

i VAMOS!

Skolsatsning med
Svenska Padelförbundet



Svenska
Padelförbundet

iVAMOS!

SKOLSATSNING MED SVENSKA PADELFÖRBUNDET



För att spela padel behöver alla barn och vuxna utveckla alla grundmotoriska rörelser



Grunden i padel är öga-handkoordination med de grundmotoriska övningarna Kasta och Fånga som bas.



För att starta med skolgårdspadel kan man låta fantasin flöda fritt eller kika på våra förslag till övningar i detta häfte



Många föreningar vill välkomna skolor för prova på. Ta initiativ till att kontakta anläggningen genom att hitta er närmaste förening.
-Tipsa gärna om att bidrag kan sökas i samverkan med RF-SISU för att minska kostnaderna.

Hitta er närmaste förening



Svenska
Padelförbundet



i VAMOS !

SKOLSATSNING MED SVENSKA PADELFÖRBUNDET

Kasta/fångaövningar gör det enkelt starta i gång hjärnan och kroppen. Börja såhär så blir de roligare och enklare att klara av svårare moment senare. Låg och mellanstadiet.



Uppvärmning 1

Material: Bollar lika många som antalet elever

En bra övning som håller alla aktiva och fokuserade. Ingen risk för åskådareffekt.

1. Starta två och två mitt emot varandra med en boll. Detta kan med fördel göras i stor grupp på rad.
2. Kasta till varandra med en studs och lägg på svårigheten med en varsin boll och byte av boll. Hitta takten och lagom hårdhet i studsen för att kompiserna ska kunna fånga enkelt.
3. Ytterligare svårighet tar man allt eftersom att eleverna vill utmanas, tex
 - Stampa fötterna innan du fångar
 - Klappa händerna innan du fångar
 - Snurra ett varv och fånga
 - Kasta till varandra genom tunnel på sig själv
 - Fånga genom att lyfta ena benet som att bollen går in i tunnel under dig
4. LÅT ELEVERNA SJÄLVA HITTA PÅ EGNA UTMANINGAR

Steg 2

1. Koppla ihop två par med varandra. Låt fyra personer med fyra bollar byta boll med varandra i en fyrkant. Kasta med studs till kompiserna till höger om dig och fånga bollen från din vänstra kompis.
2. Kasta bollarna nu som en åtta (brevet). Två av kompisarna kastar sin boll rakt till höger medan de andra två kastar sina bollar diagonalt. Nu färdas bollarna som formen av en åtta.



Svenska
Padelförbundet

i VAMOS !

SKOLSATSNING MED SVENSKA PADELFÖRBUNDET

Kasta/fångaövningar gör det enkelt att starta i gång hjärnan och kroppen. Börja såhär så blir de roligare och enklare att klara av svårare moment efterhand. Låg och mellanstadiet.

Uppvärmning 2 (Kasta kråka)

Material: Bollar och vägg, möjlighet att göra med rack också.

1. Stå på en kö, första person håller i en boll
2. Leken går ut på att utmana sig själv i att fånga bollen efter väggen och med stegrande svårighetsnivå
3. Första personen kastar bollen mot väggen och nästa personen i ledet fångar. Den som har kastat ställer sig sist i ledet
4. Utmaningarna för den som ska fånga kan vara:
 - Fånga bollen direkt efter vägg utan studs, med två händer
 - Klappa händerna tre gånger innan du fångar, efter studs
 - Stampa fötterna innan du fångar, efter studs
 - Fånga efter studs med höger hand
 - Fånga efter studs med vänster hand
 - Klappa händerna framför kroppen och bakom kroppen, sedan fånga

Steg 2 med rack mot vägg

1. Spela två mot varandra genom att rita upp en ruta där bollen ska studsas. Gör en fri zon längst in mot väggen (som ett nät). Spela vanligt underarmsspel, där bollen måste studsas innan man får slå den mot väggen igen.



Svenska
Padelförbundet

i VAMOS !

SKOLSATSNING MED SVENSKA PADELFÖRBUNDET

Öga-handkordination för att starta i gång hjärnan och kroppen. Börja så här så blir de roligare och enklare att klara av svårare moment efterhand. Låg och mellanstadiet.

Uppvärmning 3 - Stafett

Material: Rack, bollar och koner

1. Sätt ut en bana på skolgården. Markering där lagen startar och ca 10 m längre bort där man vänder tillbaka igen. Vill man kan banan även innehålla något hinder.
2. Stafett går ut på att balansera bollen på racket alternativt dutta på racket när du går/springer den utsatta sträckan.
3. Blir det för lätt kan de som vill, testa att dutta på rackets högkant. Tappar man bollen startar man bara där man tappade den och fortsätter.
4. Första personen går/springer banan och byter genom att komma i "mål" vid starten och byter med första personen i ledet.



Svenska
Padelförbundet

¡VAMOS!

SKOLSATSNING MED SVENSKA PADELFÖRBUNDET

Kastövning, yngre åldrar. Lära sig överarmskast samt att öva på att fånga.

Med en sjal kan man öva kaströrelsen och samtidigt även öva på att fånga. Genom att säkerställa att föremålet är mjukt och lätt riskeras inga skador vare sig på barnen eller på saker runt om kring. Vi kan till och med öva på att kasta och fånga på små utrymmen inomhus. Viktigt att öva på att fånga för att alla ska kunna delta i bollsport utan att vara rädda för flygande föremål.

