

TOTALHÅNDBOLD

DEL 1: LEGE

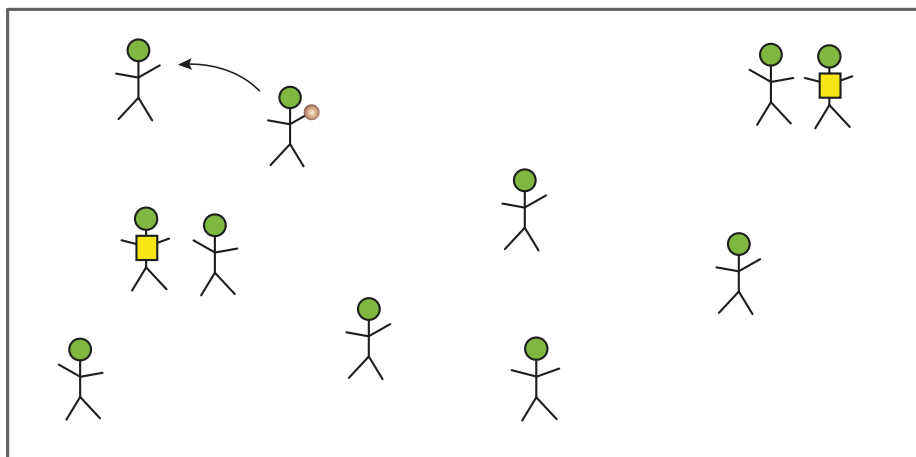
0-15 minutter	Forklaring og instruktion til "Ståtrold med bold"
Antal elever	Eleverne deles i grupper á 15-25 elever
Udstyr	Kegler/ markeringer- Bolde i forskellige størrelser og materialer
Bane	Markér et afgrænset område på 20 x 10 meter
Beskrivelse og regler	Udpeg 2-3 elever, som er fangere. De resterende elever har 2-3 bolde, som de må kaste til hinanden. Når man har en bold, har man helle. Når man fanges, stiller man sig med spredte ben og rækker hænderne op i luften. For at befri en fanget elev skal man aflevere bolden til den fangede 3 gange. Der må ikke løbes med bolden. Husk at skifte fangere.
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Flere fangere• Forskellige afleveringsformer• Forskellige gribeteknikker:<ul style="list-style-type: none">- Klassisk: To hænder formet som en "skål" eller "sommerfugl"- Udvidet: Grib med én hånd• Studsaflevering (bolden kastes i gulvet, så den hopper op til makkeren) imellem benene på den fangede elev til en anden elev

