



HÅNDBOLD- VIKAREN



Kære SFO

Tak fordi vores håndboldvikar måtte komme på besøg hos jer. Vi håber, at I og børnene havde nogle gode og sjove timer sammen på gulvet, hvor I fik sved på panden, grint en masse og ikke mindst bevæget jer.

Dette hæfte indeholder de forskellige øvelser, lege og aktiviteter, som I er blevet præsenteret for. Vi har valgt en simpel organisering af de forskellige aktiviteter, så de let og hurtigt kan sættes i gang af jer i SFO'en.

Håndbold er sjovt

Det er sjovt at have bolden i hånden og opleve succes med den. Det er sjovt at lege med bolden sammen med andre børn og være en del af et hold. Det er sjovt at vinde sammen,

men også rigtig rart at være sammen med andre, når man af og til taber i et spil.

Derfor er mange af de udvalgte øvelser, lege og aktiviteter i materialet organiseret, så der i stor udstrækning arbejdes i mindre hold og grupper. Centrale elementer som kast, skud og kropskontakt (i modificeret form) kommer naturligt ind i mange af aktiviteterne.

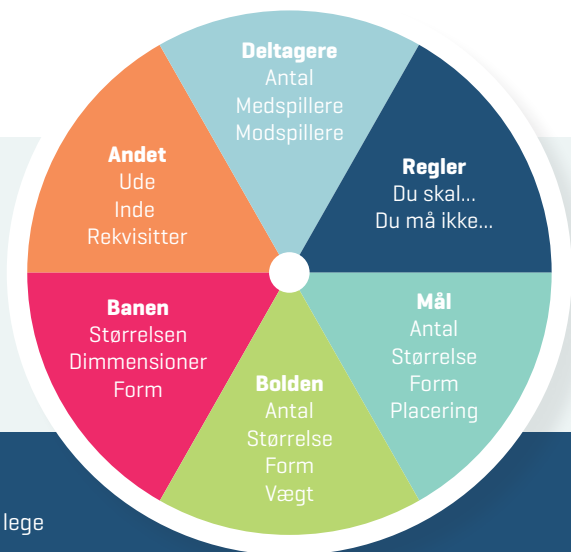
Forløbsoversigt

Fokus / Leg	1. besøg	2. besøg	3. besøg	4. besøg
Grin og højt humør	Ryd op på værelset	Ram i rumpen	Skyd vikaren/pædagogen	Sten, saks, papir
Samarbejde	Stjæl skatten	Pluk blomster	Transportbånd	Smørklat
Succes - Jeg ku'	Find mærkelige mål	Hop over bold	Bomb slottet	Mønsterbold
Holdspil	Stjæl bær	Stjæl skatten*	Partibold	Partibold*

HÅNDBOLD-
VIKAREN

Spilhjulet

Når vi leger sammen – Sådan tilpasser du aktiviteten, så legen er sjov



Spilhjulet kan du bruge til at justere lege og småspil.

Der er seks vigtige parametre, der indgår i alle spil/lege og på forskellig måde påvirker boldspillets karakter:

- Bolden [antal, størrelse, form, vægt]
- Banen [størrelse, dimensioner, form]
- Mål [antal, størrelse, form, placering]
- Deltagere [antal, medspillere, modspillere]
- Andet [ude, inde, rekvisitter]
- Regler [du skal, du må ikke]

1. Sæt legen i gang [kort og præcis intro]
2. Analyser løbende [med formål og fokus i baghovedet]: går legen som den skal, eller skal der justeres på et af parametrene?
 - a. Se efter om alle børn er aktive og involverede
 - b. Se efter om alle virker glade og motiverede

- c. Se efter om det er for nemt eller for svært
 - d. Se efter om det er for hårdt, med for meget kropskontakt
3. Vurder om det kræver, at legen stoppes, og der justeres, eller om det blot kræver at der justeres imens aktiviteten er i gang, eksempelvis ved at flytte keglene, så banestørrelsen ændres eller lige forklarer legen igen til et barn eller to.

Ændringen skal gøre, at legen enten bliver sjovere, mere enkel, sværere, giver højere aktivitet etc.

