

# FIT FIRST



## Håndboldkaravanen



banker for



Dansk  
Håndbold

### IDRÆT OG BEVÆGELSE PÅ MELLEMRINNET

FIT FIRST koncept med  
højintense og involverende  
aktiviteter fra 20 idrætsgrene

# FIT FIRST 20 LEKTIONERNE

En FIT FIRST 20 lektion varer 40 minutter, og vi anbefaler, at I har tre FIT FIRST 20 lektioner om ugen, da det vil sikre, at I lever op til sundhedsmyndighedernes anbefalinger omkring mængden af højintens fysisk aktivitet på minimum 3 gange 30 minutter om ugen. Er det ikke muligt at gennemføre tre ugentlige FIT FIRST 20 lektioner, er to lektioner, eller én lektion, bedre end ingen. Alle lektionsplaner er lavet, så alle undervisere, også ikke-idrætsuddannede, kan varetage dem.

## KRAV TIL FIT FIRST 20 ØVELSERNE

Øvelserne i lektionsplanerne er udviklet af forbundene, i tæt samarbejde med SDU, og er afprøvet på mellemtrinnsklasser inden godkendelse til manualen.

FIT FIRST 20 lektionerne skal:

1. Have 40 minutters varighed.
2. Sikre en gennemsnitlig høj puls gennem hele lektionen.
3. Bestå af sjove, involverende og højintense øvelser.
4. Forholde sig til Fælles Mål i idræt.
5. Indeholde øvelser målrettet til den virkelighed, der er i skolen.
6. Stille krav om et minimum af rekvisitter eller rumme forslag til alternative rekvisitter.
7. Rumme øvelser som kan laves i en gennemsnitlig skolegård, og uden brug af omklædningsfaciliteter.
8. Indeholde vejledninger til mulige op- eller nedjusteringer af sværhedsgraden af alle øvelserne.
9. Beskrive/illustrere øvelserne, så alle undervisere kan undervise i dem.
10. Nyttænke den aktuelle idrætsgren.

Øvelseskrav:

1. Gennemsnitlig puls på mindst 75% af individuel maksimalpuls (HRmax), gerne over 80%.
2. Mindst 10% af tiden have en puls på >90% HRmax.
3. Maxpuls estimeres som  $208 - (0,7 \times \text{alder})$ , og vurderes for hele klasser ad gangen, da nogle vil have maxpuls under 200 slag/min., og andre over.
4. Der skal være elementer med sprint og/eller styrketræning og påvirkning af knogler. Sidstnævnte sikres gennem vægtbærende aktiviteter og hop/landinger.
5. Skal kunne laves direkte, uden forberedelse eller forforståelse, af alle undervisere i skolen.

## DE MEDVIRKENDE ORGANISATIONER

FIT FIRST 20 er skabt i et tæt samarbejde mellem Syddansk Universitet, Danmarks Idrætsforbund og Team Danmark. Der er modtaget støtte fra Ole Kirk's Fond til udvikling, afprøvning og kursusafholdelse af konceptet.

## DE MEDVIRKENDE FORBUND

Badminton Danmark, Danmarks Basketball Forbund, Danmarks Gymnastik Forbund, Dansk Amerikansk Fodbold Forbund, Dansk Atletik Forbund, Dansk Automobil Sports Union, Dansk Boldspil-Union, Dansk Fægte-Forbund, Dansk Håndbold Forbund, Dansk Judo og Ju-Jitsu Union, Dansk Orienterings-Forbund, Dansk Rugby Union, Dansk Squash Forbund, Dansk Taekwondo Forbund, Dansk Tennis Forbund, Triathlon Danmark, Floorball Danmark, Parasport Danmark og Volleyball Danmark.

## FIT FIRST 20 OG FÆLLES MÅL I IDRÆT

Når børn og unge har idræt på skemaet i skolen, så skal de udvikle kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer. De skal ligeledes opnå kendskab til alsidig idrætskultur og have mulighed for at opleve glæde ved, og lyst til, at udøve idræt, og udvikle forudsætninger for at forstå betydningen af livslang fysisk udfoldelse.

Dette er også det overordnede afsæt i FIT FIRST 20, og en af grundene til, at konceptet inddrager flere specialforbund med forskelligrettet idrætsudøvelse. Derudover er lysten og glæden en af de største og vigtigste drivkræfter i konceptet, hvor de inkluderede, involverende og højintense øvelser er med til at skabe en glæde ved bevægelse og idræt.

De vejledende mål, der er fælles for FIT FIRST 20 konceptet, er:

### Alsidig idrætsudøvelse:

- Boldbasis og boldspil: Eleven kan spille regelbaserede boldspil såvel individuelt som på hold.
- Kropsbasis: Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser.
- Løb, spring og kast: Eleven kan udføre disciplinorienterede aktiviteter.

### Idrætskultur og relationer:

- Samarbejde og ansvar: Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter.
- Samarbejde og ansvar: Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsfællesskaber.
- Normer og værdier: Eleven kan handle i overensstemmelse med fair play.
- Normer og værdier: Eleven har viden om regelsæts formål og struktur.

### Krop, træning og trivsel:

- Krop og træning: Eleven kan udpege fordele ved fysisk aktivitet med udgangspunkt i eget liv.
- Fysisk træning: Eleven kan udføre basal grundtræning.



# HÅNDBOLD



Dette inspirationsmateriale er et uddrag af FIT FIRST 20 som er udarbejdet af SDU, DIF og Team Danmark i samarbejde med 20 specialforbund, heriblandt Dansk Håndbold. Hæftet her indeholder de seks lektioner med lege og aktivitetsbeskrivelserne. Det er side 12, 79-93 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 FIT FIRST håndbold, organiseret så der i stor udstrækning arbejdes sammen i par eller i mindre hold og grupper. Centrale elementer som kast, skud og kropskontakt (i modificeret form) kommer naturligt ind i mange af aktiviteterne, og der arbejdes med taktiske grundelementer, som at bevæge sig og have blik for frie rum samt at være spilbar.

