

HÅNDBOLDFORLØB 0.- 1. KLASSE

BOLDTILVÆNNING OG LEG



HÅNDBOLD I SKOLEN
- ALLE BØRN I SPIL



KÆRE HÅNDBOLDFORENINGER- OG FRIVILLIGE, SKOLER, LÆRERE OG PÆDAGOGER.

Dansk Håndbold Forbund (DHF) præ-senterer her materialer til den første introduktion til bolden som redskab og til håndbold. Materialet er udformet som et håndboldbesøg for 0.-1.klasse. Materia-lerne er udviklet primært med henblik på samarbejdet mellem forening og skole.

Formål:

DHF ønsker med dette materiale at styrke elevernes viden, færdigheder og kompetencer inden for boldtilvænnning og leg i 0.-1. klasse i forhold til de nye fælles mål 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.

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

Besøget kan afvikles over en dag eller laves til et kortere forløb. Foreningen og skolen kan benytte materialet som en introduktion til håndbold og til bolden som redskab.

I materialet er der fokus på, at eleverne i disse klassetrin skal opnå basale færdigheder inden for blandt andet kaste- og gribeteknik samt at eleverne opnår en fortrolighed med bolden som redskab gennem forskellige lege med bolden. Derudover skal eleverne introduceres for og opnå grundlæggende tekniske færdigheder med bolden. Den gode oplevelse er i centrum, og det er vigtigt, at alle børn kommer i spil. I materialet beskrives ideer til, hvordan sværhedsgraden kan justeres, så elever på alle niveauer udfordres.

Mål:

- At eleverne oplever og værner sig til bolden som redskab
- At eleverne opnår viden om kaste- og gribeteknik
- At eleverne kan modtage forskellige boldtyper
- At lave aktiviteter og lege med 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



OPBYGNING

Besøget kan bygges op om en lektion af 90 minutters varighed bestående af 60 minutters undervisning og 30 minutter til omklædning og bad. Brug gerne de første og sidste fem til ti minutter af lektionen på at sætte materialer frem og rydde op sammen med eleverne. Aktiviteterne kan også benyttes i den understøttende undervisning og eventuelt med kun en klasse af gangen og afvikles på 30-40 minutter sammen med eleverne. Dette kan lette presset på materialer, især bolde.

I materialet Boldtilvænnning og leg benyttes skudbaner- og motorikbaner. Disse sammensættes ud fra forskellige fokuspunkter og udgør tilsammen en stor skudbane. Derudover består materialet af små lege, hvor bolden ofte indgår som hovedelementet. Benyt eventuelt disse lege som opvarmning. På skudbanen er alle elever i bevægelse samtidig. Der er lagt op til, at eleverne selv kan styre tempoet rundt på banen. Fokuspunkterne er blot en hjælp til at lave en alsidig skudbane, som udfordrer eleverne. Det frarådes med denne aldersgruppe at udføre fokuspunkterne som stationstræning.

Materialet kan også bruges til et håndboldforløb á tre gange. Eleverne får derved mulighed for at opleve fremskridt i øvelserne fra gang til gang.

Nøgleelementer i skudbanen:

- Alle børn har en bold med sig hele tiden
- Alle børn er i bevægelse samtidig
- Mulighed for at lave/benytte minimumsmål
- Alle børn bliver motorisk udfordret

Skolen eller foreningen kan også vælge at benytte legene og skudbanen som inspiration til:

- Bevægelsesbånd (Et fast tidspunkt i løbet af en skoledag, hvor alle klasser på eksempelvis indskoling laver fysisk aktivitet som en del af skolens strategi for at implementere 45 minutters daglig fysisk aktivitet.)
- Bevægelse i den understøttende undervisning
- Bevægelse i den fagopdelte undervisning
- Idrætsdag

Se videoen omkring Skudbaner på www.haandbold.dk

Fokuspunkterne i skudbanen er:

- Kast og grib
- Præcision
- Spring og løb
- Grundmotorik

PÆDAGOGISKE OVERVEJELSER

Besøget kan som udgangspunkt udføres alle steder. Legene kan benyttes som opvarmning, inden eleverne introduceres for skudbanen. Eleverne introduceres til de forskellige skud og motorikbaner og til den bløde streethåndbold.

Hvis skolen/foreningen ikke har streethåndbolde til alle børnene, kan en skumbold eller andre bløde bolde også benyttes.

Boldvalget kan bruges til at justere sværhedsgraden. En volleyball er nemmere at kaste op ad en væg og gribe igen end en tennisbold.

