



# FIT FIRST



## Håndboldkaravanen



**IDRÆT OG BEVÆGELSE I INDSKOLINGEN**  
FIT FIRST koncept med højintense og involverende aktiviteter fra 10 idrætsgrene



# TIL UNDERVISEREN

I forbindelse med udviklingen af dette sundhedsfremmende koncept for børn og unge, har vi fokuseret på både kvaliteten, som beskrevet i det foregående afsnit, men også kvantiteten af den fysiske aktivitet, på baggrund af eksisterende anbefalinger. Når man snakker om børn, er fokus primært rettet imod forebyggende indsatser mod fedme, svage knogler og livsstilssygdomme, som er relateret til hjerte-karsystemet og stofskiftet. Risikofaktoren for at udvikle hjerte-karsygdomme er nemlig tæt forbundet med inaktivitet og fedme i barndommen, og det er kendt, at det er i barndomsårene, at vaner og holdninger til fysisk aktivitet dannes. Anbefalingerne fra Sundhedsstyrelsen viser, at børn (5-16 år) skal være aktive mindst 60 minutter om dagen med moderat eller høj intensitet, og mindst 3 gange om ugen skal der indgå høj intensitet i minimum 30 minutter. Overholdes dette, vil børnene kunne vedligeholde eller øge sin kondition og muskelstyrke. Skolen er, i denne sammenhæng, en effektiv arena til at sikre, at børn er fysisk aktive, da interventioner i skolen har potentiale til at nå ud til en stor variation af børn set ud fra et sundhedsmæssigt perspektiv. Derfor er FIT FIRST 10 lektionerne planlagt så eleverne undervises 3 gange pr. uge á 40 minutters varighed, og du, som underviser, får en fyldestgørende undervisningsplan for alle timerne.

## HVAD ER EN GOD FIT FIRST 10 UNDERVISER?

Undervisningen og implementeringen i de enkelte klasser ligger hos klassens underviser(e), og det forventes, at denne har det relationelle og pædagogiske overblik og kan fastsætte de regler og rammer klassen har brug for, når de arbejder med FIT FIRST 10. De 10 specialforbund har udviklet øvelserne bestemt til deres idrætsgren, de er alle udarbejdet under den samme regelsætning, og der er derfor noget, der er gældende for dem alle:

1. FIT FIRST 10 er sammensat af 10 forskellige idrætsgrene, og det forventes ikke, at man som underviser har et gennemgribende kendskab til dem alle. Vær derfor skarp på at læse manualen, da denne giver mulighed for at undervise i idrætter, man ikke selv har haft berøring med tidligere.
2. Alle forbund har lavet øvelserne i deres bestemte idrætsgren med et primært fokus på høj intensitet. Det er derfor ikke en teknisk undervisning i den specifikke idrætsgren, men elementer fra idrætten tilsat en masse intensitet, høj puls og bevægelsesglæde.
3. Man må gerne undervise yderligere i de enkelte idrætsgrene, eksempelvis ved at bruge den resterende del af en dobbeltlektion i idræt til at undervise med et andet fokus end høj intensitet, som har været det primære fokus i de 40 min.
4. Alle forbund har taget stilling til fælles mål og lavet deres øvelser, så de opfylder de krav som allerede skal indgå i både idræts- samt bevægelsesundervisningen.

## CHECKLISTE TIL FIT FIRST 10 UNDERVISEREN

Som FIT FIRST 10 underviser kan du bruge checklisten nedenfor til at forberede dig på hver FIT FIRST 10 lektion.

### FØR LEKTIONEN:

#### Hjemme:

- Forbered dig på den enkelte lektion, hvilken idrætsgren er der fokus på, hvilke materialer skal der bruges, hvad er reglerne og er der andre pædagogiske elementer jeg skal være opmærksom på i min klasse.
- Det er ok at medbringe manualen og/eller noter i timen, hvis dette sikrer, at eleverne modtager den korrekte anviste undervisning.

#### Lige inden lektionen:

- Vær sikker på skolens materialer, og sørg for, at der er det du skal bruge for at gennemføre undervisningen.
- De angivne banestørrelser er vejledende - tilpas dem derfor til den plads, I har til rådighed. Lav dem dog ikke meget anderledes end det foreslåede.
- Sørg for at overholde de givne antal pr. hold, da dette er med til at sikre en højintens undervisning.

### UNDER LEKTIONEN:

#### 1. Vis-forklar-vis:

Vis hvordan øvelsen laves, forklar hvordan øvelsen laves og tjek om der er spørgsmål. Vis igen, evt. ved at få elever til at vise øvelsen.

#### 2. Hjælp og ros eleverne:

Vurdér om det er nødvendigt at gentage instruktionerne og husk at rose/give råd undervejs.

#### 3. Støt alle eleverne:

Sørg for at se og høre alle elever gennem hele undervisningen, nogen har brug for mere støtte og gentagelser end andre.

### EFTER LEKTIONEN:

- Forbered eleverne på den næste FIT FIRST 10 lektion, er det samme idrætsgren eller en ny.
- Reflektér over lektionen og tænk over, om der er elementer, der skal videreføres til næste gang.



# HÅNDBOLD



Dette inspirationsmateriale er et uddrag af FIT FIRST som er udarbejdet af SDU, DIF og Team Danmark i samarbejde med 10 specialforbund, heriblandt DanskHåndbold. Hæftet her indeholder de seks lektioner med lege og aktivitetsbeskrivelserne. Det er side 10, 59-71 i det oprindelige materiale.

Håndboldversionen med intro, afsnit om forskningen mv. er at finde på [www.danskhåndbold.dk/haandboldkaravanen](http://www.danskhåndbold.dk/haandboldkaravanen)

## INDLEDNING:

Håndbold er et holdspil, hvilket betyder at du er sammen med andre, når du dyrker det. Derfor er mange af de udvalgte øvelser, lege og aktiviteter, i materialet, organiseret så der i stor udstrækning arbejdes i par eller i mindre hold og grupper. Centrale elementer såsom kast, skud og kropskontakt (i modificeret form) kommer naturligt ind i mange af aktiviteterne, og der arbejdes med taktiske grundelementer, som at bevæge sig i og have blik for frie rum samt at være spilbar. Håndbold er et såkaldt kaosspil og det vil mange af aktiviteterne også være. Dette dækker over, at der arbejdes i intervalprægede sekvenser med mange skift. Et skift kan f.eks. være, når et hold mister bolden eller når der er blevet scoret. Det intervalprægede med høj intensitet egner sig særligt godt til FIT FIRST 10, da det helt naturligt får aktivitetsniveauet og den fysiske belastning højt op.

