

# HÅNDBOLDFORLØB 2.- 3.KLASSE

BOLDBASIS OG BOLDTEKNIK



# KÆRE FORENINGER OG FRIVILLIGE, KÆRE SKOLER, LÆRERE OG PÆDAGOGER.

Dansk Håndbold Forbund (DHF) præsenterer her materialer til et håndboldforløb for 2.-3. klasse. Materialerne er primært udviklet med henblik på det kommende samarbejde mellem foreninger og skoler.

*DHF ønsker med dette materiale at styrke elevernes viden, færdigheder og kompetencer inden for boldbasis og boldteknik i 2. -3. klasse i forhold til de nye fælles mål for faget Idræt.*

Forløbet er bygget op ud fra tanken om, at frivillige, lærere og pædagoger skal kunne udføre og undervise i de forskellige elementer i forløbet. Forløbet bør derfor også kunne udføres uden deltagelse fra foreningen og kun med skolens lærere og/eller pædagoger. Det er derfor ikke en forudsætning, at de frivillige, lærerne eller pædagogerne har en håndboldfaglig viden for at kunne gennemføre forløbet.

Forløbet kan benyttes i sin nuværende fulde længde eller laves til et kortere eller længere forløb. Foreningen og skolen får mulighed for at benytte de enkelte lektioner til en introduktion af håndbold eller af boldspil og boldbasis overordnet.

Hensigten med forløbets opbygning og indhold er, at eleverne i disse klassetrin skal opnå basale færdigheder inden for blandt andet kast, spring og løb, samt at eleverne opnår grundlæggende tekniske færdigheder med bolden. I lektionerne beskrives aktiviteter, hvori overvejelser omkring bane og boldvalg medvirker til at opstille udfordringer for både de uerfarne og erfarne elever. Forløbet ender ud i en præsentation af spillene Totalhåndbold og Street Handball.

Det er vigtigt at få alle børn i spil.

## Mål:

- At eleverne oplever og værner sig til bolden som redskab.
- At eleverne opnår basale tekniske færdigheder med bolden.
- At eleverne opnår basale færdigheder inden for kast, spring og løb.
- At eleverne forstår ord og vendinger, som indgår i boldbasis og boldspil, eksempelvis "hvad er en aflevering?"
- At give eleverne en introduktion til boldbasis og boldspil.
- At lave aktiviteter og spil med høj intensitet.
- At videregive glæden ved boldspil og særligt håndbold.

# OPBYGNING

Forløbet er bygget op om seks lektioner á 90 minutter. Hver lektion består á 60 minutters undervisning og 30 minutter til omklædning og bad. De seks lektioner er inddelt i tre hovedtemaer, og hvert hovedtema indgår i forløbet med to lektioner. Hovedtemaerne er;

- Boldtilvænning og boldteknik
- Kast, spring og løb
- Totalhåndbold og Street Handball

Alle lektioner i forløbet er inddelt i tre lektionsdele á 20 minutter. De tre lektionsdele indeholder aktiviteter inden for tre underordnede temaer;

- Lege
- Teknik og motorik
- Boldbasis og spil

Skolen eller foreningen kan også vælge at benytte en af de tre lektionsdele fra en eller flere lektioner til andre formål end selve forløbet. Skolen, skolens lærere og pædagoger kan eksempelvis benytte enkeltdele som inspiration til;

- Bevægelsesbånd
- Bevægelse i den understøttende undervisning
- Bevægelse i den fagopdelte undervisning.



# PÆDAGOGISKE OVERVEJELSER

Forløbet og de forskellige dele i lektionerne kan som udgangspunkt udføres alle steder.

Forløbsplanen og lektionsplanerne kan ændres eller sammensættes på flere forskellige måder. Lektionsdelene med temaet "Lege" kan med fordel benyttes som opvarmning. Herefter kan delen med "Teknik og motorik" udføres, og lektionen kan afsluttes med "Boldbasis og spil". Ved denne opdeling kræver det, at pædagoger, lærere og frivillige kender alle delene i lektionen. Dermed har de også mulighed for at skifte mellem alle grupperne og sætte grupper i gang eller ændre på aktiviteten, hvis der er behov for det. Det er muligt at organisere lektionerne således, at underviserne kan placere sig imellem aktiviteterne eller i og omkring en aktivitet (se s. 5).

Det er også muligt at lave lektionen ud fra et princip omkring stationstræning. Her skal man have for øje om det er nødvendigt med en anden form for opvarmning, inden aktiviteterne sættes i gang. Her kan læreren, den frivillige eller pædagogen være ansvarlig for en specifik del i lektionen afhængigt af antallet af voksne.

Ved opstilling af baner er det vigtigt at gøre sig overvejelser omkring størrelsen af banerne. Små baner gør ofte spillet teknisk sværere, mens en (for) stor bane kan være uoverskuelig og gøre spillet relativt sværere. Vær opmærksom på at justere banerne til efter elevernes niveau og antallet af elever.

Spil og lege med bolden foretrækkes i mindre grupper, så eleverne får mange boldberøringer og har færre medspillere og modspillere at forholde sig til.

Boldvalget kan ændre sværhedsgraden – eksempelvis er en volleyball nemmere at kaste op ad en væg og gribe igen, end en tennisbold.



Igennem hele forløbet er der lagt stor vægt på, at bolden bliver præsenteret i forskellige størrelser og materialer, eksempelvis:

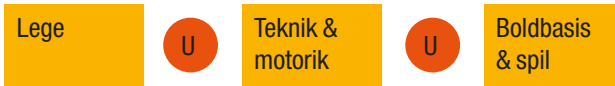
- Tennisbold
- Volleyball
- Street-bold
- Fodbold
- Håndbold, læderbold
- Tre-lags gummibold
- Skumbold
- Basketball

# ORGANISERING

En underviser per aktivitet. Underviser er placeret i eller omkring aktiviteten.



