



Næstved Boldklubs skoletilbud

Tilbuddet er til **alle** kommunens folkeskoleklasser, hvor **Færdigheds- og vidensområder og -mål** er specificeret ud for hvert forløb, til de forskellige alderstrin.

I Næstved Boldklubs tilbud og i faget idræt skal eleverne lære at indgå i alsidige, idrætslige sammenhænge, her opnår eleverne kropslige færdigheder og viden om fysisk aktivitet samt oplever glæde ved og lyst til at udøve idræt via fodbolden.

Vi tilbyder en praksisorienteret undervisning, hvor der lægges vægt på, læring i bevægelse, læring om bevægelse og læring gennem bevægelse, denne praksisorienterede undervisning udføres af kontraktspillere og licenstrænere, som dermed sikrer kvaliteten og teorien i undervisningen.

Tilbuddet er målrettet således at den imødekommer målsætningerne om en mere varieret undervisning, med mere bevægelse og åben skole for alle elever i Næstved Kommune.

For tilmelding:

pd@naestvedboldklub.dk



Fagets formål

Eleverne skal i faget idræt udvikle kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer. Eleverne skal opnå kendskab til alsidig idrætskultur og udvikle lyst til bevægelse. Idrætsfaget skal give eleverne erfaring med og indsigt i idrættens betydning for sundhed og trivsel samt i samspillet mellem samfund og idrætskultur.

Stk. 2. Eleverne skal gennem alsidig idrætspraksis have mulighed for at opleve glæde ved og lyst til at udøve idræt og udvikle forudsætninger for at forstå betydningen af livslang fysisk udfoldelse i samspil med natur, kultur og det samfund og den verden, de er en del af. Eleverne skal opnå indsigt i og få erfaringer med vilkår for sundhed og kropskultur.

Stk. 3. I faget idræt skal eleverne udvikle forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.



Opvarmning & lege

Færdigheds- og vidensmål (efter 2. klassetrin)

Eleven kan deltage i opvarmning	Eleven har viden om opvarmningselementer
---------------------------------	--

Færdigheds- og vidensmål (efter 5. klassetrin)

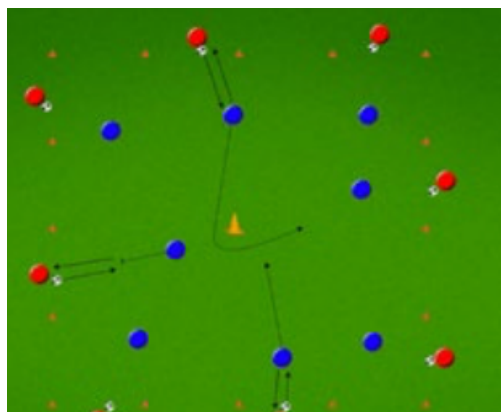
Eleven kan udføre opvarmningsøvelser	Eleven har viden om grundlæggende opvarmningsøvelser
--------------------------------------	--

Færdigheds- og vidensmål (efter 7. klassetrin)

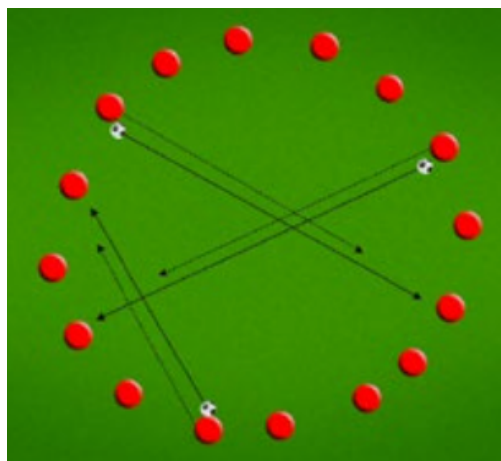
Eleven kan tilrettelægge opvarmning	Eleven har viden om principper for opvarmning
-------------------------------------	---

Færdigheds- og vidensmål (efter 9. klassetrin)

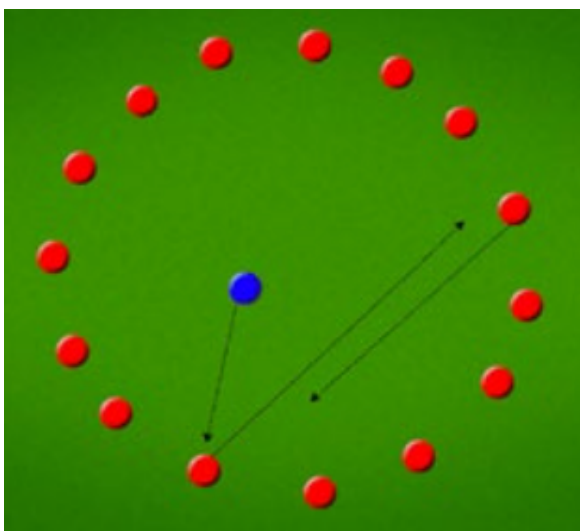
Eleven kan formidle opvarmningsprogram tilrettelagt i samarbejde med andre	Eleven har viden om opvarmningsprogrammets formål, struktur og variationsmuligheder
--	---



Et hold arbejder i midten – det andet holder pause med bolde ude. Afleverer bolden, når de kommer.



