

Fingerslagskast og baggerslagskast

Fingerslagskast og baggerslagskast er begge forøvelser til det færdige finger- og baggerslag. Her under følger en række øvelser, hvor fokus er lagt på netop disse to kasteformer. De fleste øvelser kan bruges både til indlæring af fingerslagskast og baggerslagskast. Ligeledes vil mange af øvelserne under afsnittet om boldbanegenkendelse kunne bruges. I afsnittet om små spil er der en lang række spil for level 1 + 2, hvor baggerslagskastet og fingerslagskastet indgår.

I det hele taget er det meget vigtigt, at du lader fantasien råde, når du skal udvikle øvelser og planlægge din træning.

Fingerslagskast. 2. og 3. klasse - Enkeltvis

- Hænderne i vejret til rigtig fingerslagsstilling (uden bold).
- Klap i hænderne derefter hænderne i vejret til fingerslagsstilling (uden bold).
- Forskellige klapperytmer og hænderne i vejret til fingerslagsstilling (uden bold).
- Kast bolden i vejret og grib med rigtig fingerslagsstilling.
- Kast bolden op i luften - lad bolden studse gulvet og grib med rigtig fingerslagsstilling.
- Kast bolden op i luften - lad bolden studse gulvet, klap med hænderne og grib i rigtig fingerslagsstilling.
- Kast bolden op i luften - lad boldens studse gulvet, drej 180 grader og grib med rigtig fingerslagsstilling.

Fingerslagskast og baggerslagskast. 2. og 3. klasse - Enkeltvis

- Bolden holdes i rigtig finger- eller baggerslagsstilling. Bolden kastes op mod væg og gribes.
- Bolden kastes op mod væg med baggerslagskast og gribes i rigtig fingerslagsstilling.
- Bolden kastes op mod væg med fingerslagskast og gribes i rigtig baggerslagsstilling.
- Der kastes mod basketkurv med rigtigt finger- eller baggerslagskast.

Fingerslagskast. 2. og 3. klasse - Parvis

- Begge spillere står i en ring med en afstand på 4 skridt. Der kastes til hinanden med fingerslagskast uden at komme uden for ringen. Kan også laves med baggerslagskast.
- Kast bolden op ad væggen med et fingerslagskast, og den anden spiller forsøger at gribe bolden. Kan også laves med baggerslagskast.
- Stå omkring basketkurven. Den ene spiller prøver med fingerslagskast at ramme i kurven. Den anden spiller skal forsøge at gribe bolden, inden den rører jorden. 1 point, når den går i kurven minus 1 point, når den ikke gribes. Kan også laves med baggerslagskast.
- Der ligger en hulahopring på gulvet. Spilleren, der skal kaste, står 4 skridt derfra. Den anden spiller er placeret bag ringen. Der kastes nu med fingerslagskast, så bolden ryger ned i ringen, og den anden spiller skal gribe bolden, efter den har ramt ringen.

Baggerslagskast. 2. og 3. klasse - Enkeltvis

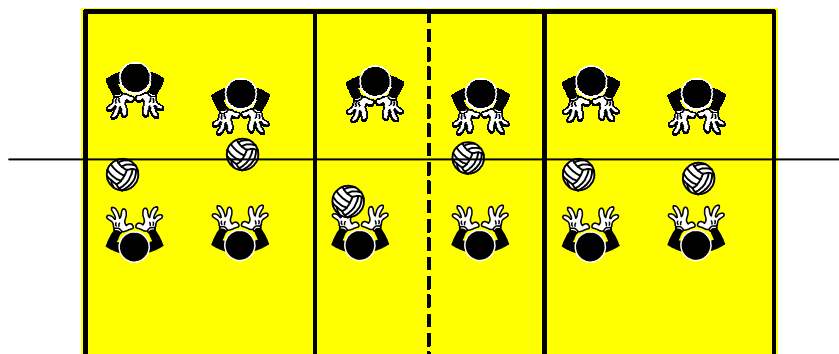
- Spillerne træner den rigtige håndfatning uden bold.
- Forskellige klapperytmer og derefter rigtig håndfatning.
- Spillerne bevæger sig rundt med forskellige løb og på signal laves den rigtige armstilling.
- Bolden kastes i vejret, rammer gulvet og gribes i baggerslagsstilling. Kast bolden lidt væk, så der kommer bevægelse på.
- 2 meter fra væg. Bolden kastes med rigtige bevægelser op på væggen og gribes.
- Bolden kastes i vejret, studser gulv, baggerslag og grib.