Det er vigtigt, at eleverne har bolde de kan håndtere, nærmere bestemt en bold de kan holde om og klemme på. De grønne stretchhåndbolde er aldeles anvendelige. De skal ikke pumpes og deres bløde fyld gør, at de fleste hurtigt får succes med både at kaste og gribe, uanset deres tidligere bolderfaring. Når det kommer til kasteredskaber, skal I ikke lade jer begrænse af ikke at have bolde nok. I kan bruge risposer, sammenrullede sokker, skumbolde fra billigforretninger eller tennisbolde som supplement til, eller erstatning for, håndbolde. Det er dog centralt, at bolden kan holdes i én hånd, hvorfor fod-, basket- og volleybolde er for store. Hvis I råder over jeres egne læderhåndbolde, vil vi anbefale at det er str. 0, og at de ikke pumpes hårde, således at eleverne kan klemme om dem.

## OG AKTIVITETER:

Aktiviteterne organiseres med få deltagere på hvert hold, typisk to til tre elever. Det betyder, at alle elever er vigtige for deres hold, hvilket er med til at øge aktivitetsniveauet. Der arbejdes med simple regler, så eleverne selv kan klare sig på de respektive baner. I mange af de foreslåede småspil kan der tilføjes en bonusspiller. Denne spiller er altid med det hold, der har bolden, så det angribende hold er i overtal. Det giver bedre mulighed for succes med scoringer, kan øge motivation og dermed give en større arbejdsindsats. I materialet arbejdes der i hovedreglen med selvkonstruerede felter, mål og afgrænsninger, hvilket betyder, at modulerne kan gennemføres både i en hal, på en græsplæne og i en skolegård.

Vi har tilsigtet en simpel organisering af de forskellige aktiviteter, så det let og hurtigt kan sættes i gang. Når der spilles småspil, er det centralt, at spillene får lov at køre et par minutter. Når der holdes pauser mellem de forskellige intervaller, kan der laves spiljusteringer for at skrue intensiteten op eller for at ændre succesraten på scoringer. I alle aktiviteterne er det også vigtigt, at du som lærer vurderer om der er makkerpar, eller hold, der skal ændres, så der er det bedst mulige match. Er holdene matchet niveaumæssigt vil det oftest give en højere intensitet.



## MATRIX:

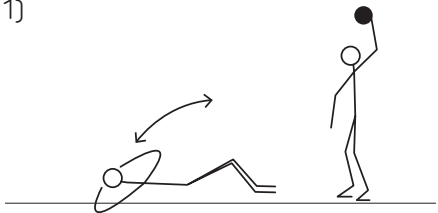
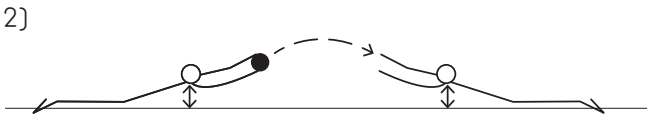
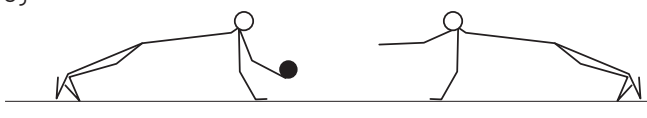
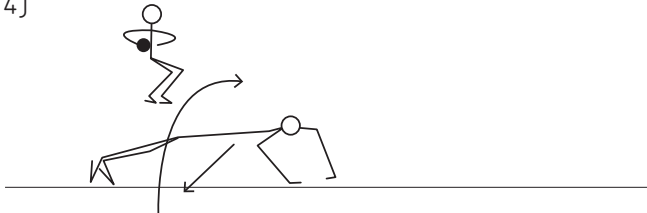
	Lektion 1	Lektion 2	Lektion 3	Lektion 4	Lektion 5	Lektion 6
<b>Leg og Opvarmning</b>	Ram i rumpen	Bærleg	Skovnisser og skovtrolde	Boldtafat	Katte-fangerne og 9 liv	Partibold
<b>Krop og bold</b>	Makkerøvelser	Skudbane	Kast og samarbejde	Makkerøvelser	Skudbane	Kast og samarbejde
	Styrke og bold	Med kryds	Stoledans	Forsvar	Med flade kegler	Norske kastelege
<b>Spil og kamp</b>	Bærleg	Partibold	Linjebold	Håndbold på små baner	Håndbold på små baner	Håndbold på små baner
	Hulahopringer	Afgrænset område	Badmintonbane	Keglemål	Plademål	Håndboldmål

## Lektion 1:

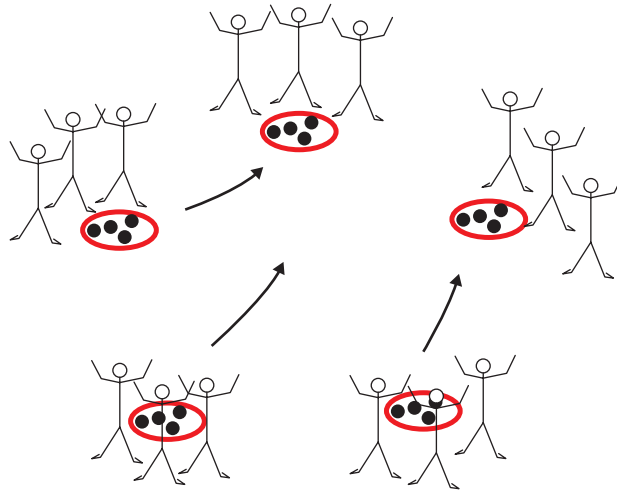
Tid	Leg / Øvelse	
0-10	<b>RAM I RUMPEN</b>  <b>Beskrivelse:</b> Eleverne er "imod hinanden" i hvert par. Den ene starter med bolden og er fanger. Den anden i parret skal fanges.  Alle eleverne løber rundt imellem hinanden på samme bane.  Den der skal fanges, skal undgå at blive "ramt i rumpen" med bolden af ens makker. Fangeren må altså kun kaste efter den andens bagdel. Fangeren må løbe med bolden. Kaster fangeren, og ikke rammer, må fangeren selv hente bolden og prøve igen. Lykkes det at ramme den andens bagdel, skifter man roller i parret.  Efter 2 minutter er det en god ide at læreren laver et break i legen og der skiftes roller, så man sikrer, at alle prøver at have begge roller. Hvis eleverne er meget ulige i parret kan læreren også lave nye par i et break.	<b>Organisering og materialer:</b> Børnene skal være sammen i par og have en bold pr. par. Der leges på en stor bane, så der kan komme fart i løbene rundt omkring.  <b>Opmærksomhed:</b> Eleverne skal orientere sig i rummet, så de ikke løber ind i hinanden.





