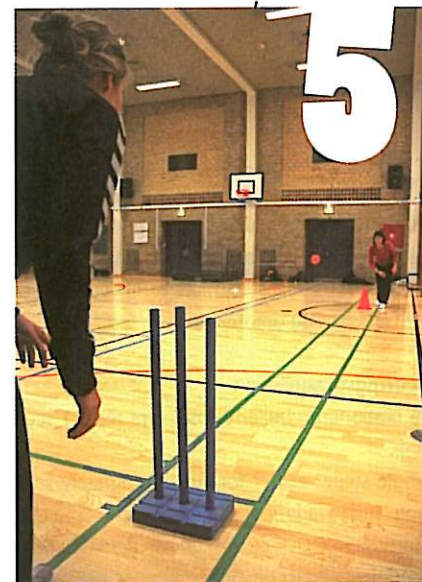
Afleveringer tre meter fra madrassen + scoring = 2 scoringer.

4 Badminton-serv

Materialer: En badmintonketsjer, tre fjerbolde, en vasketøjskurv, et net /snor/bom el. lign.

Der serves en kort badmintonserv over en forhøjning svarende til netthøjde (ca. 1.55 m.) og med korrekt afstand fra servested til kurven (ca. 4 m).

Der serves 3 bolde af gangen, inden der byttes. Kun bolde som ligger i kurven tæller for en scoring.



5 Cricket-kast

Materialer: Et cricketgærde på fod, tre tennis- eller orange windballs. En kegle.

Fra en afstand på 10 – 12 meter kastes underhåndkast mod cricketgærdet. Bolden skal ramme jorden én gang inden gærdet rammes. Der kastes 3 bolde i træk, inden der byttes.

Eleverne kan evt. satse ved at fjerne nogle af gærdepindene i foden:

Hvis gærdet rammes med:

3 gærdepinde = 1 scoring

2 gærdepinde = 2 scoringer

1 gærdepind = 3 scoringer

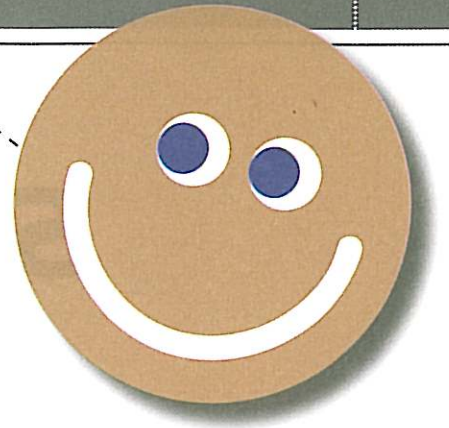
6 Floorball-skud

Materialer: To floorball-stave, en floorball, to kegler. En kasse på højkant foran et lidt større mål. Makkerparret skiftes hele tiden til at være tilspiller og afslutter. Fra en hjørneslags-position (kegle), spiller den ene elev bolden skråt tilbage midt foran mål. Makkeren bevæger sig fremad og "first-timer" et skud mod mål.

Rammes ind i det store floorball-mål, ude ved stolperne = 2 scoringer.

Rammes kassen midt i mål = 1 scoring.

Bolde der først rammer kassen tæller altid kun én scoring.



Hvis man "laller", lykkes det sjældnere. F.eks. bør en station ikke bare handle om at kaste et håndboldstraffekast ind i et tomt mål. Det er uinteressant og umotiverende.

Scoringsprogression

På stationerne tæller et mål som regel 1 scoring.

Nogle steder er der forslag til progressiv scoring med variationer på afstande, "målets" størrelse m.v. Dvs. på ét skud kan der laves flere scoringer, alt efter hvor god man er. F.eks.:

- Lige i plet = 3 scoringer
- Næsten i plet = 2 scoringer
- Indenfor et rigtigt område = 1 scoring.

Lad det tydeligt fremgå på stationens A4-seddel, hvordan de forskellige scoringer tælles.

Bemærk: Jo flere progressionsmuligheder jo flere rekvisitter og detaljer skal der være styr på.

Når eleverne møder Score Kajs scoreshow første gang, kan det simple være en god idé.

Drop al point-progression og lad et mål være 1 scoring hele vejen igennem.

Idrætslektier

Når en klasse har prøvet Score Kajs scoreshow, kan man være sikker på, at eleverne har ideer til forbedringer. Brug det!

Inddel holdet i mindre grupper. Hver gruppe skal som idrætslektie udvikle tre nye stationer. De skal præsenteres og afprøves af alle. En afstemning indstiller til sidst 10 stationer til "Store Score Kajs Scoreshows-finaledag".

Score/point-tavle

En central score-tavle bør kunne "køre" sig selv. Ha' flere stykker kridt eller tusch liggende.

Som før beskrevet kommer en elev fra hvert par efter hver 2 minutters runde løbende og noterer antallet af scoringer.

Nogle stationer - f.eks. fodboldjonglering i træk - vil måske give 105 "scoringer", medens andre stationer kun giver ganske få. For at en eller to stationers kæmpe scoringsandel ikke afgør hele konkurrencen, bør man lave en point-kolonne.

I pointkolonnen noteres et fast pointantal udfor parrenes placering på de enkelte stationer. Hvis der er 12 par: 12 -11-10 -9 -8 point osv. til fordeling. Det hold, der boldjonglerer flest gange, får 12 point. Holdet med færrest får 1 point.

Brug en evt. skadet elev som medarbejder i Score/point tavlens administration.