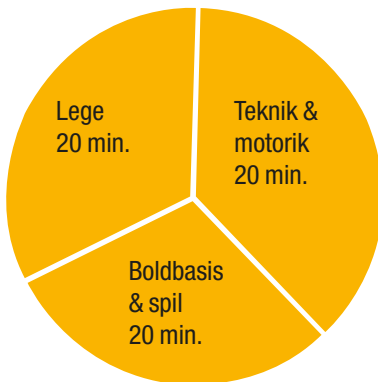
Flere aktiviteter per underviser. Underviser er placeret imellem aktiviteterne.



# OPBYGNING

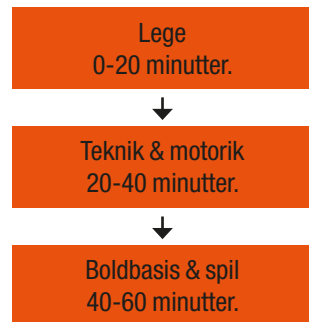
## ROTATION/STATIONSMODEL

Eleverne roterer efter 20 minutter til en ny del.



## TRINVIS MODEL

Alle eleverne laver den samme del.



# BOLDBASIS OG BOLDTEKNIK

- 1. lektion - *Boldtilvænnning og boldteknik, del 1-3.*  
Formål: At give eleverne erfaringer med bolden (forskellige størrelser og materialer). At italesætte "hvad er en aflevering?".
- 2. lektion – *Boldtilvænnning og boldteknik, del 4-6.*  
Formål: At give eleverne basale færdigheder som kaste og gribe i spil. At italesætte betydningen af "medspiller og modspiller".
- 3. lektion *Kast, spring og løb, del 7-9.*  
Formål: At udfordre elevernes motoriske færdigheder inden for kast, spring og løb. At introducere (små)spil med bolden, hvor der sættes fokus på bevægelse på en udfordrende måde. At italesætte betydningen af "at bevæge sig uden bold".
- 4. lektion *Kast, spring og løb, del 10-12.*  
Formål: At udfordre elevernes motoriske færdigheder inden for kast, spring og løb. At lave spil med fokus på præcision i skud (kast). At italesætte betydningen af "Fairplay".
- 5. lektion *Totalhåndbold og Street Handball, del 13-15.*  
Formål: At give eleverne erfaringer med elementerne skud på mål og angrebsspil. At italesætte "hvad er et angreb?". At give eleverne erfaringer med Street Handball som et færdigt spil.
- 6. lektion *Totalhåndbold og Street Handball, del 16-18.*  
Formål: At give eleverne erfaringer med forsvarsbevægelser. At italesætte "hvad er et forsvar?". At give eleverne erfaringer med Totalhåndbold som et færdigt spil.





# FAGLIGT INDHOLD

I forløbet er der indtænkt elementer fra trinmålene (2009) for faget Idræt efter 2. klassetrin og 5. klassetrin.

## TRINMÅL FOR FAGET IDRÆT EFTER 2. KLASSETRIN.

- Udføre enkle former for løb, spring og kast.
- Udføre enkle handlinger, først og fremmest kaste, gribe, sparke.
- Aflevere og modtage med forskellige boldtyper.
- Spille enkle boldspil med få regler.

## TRINMÅL FOR FAGET IDRÆT EFTER 5. KLASSETRIN.

- Beherske flere former for løb, spring og kast.
- Sammensætte grundlæggende bevægelser som løb-spring, løb-kast, afsæt-landing, rulle-hop, hop-fald.
- Udføre handlinger med forskellige boldtyper, hvor der bruges både hænder, fødder og slagredskaber.
- Deltage i regelbaserede holdidrætter og små- og minispil.
- Forstå betydningen af fairplay

Der er i høj grad lagt vægt på, at lektionerne og undervisningen indeholder aktiviteter, der har fokus på områderne;

- *Sundhed*
- *Læring*
- *Trivsel*
- *Høj intensitet*

Derudover at få *Alle børn i spil*.

# DEN GODE BOLDOPLEVELSE

DHF håber på med dette materiale at inspirere og gøre det lettere for skoler og foreninger at mødes i samarbejdet om at skabe gode boldoplevelser og læring for de danske skoleelever.

Med materialet håber DHF at kunne bidrage med konkrete tiltag eller inspiration til de fremtidige samarbejder mellem foreninger og skoler, hvor viden og erfaringer vil blive videregivet fra begge parter. Vidensdelingen kan være afgørende for at få flere børn i spil.

Håndbold er uden for skolen i høj grad en konkurrenceidræt, men det behøver det ikke at være i skolen. Håndbold i skolen skal i højere grad handle om at få alle børn i spil, blandt andet igennem legen med bolden. I skolen skal børnene opleve de mange muligheder, der opstår, når de spiller sammen med andre og mod andre.

- Street Handball giver i høj grad muligheden for at tænke håndbolden ind i nye rammer og ud af hallen samt væk fra konkurrencen og over i legen.
- Totalhåndbold giver i høj grad mulighed for at arbejde med håndboldens kerne inden for rammer, hvor eleverne, uanset niveau, kan blive en del af spil med andre og mod andre.



## INSPIRATION

Find yderligere inspiration til netop jeres forløb eller samarbejde på [www.haandbold.dk](http://www.haandbold.dk)  
Her kan man blandt andet finde videoer af lege og øvelser, eksempler på samarbejder fra andre foreninger og skoler eller blive klogere på spillene Totalhåndbold og Street Handball.