Håndbold er et såkaldt kaosspil og det vil mange af FIT FIRST håndboldaktiviteterne også være. Dette indebærer, 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 spil med høj intensitet egner sig særligt godt til FIT FIRST konceptet, da det helt naturligt får aktivitetsniveauet og den fysiske belastning 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 en hånd, hvorfor fod-, basket- og volleybolde er for store. Hvis I råder over jeres egne læderhåndbolde, vil vi anbefale str. 0 og str. 1, og at de ikke pumpes hårde, så eleverne kan klemme om dem. Håndbold spilles for det meste indendørs, men kan også sagtens spilles i sand, på græs, grus, gummi og asfalt. Ligesom boldene ikke må være en begrænsning, så skal banen og mål heller ikke være det. Derfor har vi valgt lege, øvelser og spil der også kan laves udendørs.

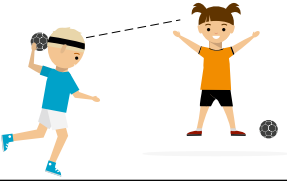
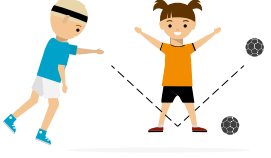
FIT FIRST håndbold bygger på samme principper som materialet til indskoling (FIT FIRST 10), dog er eleverne blevet mere modne og derfor er der flere afleveringer i legene, da de bedre vil mestre det end elever i indskoling. Vi har forsat valgt øvelser med begrænset kropskontakt, så de kan udføres både med piger og drenge sammen og hvor den fysiske forskel ikke skal være en hindring. Dog kan det godt give mening at dele grupperne med blik for de fysiske forskelle.



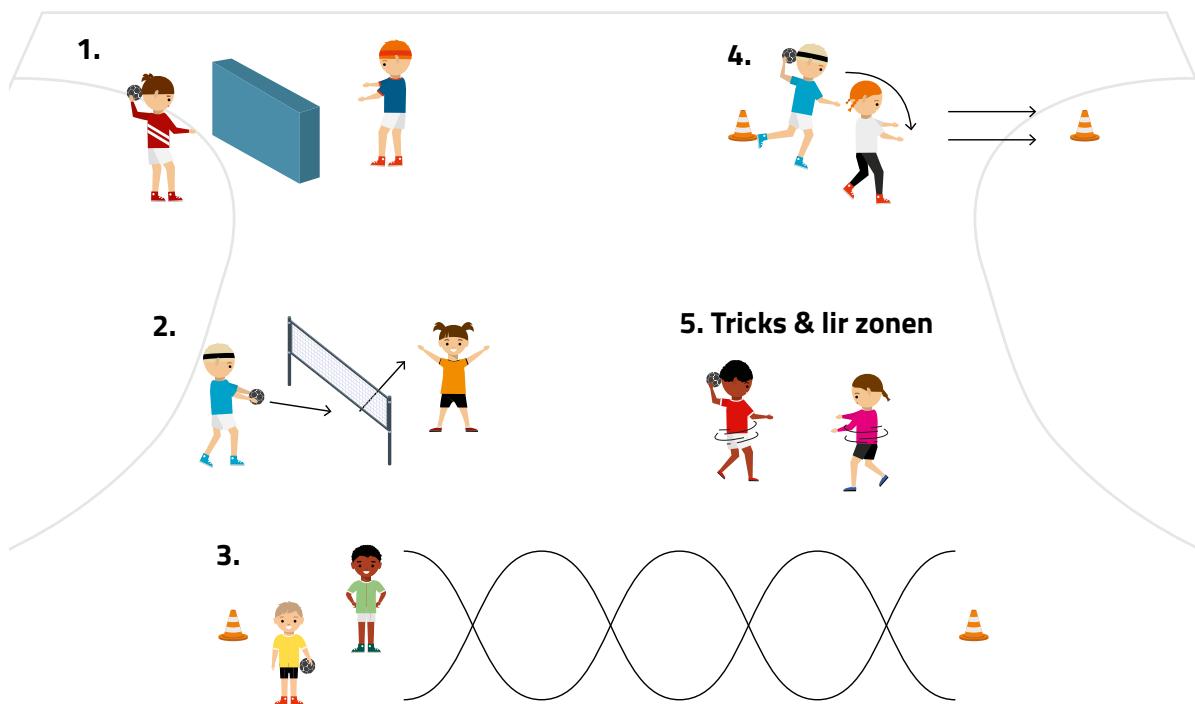
**MATRIX:**

	Lektion 1	Lektion 2	Lektion 3	Lektion 4	Lektion 5	Lektion 6
<b>Leg og Opvarmning</b>	Ståtrold med bold	Musseleg: Fang halen	Partibold	Medic ball med hopskud	Boldtafat	Stoledans
<b>Krop og bold</b>	Afleveringsbane	Kegleforsvar	Hopskud med returbane	Rundt om 'bordet'	Makkerøvelser Bold og styrke	Skiskydning
<b>Spil og kamp</b>	Totalhåndbold	Bær-leg m. gradvis øget kropskontakt	Medic ball med hopskud	Totalhåndbold	Mangebold med et twist	Streethandball
<b>Fællesmål</b>	Kast i bevægelse	Kropskontakt og tolerance omkring kropskontakt	Løb, kast og spring	Regelbaseret holdspil	Udvisе samarbejds-evner i idrætslige aktiviteter	Fairplay

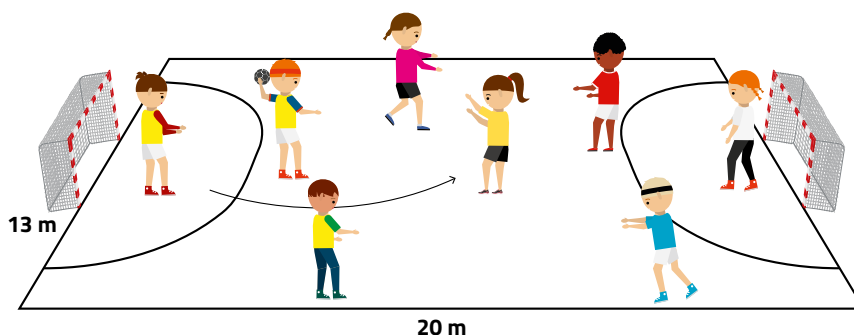
## Lektion 1:

Tid	Beskrivelse af øvelse	Organisering og materialer	Variationer
10 min	<p><b>STÅTROLD MED BOLD</b></p> <p>Når man bliver fanget af en fanger, bliver man forvandet til en ståtrold, og skal så stå stille indtil man er befriet igen. Fangerne skal fange så mange elever som muligt i en tidsperiode der bestemmes af underviseren.</p> <p>Når man bliver ståtrold, lægger man sin bold på jorden, og bliver befriet af at modtage en aflevering fra en af de andre. Den der afleverer, samler bolden op på jorden, og begge er aktive tilbage i legen.</p> <p>Der kan være restriktioner på at man kun må bevæge sig sidelæns og baglæns. Vigtigt er det at eleverne har tempo på og ikke står stille og venter for lang tid på at blive befriet. I så fald skal der være en fanger mere eller banen skal laves mindre.</p> <p><b>1. Befries ved at kaste til ståtrolden og samle bolden ved foden op</b></p>  <p><b>2. Befries ved studs mellem ben</b></p> 	<p>Alle har en bold som de kan holde om og kaste med (street håndbolde, skumbolde, tennisbolde, sammenrullede strømper).</p> <p>Evt. fire kegler el. toppe til afmærkning af baneområde.</p> <p>Legen leges i korte intervaller, ved nyt interval skiftes der fangere, og der kan evt. laves en variation af hvordan der befries.</p>	<p>Hvis man vil gøre legen mere simpel, kan man blive befriet ved at dribble eller trille bolden imellem benene på den der er blevet en ståtrold.</p> <p>Har man bolde der kan dribbles med, kan eleverne udfordres med at skulle dribble imens de løber rundt. (denne variation gør dog at intensiteten falder, da sværhedsgraen stiger).</p>

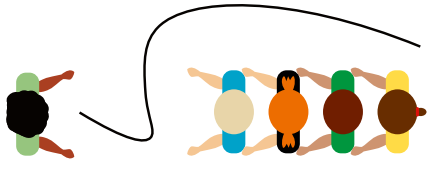
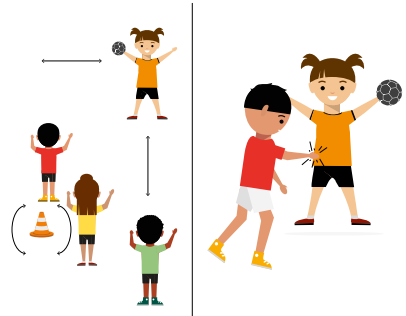
Tid	Beskrivelse af øvelse	Organisering og materialer	Variationer
10 min	<p><b>AFLEVERINGSBANE</b></p> <p>Eleverne er sammen i par og har en bold, rispose, sok eller andet pr. par.</p> <p>Eleverne skal bevæge sig rundt imellem de forskellige stationer, hvor de skal aflevere til hinanden på forskellige måder.</p> <p>Der kan tilføjes et konkurrenceelement i legen, hvor parret tæller hvor mange stationer de når på et tidsinterval, og så gælder det om at nå flere i næste interval (eller at nå det samme antal, men intervallet er sat ned).</p>	<p>Der laves 5 stationer/forhindringer.</p> <p>Der leges i tidsintervaller af 3-5 minutter.</p> <p>Eleverne skal lave 5 afleveringer hver ved stationen og så skal de løbe videre til en ny station.</p> <p>Der må gerne være flere makkerpar på hver station. Eleverne skal ikke stå og vente, så er der en fri station, så skal de bare løbe hen til den.</p> <p><b>Forslag til stationer</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stil en madras e.l. på højkant, eller sæt et badmintonnet op. Eleverne kaster over madrassen/nettet til deres makker.</li> <li>2. Markér en lige bane, hvor eleverne skal løbe fremad og kaste til hinanden.</li> <li>3. Sæt et badminton-/volleynet op. Eleverne studser bolden i gulvet til hinanden under nettet.</li> <li>4. Markér en lige bane, hvor eleverne skal løbe fremad og krydse forbi hinanden og aflevere bolden. Eleven med bolden løber ind foran sin makker og afleverer bolden bag om til sin makker.</li> <li>5. Markér et område, "Tricks og lir zonen", hvor eleverne frit kan lege med forskellige måder at aflevere på: bag om ryggen, mellem benene, verjømølle og kast, snurre rundt og kast, skruebold osv.</li> </ol>	<p>Der kan laves andre forhindringer.</p> <p>Der kan stilles kegler op, som man skal ud og runde inden man må løbe til den næste forhindring.</p>

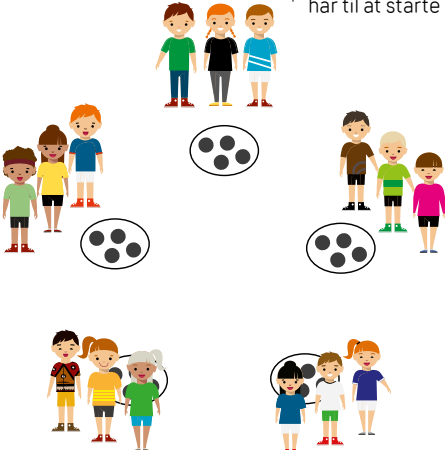


Tid	Beskrivelse af øvelse	Organisering og materialer	Variationer
20 min	<p><b>TOTALHÅNDBOLD</b></p> <p>Totalhåndbold spilles oftest med 3+1 elever 3 elever i forsvar og 1 elev på mål. Herefter må alle 4 elever være med i angreb.</p> <p>I Totalhåndbold handler det om at holde spillet i gang, derfor spilles 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.</p> <p>I håndbold har man 3 skridt med bolden og målfeltet er til målmanden, ingen andre må røre gulvet derinde.</p> <p>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 eleverne kommer til at tage "for mange" skridt, eller om bolden ryger ud over sidelinjen. Eller om de kommer til at løbe ind i målfeltet.</p> <p>Som underviser skal man have fokus på, at alle elever får skudt, at alle er i bevægelse og at der ikke kommer til at være fokus på resultatet.</p> <p>Eleverne kan hurtigt lære at spille selv, uden underviseren er "dommer".</p>	<p>Eleverne deles i små hold af 4-5 elever med to hold pr. bane.</p> <p>Minibaner med mål og en blød 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>