Som på billedet – aflever når 2 blinker til hinanden.



Opstilling som på billedet. 1 i midten byt plads hvis to blinker til hinanden og ham i midten ikke når at tage jeres plads.



Spil 3 på striben – sæt 9 kegler som vist. 2 hold – læg veste ovenpå kegler indtil et hold har 3 på striben. For variation tag bolde med ud.



"Fodboldrundbold"

Færdigheds- og vidensmål (efter 2. klassetrin)

Eleven kan spille bold med få regler

Eleven har viden om enkle regler i spil med bold

Færdigheds- og vidensmål (efter 5. klassetrin)

Eleven kan spille regelbaserede boldspil såvel individuelt som på hold

Eleven har viden om regler i boldspil

Færdigheds- og vidensmål (efter 7. klassetrin)

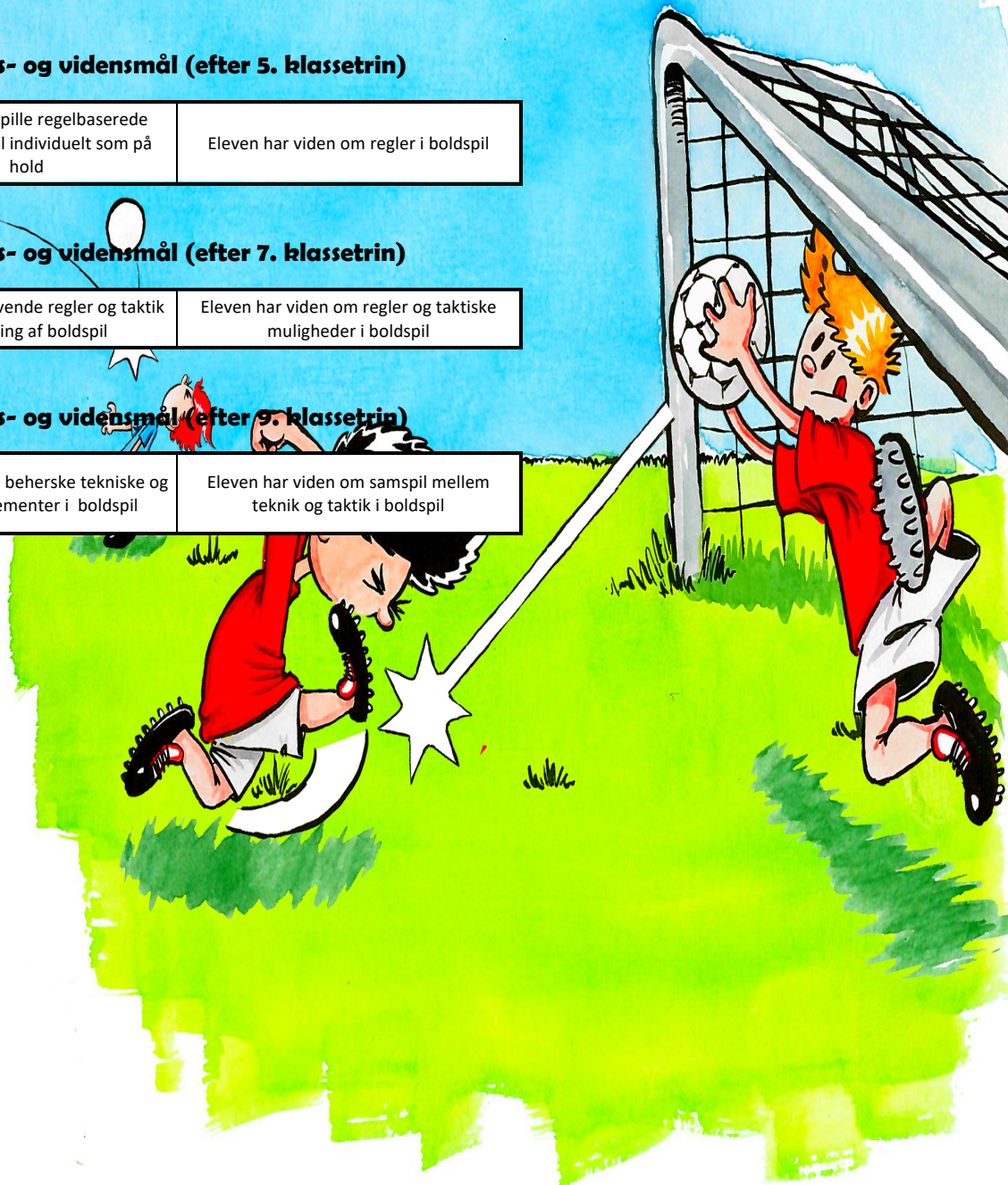
Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil

Eleven har viden om regler og taktiske muligheder i boldspil

Færdigheds- og vidensmål (efter 9. klassetrin)

Eleven kan beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil

Eleven har viden om samspil mellem teknik og taktik i boldspil



Opstil en rundboldbane – i stedet for et bat – sparker de bolden. Udeholdet må kun bruge fødderne (og hovedet) – der skal stå et mål bag ham, som sparker ud – udeholdet skal score i det, når der scores ses efter om nogle er døde.(fanget mellem keglerne)



Fodboldfangelege

Færdigheds- og vidensmål (efter 2. klassesettrin)

Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege	Eleven har viden om samarbejds måder
--	--------------------------------------

Færdigheds- og vidensmål (efter 5. klassesettrin)

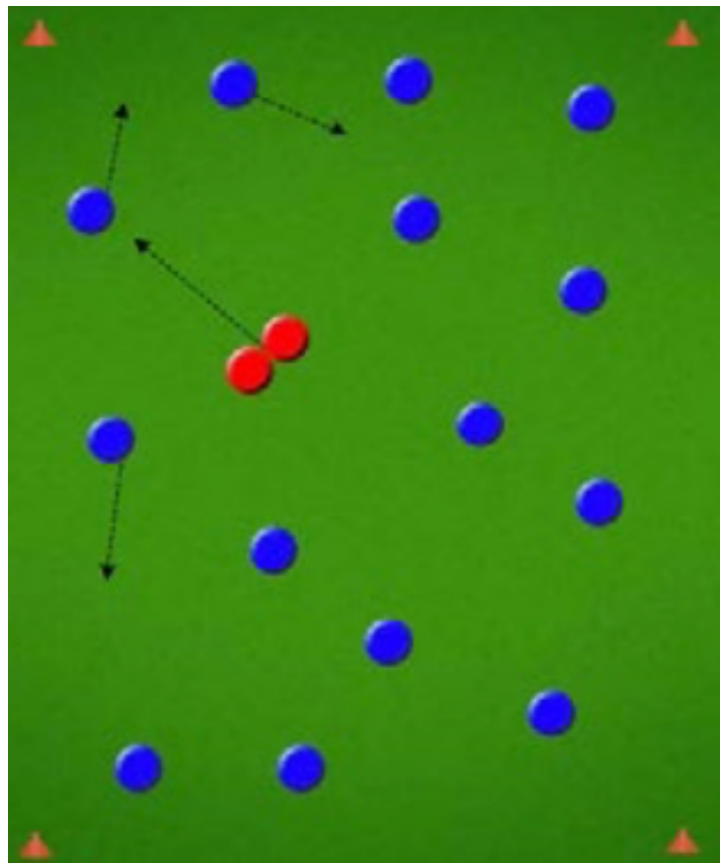
Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter	Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsfællesskaber
---	---

Færdigheds- og vidensmål (efter 7. klassesettrin)

Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter	Eleven har viden om samarbejds metoder
---	--

Færdigheds- og vidensmål (efter 9. klassesettrin)

Eleven kan udvikle konstruktive samarbejdsrelationer i idrætslige aktiviteter	Eleven har viden om samarbejds metoder inden for alsidige idrætsaktiviteter
---	---



Forskellige fodboldfangelege. På billedet kædefanger – hvor alle de blå skal fanges – hvis man har en bold, kan man ikke blive taget. Når man bliver fanget – kommer man ind i den røde kæde. Husk at tage bolde ud undervejs.

”Ståtroldsfodbold” man vælger X antal fangere, stadig med bolde, hvis man fanges skal man stille sig med åbne ben indtil én triller bolden igennem benene, så er man ”levende igen.