Baggerslagskast og fingerslagskast over net. 2. og 3. klasse - Parvis

- Kast bolden op til sig selv med baggerslagskast, grib den selv og kast den over nettet med baggerslagskast, hvor den gribes i baggerslagsstilling.
- Kast bolden op til sig selv med baggerslagskast, grib den selv og kast den over nettet med fingerslagskast, hvor den gribes i baggerslagsstilling.
- Kast bolden op til sig selv med baggerslagskast, grib den selv og kast den over nettet med et smashkast, hvor den gribes i baggerslagsstilling.
 - Kast bolden op til sig selv med baggerslagskast, grib den selv og serv den over nettet, hvor den gribes i baggerslagsstilling.
- Kast bolden op til sig selv og grib bolden i en skål - kast over nettet med fingerslagskast.
- Kast bolden op til sig selv og grib med baggerslagsgribning og kast over nettet med fingerslagskast.
- Kast bolden op til sig selv med en flydende bevægelse (gribe-kastehævning) og tilbage med fingerslagskast.
 - Kast bolden op til sig selv, drej rundt, så ryggen vender mod nettet, og med gribe-kaste bevægelse kastes bolden bagover tilbage over nettet.

Valgfri kast eller baggerslags- eller fingerslagskast. 1 + 2. og 3. klasse - Parvis

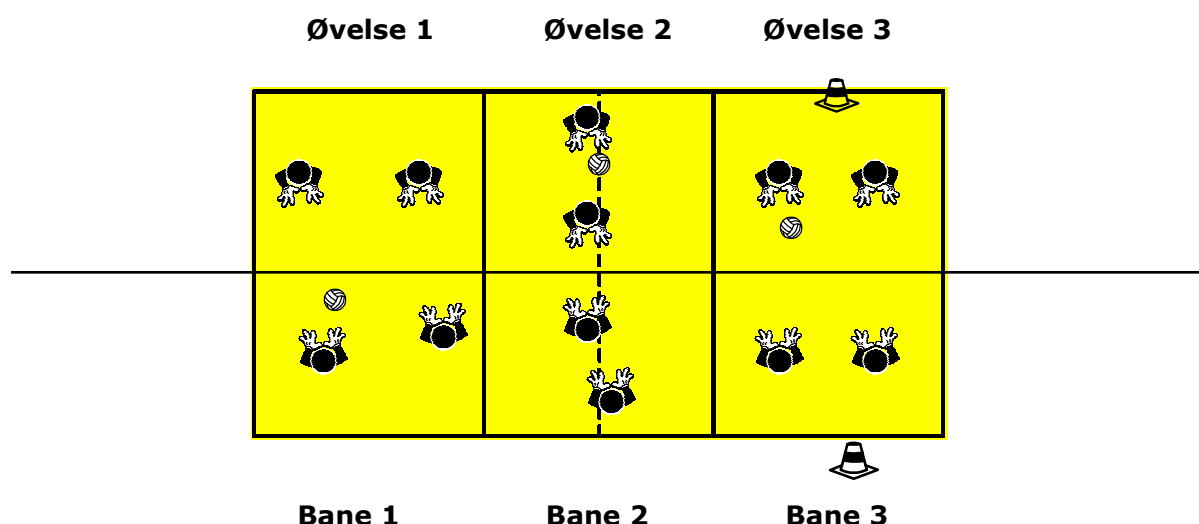
I de følgende øvelser er spillerne sammen to og to. Én på hver side af flexbåndet eller nettet. Øvelserne er bygget op som kaste- og gribeøvelser over nettet, hvor du ud fra spillernes færdigheder selv kan vurdere, om der skal stilles bestemte krav til, hvordan der skal kastes. Du kan vælge at lade spillerne arbejde sammen eller lave det som små konkurrencer. Efter udførelsen af den tekniske færdighed bevæger spilleren sig til et punkt og tilbage til udgangspunktet.