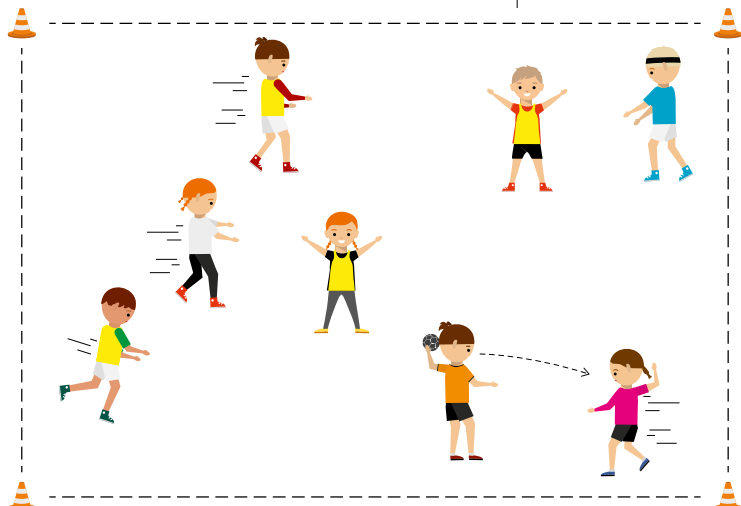


## Lektion 2:

Tid	Beskrivelse af øvelse	Organisering og materialer	Variationer
10 min	<p><b>FANG HALEN</b></p> <p>I denne øvelse skal deltagerne prøve kræfter med en slange af forsvarsspillere og målet er at nå halen af slangen.</p> <p>Fire elever stiller sig i en slange, hvor der holdes omkring hofte på den der står foran én. Den forreste i slangen har armene fri og må bruge disse til at forsvare sig med.</p> <p>En elev er fri af slangen og dennes opgave er at komme frem og røre den bagerste i slangen. Alle i slangen skal gøre alt, hvad de kan for, at det ikke lader sig gøre at få rørt slangens hale.</p> 	<p>Øvelsen kræver ingen rekvisitter.</p> <p>Til en af variationerne kan der bruges en bold pr. gruppe.</p>	<p>Hvis det generelt er for svært for eleven der skal angribe at komme frem til slangens hale, kan længden af slangen gøres kortere, således at den kun består af tre elever. Er det generelt for nemt for eleven der skal angribe, kan toget gøres længere.</p> <p>En anden mulighed er at lave en regel om, at den forreste i slangen ikke må bruge sine arme og hænder til at tackle, men at denne skal have sine hænder langs siden eller have en bold i hænderne (med 10 fingre på bolden hele tiden). Dette vil give eleven der skal angribe bedre arbejdsforhold og samtidig udfordre slangen af elever i højere grad.</p>
10 min	<p><b>KEGLEFORSVAR</b></p> <p>Eleverne inddeles i grupper af fem. To elever er forsvar, og de tre øvrige er angribere. Eleverne der forsvaret stiller sig 1/2 - 1 meter fra keglen (eller tegnet cirkel, hvis udendørs)</p> <p>De tre angribere skal nu spille sammen og forsøge at spille sig fri til at ramme keglen/cirklen.</p> <p>Forsvarsspilleren må blokere skud med kroppen og armene, men må ikke bruge benene til at forhindre angribere i at ramme keglen.</p> <p>De tre angribere må bevæge sig alt det de vil, når de ikke har bolden.</p> <p>Der kan tælles point, hvor det giver point til angriberne, hvis de rammer keglen. Bryder forsvaret bolden giver det point til forsvaret.</p> 	<p>Bolde.</p> <p>Evt. veste til at kende forskel på forsvar og angriber.</p> <p>Kegle el. kridt.</p>	<p>Man kan øge sværhedsgraden ved at forsvaret kan løbe frem og "stikke" den angriber der står med bolden, hvis han/hun varmer den.</p> <p>Hvilket betyder at forsvarsspilleren ikke kun bevæger sig rundt om keglen, men også bevæger sig frem mod angriberen for at røre ham/hende. Angriberen skal nå at kaste bolden videre inden han/hun bliver rørt.</p> <p>Legen kan nedjusteres i sværhedsgrad for angriberne ved at der kun er én forsvarsspiller og en ekstra angriber.</p> <p>Der kan også sættes flere kegler som forsvarsspillerne skal dække for at udfordre forsvarsspillerne og gøre det lettere for angriberne.</p>