Smørklat

Færdigheds- og vidensmål (efter 2. klassetrin)

Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter	Eleven har viden om regler og aftaler for idrætsaktiviteter
---	---

Færdigheds- og vidensmål (efter 5. klassetrin)

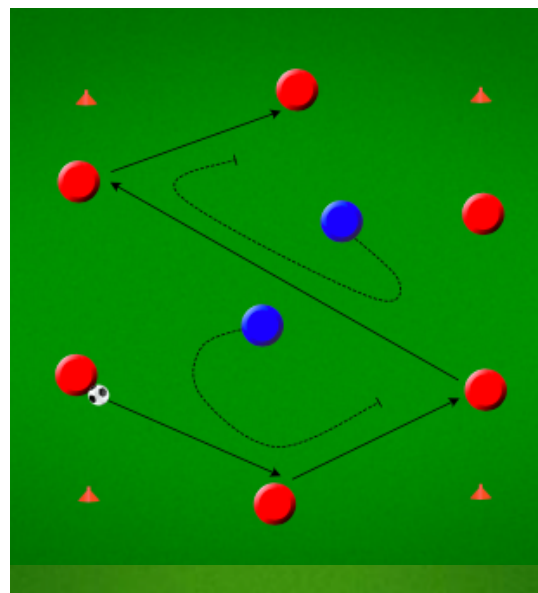
Eleven kan handle i overensstemmelse med fairplay	Eleven har viden om fairplay
---	------------------------------

Færdigheds- og vidensmål (efter 7. klassetrin)

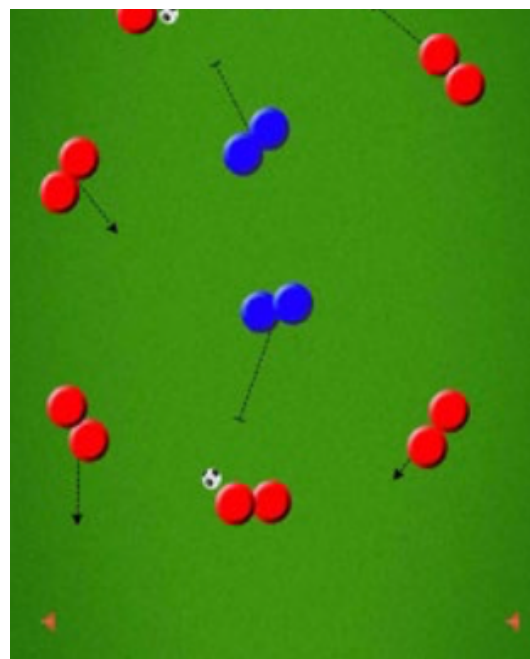
Eleven kan indgå konstruktivt i løsning af idrætslige opgaver med andre	Eleven har viden om processer i gruppearbejde
---	---

Færdigheds- og vidensmål (efter 9. klassetrin)

Eleven kan vurdere samspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter	Eleven har viden om muligheder og forpligtelser i idrætsfællesskaber
--	--



Almindelig "kant" – nogle er i midten – bytter efter tur.



Som ovenover bare i makkere – skal holde hinanden rundt om armen, så der skal samarbejdes.



Driblinger

Færdigheds- og vidensmål (efter 2. klassetrin)

Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser	Eleven har viden om balancevariationer
--	--

Færdigheds- og vidensmål (efter 5. klassetrin)

Eleven kan skifte mellem balance og ubalance i bevægelse	Eleven har viden om vægtforskydning
--	-------------------------------------

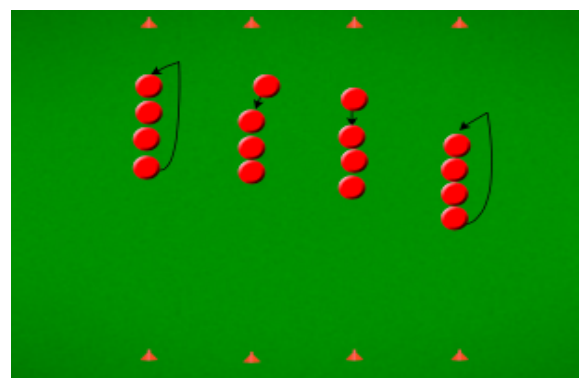
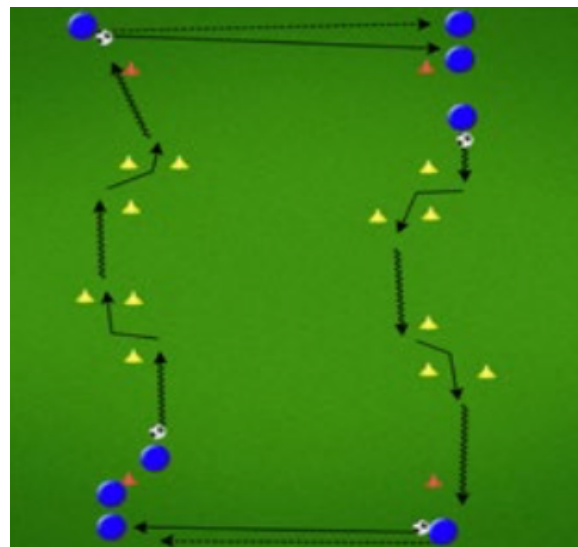
Færdigheds- og vidensmål (efter 7. klassetrin)

Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser	Eleven har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form
---	--