- Kast bolden over nettet, og makker griber bolden. Kan I alle klare det 10 gange?
- Kast bolden over nettet, rør midterlinien og tilbage.
- Kast bolden over nettet, rør gulvet med hænderne.
- Kast bolden op til dig selv, griб, kast bolden over nettet, ned og sid på numsen.
- Kast bolden op til dig selv, griб, kast bolden over nettet, ned på maven og op igen.
- Kast bolden op til dig selv, griб, kast bolden over nettet, hen og rør sidemanden og tilbage.
- Kast bolden op til dig selv to gange, kast bolden over nettet, løb hen og rør en spiller på den anden side af nettet og løb tilbage.
- Kast bolden over nettet, den ene fod ud bag sidelinien, tilbage.
- Kast bolden over nettet, begge fødder ud bag sidelinien, tilbage.
- Kast bolden, hen og rør keglen.
- Kast og griб. Der spilles om point.
- Spillerne har en bold hver. Den ene kaster bolden over nettet, den anden studser bolden i gulvet og under nettet.
- Som ovenfor, men bolden griбes i baggerslagsstilling, hvis den anden spiller har hænderne ned, og i fingerslagsstilling, hvis spilleren har hænderne oppe.
- Nu tager begge et antal fingre i vejret. Før bolden griбes, siges højt hvor mange fingre, den anden spiller havde i vejret.

Valgfri kast eller bagger-/fingerslagskast. 2. + 3. og 4. klasse - Parvis mod hinanden

Den samme organisation beholdes, men spillerne går nu sammen to og to. Der laves små baner; eksempelvis 3 x 5 meter. I alle øvelserne kastes og griбes bolden. Du kan ud fra spillernes færdigheder selv vurdere, om der skal stilles bestemte krav til, hvordan der skal kastes. Du kan vælge at lade spillerne arbejde sammen eller lave små konkurrencer. Husk at benytte bagger- eller fingerslagskast, hvis det er det, du har fokus på i træningen. Når holdet kaster bolden over nettet bytter de 2 spillere plads på banen.



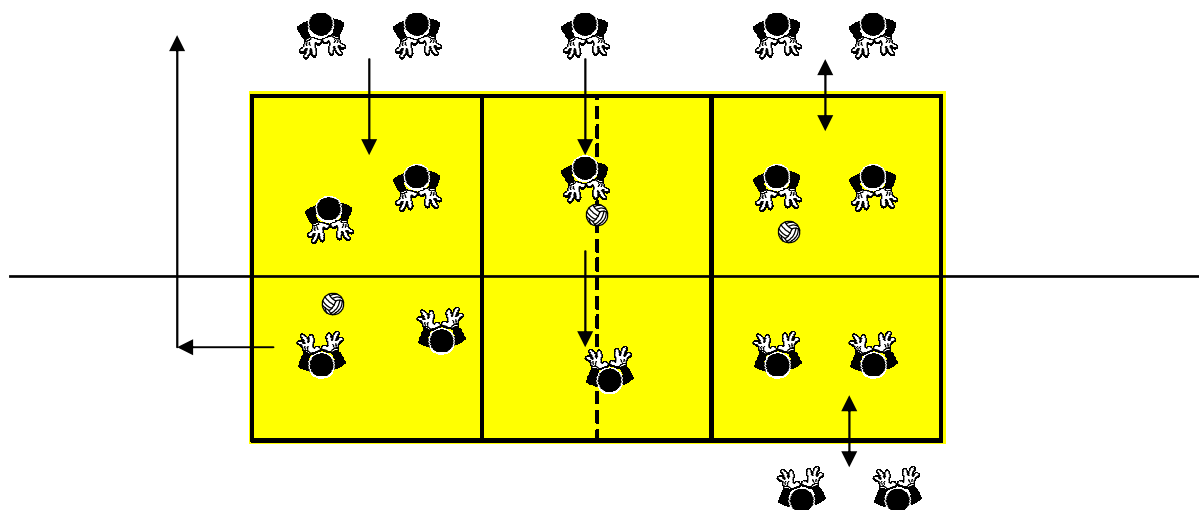
Øvelse 1. Bolden kastes frem og tilbage over nettet. Når bolden er kastet over nettet byttes plads. Bolden sættes i gang med et underhåndskast. Har man gennemgået underhåndsserven, kan spillet sættes i gang med en serv.

