

HÅNDBOLDFORLØB 7.- 9. KLASSE

- HÅNDBOLDTEKNIK OG SPILSTRATEGI



**HÅNDBOLD I SKOLEN
- ALLE BØRN I SPIL**



KÆRE FORENINGER, FORENINGSLEDERE OG TRÆNERE. KÆRE SKOLER, LÆRERE OG PÆDAGOGER.

Dansk Håndbold Forbund (DHF) præsenterer hermed materialer til et håndboldforløb for 7.-9.klasse. Materialerne er udviklet primært med henblik på samarbejde mellem foreninger og skoler.

Formål:

DHF ønsker med dette materiale at styrke elevernes viden, færdigheder og kompetencer inden for teknik og taktik i boldspil i forhold til de nye færdigheds- og vidensmål for faget Idræt.

DHF ønsker ligeledes at bidrage med viden og erfaringer til lærerne og pædagogerne samt at skabe og sikre samarbejde og kommunikation mellem håndboldforeninger og skoler.

Forløbet er bygget op ud fra tanken om, at trænere, frivillige fra håndboldklubben, 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 man har en håndboldfaglig viden for at kunne gennemføre forløbet.

Forløbet bygger ovenpå forløbene for håndbold i skolen for 2.-3. klasse og 4.-6. klasse samt introduktionen i 0.-1. klasse. Forløbet kan også benyttes, uden at de tidligere forløb har været en del af undervisningen. I så fald bør forløbet udvides

i begyndelsen med en introduktion til Totalhåndbold, da det forventes, at eleverne har spillet Totalhåndbold i et tidligere forløb. I lektionerne beskrives aktiviteter, hvori overvejelser omkring bane og boldvalg medvirker til at udfordre både uøvede og øvede elever.

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

Fokus for forløbets opbygning og indhold er, at eleverne i disse klassetrin skal opnå kendskab til og færdigheder inden for teknik og taktik i boldspil. Derudover at eleverne introduceres for og opnår grundlæggende tekniske færdigheder med bolden. Det er vigtigt at få alle børn i spil.

Mål:

- At give eleverne erfaringer med:
 - o Spillet, regler, teknik og taktik og forskellige spilstrategier.
 - o Forskellige roller i boldspil, fx trænerrollen og vejlederrollen.
 - o Samarbejde og trivsel på et på hold.
- At spille med få regler og høj intensitet.
- At videregive glæden ved boldspil og særligt håndbold.
- At lærerne og pædagogerne bliver inspireret til at inddrage håndbold i idrætsundervisningen.
- At skabe et varigt netværk mellem skolen og den lokale håndboldklub.

FAGLIGT INDHOLD

I forløbet er der indtænkt elementer fra færdigheds- og vidensmål efter 7. til 9. klassetrin (fra Undervisningsministeriet 2014).

Færdigheds- og vidensmål for faget Idræt efter 7. til 9. klassetrin.

Færdigheds- og vidensmål efter 7. klasse:

- Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil
- Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i boldspil
- Eleven har viden om regler og taktiske muligheder i boldspil
- Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil

Færdigheds- og vidensmål efter 9. klasse

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

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

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

Det er vigtigt at få "alle børn i spil".





HÅNDBOLDTEKNIK OG SPILSTRATEGI

Forløbet er bygget op om seks lektioner á 90 minutter. Hver lektion består á 60 minutters undervisning og 30 minutter til omklædning og bad.

- 1. lektion** Totalhåndboldkampe – spilanalyse og spilstrategi
- 2. lektion** ”Holdtræning” ud fra teknik- og taktikkort
- 3. lektion** ”Holdtræning” ud fra teknik- og taktikkort
- 4. lektion** ”Holdtræning” ud fra teknik- og taktikkort
- 5. lektion** ”Holdtræning” ud fra teknik- og taktikkort
- 6. lektion** Totalhåndboldkampe – spilanalyse og evaluering af spilstrategi.

I holdtræningerne er der som udgangspunkt afsat ti minutter til spil mod et andet hold som en del af træningen. I lektionernes sidste 10 minutter er der afsat tid til refleksion og planlægning af næste holdtræning.