Tid	Leg / Øvelse	
10-20	<p><b>MAKKERØVELSER - STYRKE OG BOLD</b></p> <p><b>Beskrivelse:</b>  <b>Øvelse 1) Mave</b>  Den ene elev ligger på ryggen, den anden står/laver bevægelser (englehop, sidebevægelser, ned og sidde op og stå).</p> <p>Når eleven, der laver mavebøjninger, er oppe, kaster makkeren bolden til ham og får den igen. Eleven, der står, laver en aktiv bevægelse, mens eleven på gulvet laver endnu en mavebøjning.</p> <p><b>Øvelse 2) Ryg</b>  Eleverne ligger over for hinanden med ansigtet mod hinanden. De skal aflevere eller trille bolden til hinanden. Der både afleveres og modtages, når man har løftet hovedet væk fra gulvet.</p> <p><b>Øvelse 3) Planken</b>  Eleverne ligger over for hinanden. Herfra triller de bolden til hinanden. Det vil forstyrre balancen i planken. Hold øje med, at deres grundposition er stabil.</p> <p><b>Øvelse 4) Arme</b>  Den ene elev ligger på gulvet og laver armstrækninger. Den anden har en bold. Når makkeren er nede, hopper han/hun over ham/hende og når makkeren er oppe triller han/hun bolden under ham/hende.</p> <p>Øvelserne laves i tidsintervaller. Læreren styrer, hvornår man skifter.</p> <p>1)</p>  <p>2)</p>  <p>3)</p>  <p>4)</p> 	<p><b>Organisering og materialer:</b>  Eleverne er sammen i par og har en bold.</p> <p>Øvelsen kan både laves ude og inde og kræver ikke meget plads.</p> <p><b>Justeringsmuligheder:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Begge elever sidder overfor hinanden med benene ind mod hinanden. De laver mavebøjninger samtidig, og afleverer når de begge er oppe.</li> <li>2) Eleverne ligger ved siden af hinanden, skulder om skulder og ruller bolden under hinanden bryst.</li> <li>3) Eleverne står i høj planke, stående i stilling til armbøjning og laver øvelsen herfra.</li> <li>4) Øvelsen udføres uden bold. Når makkeren er oppe, kravles der under og når makkeren er nede, springes der over.</li> </ol>

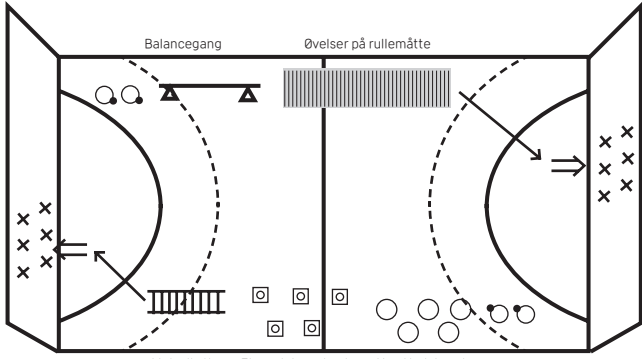

Tid	Leg / Øvelse	
20-40	<p><b>BÆRLEG</b></p> <p><b>Beskrivelse:</b> Hulahopringene og boldene placeres rundt på banen. Hulahopringen er en bærbusk, og boldene er bær.</p> <p>Hvert par/hold skal både passe på deres egen bærbusk (hulahopringen med bolde) og samtidig gå på jagt efter bær fra de andres bærbuske.</p> <p>Man må kun stjæle en bold ad gangen og bringe hjem. Bærbusken (hulahopringen) må ikke betrædes.</p> <p>Legen leges i tidsintervaller, eksempelvis 2-3 minutter. Herefter kan bærene fordeles lige ud på buskene igen, og legen kan starte forfra.</p> <p>Læreren kan også ændre på holdene eller lade nogle hold arbejde sammen i alliancer.</p>	<p><b>Organisering og materialer:</b> Børnene skal være sammen i par eller små grupper. Hvert hold har en hulahopring og 1-3 bolde placeret i hulahopringen. Banen kan være afgrænset med et par kegler så den kan justeres større/mindre.</p> <p>Legen kan leges på flere baner med færre hold, så det bliver mindre komplekst for børnene.</p>