Læreren, den frivillige eller pædagogen kan hjælpe til ved at være ansvarlig for et specifikt område af skudbanen eller kan bevæge sig frit rundt og sørge for at løse konflikter mellem eleverne. Afsæt gerne fem til ti minutter til en fælles afslutning, hvor der skabes et rum til refleksion over dagens undervisning.

Ved opstilling af skudbanen er det vigtigt at gøre sig overvejelser omkring størrelsen af de forskellige motorik- og skudbaner. Små, korte baner gør, at eleverne hurtigt kommer videre og der sjældent opstår kø, men en (for) stor og lang bane kan være med til at skabe kø og eventuel ventetid. Juster banerne efter elevernes niveau og antallet af elever og lav gerne flere ruter og evt. en overhalingsbane.

Hvis der opstår kø, kan børnene aktiveres ved at:

- Kaste bolden op i luften, klappe i hænderne og gribe bolden igen
- Kaste bolden op i luften, klappe i hænderne bag om ryggen og foran igen og gribe bolden
- Kaste bolden op i luften og gribe den med trøjen
- Lægge bolden på hovedet og balancere med den

Eleverne kan udfordres ved at:

- Skifte bolden over i modsatte hånd, imens eleven gennemfører banen
- Køre bolden rundt om kroppen (forbi maven, om til ryggen, om til maven igen) i hænderne.
- Skifte bolden over i modsatte hånd igennem benene
- Drible igennem relevante dele af skudbanen

I besøget anbefales brug af en streethåndbold, en skumbold eller evt. en tennisbold. Andre typer af bolde kan også tænkes ind, hvis der er mangel på bolde.

Bolde som kan benyttes er:

- Streethåndbold
- Trelags gummibold
- Skumbolde
- Volleyball
- Tennisbolde
- Fodbold
- Sammenrullede sokker (evt. med tape rundt om)



Lektionerne og undervisningen indeholder aktiviteter, der har fokus på områderne:

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

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

FAGLIGT INDHOLD

I forløbet er der tænkt elementer ind fra færdigheds- og vidensmål for faget idræt efter 2.klassetrin.

Trinmål for faget idræt efter

2. klassetrin:

- Eleven kan udføre enkle former for løb, spring og kast
- Eleven kan modtage og aflevere boldtyper
- Eleven har viden om grundlæggende kaste-, gribe- og sparketeknikker
- Eleven kan respektere regler og aftaler
- Eleven kan deltage i opvarmning
- udbaner. Små, korte baner gør, at eleverne hurtigt kommer

Vigtige pointer for foreningen:

- Medbring reklame for foreningen. Sørg for, at alle elever har fået reklame med hjem, og opfordr eleverne til at vise det derhjemme.
- Find gerne en person fra foreningen, som har sin daglige gang i foreningen og særligt omkring børnetræningen, til at afvikle besøget. Så kan eleverne genkende personen, når de kommer til træning i foreningen.
- Afklar forud for besøget hvilke materialer, skolen har til rådighed og hvilke materialer, foreningen bør medbringe.

Klub navn _____

I vores klub træner vi følgende dage.

Vores træner/holdleder kan kontaktes på mobil/mail.

Hallens adresse er...

KOM OG VÆR MED - VI GLÆDER OS TIL AT SE DIG



**VELKOMMEN TIL
HÅNDBOLD**

Og en masse gode oplevelser!!



HÅNDBOLD ER...



Et spil med fart og gang i den

Træning hvor man bliver bedre og bedre

Kampe med gnist og tænding

Gode kammerater

Venskaber for livet

Sjov i hallen

Sejt

Fællesskab og sammenhold

God fysisk træning

Udfordringer

Leg med bold

Et holdspil hvor man kæmper sammen og for sit hold

Fight og fairplay

Stærke og kvikere

Seriøst

Foreningsliv






DEN GODE BOLDoplevelse

DHF håber med dette materiale at inspirere og gøre det lettere for skoler og foreninger at samarbejde om at skabe en god oplevelse for eleverne.

Med materialet håber DHF at kunne bidrage med konkrete tiltag eller inspiration til de fremtidige samarbejder mellem foreninger og skoler, hvor viden og erfaringer forhåbentligt vil blive videregivet fra 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 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 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 mulighed for at tænke håndbolden ud af hallen, væk fra konkurrencen og over i legen.
- Totalhåndbold giver mulighed for at arbejde med håndbolden indenfor 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

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.