Ryd op på værelset

Beskrivelse: Her gælder det om at få ryddet først op på værelset! Også selvom det går ud over de andre, ved at deres værelse bliver max rodet. Børnene er delt i to hold, og hvert hold har deres værelse. På værelset ligger der en masse bolde. De to værelser er afgrænset af en "væg" af kegler, en madras, en streg, en udspændt snor etc. Når legen sættes i gang, gælder det for holdene om at rydde deres værelse (banehalvdel) op ved at kaste alle boldene over væggen og ind på det andet holds værelse.

Leg legen i intervaller af 2-3 minutters varighed.

Formål og fokus: Legen rummer masser af høj aktivitet, da alle børnene har mange kast, og de skal orientere sig om, hvor der er bolde, de skal kaste over på den anden side. De skal også holde øje med, at de ikke rammer hinanden og ikke bliver ramt.

Organisering: Børnene deles i to hold. Der laves en bane, som afgrænses med en "væg", og der skal bruges masser af bolde.

Tilpasning: Der kan ændres på banens størrelse, væggenes højde, antal børn, og antallet af bolde. Der kan også laves udfordringer om hvordan boldene skal kastes – eksempelvis skal der kastes med en hånd, med to hænder, overhåndskast, underhåndskast, hopskud, bag om ryggen, gennem benene osv.

Stjæl skatten

Beskrivelse: Der placeres en skat (eksempelvis bolde eller andre materialer] inde i målet på en multi- eller græsbane. Ca. 5 meter foran skatten laves der en halvcirkel som markering af feltet. Udenfor feltet placeres 3-4 børn, der skal lege vagter og forhindre, at skatten bliver stjålet. Vagterne bliver i området lige umiddelbart udenfor halvcirklen og kan ikke fange børnene indenfor halvcirklen.

Resten af børnene starter i et andet felt, sammen med én voksen, 10-15 meter fra feltet, hvor skatten er placeres. De har nu til opgave at løbe forbi vagterne og stjæle én skat ad gangen og tage den tilbage til deres eget felt. Bliver de fanget af vagterne, skal de tilbage til den voksne i feltet og have en highfive, før de kan forsøge igen. Når hele skatten er stjålet, slutter legen, og en ny runde med nye vagter kan starte.

Formål og fokus: Legen rummer en masse løb, retningskift og succesoplevelsen af at stjæle en skat. Desuden er der et taktisk aspekt i at finde mulighederne i at komme forbi vagterne, fx når de er optaget af at fange andre.

Organisering: Der markeres en bane med en halvcirkel, hvor skatten placeres in-

denfor og et andet felt et stykke væk. Der kan evt. tilføjes en ekstra halvcirkel, der viser i hvilket bælte, fangerne må bevæge sig. Skatten kan bestå af bolde, men lige så vel grankogler – kun fantasien sætter grænser. Jo større antallet af skatte er, fx 3-4 per barn, jo længere tid kører legen. Markeringen kan laves af kridt, kegler eller reb alt efter underlaget.

Tilpasning: Der kan justeres på banens størrelse samt antallet af vagter i forhold til hvor svært, det skal være at komme igennem til skatten. Det kan varieres, om børnene kan blive fanget på hjemvejen og dermed miste en skat igen.

En udvidelse af legen kan også være at dele børnene i to hold og placere dem i hver deres ende af området med dertilhørende skat og halvcirkel og en markering imellem områderne. Børnene er således vagter både på sit eget område og skal forsøge at stjæle skatten fra det andet hold ved at løbe igennem deres område. I denne version er det godt med fx overtrækstrøjer eller bånd til at markere holdene. Denne leg ender ved et slutfølgt, da det er vanskeligt at lykkes med at stjæle hele skatten for ét hold.

Find mærkelige mål

Beskrivelse: Her gælder det om, at børnene i par, skal rundt og finde ting, som kan bruges som et "mål". De forskellige par finder hvert et mål, som de to i parret herefter har en lille konkurrence om at ramme. Rammer de deres mål, får de et point. De kan f.eks. spille til tre og herefter finde et nyt mål, hvor de igen prøver, om de kan ramme. De kan også i parret aftale, hvor mange skud de har og så tælle sammen, hvor mange fuldtræffere de fik. Der kan eksempelvis skydes efter kegler, en stolpe, en plet på væggen, en skraldespand, en basketkurv eller en loftbjælke. Er man udendørs, kan det være en gyngesæde, en træstamme osv.