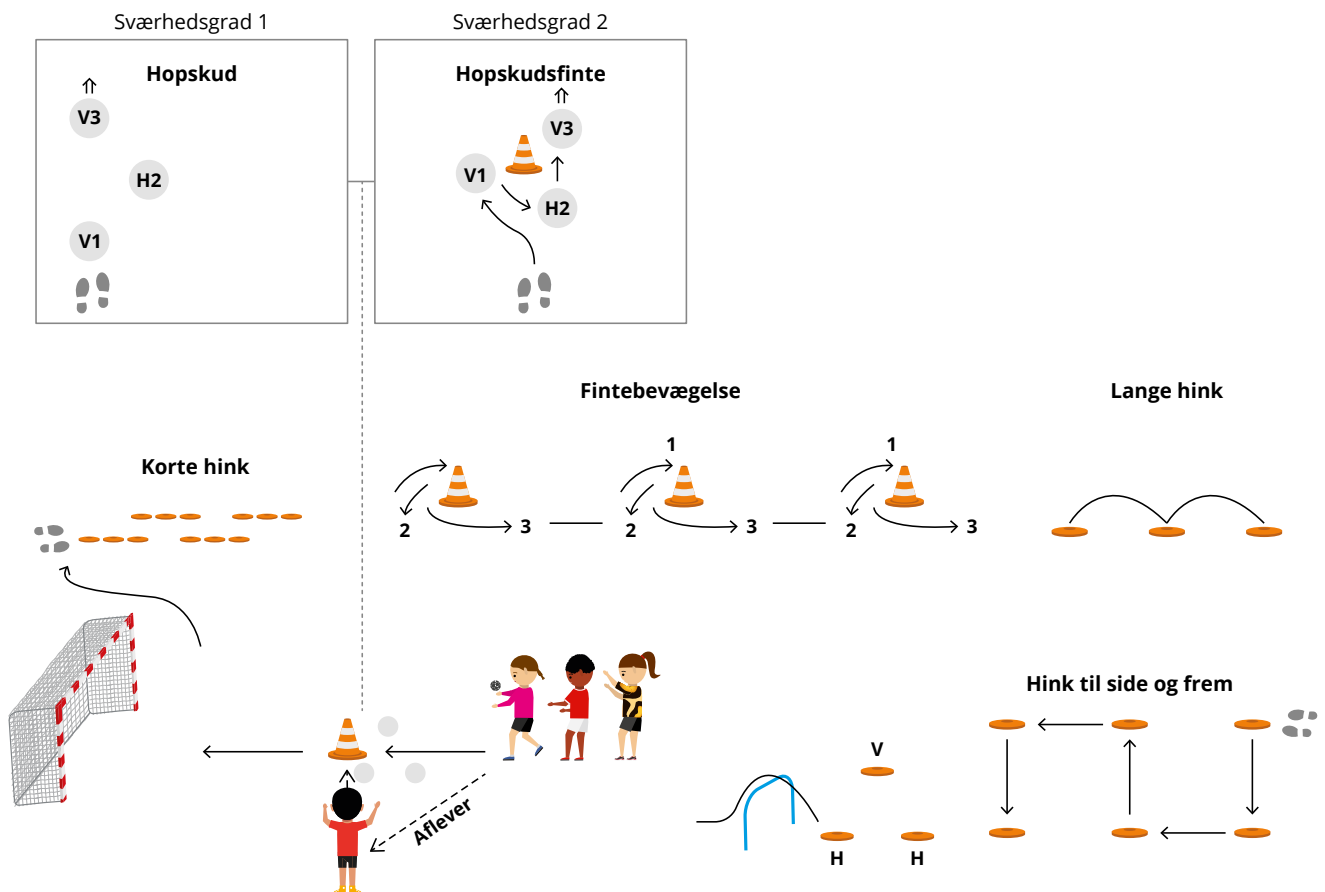
Tid	Beskrivelse af øvelse	Organisering og materialer	Variationer
20 min	<p><b>BÆR-LEG M. GRADVIS ØGET KROPSKONTAKT</b></p> <p>Der afgrænses eksempelvis fem områder (bærbuske) med hulahopringe. I hvert område ligger fire bolde (bær), som et hold af tre elever skal passe på.</p> <p>Nu handler det om at passe på sine egne bær, men også drage ud for at stjæle så mange bær som muligt hos de andre hold. På signal fra træneren startes et stopur, som tæller ned fra for eksempel 2 minutter. Det hold som har flest bær (fleste bolde) når tiden er gået, har vundet.</p> <p>Der kan køres forskellige runder, hvor mængden af kropskontakt øges. Runderne kan for eksempel være med følgende regler:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingen kropskontakt tilladt, så det blot er tilladt at løbe til og fra andres bærbuske med bær</li> <li>• Man må have én forsvarsspiller ved sin busk ad gangen. De to andre må hente</li> <li>• Al kropskontakt er tilladt (på nær at rive, slå eller sparke) og man må også gerne lægge sig på sine egne bær for at forsvare dem</li> </ul> <p>En overvejelse kan være at lade eleverne byde ind på, om de vil være med på en 'tonser-bane', hvor der bliver gået hårdere til den eller på en bane, hvor den fysiske kontakt er lidt mere afbalanceret.</p>	<p>Hulahopringe i et antal svarende til antal hold.</p> <p>3-4 bolde pr. hold.</p> 	<p>Der kan ændres i antal elever pr. hold, således at nogle hold er i overtal/undertal.</p> <p>Der kan gøres forskel på hvor mange bær de forskellige områder har til at starte med.</p>

### Lektion 3:

Tid	Beskrivelse af øvelse	Organisering og materialer	Variationer
10 min	<p><b>PARTIBOLD</b></p> <p>To hold spiller partibold (ingen driblinger og ingen kropskontakt). Det handler for holdet i boldbesiddelse om at holde bolden i "egne rækker" (spille de andre elever på ens eget hold).</p> <p>Formår holdet at lave 10 afleveringer uden at tabe bolden, og uden at det modsatte hold erobrer bolden, må de uddele en motionsgave til det andet hold, fx 5 englehop. Bolden overgår derefter til det modsatte hold.</p> 	<p>Eleverne deles i grupper, hver gruppe deles i to hold 3 mod 3 eller 4 mod 4.</p> <p>Der skal bruges en bold pr. gruppe. Der spilles indenfor et afmærket område. Her kan bruges kegler, streger på banen, kridt hvis det er udendørs på asfalt.</p>	<p>Der spilles med forskellige former for restriktioner:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleven med bolden skal stå på et ben (og aflevere)</li> <li>• Bolden skal studses (afleveres i jorden)</li> <li>• Hver gang en elev har afleveret, skal han/hun løbe ud og røre en kegle el. en sidelinje</li> <li>• Der skal hoppedes hver gang der afleveres (hopskud)</li> <li>• Der skal afleveres med den ikke-dominante hånd (højrehåndet med venstre hånd og omvendt)</li> <li>• Der skal gribes med én hånd</li> </ul>



Tid	Beskrivelse af øvelse	Organisering og materialer	Variationer
10 min	<p><b>HOPSKUD MED RETURBANE + HOPSKUDSFINTE</b></p> <p>En af eleverne i hver gruppe er tilspiller og de øvrige har en bold hver.</p> <p>Den første kaster til tilspilleren og får bolden retur. Herefter tages tre skridt V,H,V og på sidste venstre skridt laves et hink og bolden kastes mod målet samtidig. (Kaster eleven med venstre hånd, H,V,H)</p> <p>Herefter samles bolden op og eleven bevæger sig igennem returbanen på vej til "start".</p> <p>I returbanen laves basisøvelser af styrke og koordination der knytter sig til hopskuddet.</p> <p>Et hopskud kan brydes ned i flere elementer som hink (høje eller lange), tempo- og retningsskifte.</p>	<p>Del eleverne i tre eller fire grupper, med 5-8 elever i hver gruppe.</p> <p>Der kan skydes mod mål (hvis man har det), eller mod madras / kryds på væg.</p>	<p>Man kan øge sværhedsgraden ved at træne "Hopskudsfinnten" (se illustration)</p>