Færdigheds- og vidensmål (efter 9. klassetrin)

Eleven kan fastholde koncentration og fokus i idrætsudøvelse	Eleven har viden om koncentration i relation til kropskontrol
--	---

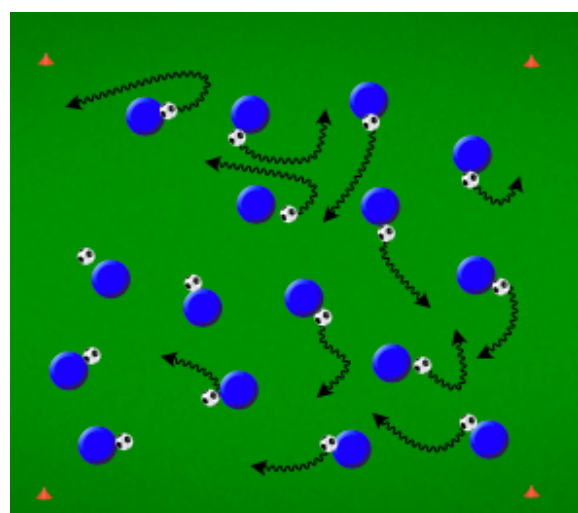
Driblebane – som vist på tegning.



Opstilling som på billedet – eleverne skal stå med åbne ben. Den bagerste dribler forrest og afleverer gennem benene til den bagerste. Rækken bevæger sig – første række fremme vinder.



Driblinger med afslutning. Som på billedet – der er en forsvarsspiller og en angriber. SKAL dribble udenom og afslutte.



Kaosdribling – eleverne dribler rundt om hinanden. Variation efter nogle omgange, må de sparke hinandens bolde ud af firkanten.



Divisionscup

Færdigheds- og vidensmål (efter 2. klasstrin)

Eleven kan spille bold med få regler	Eleven har viden om enkle regler i spil med bold
--------------------------------------	--

Færdigheds- og vidensmål (efter 5. klasstrin)

Eleven kan spille regelbaserede boldspil såvel individuelt som på hold	Eleven har viden om regler i boldspil
--	---------------------------------------

Færdigheds- og vidensmål (efter 7. klasstrin)

Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil	Eleven har viden om regler og taktiske muligheder i boldspil
---	--

Færdigheds- og vidensmål (efter 9. klasstrin)

Eleven kan beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil	Eleven har viden om samspil mellem teknik og taktik i boldspil
---	--

Eleverne spiller turnering mod hinanden i hold efter antal elever. Hvis man vinder rykker man mod Superligaen – skulle efter lidt tid give jævnbyrdige kampe)



Afslutningstræning

Færdigheds- og vidensmål (efter 2. klassetrin)

Eleven kan modtage og aflevere boldtyper	Eleven har viden om grundlæggende kaste-, gribe og sparketeknik
--	---

Færdigheds- og vidensmål (efter 5. klassetrin)

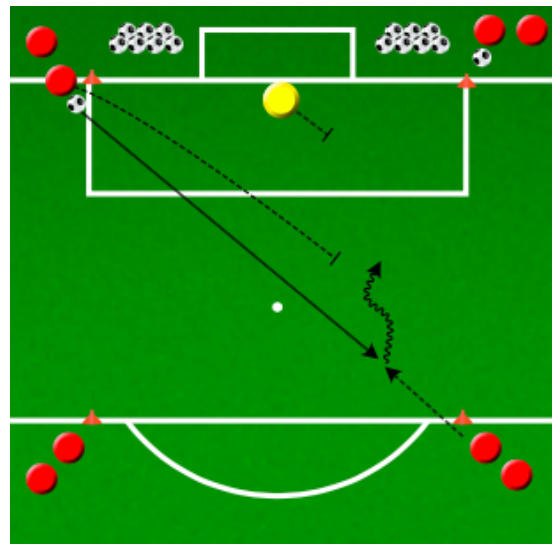
Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere forskellige boldtyper	Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe- og slagteknik
--	---

Færdigheds- og vidensmål (efter 7. klassetrin)

Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i boldspil	Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil
--	---

Færdigheds- og vidensmål (efter 9. klassetrin)

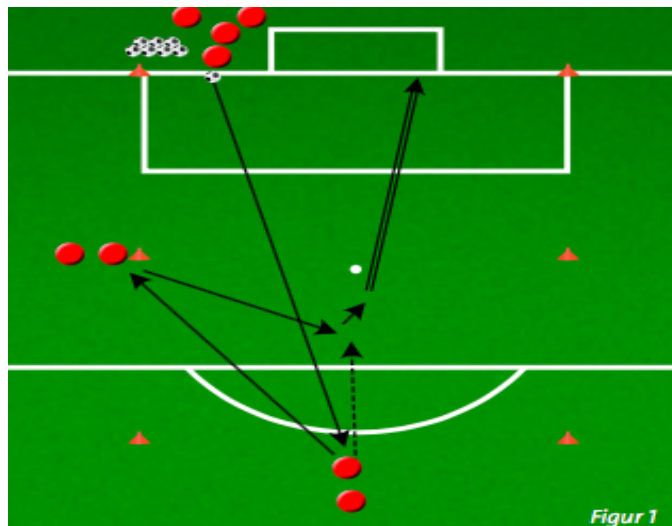
Eleven kan beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil	Eleven har viden om samspil mellem teknik og taktik i boldspil
---	--



Opstilling som på billedet. 4 hold. Tæl mål.