Formål og fokus: Formålet med legen er, at børnene især øver deres præcision i forbindelse med et kast/skud.

Organisering: Børnene er sammen i par. Hvis der er nok bolde, har alle en bold hver, ellers deles hvert par om en bold.

Tilpasning: Der kan laves udfordringer om, hvorvidt de kan ramme deres mål, hvis de står stille og skyder, har tilløb eller laver et hopskud. Man kan også lade to par gå sammen, hvor de kæmper imod hinanden.

Stjæl bær

Beskrivelse: Hulahopringene og bolde placeres rundt på gulvet. Hulahopringen er bærbusk, og boldene er bær. Nu gælder det om at stjæle bær fra hinandens bærbusk.

Hvert par/hold skal både passe på deres egen bærbusk og samtidig gå på jagt efter bær fra de andres bærbuske.

Børnene må kun stjæle ét bær ad gangen og tage med hjem til sin egen bærbusk. Bærbusken [hulahopringen] må ikke betrædes.

Formål og fokus: Der er masser af løb i legen, og børnene øver sig i at orientere sig i forhold til hinanden, og hvor de skal løbe hen for at stjæle bær. Der er også et forsvarselement i legen, når børnene beskytter deres egen bærbusk. Her er det vigtigt at tilpasse, hvor meget eller lidt kropskontakt der er hensigtsmæssigt for børnene.

Organisering: Børnene er sammen i par eller små grupper. Hvert hold har en hulahopring og 1-3 bolde placeret i hulahopringen. Arealet med bærbuskene kan være afgrænset med et par kegler, så banen kan justeres i størrelse.

Tilpasning: Legen kan leges i intervaller på eksempelvis 2-3 minutter. Herefter kan bærrene fordeles lige ud på buskene igen, og legen kan starte forfra.

Ram i rumpen

Beskrivelse: Børnene er sammen i par. De to børn i et par er modstandere. Det ene barn starter med bolden og er den, der fanger, mens den anden er den, der skal fanges. Alle børn løber rundt imellem hinanden. Fangeren må løbe rundt med bolden og skal kun kaste efter sin egen makkers bagdel. Den, der skal fanges, skal undgå at blive ramt i rumpen med bolden af makkeren. Rammer fangeren forbi, må fangeren selv hente bolden og prøve igen. Lykkes det at ramme makkerens bagdel, bytter de roller.

Formål og fokus: Legen giver høj aktivitet. Pulsen kommer op med løb, retningsskift og kast. Børnene skal forholde sig til den, de er i par med, men også orientere sig på banen, så de ikke løber ind i hinanden.

Organisering: Børnene skal være sammen i par og have en bold pr. par. Der leges på et stort areal, så der kan komme fart i løbene rundt omkring, og børnene ikke løber ind i hinanden.

Tilpasning: Efter to minutter er det en gode ide at lave et break i legen og skifte roller, så I sikrer, at alle prøver begge roller.

Pluk blomster

Beskrivelse: Der laves to hold. Hvert hold har en vase, som skal fyldes med blomster. Der laves en masse små blomster (brug eksempelvis flade kegler), som lægges i en bunke et stykke væk fra vasen. Afstanden mellem blomsterne og vasen skal være sådan, at børnene kan kaste en bold derud. Det hold, der får samlet flest blomster, vinder legen.

Holdene står omkring deres vase. Det første barn løber ud til en blomst og stiller sig ved den. Næste barn kaster en bold fra vasen og ud til blomsten. Hvis barnet ved blomsten griber bolden, så må blomsten tages med hen til vasen. Hvis man ikke griber bolden, så skal blomsten blive liggende. Når man har kastet bolden, skal man løbe ud til ny blomst.

Formål og fokus: Børnene øver sig i kaste- og gribeteknik. Fokus skal være på at holde armen højt, når barnet kaster og at lave en modtagetrekant med hænderne, når bolden gribes. Høj fart og energi.

Organisering: To hold af 5-8 børn. To hulahopringe som vaser. 16-20 flade kegler som blomster.