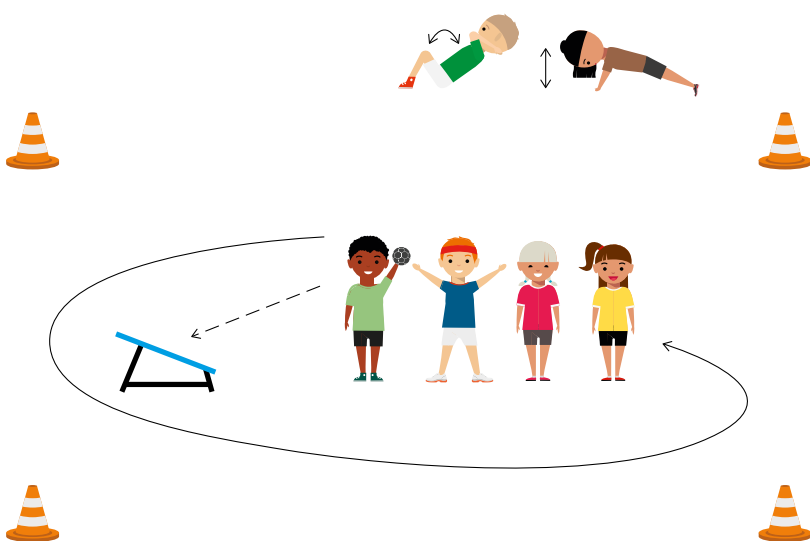


Tid	Beskrivelse af øvelse	Organisering og materialer	Variationer
20 min	<p><b>MEDIC BALL</b></p> <p>Spillet er en form for "høvdingebold" dog med mange bolde og en "healer" er kan genopleve de døde.</p> <p>Der ligger en masse skumbolde på banens midterlinje.</p> <p>Forud for spillet har hvert hold udpeget en healer (hemmeligt for de modsatte hold).</p> <p>Midt på banen er der en springzone, hvor man ikke kan dø, hvis man har en bold. Det gule hold må løbe helt frem til den gule springlinje og det orange hold må løbe helt frem til den orange springlinje.</p> <p>De to hold starter på hver deres baglinje. På signal må alle løbe op og tage boldene.</p> <p>Bliver man ramt af en bold dør man og sætter sig ned på stedet. Griber man en bold, dør den der har kastet den.</p> <p>Da vi i denne lektion har fokus på hopskuddet, skal alle skud være hopskud (modsat springben end kastearm).</p> <p>Der må ligesom i høvdingebold løbes med bolden på egen banehalvdel.</p> <p>Når de første er døde, er det nu healerens opgave at bevæge sig rundt til dem og "genoplive" dem ved at prikke dem på ryggen.</p> <p>Her går den taktiske del af spillet også i gang, da man nu opdager hvem der er healer.</p> <p>Hvis healeren rammes - dør han/hun, og så vil "stammen" uddø (når alle er ramt).</p> <p>Legen kan leges med en eller flere healere.</p> <p>Når stammen uddør, altså når man bliver ramt efter at healeren er død, så skal man gå ud af banen og veksle mellem at lave fysiske øvelser.</p> <p>5 mavebøjninger, 5 armstrækkere, 5 rygbøjninger, 10 meter sprint</p> <p>Og så forfra med mavebøjninger...</p>	<p>Så mange skum- og blødbolde som muligt.</p> <p>Kegler til inddeling af bane.</p> <p>Har man de flade gule og orange markeringsbrikker er de gode til at markere de to holds springlinjer.</p>	

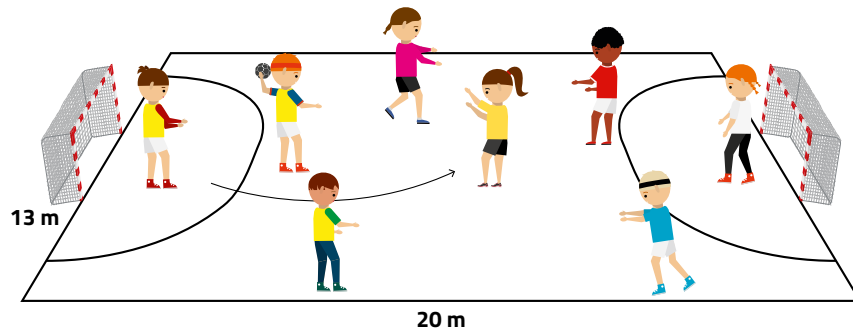


Lektion 4:

Tid	Beskrivelse af øvelse	Organisering og materialer	Variationer
10 min	<p><b>MEDIC BALL</b></p> <p>Samme leg som i lektion 3, øvelse 3</p>		
10 min	<p><b>RUNDT OM 'BORDET'</b></p> <p>Dette spil er inspireret af det klassiske Rundt om bordet-spil som vi kender fra bordtennis.</p> <p>Eleverne står i en række bag ved hinanden. Den forreste står ved en flad markering eller en linje, som er 5 meter fra en bouncer – en slags skråstillet trampolin, som spiller bolden retur, når man kaster bolden ind på den.</p> <p>Den forreste i rækken kaster bolden ind på bounceren. Den næste i rækken skal så gribe bolden inden, at den rammer jorden. Sådan fortsættes der rækken igennem. Inden man må løbe om bag rækken igen, skal der løbes rundt om bounceren. Hvilken vej der løbes rundt, er ligegyldigt.</p> <p>Spillet spilles på et område der er 15 m i bredden og 10 m i dybden. Bounceren stilles 2 m ind fra baglinjen, så der er plads til at løbe rundt om bounceren indenfor banens område.</p> <p>Ryger bolden udenfor banen, er den der kastede ude. Rammer bolden gulvet inden den gribes, er den, der skulle gribe den, ude. Rammes bounceren ikke, er den der kastede ude.</p> <p>Det er vigtigt at få rytmen i spillet først, så lad eleverne få et par prøverunder inden der spilles med, at man "ryger ud" når man er død to gange.</p> <p>Man "ryger ikke rigtig ud" men ryger midlertidigt ud af spillet og skal lave en fysisk øvelse inden man igen er med i spillet.</p> <p>Den/de fysiske øvelser kan være trappeløb, 5 burpees, sidestep mellem to kegler.</p> <p>Der spilles i tidsintervaller.</p>	<p>En bouncer pr. gruppe á 5-6 elever.</p> <p>En bold pr. gruppe (gerne en blød bold).</p> <p>Fire kegler el. toppe til at markere baneområdet.</p> <p>Og et område hvor man kan lave fysiske øvelser, når man ryger ud.</p>	<p>Hvis man ikke har bouncere til rådighed kan man bruge en væg m. 10 m i bredden og 10 m ud fra væggen frit pr. 5-6 elever. Området på 10 x 10 markeres med fire kegler el. toppe. Så spilles spillet som en slags 'mur', hvor bolden kastes op på væggen og den næste skal så gribe bolden inden, at den rammer jorden anden gang. Hvis bolden ryger udenfor det afmærkede område, er bolden ude og den der kastede, er ude af spillet. Dette vil kræve en bold der kan hoppe. Hver gang en elev har kastet, skal denne røre væggen, inden eleven løber om bag køen igen.</p>