Fokus: Høj intensitet - Sundhed - Trivsel



TOTALHÅNDBOLD

DEL 1: LEGE



Fokus: Høj intensitet - Sundhed - Trivsel

TOTALHÅNDBOLD

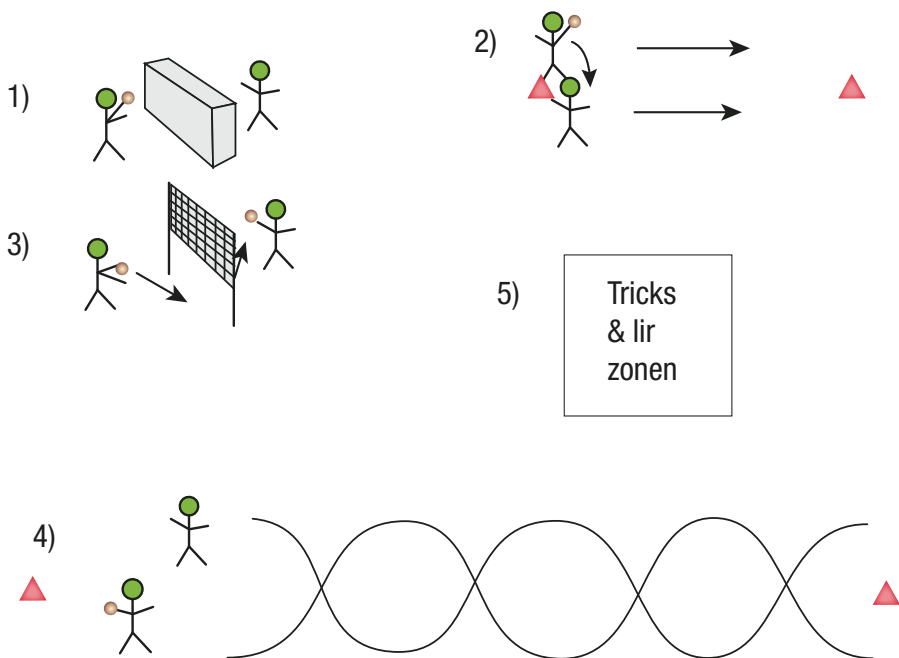
DEL 2: TEKNIK OG MOTORIK

0-15 minutter	Forklaring og instruktion til "Afleveringsbanen"
Antal elever	Eleverne er sammen to og to
Udstyr	Bolde i forskellige størrelser og materialer
Bane	Opstil en forhindrings- / motorikbane
Beskrivelse og regler	<p>Lav 3-5 forskellige stationer / forhindringer, som eleverne kan bevæge sig rundt imellem, og hvor de kan lære forskellige måder at aflevere.</p> <ol style="list-style-type: none">1) Stil en madras e.l. på højkant, eller sæt et badmintonnet op. Eleverne kaster over madrassen/nettet til deres makker.2) Markér en lige bane, hvor eleverne skal løbe fremad og kaste til hinanden.3) Sæt et badminton-/volleynet op. Eleverne studser bolden i gulvet til hinanden under nettet.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.5) Markér et område, "Tricks og lir zonen", hvor eleverne frit kan lege med forskellige måder at aflevere på: bag om ryggen, mellem benene, skruibold osv.
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Forskellige bolde• Løb og studs bolden til hinanden (kast bolden i gulvet, så den hopper op til makkeren)• Hop og aflevér• Aflevér med "den forkerte hånd" (højrehåndet med venstre hånd omvendt)• Øg afstanden imellem eleverne i afleveringerne

Fokus: Læring - Høj intensitet

TOTALHÅNDBOLD

DEL 2: TEKNIK OG MOTORIK



Fokus: Læring - Høj intensitet

TOTALHÅNDBOLD

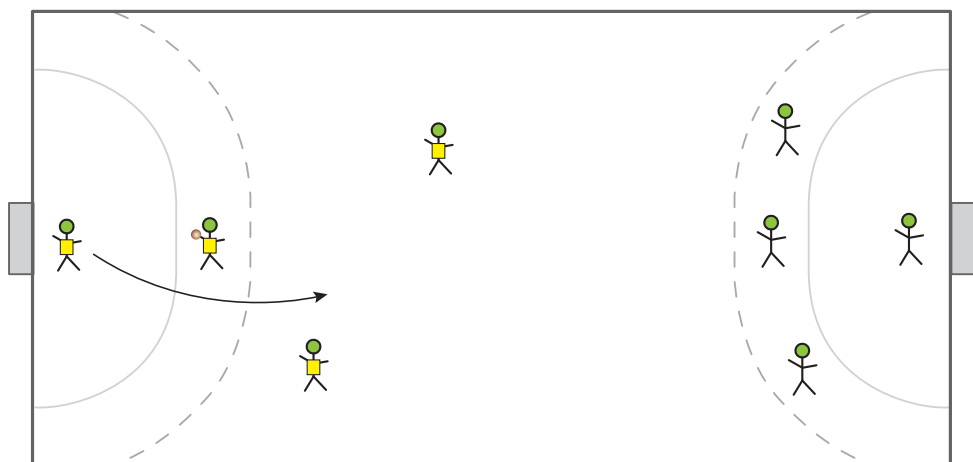
DEL 3: BOLDBASIS OG SPIL

0-30 minutter	Forklaring og instruktion til "Totalhåndbold"
Antal elever	Eleverne deles i hold á 5-6 elever.
Udstyr	2 minimål Afgrænsning af banen 1 bold
Bane	20 x 13 meter bane med 2 minimål
Beskrivelse og regler	<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">• Du må score mål• Du må spille de andre• Du må dække op udenfor frikastlinjen• Målvogteren må deltage i angrebet <p>Når et angreb er afsluttet, skal alle fra holdet tilbage og røre ved deres eget målfelt, før de må dække op.</p>
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• 4+1: 4 i forsvar og 1 målvogter. 5 elever i angreb• Rotation: Målscoreren bliver skiftet ud, hver gang der scores