Tilpasning/justering: Afstanden mellem vaser og blomster kan justeres, så der bliver kortere eller længere afstand. Legen kan også varieres ved at lave en regel om, at der eksempelvis skal laves hinke- eller hoppebevægelser i zonen mellem vasen og blomsterne.

Hop over bold

Beskrivelse: Børnene står på en række. Den første i rækken kaster bolden mod en væg/mur og skal forsøge at hoppe over bolden, så den næste i rækken kan gribe bolden. Den, der har kastet, skal om bag i køen og den, der har grebet bolden, skal nu kaste bolden mod væggen/muren, og sådan forsætter legen.

Marker hvor børnene skal starte med at kaste fra. Start med en afstand på ca. 1-2 meter til væggen.

Formål og fokus: Legen giver mulighed for, at børnene lærer og øver både underhånds- og overhåndskast samt at gribe bolden. Ved underhåndskast kastes bolden nedefra og op, og ved overhåndskast kastes bolden oppefra og ned.

Organisering: Børnene deles i grupper af 3-5 børn, og der skal bruges én bold pr. gruppe.

Tilpasning: Kasteafstanden kan gøres større eller mindre. Der kan være en markering på væggen, som børnene skal ramme over. Der kan bruges forskellige boldstørrelser.

Der kan også laves regler for, hvordan børnene skal løbe tilbage om i rækken, eksempelvis ved at løbe baglæns, sidelæns, hinke, hoppe etc.

Skyd vikaren/pædagogen

Beskrivelse: Denne leg kræver en modig voksen og bløde bolde – fx skumbolde eller streetbolde. Hvert barn har én bold. Børnene må løbe frit rundt med bolden og skal, på eksempelvis ét minut, se, hvor mange gange de kan nå at ramme vikaren/pædagogen, der prøver at undvige bolden ved at løbe rundt i hallen. Der kan indsættes diverse rekvisitter såsom stole eller måtter på højkant, hvor den voksne kan søge dækning.

Formål og fokus: Børnene får sved på panden i kraft af et højt aktivitetsniveau med en masse retnings- og temposkift. Men der trænes og øves også koordination og præcisionskast, da det at kaste hårdt, samtidig med man er i bevægelse, er en svær disciplin. Hav gerne fokus på, at børnene kaster overhåndskast i denne leg.

Organisering: Det er en kaosøvelse, der ikke kræver meget organisering. Hvis arealet skal afgrænses, kan der anvendes markeringskegler. Det må gerne være forskellige boldtyper – så længe de er bløde. Der bør være minimum én blød bold pr. barn.

Tilpasning: Der kan indsættes flere voksne, der skal rammes af børnene. Legen foregår på et afgrænset område, og arealet kan tilpasses antallet af børn for at ændre sværhedsgraden. Jo større arealet er, jo sværere kan det være for børnene.

HÅNDBOLD-
VIKAREN

Transportbånd

Beskrivelse: Denne leg går ud på, at børnene leger, at de er et transportbånd. De står i en række af 5-8 børn med behørig afstand. For enden af rækken er der bolde, ærteposer eller andet, der skal transporteres fra den ene ende af rækken til den anden. Den første i rækken (den ved boldene) kaster én bold ad gangen til den næste i rækken, som kaster den videre til den næste og så videre, indtil bolden er transporteret til den anden ende af rækken.

Det gælder om at lykkes med at få transporteret flest mulige af boldene fra den ene ende til den anden ende, uden at de tabes og triller væk.

Formål og fokus: Børnene øver sig i at kaste og samarbejde samtidig med, at der tilføjes et konkurrenceelement til legen.

Organisering: Del børnene i små hold. Hav et passende antal bolde pr. hold.

Tilpasning: Der kan justeres på afstanden imellem børnene, der kan laves udfordringer om, hvordan bolden skal kastes. F.eks. med en hånd, med to hænder, overhåndskast, underhåndskast, bag om ryggen osv.

Legen kan leges som en stafet, så så holdene kan se, hvor mange af de forskellige kasteskyts det lykkes for dem at få transporteret fra den ene ende til den anden ende af transportbåndet.

Variant: Med én bold og børnene/transportbåndet flytter sig fremad. Den bagerste mand skal løbe op foran i rækken for at kunne kaste bolden videre.