Teknik- og taktikkortene indeholder forslag til træningsindhold. Kortene beskriver øvelser, varighed og variationsmuligheder. Holdtræningen kan sammensættes ud fra følgende teknik- og taktikkort;

Teknik:

- Kaste og gribe
- Angreb - skudformer
- Angreb - finter
- Forsvar – grundstilling og bevægelse
- Forsvar – bolderbringer
- Angreb - screeninger

Taktik:

- Angreb – krydsspil
- Angreb – overgangsspil
- Angreb – overtalsspil
- Angreb – presspil
- Forsvar – højt forsvar
- Forsvar – lavt forsvar

Forslag til opbygning af en lektion/holdtræning:

- 20 minutter teknik
- 20 minutter taktik
- 10 minutter kamp
- 10 minutter refleksion og planlægning af næste holdtræning.

OPBYGNING

Forløbet tager udgangspunkt i spil på små baner og med den bløde streethåndbold eller en anden blød bold. Eleverne inddeles i hold á 5-6 elever. I den første lektion skal holdene spille Totalhåndboldkampe á 10 minutters varighed med få enkle regler. De hold, som ikke spiller, er enten vejledere eller observatører for de spillende hold. Vejlederens opgave er at sørge for, at kampen afvikles inden for de beskrevne regler. Observatørernes opgave er at udfylde spilanalyser for de spillende hold.

Spilanalyse: Observatørernes opgave er at udfylde en spilanalyse. Spilanalysen består af et skema, hvor observatøren noterer antallet af spilrelevante elementer. Holdet modtager efterfølgende spilanalysen og på baggrund af denne, og en fælles refleksion, udvikler holdet en spilstrategi.

Spilstrategien: Spilstrategien skal indeholde to-tre fokuspunkter, der er kendetegnende for holdets taktik og spil i kamp. Fokuspunkterne bør udspringe fra spilanalyserne. Fokuspunkterne kan blandt andet tage udgangspunkt i;

- Hvad gør vi i angreb?
- Hvad gør vi i forsvar?
- Hvilke tekniske elementer har vi fokus på?

EKSEMPEL PÅ EN SPILSTRATEGI:

- I forsvaret skal alle følge bolden, og afstanden mellem forsvarsspillerne er maksimalt en til halvanden meter.
 - I angrebet spiller vi i overtal (målmanden med i angreb) og benytter overgangsspil.
 - Vi laver gode og præcise afleveringer til hinanden.
 - Vi spiller ikke med faste pladser, da alle skal have mulighed for at udvikle sig på flere pladser.
- Vi spiller med skiftende målmand flere gange i kampen

Holdet skal i de følgende lektioner selv stå for holdtræning. Holdtræningen kan tilrettelægges ud fra teknik- og taktikkort. Eleverne er selv ansvarlige for holdtræningerne og skiftes til sammen to og to at gennemføre undervisningen ud fra de valgte teknik- og taktikkort.

Til kampene sidst i lektionen har holdene selv defineret, hvem der har "trænerrollen". Til kampene kan eleven, som er træner, også fungere som ekstra spiller til udskiftninger. I den afsluttende lektion udformes der igen en spilanalyse. Holdene skal til slut evaluere på deres udvikling og på deres valg af tekniske og taktiske fokuspunkter i spilstrategien.