Fokus: Læring

TOTALHÅNDBOLD

DEL 3: BOLDBASIS OG SPIL



Fokus: Læring

TOTALHÅNDBOLD

DEL 4: LEGE

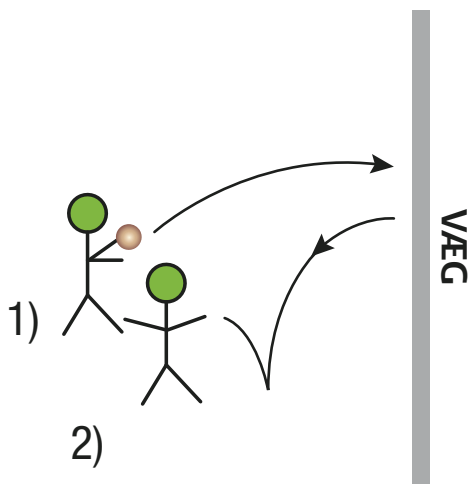
0-15 minutter	Forklaring og instruktion til "Svstjerne"
Antal elever	Eleverne er sammen to og to
Udstyr	Bolde i forskellige størrelser og materialer (fx tennisbolde eller små bløde bolde som kan hoppe)
Bane	Eleverne spiller op ad en mur / væg sammen.
Beskrivelse og regler	<p>Elev (A) kaster bolden op på muren, elev (B) skal nu gribe bolden, inden den rammer jorden mere end én gang.</p> <p>Sammen skal de to elever udføre 7 udfordringer uden at tabe bolden:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Elev (B) skal gribe bolden, den har ramt jorden én gang.2) Elev (B) skal klappe to gange, inden han/hun griber bolden. Eleven må klappe, så snart elev (A) kaster bolden.3) Elev (B) skal lave et hop, inden han/hun griber bolden.4) Elev (B) skal dreje rundt om sig selv, inden han/hun griber bolden.5) Elev (B) skal stå med et løftet ben og gribe bolden under benet.6) Elev (B) skal stå på ét ben og gribe bolden med den forkerte hånd (højrehådede med venstre og omvendt).7) Elev (B) skal dreje rundt om sig selv, sætte sig på hug og rejse sig og gribe bolden.
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Eleven er alene og skal kaste og gribe selv• Forskellige bolde• Bolden må ikke ramme jorden

Fokus: Læring - Sundhed - Trivsel



TOTALHÅNDBOLD

DEL 4: LEGE



Fokus: Læring - Sundhed - Trivsel

TOTALHÅNDBOLD

DEL 5: TEKNIK OG MOTORIK

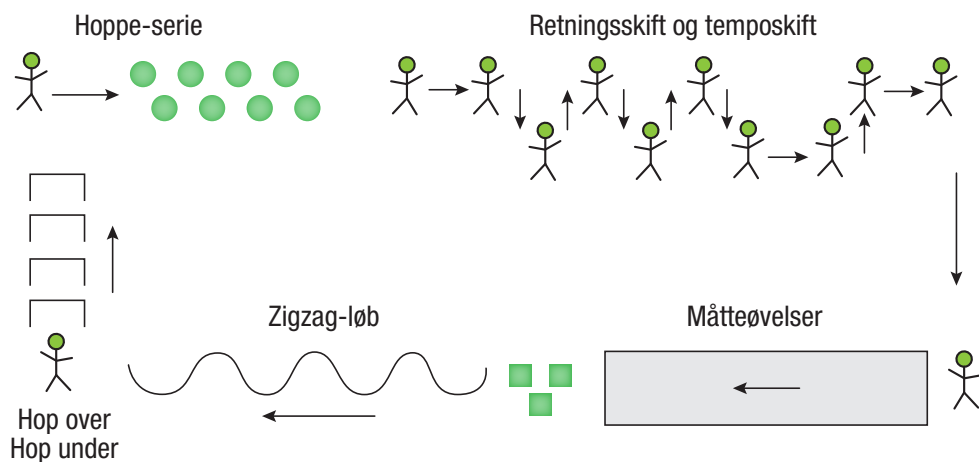
0-15 minutter	Forklaring og instruktion til "Skudbane / Motorikbane"
Antal elever	15-25 elever
Udstyr	Sjippetove, måtter, rebstiger, kegler, ringe/ hulahopringe
Bane	Lav en firkantet eller aflang motorikbane
Beskrivelse og regler	<p>Motorikbanen skal indeholde forhindringer, der stiller krav til elevernes motorik. Lad eleven medbringe en bold igennem øvelserne.</p> <ul style="list-style-type: none">• Hoppeserier: Hop fra ring til ring - med samlede ben eller med ét ben.• Zigzag-løb: Eleverne løber langs med et sjippetov, der ligger på jorden. Højre fod sættes i på venstre side af tovet og venstre fod på højre side.• Måtteøvelser: Lav kolbøtter, vejrmøller, rul sidelæns.• Retningsskift og temposkift: Sprint imellem kegler, der står i forlængelse af hinanden. Lav små sidelæns bevægelser ved kegler, der står forskudt. <p>Indfør skud på mål som en del af banens naturlige afslutning.</p>
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Balanceøvelser• Hop over, kravl under• Kravl op, fald /hop ned• Modtag en bold, og aflevér tilbage