Bomb slottet

Beskrivelse: Børnene er sammen i par om en blød bold, en kegle og eventuelt en hulahopring. Keglen skal forestille et slot, hulahopringen angiver voldgraven, der ikke må betrædes, og bolden er en bombe, der skaber en fortryllelse, når den rammer slottet. Børnene er skiftevis heksen/troldmanden med bomben, eller prinsesse/prins, der skal beskytte slottet.

Hulahopringen lægges på gulvet, og keglen placeres i hulahopringen. Begge børn står udenfor hulahopringen. Har I ikke en hulahopring, placeres keglen bare på gulvet.

Det ene barn starter med bolden og har nu til opgave at ramme keglen ved at kaste bolden mod den. Det andet barn har til opgave at beskytte keglen med sin krop. Barnet med bolden må løbe hele vejen rundt om keglen og forsøge at finde en mulighed for at ramme keglen, men må ikke mase ind i barnet, der forsværer keglen. Når det lykkes at ramme keglen, bytter børnene roller.

Formål og fokus: En leg med høj intensitet og masser af bevægelse og retnings-skift. Der er fokus på at placere sig rigtigt i forhold til at beskytte keglen samt modsat at finte sig vej til at ramme keglen.

Organisering: To børn er sammen om en kegle, en bold samt en hulahopring. Der skal være afstand til de øvrige kegler, så parrene ikke løber ind i hinanden.

Tilpasning: Man kan med fordel være opmærksom på, om der sker naturlige skift i forhold til rollerne og alternativt angive tidspunkter for, hvor rollerne bytter, eksempelvis efter ét minut.

En tilpasning af legen er, at der er tre spillere, der i samarbejde skal kaste bolden mellem hinanden og forsøge at ramme keglen, som forsvares af et barn. I denne version bliver samarbejde også et aspekt i legen.

Partibold

Beskrivelse: Det ene hold starter med bolden. Nu gælder det for holdet om at spille bolden til hinanden, uden at modstanderholdet får fat i bolden. Det hold, som ikke har bolden, skal prøve at få fat i bolden ved at dække op eller bryde bolden, når den kastes.

Børnene må ikke røre hinanden og den, som har bolden, må ikke overfaldes. Modstanderne skal altså holde en passende afstand til den, der har bolden. Den, der har bolden, må ikke gå eller løbe med bolden. Det gælder derfor for de andre på holdet om at flytte sig rundt på banen, så de bliver frie til at modtage bolden.

Formål og fokus: Børnene øver sig i at kaste og gribe bolden og bevæge sig for hinanden. De børn, der skal have fat i bolden, øver sig i timingen i at bryde en aflevering og placere sig rigtigt for at kunne gøre det.

Organisering: Børnene deles i små hold med 3-5 børn på hvert hold. To hold spiller mod hinanden på et afgrænset areal, som eventuelt kan justeres i størrelse afhængigt af sværhedsgraden.

Tilpasning: Sæt eventuelt antal på, hvor mange afleveringer holdet skal lykkes med, eksempelvis 10 afleveringer. Hvis holdet når det aftalte antal afleveringer, skrifter bolden over til modsatte hold. Der kan også spilles på tid og så tælle, hvor mange afleveringer holdet når indenfor tiden.

Sten, saks, papir

Beskrivelse: Børnene skal være sammen i par. Børnene står på en linje med front mod hinanden på midten af banen. Bag hvert barn skal der laves en linje eller målzone ved en streg eller kegler. Børnene slår sten, saks, papir på rytmen "sten – saks – papir – nu!"

Når kampen er afgjort, løber vinderen mod egen baglinje, og taberen skal så forsøge at fange sin makker.

Hvis vinderen når over målstregen, er der point til ham/hende. Hvis taberen når at ramme vinderen, er der point til ham/hende.

Formål og fokus: Legens formål er at udfordre børnene på deres reaktionsstyrke og accelerationsevne.

Hav fokus på anstanden mellem børnene, er den for stor, så det aldrig lykkes at fange makkeren, eller er afstanden for kort, så den der skal fanges aldrig når over målstregen.

Organisering: Kegler til midter- og baglinje.

Tilpasning: Legen kan tilpasses på mange måder. Eksempelvis ved at begge dribler med en bold, at børnene hinker eller hopper i stedet for at løbe, at børnene skal lave forskellige bevægelser, inden de løber mod baglinjen, og derudover kan afstanden mellem deltagerne og afstanden til baglinjen justeres.