Det finns en ramsa som vi vill använda oss av för att lära barn att kasta överarmskast:

**“STÅ SOM EN STJÄRNA, PEKA VART DU SKA,
KASTA SÅ LÅNG DU KAN!”**



Har du ingen sjal går det lika bra med ett ihopknöglat papper (gärna i färg). Sjalen har oändlig variation. Du kan knyta in någon tygnd, för mer fart i raketen (tex en plastkork från ett mjölkpaket, skumboll eller pappersbollen). Själva flygturen för raketen/pappersbollen eller sjalen skapar positiv upplevelse och ett stimulerande synintryck för barnen. Med en svans blir föremålet enklare att fånga och därmed roligare.



Svenska
Padelförbundet

i VAMOS!

SKOLSATSNING MED SVENSKA PADELFÖRBUNDET

Kastövning, yngre åldrar. Lära sig överarmskast samt att öva på att fånga.

För de som kan överarmsrörelsen är en kastraket verkligen jätterolig! Vi kan genom detta stimulera och utveckla en grundmotorisk övning, genom att kasta och fånga med långa avstånd i utomhusmiljö.

Det finns en ramsa som vi vill använda oss av för att lära barn att kasta överarmskast:

**“STÅ SOM EN STJÄRNA, PEKA VART DU SKA,
KASTA SÅ LÅNG DU KAN!”**



När vi säger ramsan (peka vart du ska) och även att vi fångar föremål som kommer flygandes, övar vi samtidigt på timing i overheadslaget eller bandejan som vi säger på padelspråk.

Använder vi mjuka föremål kan vi också lära barnen att fånga. Vi behöver öva på ett enkelt sätt för att barn inte ska bli rädda för att fånga och därmed avstå från att vara med i lek med bollar framöver.

Vi vill även stimulera underarmskastet vilket vi gör på ett roligt sätt genom att pricka saker. Svårighetsgraden ökar med rack och avstånd.



Svenska
Padelförbundet

i VAMOS!

SKOLSATSNING MED SVENSKA PADELFÖRBUNDET

Spelövningar med uppritad spelplan eller mininät

1. Rita upp en bana på asfalten/grusplanen. Rita antingen tre rutor i rad, där mitten zonen är "nät/fri" eller som korset nedan med fyra zoner och en fri zon i mitten. Gärna 3x3-metersrutor. Mindre storlek ökar svårigheten
2. Tänk att mitten är en zon/"ett brett nät" där ingen får gå, stå eller studsa bollen. Använd om du vill en KING:ruta och förläng med ytterligare zon. Den raka spelplanen kan användas av två eller fyra spelare.
3. Vill du addera och sätta fler i rörelse, så lägg till två zoner som ett kors, fortfarande tomzon i mitten. Kan användas av en spelare till varje ruta eller för att få många i rörelse "rundspel" där man byter ruta.
4. Regel för spel: Alltid studs i egen ruta, underarmsslag och inget volleyspel för att undvika smashar. Starta med en underarmsserv efter studs bakom rutan. Inga smashar eller volleys tillåtna.

Vill du addera regler till spelet kan man t ex: tvinga spelarna till "två-touch" på racket innan man spelar vidare. Kontrollslag/mottagning och ett slag där efter. T ex ta emot på forehand slå iväg med backhand eller vice versa.



Svenska
Padelförbundet

i VAMOS!

SKOLSATSNING MED SVENSKA PADELFÖRBUNDET

Här ser ni exempel på några olika befintliga skolgårdsplaner som kan användas tillsammans med skolgårdskitet, med eller utan nät. Använd kingrutorna eller varför inte måla egna padelplaner!



På vår hemsida hittar ni er närmaste padelförening
svenskpadel.se/foreningar/

Hitta er närmaste förening



I ditt distrikt finns det samordnare för rörelsesatsning skolan. Föreningen i sin tur kan sedan ha möjlighet att söka bidrag för att vara med och arrangera padel tillsammans med skolor, ibland på skolgården och annars i padelhallen. Kolla med ditt RF-SISU-distrikt för din lokala info.



Svenska
Padelförbundet

SKOLSATSNING MED SVENSKAPADELFÖRBUNDET

Heta Stolen – Snabbturnering för alla. Spelas med fördel av äldre åldrar i hallen

Heta Stolen är ett spel där alla vinner matcher och där matcherna sker snabbt, i en rörelse mellan olika banor. Optimalt är spel på tre banor samt ett lag/eller tre personer som vilar på Seta Stolen utanför/mellan banorna.

Spelet innebär poängräkning på alla bollar 1-0, 2-0, 2-1 osv... Först till 7 poäng vinner. Förlorande lag står kvar på banan OCH BEHÅLLER SINA POÄNG IN I NÄSTA MATCH.

Nytt lag kommer in på banan och startar då matchen i underläge. Vinnande lag på 7 poäng går sedan av igen och byter med avbytarna på Heta Stolen.

Underarmserv startar spelet, ingen betydelse om servruta, här gäller de bara att starta igång en boll.

(Är det ojämnt antal spelare rullar man in i nytt lag allt eftersom turordningen ger på Heta Stolen)



**Svenska
Padelförbundet**

För fler förslag på spel se vår nyframtagna "Tips på spelformer"

SKOLSATSNING MED SVENSKAPADELFÖRBUNDET

I VAMOS! skolgårdskit via Stadium:

- Ett mininät
- En väska
- Fyra padelrack
- Fyra andra rack
- Kastsjal/västar
- Inspirationshäftet via QR KOD på väskan
 - VAMOS! skolsatsning med Sv. Padelförbundet



Föreningar kan köpa ett startkit via WILSON, till klubben:

- mininät och bollkorg
- olika koner och bollplockare



Vill ni köpa in ett eget kit till er skola? Vi hjälper er!

Maila: info@svenskpadel.se eller gå till vår hemsida svenskpadel.se/kop-material/



Svenska
Padelförbundet