- Før start vil en påmindelse om hvad det vil sige at: "*Eleverne skal handle i overensstemmelse med fair-play begrebet*" (Fælles mål) i nogle klasser sikkert være givet godt ud. Reminder: De, som snyder med deres tælling, har mistet evnen til "at lege" med andre!

Sjov og læring

Udover sjov, jubelråb, knyttede næver, højlydte ærgelser og fremragende parsamarbejde er der masser af stof til årsplanens "lærings" kolonne, som man kan gøre mere eller mindre ved.

- *Scoringsteknik i diverse idrætsgrene.*

Bl.a. bevægelsens rytme, balanceforhold, krydsbevægelse, forspænding, vægtoverføring, tilpasset kraftindsats, øje-hånd og øjefod koordination, hovedets placering, slagalbuens bevægelse, håndleddets og fingrenes finjusteringer, korrekt greb på redskab / bold, støttebenets placering, sparkefodens position, hvornår og hvor rammes bolden m.m.

- *Tekniske detaljer i diverse idrætsgrene.*

Bl.a. gribe, tæmme, dribble, aflevere. (Praktiske eksempler i næste artikel om "Fodbold")

Andre duel-former

I vores to artikler samarbejder to elever (et par) med hinanden om en fælles score mod de andre par. Score Kajs scoreshow kan sagtens organiseres på andre måder. F.eks. kan de to elever i parret være modstandere.

På nogle stationer:

- kan der være en bold til begge elever.
- skal der kæmpes imod hinanden.
- skiftes man til at skyde til mål i et minut i træk, byt.
- får man hjælp af modstanderen til at få bolden retur.
- løber man selv efter bolden

Som i minigolf kan hvert par medbringe et scorecard på runden.

Der vil, når alt til sidst tælles sammen, være en individuel placering af eleverne.

Samtidig kan der også køre en holdkamp. På forhånd udnævnes en rød og blå elev i parret.

Får klassens røde eller blå hold flest scoringer?

I stedet for makkerpar, kan eleverne være tre sammen med 3 minutter på hver station.

Mange muligheder....det er bare at prøve sig frem, hvad der virker.

Klargøring og oprydning

Her må man "sno sig lidt".

Eleverne skal selvfølgelig hjælpe med nedtagning og oprydning.

Klargøringen af "score-landskabet" bør starte før lektionen. Stationerne skal stilles optimalt an. Rigtige afstande, bolde, kegler og andre remedier placeres. I starten er det en læreropgave og efterhånden gerne sekunderet af nogle elever. Måske "idræts-duksene" eller de som har bidraget med ideer.

Endeligt kan det være, at andre klasser skal igennem samme "Score Kajs scoreshow" i timerne lige efter. Lad det stå!



7 Håndbold fløj-skruebolde

Materialer: En håndbold, tre kegler, et håndboldmål - eller alternativt mål: en opretstående madras en dør eller lign.

Fra en spids fløjposition placeres tre kegler lidt forskudt for hinanden på gulvet. Afstanden til forreste stolpe varieres efter alder, men max. 6 meter væk. Husk opstilling til venstrehåandede elever også.

Kegle A står $\frac{1}{2}$ meter inde på banen = 1 scoring. Kegle B står på selve baglinjen = 2 scoringer. Kegle C står $\frac{1}{2}$ meter bag baglinjen = 3 scoringer.

En af gangen og på skift skal eleverne stående, forsøge at skruе bolden (give den gevind) så den i nedslaget på gulvet ændrer retning og går i mål.

8 Cap-ball.... for fun

Materialer: En tennisbold, en cap (kasket), en plintkasse, en kegle.

Elev A kaster tennisbolden på tværs eller langs af hallen. Elev B står på en plint i den anden ende med en kasket i hånden. Grib bolden i kasketten. Kun bolde grebet i kasketten tæller = 1 scoring.

Der må ikke bruges støttehånd. Eleverne bytter plads efter hvert forøg.

9 Fodbold-underside

Materialer: En fodbold, to kegler. Der sparkes på skift indersidespark mod hinandens kegler. Afstand ca. 10 m. Når keglen rammes = 1 scoring. Der må først sparkes, når bolden er bag ens egen kegle. Parret bestemmer selv om det er med eller uden tæmning først.

10 Skumtennis-serv

Materialer: En tennisketsjer, tre skum-tennisbolde, tov, kegle.

Et tov placeres i en stor cirkel ca. 7-8 meter væk fra servekeglen.

Tre tennisserve slås af sted mod området inden der skiftes. Hver serv der rammer gulvet første gang i tov-cirklen = 1 scoring.

11 Mini-golf

Materialer: Et golf-jern (putter), en plastic eller 30% golfbold, et Fætter BR indoor golfhul, en skotøjsæske med hul, volleyballstangens bøsning, eller lign. På skift puttes golfbolden mod hullet. For hver hole-in-one = 1 scoring. Staldfidus: En tæppestribe kan måske få det til at ligne "en green".



12 La crosse kaste-gribe

Materialer: To Lacrosse eller Intercrosse stave med hårdt plastik net. En Lacrosse bold. På en afstand af ca. 15 - 20 meter kaster og griber parret bolden med stavens net. Bolden må ikke røre gulvet under vejs eller tabes i sekunderne lige efter grebet. Hvert succesfuldt greb = 1 scoring.

13 Basket 1-2-3 skud

Materialer: En basketball, en basketkurv, tre kegler.

Eleverne afvikler på skift et skud af gangen mod kurven. De kan hver gang vælge at skyde fra tre forskellige positioner.

Lige under kurven = 1 scoring.

Fra straffekastlinjen = 2 scoringer.

Lige udenfor 3 points-buen = 3 scoringer.