Opstilling som på billedet – afslutning skal være i trekanten mellem de blå spillere. Afstand efter niveau. 3 afleveringer så 1 afslutning.

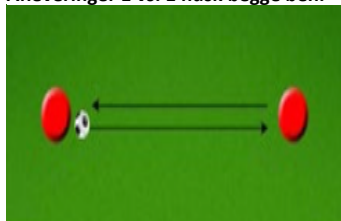


Opstilling som på billedet. 3 Afleveringer også 1 afslutning. Afstand efter niveau.



Afleveringstræning

Afleveringer 1 vs. 1 husk begge ben.



Færdigheds- og vidensmål (efter 2. klassesettrin)

Eleven kan modtage og aflevere boldtyper	Eleven har viden om grundlæggende kaste-, gribe og sparketeknik
--	---

Færdigheds- og vidensmål (efter 5. klassesettrin)

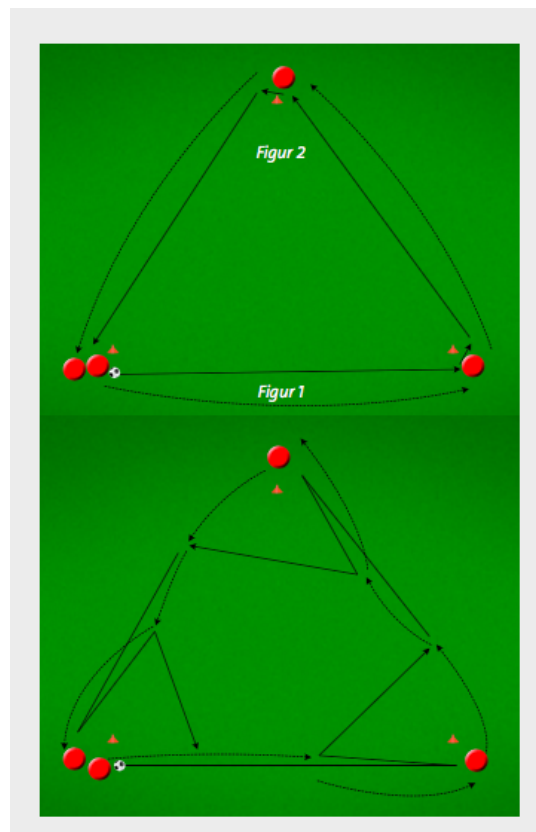
Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere forskellige boldtyper	Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe- og slagteknik
--	---

Færdigheds- og vidensmål (efter 7. klassesettrin)

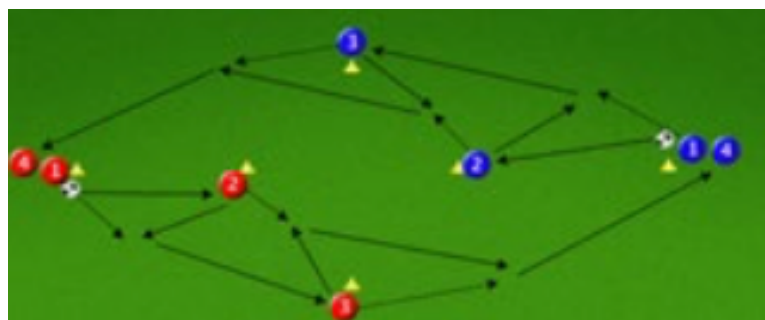
Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i boldspil	Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil
--	---

Færdigheds- og vidensmål (efter 9. klassesettrin)