Tid	Beskrivelse af øvelse	Organisering og materialer	Variationer
10 min	<p><b>TOTALHÅNDBOLD</b></p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>I håndbold har man 3 skridt med bolden og målfeltet er til målmanden.</p> <p>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 eleverne kommer til at tage "for mange" skridt, eller om bolden ryger ud over sidelinjen. Eller de kommer til at løbe ind i målfeltet.</p> <p>Som underviser skal man have fokus på, at alle elever får skudt, at alle er i bevægelse og at der ikke kommer til at være fokus på resultatet.</p> <p>Eleverne kan hurtigt lære at spille selv, uden at underviseren er "dommer".</p>	<p>Eleverne deles i små hold af 4-5 elever 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>





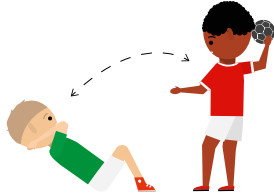
## Lektion 5:

Tid	Beskrivelse af øvelse	Organisering og materialer	Variationer
10 min	<p><b>BOLDTAGFAT</b></p> <p>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>Tilvæning: Alle par øver de to "opgaver" i legen i ca. 30 sek. I den legen startes</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>at begge holder en hånd på bolden og de sammen løber rundt.</li> <li>at parret spiller bolden mellem sig og løber rundt.</li> </ol>	<p>Alle deltagere er sammen i par. Hvis ulige, kan underviseren være med, eller et hold kan 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>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 fanger og fangerparret bliver ikke-fangere. Vær dog OBS på, at ingen par forbliver fangere i lange perioder. De skal have succes.</p>



Tid	Beskrivelse af øvelse	Organisering og materialer	Variationer
10 min	<p><b>MAKKERØVELSE - BOLD OG STYRKE</b></p> <p><b>Øvelse 1) Mave</b> Den ene elev ligger på ryggen, den anden står/laver bevægelser (englehop, sidebevægelser, ned og sidde og 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. Underviseren styrer, hvornår man skifter.</p>	<p>Eleverne er sammen i par og har en bold.</p> <p>Øvelsen kan både laves ude og inde og kræver ikke meget plads.</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 begge er oppe.</li> <li>2. Eleverne ligger ved siden af hinanden, skulder om skulder og ruller bolden under hinandens bryst.</li> <li>3. Eleverne står i høj planke, stående i stilling til armbøjning og laver øvelsen herfra.</li> </ol> <p>Øvelsen udføres uden bold. Når makkeren er oppe, kravles der under og når makkeren er nede, springes der over.</p>

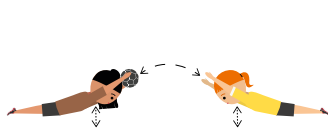
1.



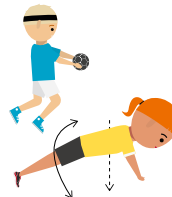
3.



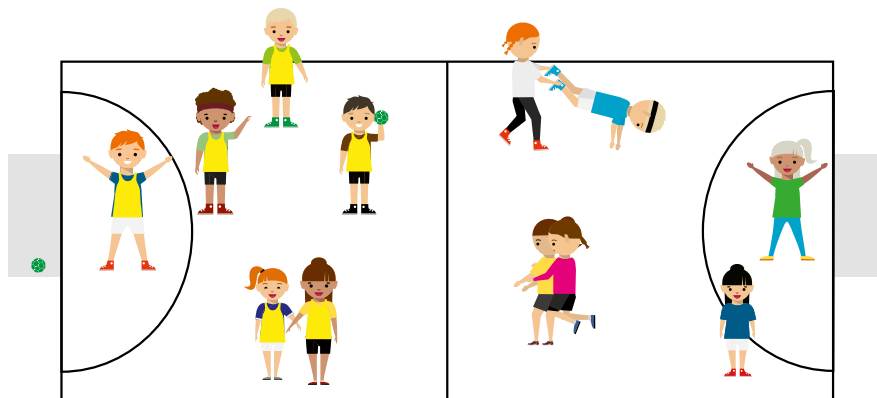
2.



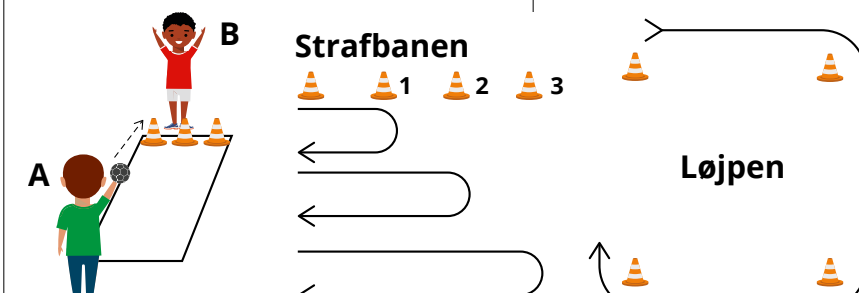
4.