## Lektion 2:

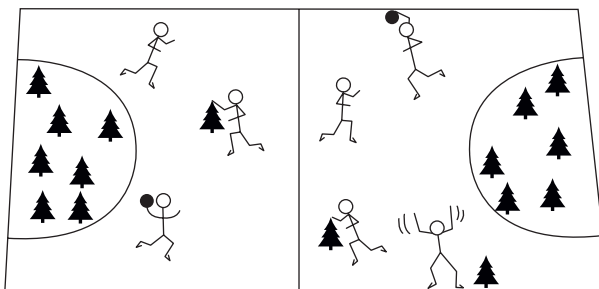
Tid	Leg / Øvelse	
0-10	<p><b>BÆRLEG</b></p> <p><b>Beskrivelse:</b> Hulahopringene og boldene placeres rundt på banen. Hulahopringen er en bærbusk, og boldene er bær.</p> <p>Hvert par/hold skal både passe på deres egen bærbusk (hulahopringen med bolde) og samtidig gå på jagt efter bær fra de andres bærbuske.</p> <p>Man må kun stjæle en bold ad gangen og bringe hjem. Bærbusken (hulahopringen) må ikke betrædes.</p> <p>Legen leges i tidsintervaller, eksempelvis 2-3 minutter. Herefter kan bærene fordeles lige ud på buskene igen, og legen kan starte forfra.</p> <p>Læreren kan også ændre på holdene eller lade nogle hold arbejde sammen i alliancer.</p>	<p><b>Organisering og materialer:</b> Børnene skal være sammen i par eller små grupper. Hvert hold har en hulahopring og 1-3 bolde placeret i hulahopringen. Banen kan være afgrænset med et par kegler så den kan justeres større/mindre.</p> <p>Legen kan leges på flere baner med færre hold, så det bliver mindre komplekst for børnene.</p>



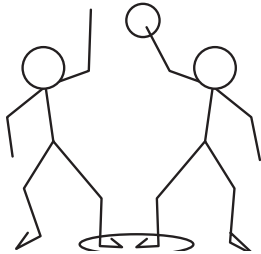
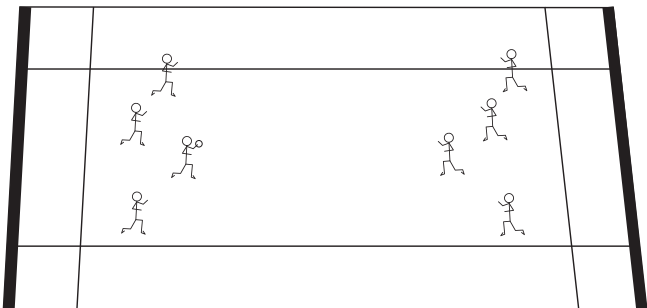
Tid	Leg / Øvelse	
<p>10-20</p>	<p><b>SKUDBANE 1 - MED KRYDS PÅ VÆGGEN</b></p> <p><b>Beskrivelse:</b> Denne bane kræver ikke "håndboldmål". Her er lagt op til at der laves nogle kryds på væggen, enten med kridt eller tape.</p> <p>I en skudbane er konceptet, at der ikke skal være kø. Alle børn skal være i bevægelse. Det skal være sjovt og udfordrende at bevæge sig rundt på banen, og der skal være masser af skud.</p> <p>En god ide er at have "to spor" undervejs på banen, så hurtige elever kan lave en overhaling. Eller man kan lave flere små skudbaner.</p>  	<p><b>Organisering:</b> Alle børnene er i gang og i disse forslag har vi lagt op til at der er to "skudstationer". Her ligger en bunke bolde. På den øvrige del af banen har børnene ikke bolden med sig.</p> <p><b>Materialer og faciliteter:</b> Brug det I har! Skudbaner kan laves både inde og ude.</p> <p><b>Justeringsmuligheder:</b> Hvis der opstår kø, kan man som underviser have et par bolde klar og eleverne kan bruge ventetiden på små boldøvelser: Eksempelvis at kaste bolden op i luften, klap i hænderne og grib bolden igen. Øvelserne kan også være af mere fysisk karakter, så eleverne får pulsen op.</p>
<p>20-40</p>	<p><b>PARTIBOLD</b></p> <p><b>Beskrivelse:</b> Det ene hold starter med bolden. Nu gælder det for holdet om at spille bolden til hinanden, uden at modstanderholdet får fat i bolden. Man kan evt. sætte antal på, hvor mange afleveringer holdet skal lykkes med. Når holdet det aftalte antal afleveringer, skifter bolden over. Man kan også spille på tid og tælle hvor mange man når.</p> <p>Det hold, som ikke har bolden, skal prøve at få fat i bolden ved at dække op eller bryde bolden, når den kastes.</p> <p>Eleverne må ikke røre hinanden, og den som har bolden, må ikke overfaldes, men skal have en "intimsfære".</p> <p>Den der har bolden, må ikke gå/løbe med bolden. Holdkammeraterne skal flytte sig, så de er spilbare.</p>	<p><b>Organisering og materialer:</b> Eleverne deles i små hold med 3-5 elever pr. hold. 6-10 elever på hver bane.</p> <p>En bold til hver bane. Overtræksveste.</p> <p>To hold spiller mod hinanden, på en bane som er afgrænset af kegler, så den kan gøres større eller mindre.</p> <p><b>Justeringsmuligheder</b> Hvis det er for nemt for holdet med bolden, kan man gøre banen mindre. Hvis det er for svært for holdet med bolden, kan man have en elev til hele tiden at være på det boldbesiddende hold, så det hold altid er i overtal.</p>

## Lektion 3:


Tid	Leg / Øvelse	
0-10	<p><b>SKOVNISSE OG SKOVTROLDE</b></p> <p><b>Beskrivelse:</b> Eleverne deles i to hold. Det ene er skovnisserne, og det andet er skovtrolde.</p> <p>Banen er skoven og de to målfelter er hver deres skovbakke, hvor de har hver deres juletræsplantage (Keglerne er små juletræer).</p> <p>Det gælder om for de to hold at løbe ned og stjæle juletræer (keglerne) og bringe dem med hjem til egen skovbakke (målfelt).</p> <p>Eleverne må kun stjæle et juletræ af gangen.</p> <p>Hvert hold har en række skytter, og de har bløde skumbolde, og deres rolle er at skyde dem der kommer løbende fra maven og ned. Bliver man ramt, skal man tage 10 sprællemænd, før man må løbe videre. Imens stiller man sit juletræ ved siden af sig, og ingen må tage det.</p> <p>Legen leges i tidsintervaller á eksempelvis 3 minutter. Når de tre minutter er gået, kan man fordele juletræerne igen og bytte skytter, før man starter op igen. Man kan også ændre på den aktivitet man skal lave, når man bliver ramt, så i stedet for sprællemænd skal man lave skihop/englehop/snurretop eller andet.</p>	<p><b>Organisering og materialer:</b> Legen leges som udgangspunkt på en stor håndboldbane, men kan sagtens leges på andre baner.</p> <p>Der skal bruges en masse kegler og de bløde skumbolde.</p> <p>Keglerne placeres i hvert målfelt.</p> <p>Overtræksveste.</p> <p><b>Justeringsmuligheder:</b> Antal skytter. Antal juletræer og fordelingen af juletræer. Hvilke øvelser som man skal lave når man bliver ramt.</p>