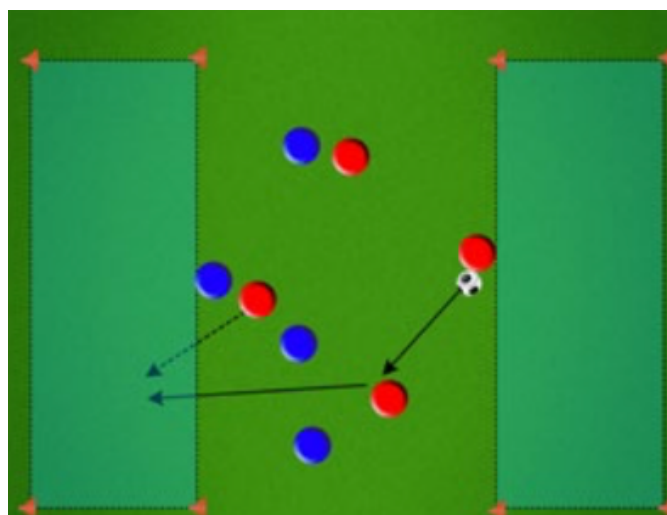
Eleven kan beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil	Eleven har viden om samspil mellem teknik og taktik i boldspil
---	--



Pasningstrekanter – opstilling og afleveringer som på billedet. Roter med bolden.



Dobbelt Y – pasningsøvelse. Opstilling som på billedet.



Kamp! Man scorer ved at aflevere til hinanden i endezonerne. Rød i én ende – blå i modsatte.



Teknisk træning

- **Færdigheds- og vidensmål (efter 2. klasstrin)**

Eleven kan modtage og aflevere boldtyper	Eleven har viden om grundlæggende kaste-, gribe og sparketeknik
--	---

-
- **Færdigheds- og vidensmål (efter 5. klasstrin)**

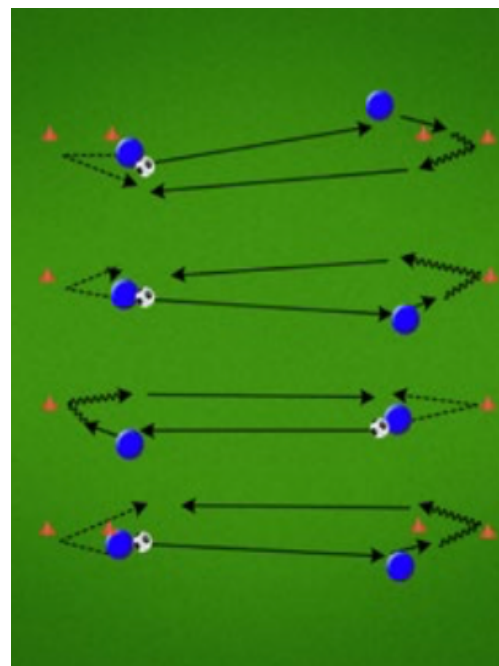
Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere forskellige boldtyper	Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe- og slagteknik
--	---

-
- **Færdigheds- og vidensmål (efter 7. klasstrin)**

Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i boldspil	Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil
--	---

-
- **Færdigheds- og vidensmål (efter 9. klasstrin)**

Eleven kan beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil	Eleven har viden om samspil mellem teknik og taktik i boldspil
---	--



Vendinger på billedet. Ellers er det jongleringer mv.



Samtale med Peter Bonde (Pro-licens træner og tidligere professionel fodboldspiller)

Færdigheds- og vidensmål (efter 2. klassetrin)

Eleven kan samtale om følelser, der kan opstå ved fysisk aktivitet	Eleven har viden om fysisk aktivitets indvirkning på følelser
Eleven kan samtale om forskellige fysiske forudsætninger for idrætsudøvelse	Eleven har viden om fysiske forskelle og forudsætninger

Færdigheds- og vidensmål (efter 5. klassetrin)

Eleven kan udpege fordele ved fysisk aktivitet med udgangspunkt i eget liv	Eleven har viden om sammenhænge mellem fysisk aktivitet og trivsel
Eleven kan samtale om det brede, positive sundhedsbegreb med udgangspunkt i eget liv	Eleven har viden om det brede, positive sundhedsbegreb
Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for en sund livsstil	Eleven har viden om fysisk aktivitets betydning for en sund livsstil

Færdigheds- og vidensmål (efter 7. klassetrin)

Eleven kan formidle fordele og ulemper ved forskellige idrætsvaner	Eleven har viden om faglige anbefalinger til idrætsvaner
Eleven kan forbygge idrætsskader	Eleven har viden om principper for forebyggelse af idrætsskader

Færdigheds- og vidensmål (efter 9. klassetrin)

Eleven kan vurdere idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel	Eleven har viden om idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel
Eleven kan analysere levevilkårs betydning for idrætsudøvelse	Eleven har viden om forskelle i levevilkår og deres betydning for idrætsudøvelse



Samtale med professionelle fodboldspillere

Færdigheds- og vidensmål (efter 2. klassetrin)

Eleven kan samtale om følelser, der kan opstå ved fysisk aktivitet	Eleven har viden om fysisk aktivitets indvirkning på følelser	Eleven kan samtale om kroppens reaktioner på fysisk aktivitet
--	---	---

Færdigheds- og vidensmål (efter 5. klassetrin)