Tid	Beskrivelse af øvelse	Organisering og materialer	Variationer
20 min	<p><b>MANGEBOLD MED ET TWIST</b></p> <p>Dette spil foregår i store træk som almindelig håndbold. Der er dog et par væsentlige forskellige:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>I stedet for én bold er der to bolde</li> <li>Når én af boldene skydes i mål, gælder det om at være det hold, der hurtigst er gået sammen to og to, hvor den ene hopper op på ryggen af den anden og sidder.</li> </ol> <p>Det giver et point at score og et point at være det første hold til at parre op, så der er altid to point at kæmpe om pr. spilsekvens.</p> <p>Der spilles med to bolde, så enten har det ene hold erobret begge bolde eller også har de en bold hver, så der er meget at holde øje med, da boldene skal være i gang.</p> <p>Spillet starter med, at underviseren kaster de to bolde i luften omkring midten af banen. Efter en spilsekvens giver underviseren boldene op på ny.</p> <p>Den makkerøvelse, der skal udføres efter scoring, kan ændres løbende. Måske skal de stille sig i armkrog, i triløbør eller den ene skal ned på alle fire mens den anden skal sætte sig ovenpå.</p>	<p>To mål.</p> <p>To bolde.</p> <p>To hold med 6 elever pr. hold. Det ene hold med overtræksveste.</p>	<p>Hvis der er et ulige antal elever på det ene (eller begge) hold, kan man naturligvis ikke få det til at gå op at finde sammen i par. Den overskydende elev kan i stedet lægge sig fladt på maven, stille sig på udskiftningsbænken eller stille sig på ét ben.</p> <p>Der kan spilles med en anden boldtype. Der kan være stor forskel på, om spillet spilles med en gummibold, der kan hoppe, eller den grønne streethåndbold, der er blød og ikke kan hoppe og som derfor fordrer til endnu større grad af sammenspil.</p> <p>Hvis der ønskes længere spilsekvenser uden pause, kan der f.eks. spilles til 3 mål inden, at der skal laves en makkerøvelse.</p>

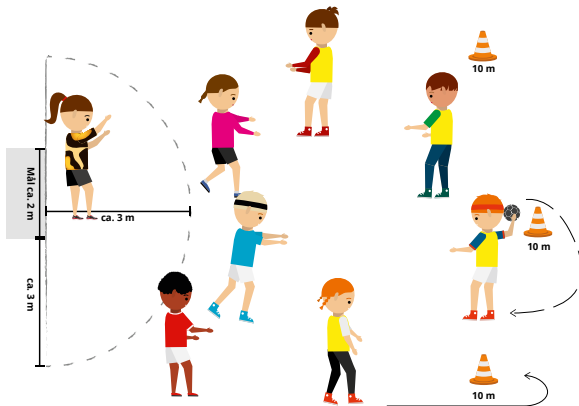


## Lektion 6:

Tid	Beskrivelse af øvelse	Organisering og materialer	Variationer
10 min	<p><b>STOLEDANS</b></p> <p>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 underviseren, 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 skal nu løbe hurtigt ned og røre væggen i modsat ende af hallen, inden de træder ind og er med i den næste runde.</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>20 elever kan sagtens være på en bane á 10 x 20 meter. 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>En bold pr. par.</p> <p>Toppe el. markeringer i antal svarende til par minus én.</p>	<p>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>
10 min	<p><b>SKISKYDNING</b></p> <p>Denne øvelse er velegnet til udendørs brug, hvor man har god plads (græsbane eller skolegården).</p> <p>Eleverne er sammen i par.</p> <p>Det glæder som i skiskydning om at ramme plet, uden at misse. Hvis man misser, skal man på en "strafrunde", før man kan løbe ud på løjpen igen.</p> <p>Elev A starter ved skydepletten og elev B bag keglerne og kaster bolden tilbage til A efter hver af de tre skud. A har 3 skud. Rammer han/hun alle keglerne skal A+B bære afsted ud på løjpen sammen, og når de når tilbage til skydebanen, er det B der skyder og A der står bag keglerne.</p> <p>Misser skytten at ramme en eller flere af de tre kegler, skal både A og B på det antal strafrunde der er misset inden de må løbe ud på løjpen igen.</p> <p>Rundt på løjpen afleverer A og B til hinanden med bolden.</p> <p>En strafrunde kan være at sprinte ud til en kegle, men det kan også være 10 englehop/sprællemænd/hink/høje knæ.</p>	<p>Eleverne er sammen i par.</p> <p>Halvdelen af parrene starter i løjpen og halvdelen starter ved skydebanen. (se illustration).</p> <p>Bolde nok så hvert par har en bold. Kegler - til at skyde til måls efter.</p> <p>Evt. springhække eller andre materialer til forhindringer på løjpen.</p>	



Tid	Beskrivelse af øvelse	Organisering og materialer	Variationer
20 min	<p><b>STREETHANDBALL</b></p> <p>Det ene hold starter i forsvar med 1 målmand og 3 elever i forsvar.</p> <p>Holdet, som angriber, er altid i overtal, fordi forsvarsholdet har en elev på mål. Dermed er det relativt nemt at komme forbi forsaret. Efter hvert skud på mål skifter holdene, og holdet, der var i angreb, går i forsvar og omvendt. For at komme i angreb, skal eleverne løbe ud og rundt om én af de 2-3 kegler, der er placeret rundt omkring.</p> <p>Bolden må spilles med hele kroppen, undtagen fødderne. Der må ikke tages driblinger.</p> <p>Der henstilles til at arbejde med PYT-regler:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Du må tage tre skridt, men tager du fire, så går det nok</li> <li>• Du må ikke overtræde, men hvis det kun er lidt, så går det nok</li> </ul>	<p>Eleverne deles i grupper af 8 elever, til hver bane.</p> <p>Bløde bolde (streetbolde), en til hver bane.</p> <p>Kridt, til at tegne felter og mål, hvis der spilles udendørs på asfalt.</p> <p>Mål.</p>	









# Håndboldkaravanen



banker for



 Dansk  
Håndbold

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



TEAM DANMARK