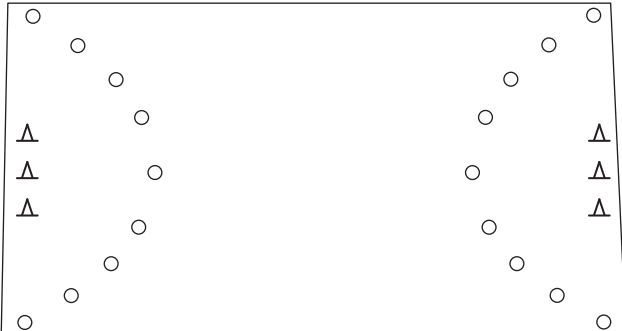


Tid	Leg / Øvelse	
10-20	<p><b>KAST OG SAMARBEJDE - STOLEDANS</b></p> <p><b>Beskrivelse:</b> Eleverne er sammen to og to om en bold.</p> <p>Rundt på det markerede område er placeret et antal markeringer, eller kegler, der svarer til det samlede antal par minus én.</p> <p>Når legen startes, løber eleverne rundt i par på det markerede område. Det er ikke tilladt at cirkulere bevidst rundt om en markering.</p> <p>Efter lidt tid klapper eller fløjter læreren, og eleverne skal nu hen og sætte en fod på en markering. Begge i parret skal røre den samme markering, og der må kun være ét par på hver markering. Ét par får ikke en markering. Dette par får en passende 'belønning', inden de træder ind og er med i den næste runde. Det kan eksempelvis være at løbe hen til et bestemt sted og tilbage igen eller at lave fem enlehop.</p> <p>Det kan have en god effekt at ændre på antallet af markeringer undervejs samt at flytte rundt på dem. Det gør det mere interessant og skærper også elevernes koncentration og opmærksomhed.</p>	<p><b>Organisering og materialer:</b> 20 elever kan sagtens være på en bane á 10 x 20 meter.</p> <p>Området kan markeres med kegler eller afgrænses af streger på gulvet eller linjer mellem to genstande såsom en lygtepæl og hjørnet af et træskur.</p> <p><b>Justeringsmuligheder:</b> Har I mange bolde kan hver enkelt elev have deres egen og løbe rundt og lave 'boldtricks'. Dette fungerer bedst med en bold der kan hoppe.</p> 
20-40	<p><b>LINJEBOLD</b></p> <p><b>Beskrivelse:</b> Det ene hold starter med bolden. Nu gælder det for holdet om at spille bolden til hinanden uden at modstanderholdet får fat i bolden.</p> <p>Hvert hold har hver sin "linje". Når holdet har bolden gælder det om at spille sig frem ad banen og ligge bolden på modstanderens linje. Det kan eksempelvis være den bageste linje på en badmintonbane. Når bolden bliver lagt på linjen, er der "scoret". Herefter har det modsatte hold bolden, og det er nu deres tur til at spille sig frem mod modstanderens linje.</p> <p>Det hold, som ikke har bolden, skal dels forsvare egen linje og prøve at få fat i bolden ved at dække op eller bryde bolden, når den kastes.</p> <p>Eleverne må ikke røre hinanden, og den som har bolden, må ikke overfalde, men skal have en "intimsfære"</p> <p>Den der har bolden, må ikke gå/løbe med bolden. Holdkammeraterne skal flytte sig, så de er spilbare.</p> 	<p><b>Organisering og materialer:</b> Eleverne deles i små hold med 2-4 elever pr. hold.</p> <p>4-8 elever på hver bane.</p> <p>En bold pr. bane. Overtræksveste.</p> <p>To hold spiller mod hinanden på eksempelvis en badmintonbane.</p> <p>Banen kan også være afgrænset af kegler, så den kan gøres større eller mindre.</p> <p><b>Justeringsmuligheder:</b> En justering som kan øge puls og som giver holdet der skal angribe mere plads, er at "efter en scoring" skal holdet runde en kegle der er placeret udenfor banen /kravle op i ribberne / løbe tilbage og rører egen linje, inden holdet må begynde at forsvare.</p> <p>Hvis det er for svært for holdet med bolden, kan man have en elev til hele tiden at være på det boldbesiddende hold, så det hold altid er i overtal.</p>