Variation af Sten, saks, papir

Beskrivelse: Børnene deles i to hold, og står i en række i hver ende af "banen". Det første barn fra hvert hold hopper frem, og når de møder hinanden, laver de sten-saks-papir. Den der vinder, må hoppe videre, den der taber, skal om bag køen, og en ny fra holdet hopper fremad. Når et barn helt ned til det modsatte hold, får holdet et point, og to nye hopper afsted.

Formål og fokus: Børnene kommer i bevægelse med en masse hop og hink. Samtidig oplever de følelsen af, at konkurrere som et hold.

Bevægelse, hop, hink, konkurrence – en del af et hold

Organisering: En "bane" laves med lang række hulahopringe eller markeringsmåtter. Legen kan også leges udendørs, hvor man har tegnet en masse cirkler med kridt.

Tilpasning: "Banen" kan gøres længere eller kortere. Der kan laves regler om, at man f.eks. skal lave en bestemt bevægelse, når man skal retur i rækken, eksempelvis løb baglæns, sidevers, kravle, frøhop.

Smørklat

Beskrivelse: Børnene er sammen i par og deles om en bold, som de skal kaste frem og tilbage mellem hinanden. Med bolden i hånden må de kun tage tre skridt, men uden bolden må de bevæge sig frit på banen. Nogle af parrene har ikke en bold, og deres opgave er derfor at erobre en bold fra de andre par. Bolden kan kun erobres, når den er fri i luften mellem en aflevering eller ligger på jorden.

Formål og fokus: Børnene øver sig i at kaste og gribe på en sjov måde og øver sig samtidigt i at bevæge og placere sig godt for at kunne få bolden fra sin makker. Børnene, der jagter en bold, øver sig i timingen i at bryde en aflevering og placere sig rigtigt for at kunne gøre det. For alle børn gælder det, at de skal navigere i et spil med mange deltagere og bolde.

Organisering: Der spilles på et afgrænset område, der tilpasses antallet af børn, så det ikke er for stort og dermed for svært at erobre en bold.

Ved eksempelvis 20 par skal der bruges ca. 12-14 bolde og et område på ca. 20x15 meter. Er der bolde og plads nok, har legen ikke nogen begrænsning på antal deltagere.

Tilpasning: Hvis aktivitetsniveauet er lavt, kan der med fordel tages flere bolde ud af legen, eller området kan mindskes, så det bliver sværere at fastholde sin bold.

Desuden kan de voksne blande sig i legen og erobre bolde, som de kaster et andet sted hen på banen, så nye par kan erobre dem.

En regel, om at man max må stå med bolden i tre sekunder, kan også sikre flere afleveringer og dermed frie bolde, der kan erobres.

Mønsterbold

Beskrivelse: Børnene står i en rundkreds og har en bold i gruppen. Nu gælder det for børnene om at kaste bolden i et bestemt mønster og samarbejde for at få det til at lykkes.

Man kan starte helt simpelt, hvor der kastes til makkeren til venstre. Har gruppen succes med det, kan sværhedsgraden øges med at sætte en ekstra bold i spil i gruppen. Eller at vælge et "sværere" mønster, hvor man f.eks skal springe en makker over. Eller den "megasvære" hvor bolden skal kastes to pladser til venstre, og herefter en plads til højre [altså, at bolden bevæger sig to frem og en tilbage].

Formål og fokus: Formålet med øvelsen er, at børnene øver sig i at kaste, men også at skulle samarbejde i en konkurrencesituation.

Organisering: Børnene deles i mindre grupper af 5-8 børn og stiller sig i en rundkreds med god afstand mellem sig. Hver gruppe har en bold.

Tilpasning: Legen kan tilpasses ved, at børnene prøver at sætte farten op i afleveringerne. Der kan eventuelt også sættes en ekstra bold i spil på samme tid, eller laves en regel om, at man skal løbe hen til den, man lige har afleveret til og overtage deres plads, mens de løber videre til den, de lige har afleveret videre til.



HÅNDBOLD- VIKAREN

Dansk Håndbold Forbund, pilotprojekt efteråret 2021