EKSEMPEL PÅ ET FORLØB FOR HOLD X

Lektionsoversigt	Beskrivelse	Mål	Materialer:
Lektion 1 – Totalhåndbold og spilstrategi	<ul style="list-style-type: none"> Inddel i x-antal hold af fem-seks elever (lærerstyret). Holdene spiller to kampe Totalhåndbold ud fra det beskrevne regelsæt. 	<ul style="list-style-type: none"> Eleverne skal opnå kendskab til regler i spillet. Eleverne opnår kendskab til analyse og taktiske muligheder i spillet. Eleverne skal opnå øgede samarbejdsrelationer 	<ul style="list-style-type: none"> Alle teknik- og taktikkort er i spil. Holdene udvælger nogle enkelte til de næste holdtræninger. Spilanalysen benyttes
Lektion 2 – Holdtræning: Basale tekniske færdigheder og overtalsspil	<p>Holdet har ud fra deres spilstrategi valgt at benytte deres første holdtræning på at opøve deres tekniske basale færdigheder. Derudover har holdet valgt at arbejde med overtalsspillet.</p> <ul style="list-style-type: none"> Holdet beslutter nærmere indhold for næste holdtræning. 	<ul style="list-style-type: none"> At eleverne på holdet kan kaste og gribe sikkert i løb og fra forskellige angrebspositioner. At eleverne kan anvende tekniske og taktiske færdigheder inden for angrebsspil 	<ul style="list-style-type: none"> Teknikkort: Kaste og gribe Taktikkort: Angreb – overtalsspil
Lektion 3 – Holdtræning: Angreb og presspil	<p>Holdet har i denne holdtræning valgt at arbejde med forskellige skudformer fra forskellige positioner på banen. Holdet arbejder derudover videre med angrebsspillet. Holdet tager fortsat udgangspunkt i en overtalssituation fire mod tre.</p> <ul style="list-style-type: none"> Holdet beslutter nærmere indhold for næste holdtræning. 	<ul style="list-style-type: none"> At eleverne på holdet kan anvende tekniske og taktiske færdigheder inden for angrebsspil. At eleverne på holdet kan udføre forskellige skudformer fra flere positioner. 	<ul style="list-style-type: none"> Teknikkort: Skudformer Taktikkort: Angreb - presspil
Lektion 4 - Holdtræning: Forsvar	<p>Holdet har i denne holdtræning valgt at arbejde med forsvarsspillet. Holdet tager udgangspunkt i et sammenhængende defensivt forsvar.</p> <ul style="list-style-type: none"> Holdet beslutter nærmere indhold for næste holdtræning. 	<ul style="list-style-type: none"> At eleverne på holdet kan anvende tekniske og taktiske færdigheder inden for forsvarsspil. 	<ul style="list-style-type: none"> Teknikkort: Grundstilling og bevægelse Taktikkort: Lavt forsvar
Lektion 5 - Holdtræning: Angreb, screeninger og overgange	<p>Holdet har i denne holdtræning valgt at arbejde videre med angrebsspillet. Holdet har fortsat udgangspunkt i en overtalssituation fire mod tre og arbejder nu med screeninger og overgange.</p> <ul style="list-style-type: none"> Holdet snakker om deres fokuspunkter i spilstrategien og startopstillinger for deres afsluttende kampe. 	<ul style="list-style-type: none"> At eleverne på holdet kan anvende tekniske og taktiske færdigheder inden for angrebsspil. 	<ul style="list-style-type: none"> Teknikkort: Angreb – screeninger Taktik: Angreb - overgangsspil
Lektion 6 – Totalhåndbold og spilstrategi	<p>Holdene spiller to-tre kampe Totalhåndbold ud fra det beskrevne regelsæt. Holdene skal nu evaluere på, hvordan de lykkedes med at følge deres spilstrategi.</p> <ul style="list-style-type: none"> Nævn tre ting, der gik godt. 	<ul style="list-style-type: none"> At eleverne på holdet opnår færdigheder med at anvende teknik og taktik i spillet. At eleverne opnår færdigheder med at udvikle spilstrategier. 	<ul style="list-style-type: none"> Spilanalysen benyttes

Alternativt forløb:

Forløbet kan udføres med færre lektioner (to-fire lektioner), hvor spilanalyse fjernes fra forløbet, og der udvælges to til fire teknik- og taktikkort, som alle hold gennemgår samtidigt i forløbet. Brug eventuelt den ovenstående lektionsplan som udgangspunkt for et afkortet forløb. Opbygning af den enkelte lektion bør fortsat indeholde en teknik- og taktikdel, kamp og refleksion. Eleverne er fortsat inddelt på hold og er medansvarlige for formidlingen af indhold til den enkelte lektion. Spil kamp til sidst i lektionen, hvor et taktisk element vægtes højere end andet og derved kan give dobbelt point. For eksempel kan en scoring på en overgang tælle dobbelt, hvis fokus for denne lektion har været overgangsspil.



Svendbor

Dennis-RK.dk
HANDBOLDSKOLE

hummel

invet
10

SG

hummel

PÆDAGOGISKE OVERVEJELSER

Faciliteter: Forløbet og de forskellige lektioner kan udføres mange forskellige steder (hal, skolegård med minibaner, græsareal).

Organisering: Eleverne er selv ansvarlige for gennemførelsen af deres holdtræninger, hvilket gør det muligt for læreren, pædagogen og de frivillige at bevæge sig rundt og være sparringspartnere for flere hold.

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

Elevinddeling: Til forløbet er det vigtigt at overveje fordelingen af boldstærke elever på holdene. Der kan være fordele ved at lave forløbet kønsopdelt. Hvis forløbet laves med kønsopdelte hold, skal man som lærer være opmærksom på, at det kan blive en udfordring at lave kampe imellem holdene. Spil og lege med bold foretrækkes i mindre grupper, så eleverne får mange boldberøringer og har færre medspillere og modspillere at skulle forholde sig til.