Øvelse 2. Som øvelse 1, men nu står man foran og bagved hinanden. Der byttes plads, når bolden har passeret nettet.

Øvelse 3. Bolden kastes frem og tilbage over nettet. Den, der ikke griber bolden, skal ned og røre keglen. Der byttes plads.

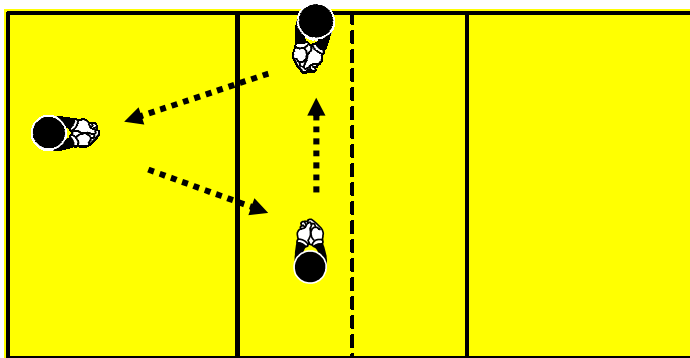
Alternativ

Pladsproblemer kan ofte være et problem. Løsningen kan være at arbejde med det, vi kalder et venteværelse. Her er henholdsvis placeret 2 elever, 1 elev eller 4 elever. Øvelserne er de samme som i det foregående. Der kan spilles til 1, 2 eller 3 point. Når spillet er slut rykker man en plads i pilens retning. Holdet, der er i venteværelset, har en bold og sætter med det samme spillet i gang.

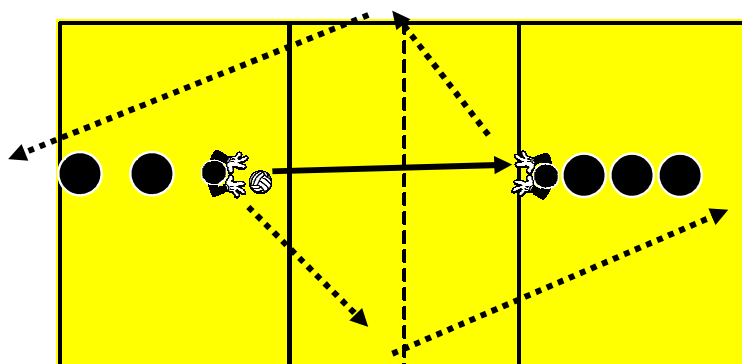


Baggerslagskast eller fingerslagskast. 2. + 3. og 4. klasse - Grupper med 3 eller flere

- Spillerne er sammen 2 og 2 med én på hver side af nettet. De står forskudt en meter. Bolden trilles lige frem. Der laves sidebevægelser i klarposition. Bolden stoppes og trilles ligefrem.
- Spillerne står i en trekant. Der kastes med baggerslagskast rundt i trekanten. Kan også laves med fingerslagskast.
- 2 tremandsgrupper sættes sammen til en 6 kant. Der kastes stadig mellem de samme spillere med baggerslagskast. 2 bolde er i gang. Kan også laves med fingerslagskast.
- Som ovenfor, men nu skal den ene bold forsøge at indhente den næste. Kan også laves med fingerslagskast.
- Der kastes rundt i en stor trekant. Når bolden kastes til højre, er højre ben forrest. Når der kastes til venstre, er venstre ben forrest



- Bolden kastes over nettet med baggerslagskast, og spilleren løber under nettet om bag den modsatte række. Den anden griber bolden, kaster over nettet med baggerslagskast og løber om bag modsatte række.
- Bolden skal kastes bag servelinien på badmintonbanen. Øvelsen kan laves som kamp, hvor man går ud, når man laver en fejl. Kan også laves med fingerslagskast.



- B kaster med finger- eller baggerslagskast til C. B løber om bag C. C griber bolden i rigtig finger- eller baggerslagsstilling. C kaster tilbage til A og løber om bag A etc.