Eleven kan udpege fordele ved fysisk aktivitet med udgangspunkt i eget liv	Eleven har viden om sammenhænge mellem fysisk aktivitet og trivsel
Eleven kan samtale om det brede, positive sundhedsbegreb med udgangspunkt i eget liv	Eleven har viden om det brede, positive sundhedsbegreb
Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for en sund livsstil	Eleven har viden om fysisk aktivitets betydning for en sund livsstil

Færdigheds- og vidensmål (efter 7. klassetrin)

Eleven kan samtale om fysiske og psykiske forandringer i puberteten	Eleven har viden om fysiske og psykiske forandringer i puberteten
Eleven kan samtale om kropsidealers betydning for identitet	Eleven har viden om kropsidealer

Færdigheds- og vidensmål (efter 9. klassetrin)

Eleven kan analysere fysiske og psykiske forandringer i forbindelse med kroppens udvikling	Eleven har viden om kroppens betydning for psyke og identitet
Eleven kan vurdere fysisk aktivitets effekt på krop og identitet	Eleven har viden om idrætsudøvelses betydning for krop og identitet



Holdmester

Færdigheds- og vidensmål (efter 2. klassetrin)

Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege	Eleven har viden om samarbejds måder
--	--------------------------------------

Færdigheds- og vidensmål (efter 5. klassetrin)

Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter, der indebærer kropskontakt	Eleven har viden om kropslige grænser
Eleven kan udvise ansvar i idrætsaktiviteter	Eleven har viden om roller i idrætsaktiviteter
Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter	Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsfællesskaber

Færdigheds- og vidensmål (efter 7. klassetrin)

Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter	Eleven har viden om samarbejds metoder
---	--

Eleverne inddeles i hold efter antal elever. Når man scorer går man ud.

Færdigheds- og vidensmål (efter 9. klassetrin)

Eleven kan udvikle konstruktive samarbejdsrelationer i idrætslige aktiviteter	Eleven har viden om samarbejds metoder inden for alsidige idrætsaktiviteter
---	---



Turnering alle mod alle – én person vinder

Færdigheds- og vidensmål (efter 2. klassetrin)

Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter	Eleven har viden om regler og aftaler for idrætsaktiviteter
---	---

Færdigheds- og vidensmål (efter 5. klassetrin)

Eleven kan opstille individuelle og fælles regler	Eleven har viden om regelsæts formål og struktur
Eleven kan samtale om tabe- og vindereaktioner	Eleven har viden om tabe- og vindereaktioner
Eleven kan handle i overensstemmelse med fairplay	Eleven har viden om fairplay

Færdigheds- og vidensmål (efter 7. klassetrin)

Eleven kan tilrettelægge et forløb for selvorganiseret idræt	Eleven har viden om planlægning af selvorganiseret idræt
--	--

Færdigheds- og vidensmål (efter 9. klassetrin)

Eleven kan deltage i udvikling af idrætslige aktivitetstilbud	Eleven har viden om organiseringsmuligheder for idrætsudøvelse
---	--



Rundvisning på stadion

Færdigheds- og vidensmål (efter 2. klasstrin)

Eleven kan beskrive lokalområdets idrætsmuligheder	Eleven har viden om lokalområdets muligheder for organiseret og selvorganiseret idræt
--	---

Færdigheds- og vidensmål (efter 5. klasstrin)

Eleven kan beskrive lokalområdets idrætsmuligheder	Eleven har viden om lokalområdets muligheder for organiseret og selvorganiseret idræt
--	---

Færdigheds- og vidensmål (efter 7. klasstrin)

Eleven kan beskrive lokalområdets idrætsmuligheder	Eleven har viden om lokalområdets muligheder for organiseret og selvorganiseret idræt
--	---

Færdigheds- og vidensmål (efter 9. klasstrin)

Eleven kan beskrive lokalområdets idrætsmuligheder	Eleven har viden om lokalområdets muligheder for organiseret og selvorganiseret idræt
--	---



Evaluering & farvel

Færdigheds- og vidensmål (efter 2. klassetrin)

Eleven kan anvende enkle fagord og begreber	Eleven har viden om enkle fagord og begreber
---	--

Færdigheds- og vidensmål (efter 5. klassetrin)

Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende centrale fagord og begreber	Eleven har viden om centrale fagord og begreber
--	---



Færdigheds- og vidensmål (efter 7. klassetrin)

Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende fagord og begreber	Eleven har viden om fagord og begreber
---	--

Færdigheds- og vidensmål (efter 9. klassetrin)

Eleven kan nuanceret sprogligt udtrykke sig om idrætspraksis samt målrettet læse og skrive idrætslige tekster	Eleven har viden om komplekse fagord og begreber samt idrætslige teksters formål og struktur
---	--