## Lektion 4:

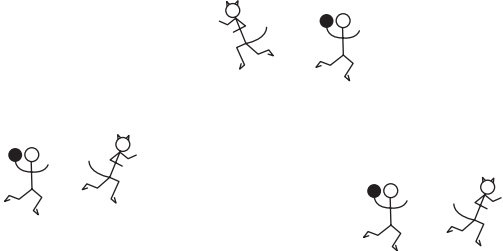




Tid	Leg / Øvelse	Materialer og plads
0-10	<p><b>BOLDTAFAT</b></p> <p><b>Beskrivelse:</b> Fanger-parret: De starter med at løbe med hinanden i hænderne for at holde intensiteten høj og for at øge chancen for succes. Boldholderen skal røre en person i et ikke-fanger par. Når de har fanget et par, skal de spille en bold mellem sig.</p> <p>Dem som bliver fanget, bliver også til fanger-par, og de starter ligeledes med at begge holder på bolden når de fanger, og når de har fanget et par, overgår de også til at spille mellem sig når de skal fange flere par.</p> <p>Tilvænnning: Alle par over de to "opgaver" i legen i ca. 30 sek. Inden legen startes</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. at begge holder en hånd på bolden og de sammen løber rundt</li> <li>2. at parret spiller bolden mellem sig og løber rundt</li> </ol> 	<p><b>Organisering og materialer:</b> Alle deltagere er sammen i par. Hvis ulige, kan underviseren være med, eller et hold være 3.</p> <p>Ikke-fangerne holder hver en hånd på den samme bold og løber rundt sådan.</p> <p>Fangerne: Starter med at løbe med hinanden i hænderne og bolden i den enes frie hånd. Når de har fanget første par, begynder de at spille bolden mellem sig, når de skal fange flere par.</p> <p><b>Justeringsmuligheder:</b> Det kan være svært for nogen med progressionen som fanger. Hvis det er for svært, kan man blot fortsætte med at være samme fangertype hele tiden.</p> <p>Fangelegen kan udføres med et fast antal fangere. Når man er fanget, bliver man fangere og fangerparret bliver ikke-fangere. Vær dog OBS på, at ingen par forbliver fangere i lange perioder. De skal have succes.</p>
10-20	<p><b>MAKKERØVELSER - FORSVAR</b></p> <p><b>Beskrivelse:</b> Alle fire øvelser udføres i par. Det kan være en god idé at matche eleverne, så de er sammen med én med cirka samme styrke som dem selv. Ved ulige antal kan tre gå sammen. Øvelserne udføres i intervaller á 30-45 sekunder efterfulgt af 15-20 sekunders pause før der køres en runde mere. Hver øvelse udføres to gange.</p> <p><b>1) Klap lår</b> Eleverne står overfor hinanden med let bøjede ben og 1-1,5 meter mellem sig. Herfra skal de sætte klap ind på ydersiden af hinandens lår. Man skal forsøge at forsvare egne lår samtidig.</p> <p><b>2) Klap hænder</b> Eleverne står overfor hinanden i håndstand til armstrækning med 1-1,5 meter mellem dem. Herfra skal de forsøge at klappe makkeren over hænderne. Man skal samtidig undgå at blive ramt selv.</p> <p><b>3) Træk makker</b> Eleverne tager fat i en stærk håndfatning med hinanden med den ene hånd. Den anden hånd er fri. Eleverne skal forsøge at trække makkeren hen mod sig. Der kan eventuelt aftales en linje, man skal passere.</p> <p><b>4) Skub makker</b> Eleverne sætter deres hænder på makkerens skuldre og de læner deres kroppe ind mod hinanden. Herfra skal de forsøge at skubbe makkeren bagud. Der kan eventuelt aftales en linje, man skal passere.</p>	<p><b>Organisering og materialer:</b> Øvelserne kræver ingen rekvisitter.</p> <p>Der skal bruges et område på omkring 10 x 20 meter til en klasse.</p> <p>Det er en god idé at bede eleverne sprede sig ud, så der er god plads mellem de forskellige par.</p>



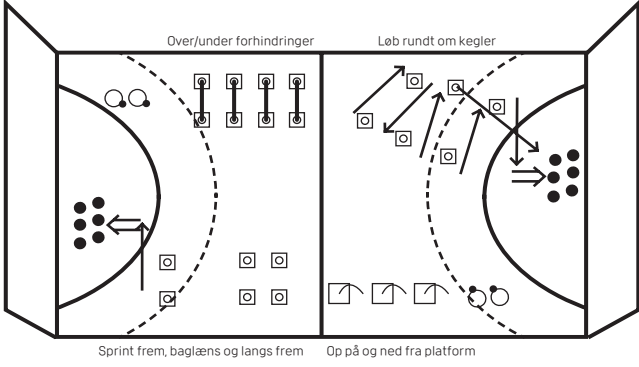
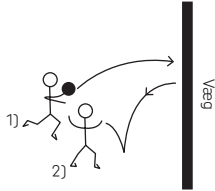
Tid	Leg / Øvelse	Materialer og plads
20-40	<p><b>HÅNDBOLD PÅ SMÅ BANER - KEGLEMÅL</b></p> <p><b>Beskrivelse:</b> Det ene hold starter med bolden. Nu gælder det for holdet om at spille bolden til hinanden uden at modstanderholdet får fat i bolden.</p> <p>Hvert hold har hver sit felt med kegler.</p> <p>Når holdet har bolden, gælder det om at spille sig frem ad banen og komme tæt på modstanderens felt. Kan man ramme en kegle i modstanderens felt har man "scoret".</p> <p>Herefter har det modsatte hold bolden, og det er nu deres tur til at spille sig frem mod modstanderens felt med kegler.</p> <p>Det hold som ikke har bolden, skal dels forsvare holdets felt med kegler og dels prøve at få fat i bolden ved at dække op eller bryde bolden, når den kastes.</p> <p>Eleverne må ikke røre hinanden og den, som har bolden, må ikke overfaldes, men skal have en "intimtsfære".</p> <p>Den der har bolden, må ikke gå/løbe med bolden. Holdkammeraterne skal flytte sig, så de er spilbare.</p> <p>Hverken det hold der angriber eller det hold der dækker op må være i felterne med keglerne.</p> 	<p><b>Organisering og materialer:</b> Eleverne deles i små hold med 2-4 elever pr. hold.</p> <p>4-8 elever på hver bane.</p> <p>En bold pr. bane. Overtræksveste. Kegler.</p> <p>Banen kan være afgrænset af kegler, så den kan gøres større eller mindre.</p> <p><b>Justeringsmuligheder:</b> En justering som kan øge puls og som giver holdet der skal angribe mere plads, er at "efter en scoring" skal holdet; runde en kegle der er placeret udenfor banen / kravle op i ribberne / løbe tilbage og/eller røre egen linje, inden holdet må begynde at forsvare.</p> <p>Hvis det er for svært for holdet med bolden, kan man have en elev til hele tiden at være på det boldbesiddende hold, så det hold altid er i overtal.</p>



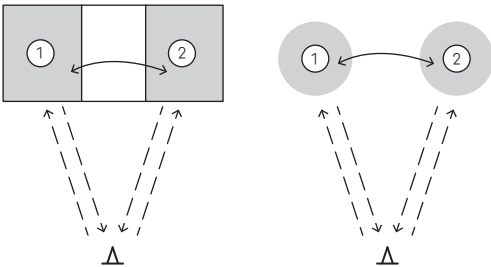
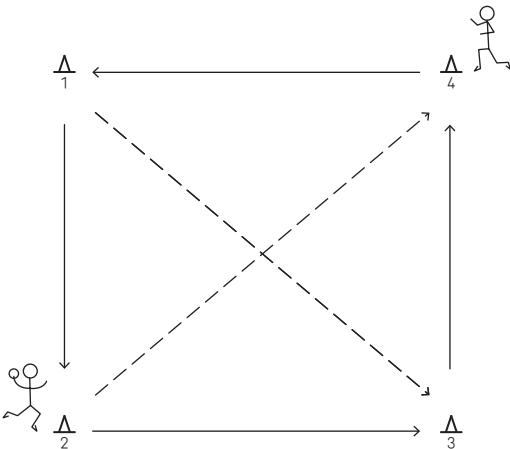
## Lektion 5:

Tid	Leg / Øvelse	Materialer og plads
0-10	<p data-bbox="485 366 775 397"><b>KATTE-FANGERNE OG 9 LIV</b></p> <p data-bbox="485 413 604 444"><b>Beskrivelse:</b></p> <p data-bbox="485 444 1140 538">Kattene (eleverne uden bolde) skal undgå at blive "fanget" af katte-fangerne (eleverne med bolde). Katte-fangerne har en skumbold hver. De må løbe med bolden og kaste med skumbolden efter kattene. Rammer de ikke, må de bare hen og hente deres bold og videre ud og jagte katte.</p> <p data-bbox="485 562 1140 609">Bliver en kat ramt, skal katten gå ud af banen og lave en aktivitet, så den lever op igen - en kat har jo 9 liv!</p> <p data-bbox="485 632 1140 705">Aktiviteten ude på sidelinjen kan eksempelvis være at lave 10 englehop, kaste en bold op mod væggen og gribe den x antal gange, løbe slalom mellem kegler, slå en kolbøtte eller andet.</p> <p data-bbox="485 729 1140 752">Når aktiviteten på sidelinjen er udført, er katten tilbage på banen igen.</p> <p data-bbox="485 776 1140 823">Legen leges i intervaller. I pausen byttes rundt, så nogle nye elever bliver katte-fangere.</p> <div data-bbox="488 889 1137 1241" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;">  </div> <div data-bbox="488 1265 792 1350" style="margin: 10px 0;">  </div> <div data-bbox="488 1397 816 1444" style="margin: 10px 0;">  </div> <div data-bbox="488 1481 826 1547" style="margin: 10px 0;">  </div> <div data-bbox="488 1585 809 1636" style="margin: 10px 0;">  </div>	<p data-bbox="1168 366 1441 397"><b>Organisering og materialer:</b></p> <p data-bbox="1168 397 1554 479">Bane afgrænset med kegler så den kan justeres op og ned i størrelse. Plads ved siden af banen til at lave en aktivitet.</p> <p data-bbox="1168 503 1390 526">Skumbolde til fangerne.</p> <p data-bbox="1168 550 1390 573"><b>Justeringsmuligheder:</b></p> <p data-bbox="1168 573 1554 715">Aktivitetsniveauet kan reguleres ved at have flere eller færre fangere. Det kan justeres alt efter, hvor stor/lille banen er. Desuden kan aktivitetsniveauet reguleres gennem valg af aktivitet der skal laves på sidelinjen for at "live op igen".</p>

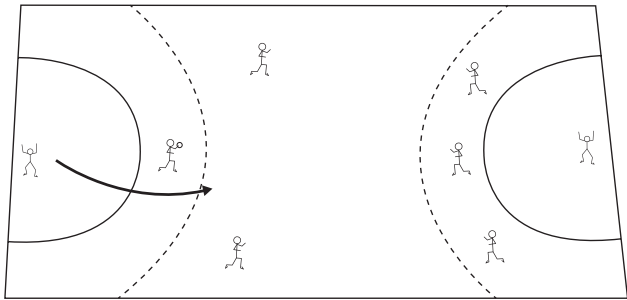


Tid	Leg / Øvelse	Materialer og plads
10-20	<p><b>SKUDBANE 2 - MED FLADE KEGLER</b></p> <p><b>Beskrivelse:</b> Denne bane kræver ikke "håndboldmål". Her er lagt op til, at der laves nogle mål på gulvet enten ved brug af hulapringe eller flade kegler.</p> <p>I en skudbane er konceptet, at der ikke skal være kø. Alle børn skal være i bevægelse. Det skal være sjovt og udfordrende at bevæge sig rundt på banen og der skal være masser af skud.</p> <p>En god ide er at have "to spor" undervejs på banen, så hurtige elever kan lave en overhaling. Eller man kan lave flere små skudbaner.</p> 	<p><b>Organisering:</b> Alle børnene er i gang, og i disse forslag har vi lagt op til at der er to "skudstationer". Her ligger en bunke bolde. På den øvrige del af banen har børnene ikke bolden med sig.</p> <p><b>Materialer og faciliteter:</b> Brug det I har! Skudbaner kan laves både inde og ude.</p> <p><b>Justeringsmuligheder:</b> Hvis der opstår kø, kan man som underviser have et par bolde klar, og eleverne kan bruge ventetiden på små boldøvelser:</p> <p>Hvis der opstår kø, kan man som underviser have et par bolde klar og eleverne kan bruge ventetiden på små boldøvelser: Eksempelvis at kaste bolden op i luften, klap i hænderne og grib bolden igen. Øvelserne kan også være af mere fysisk karakter, så eleverne får pulsen op.</p>
20-40	<p><b>HÅNDBOLD PÅ SMÅ BANER - PLADEMÅL</b></p> <p><b>Beskrivelse:</b> Det ene hold starter med bolden. Nu gælder det for holdet om at spille bolden til hinanden, uden at modstanderholdet får fat i bolden.</p> <p>Hvert hold har hver sin "plade" / væg.</p> <p>Når holdet har bolden, gælder det om at spille sig frem ad banen og komme tæt på modstanderens plade/væg. Kan man skyde bolden på pladen/væggen, og en medspiller griber den, har man "scoret". Bolden må gerne røre jorden, inden medspilleren griber den.</p> <p>Herefter har det modsatte hold bolden, og det er nu deres tur til at spille sig frem mod modstanderens plade/væg.</p> <p>Det hold som ikke har bolden, skal dels forsvare holdets plade/væg og dels prøve at få fat i bolden ved at dække op eller bryde bolden, når den kastes.</p> <p>Eleverne må ikke røre hinanden, og den som har bolden, må ikke overfaldes, men skal have en "intimsfære".</p> <p>Den der har bolden, må ikke gå/løbe med den. Holdkammeraterne skal flytte sig, så de er spilbare.</p> <p>Hverken det hold der angriber, eller det hold der dækker op må være i felterne med keglene.</p> 	<p><b>Organisering og materialer:</b> Eleverne deles i små hold med 2-4 elever pr. hold.</p> <p>4-8 elever på hver bane.</p> <p>En bold pr. bane. Overtræksveste. Væg/Plade.</p> <p>Banen kan være afgrænset af kegler, så den kan gøres større eller mindre.</p> <p><b>Justeringsmuligheder:</b> En justering som kan øge puls, og som giver holdet der skal angribe mere plads, er at "efter en scoring" skal holdet, runde en kegle der er placeret udenfor banen/ kravle op i ribberne / løbe tilbage og/eller rører egen linje, inden holdet må begynde at forsvare.</p> <p>Hvis det er for svært for holdet med bolden, kan man have en elev til hele tiden at være på det boldbesiddende hold, så det hold altid er i overtal.</p>