Roller: I forløbet kommer eleverne til at stifte bekendtskab med forskellige roller; observatør, kampvejlederen, underviser, træner og spiller. Vær opmærksom på, at eleverne så vidt muligt har været igennem alle roller i forløbet, og evaluer på, hvordan det er lykkedes for dem at indgå i disse roller.

Bold: Bold og boldvalg kan hurtigt ændre spillets sværhedsgrad, fx er tre-lags gummibolden mere levende, og eleverne kan lave driblinger, hvorimod streethåndbolden er blød og nem at arbejde med for både boldsvage og -stærke elever.

FORDELE FOR LÆREREN/UNDERSISEREN (PÆDAGOGEN):

- Kan snakke med ud fra spilanalysen ift. at hjælpe holdene med at udvikle fokuspunkter til spilstrategier
- Holdene skal begrunde deres lektionsindhold ud fra Spilanalysen
- Der kan laves kopier af holdets spilstrategi, spilanalyse (lektionsoversigt...)
- Forløbet kan eventuelt kønsopdeles (afhængigt af antal elever og fordelingen i køn)
- Eksemplet på et lektionsforløb kan hjælpe "boldsvage" (lærere og) elever



Igennem hele forløbet er der lagt stor vægt på, at der benyttes en blød bold fx:

- Streethåndbold (Str. Ø47)
- Tre-lags gummibold
- Skumbold

SPILANALYSER OG KAMPAFVIKLING

Her vises et eksempel på, hvordan man kan fordele opgaverne omkring dommerrollen og spilanalyserne. Udgangspunktet for eksemplet er to klasser af 24 elever, der deles i 8 hold á 6 elever.

Holdene skal lave spilanalyser for hinanden. Det kan være en fordel at sætte holdene sammen på følgende måde:

- Hold A laver spilanalyse på hold B og omvendt.
- Hold C laver spilanalyse på hold D og omvendt.
- Hold E laver spilanalyse på hold F og omvendt.
- Hold G laver spilanalyse på hold H og omvendt.

Holdene kan igennem forløbet også fungere som sparringspartnere for hinanden og spiller derfor ikke imod hinanden.

Dette giver to puljer bestående af fire hold.

Pulje 1: Hold A, hold C, hold E og hold G.

Pulje 2: Hold B, hold D, hold F og hold H.

Disse puljer kan med fordel benyttes som udgangspunkt for kampene i den første lektion og de afsluttende kampe.

Her kan kampene spilles efter nedenstående model, hvis der er to baner. Holdene skal hver især spille to-tre kampe.

EKSEMPEL:

Antal kampe	Bane 1	Vejleder* + Spilanalyse	Bane 2	Vejleder* + Spilanalyse
En kamp til alle hold	Hold A mod hold C	Hold B* + hold D	Hold E mod hold G	Hold F* + hold H
	Hold B mod hold D	Hold A + hold C*	Hold F mod hold H	Hold E* + hold G
To kampe til alle hold	Hold A mod hold E	Hold B + hold F*	Hold C mod hold G	Hold D + hold H*
	Hold B mod hold F	Hold A* + hold E	Hold D mod hold H	Hold C + hold G*
Tre kampe til alle hold	Hold A mod hold G	Hold B + hold H*	Hold C mod hold E	Hold D* + hold F
	Hold B mod hold H	Hold A* + hold G	Hold D mod hold F	Hold C + hold E*

*Holdet markeret med stjernen sørger for at stille med en elev, som er vejleder for kampen.

Hvis man vælger at spille tre kampe, bør spilletiden afkortes, da der ellers ingen tid er til at kigge på spilanalyserne og til udvikling af spilstrategi og evaluering af denne i de forskellige lektioner.





DEN GODE BOLDoplevelse

Med dette materiale håber DHF at inspirere og gøre det lettere for skoler og foreninger at samarbejde om at skabe gode boldoplevelser og læring for de danske skoleelever.

DHF ønsker at bidrage med konkrete tiltag eller inspiration til fremtidige samarbejder mellem foreninger og skoler, hvor viden og erfaringer kan blive videregivet fra og til begge parter. Vidensdelingen kan være afgørende for at få flere børn i spil og skabe flere foreningsaktive børn (DIF & DGI Vision 25-50-75).

Håndbold uden for skolen er 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 gennem leg 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 - ud af hallen, væk fra konkurrencen og over i legen.
- Totalhåndbold – spil på lille bane – 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.

Street Handball – et oplagt spil til frikvarteret i skolegården som et selvorganiseret håndboldspil

INSPIRATION

Find yderligere inspiration til netop jeres forløb eller samarbejde på www.haandbold.dk

Her kan I 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.