## Lektion 6:

Tid	Leg / Øvelse	Materialer og plads
0-10	<p><b>PARTIBOLD</b></p> <p><b>Beskrivelse:</b>            Det ene hold starter med bolden. Nu gælder det for holdet om at spille bolden til hinanden, uden at modstanderholdet får fat i bolden. Man kan evt. sætte antal på, hvor mange afleveringer holdet skal lykkes med. Når holdet det aftalte antal afleveringer, skifter bolden over. Man kan også spille på tid og tælle hvor mange man når.</p> <p>Det hold, som ikke har bolden, skal prøve at få fat i bolden ved at dække op eller bryde bolden, når den kastes.</p> <p>Eleverne må ikke røre hinanden, og den som har bolden, må ikke overfaldes, men skal have en "intimsfære".</p> <p>Den der har bolden, må ikke gå/løbe med bolden. Holdkammeraterne skal flytte sig, så de er spilbare.</p>	<p><b>Organisering og materialer:</b>            Eleverne deles i små hold med 3-5 elever pr. hold.</p> <p>6-10 elever på hver bane.</p> <p>To hold spiller mod hinanden, på en bane som er afgrænset af kegler, så den kan gøres større eller mindre.</p> <p><b>Justeringsmuligheder:</b>            Hvis det er for nemt for holdet med bolden, kan man gøre banen mindre.</p> <p>Hvis det er for svært for holdet med bolden, kan man have en elev til hele tiden at være på det boldbesiddende hold, så det hold altid er i overtal.</p>
10-20	<p><b>KAST OG SAMARBEJDE - NORSKE KASTELEGE</b></p> <p><b>Beskrivelse:</b>            Øvelse 1) Det gælder om i makkerparret at lave gode afleveringer til hinanden. Den ene kommer op i puls.</p> <p>Den ene står stille ved keglen og makkeren skal bevæge sig frem og tilbage mellem felt "1" og "2", hvorfra bolden skal gribes og kastes, inden bevægelsen til det modsatte felt udføres. Bolden skal kastes frem og tilbage i parret.</p>  <p>Øvelse 2) Det gælder om i makkerparret at lave gode afleveringer til hinanden. Begge kommer op i puls.</p> <p>Her er fire kegler sat i en firkant, makkerparret står i modsat hjørne. Der må afleveres når man står ved kegle 1 og 3 eller ved kegle 2 og 4.</p> <p>Begge kastelege udføres i intervaller, så intensiteten holdes høj når aktiviteten er i gang. I øvelse 1 skiftes der roller når der er pause.</p> 	<p><b>Organisering og materialer:</b>            Eleverne er sammen i par og har en bold.</p> <p>Hvert par skal have en bane. Der skal anvendes kegler til afmærkning af banen.</p> <p><b>Justeringsmuligheder:</b>            For at justere sværhedsgraden kan afstanden mellem felterne og keglerne ændres.</p>



Tid	Leg / Øvelse	Materialer og plads
20-40	<p><b>HÅNDBOLD PÅ SMÅ BANER – HÅNDBOLDMÅL</b></p> <p><b>Beskrivelse:</b>            Totalhåndbold spilles oftest med 3+1 elever            3 elever i forsvar og 1 elev på mål.            Herefter må alle 4 elever være med i angreb.            I Totalhåndbold handler det om at holde spillet i gang, derfor spilles der efter "DU MÅ – regler":</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Du må score mål</li> <li>• Du må spille de andre</li> <li>• Du må dække op over hele banen</li> <li>• Målvogteren må deltage i angrebet</li> </ul> <p>Spillet sættes i gang fra målet.            I håndbold har man 3 skridt med bolden og målfeltet er til målmanden.            Når et angreb er afsluttet, skal alle fra holdet tilbage og røre ved deres eget målfelt, før de må dække op.</p> <p>Som underviser skal du ikke gå så meget op i, om børnene kommer til at tage "for mange" skridt, eller om bolden ryger ud over sidelinjen. Eller de kommer til at løbe ind i målfeltet.            Som underviser skal man have fokus på, at alle børn får skud, at alle er i bevægelse og at der ikke kommer til at være fokus på resultatet.</p> <p>Børnene kan hurtigt lære at spille selv, uden underviseren er "dommer".</p> 	<p><b>Organisering og materialer:</b>            Børnene deles i små hold af 4-5 spillere med to hold pr. bane.</p> <p>Minibaner med mål og en bold til hver bane.</p> <p>Spiller man med en udskifter, er en god regel at den som skyder på mål bliver skiftet ud, og den der skal skiftes ind går ind på målet. Så er der hele tiden rotation på målet og den samme kommer ikke til at skyde hver gang.</p>





# Håndboldkaravanen



Du kan finde yderligere inspiration til dit håndboldforløb på [www.danskhåndbold.dk/haandboldkaravanen](http://www.danskhåndbold.dk/haandboldkaravanen)



TEAM DANMARK