Fokus: Høj intensitet - Læring - Sundhed



TOTALHÅNDBOLD

DEL 5: TEKNIK OG MOTORIK



Fokus: Høj intensitet - Læring - Sundhed

TOTALHÅNDBOLD

DEL 6: BOLDBASIS OG SPIL

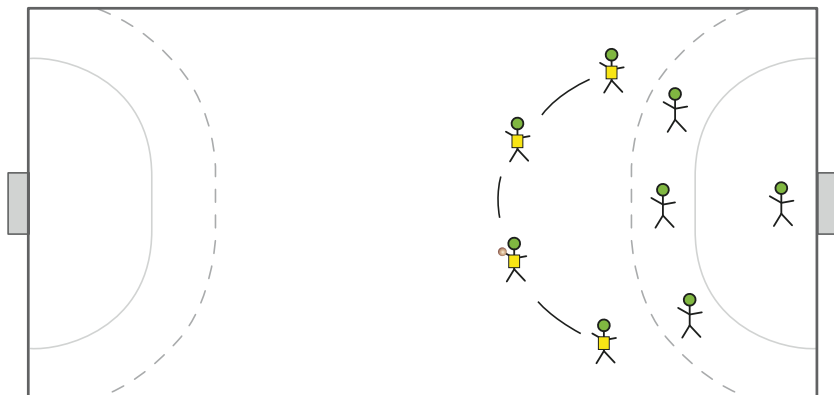
0-30 minutter	Forklaring og instruktion til "Totalhåndbold"
Antal elever	Eleverne deles i hold á 5-6 elever
Udstyr	2 minimål Afgrænsning af bane 1 bold
Bane	20 x 13 meter bane med 2 minimål
Beskrivelse og regler	<p>Spil Totalhåndbold med to forskellige opstillinger:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Eleverne i angreb placeres som i et U2) Eleverne i angreb placeres som i en diamant ◊ <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. I Totalhåndbold handler det om at holde spillet i gang, derfor spilles der efter "DU MÅ – regler":</p> <ul style="list-style-type: none">• Du må score mål• Du må spille de andre• Du må dække op udenfor frikastlinjen• Målvogteren må deltage i angrebet <p>Når et angreb er afsluttet, skal alle fra holdet tilbage og røre ved deres eget målfelt, før de må dække op.</p>
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• 4+1: 4 i forsvar og 1 målvogter. 5 elever i angreb• Rotation: Målscoreren bliver skiftet ud, hver gang der scores

Fokus: Læring - Høj intensitet - Trivsel

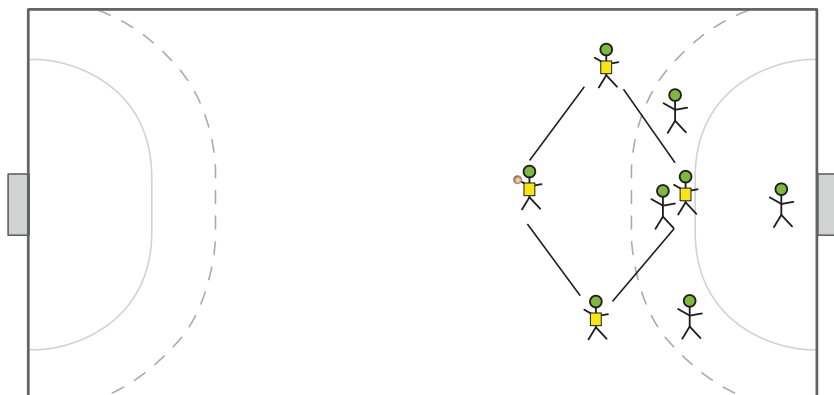
TOTALHÅNDBOLD

DEL 6: BOLDBASIS OG SPIL

Angreb som et U



Angreb som et \diamond



Fokus: Læring - Høj intensitet - Trivsel

SPILUDVIKLING OG SPILÆNDRINGER

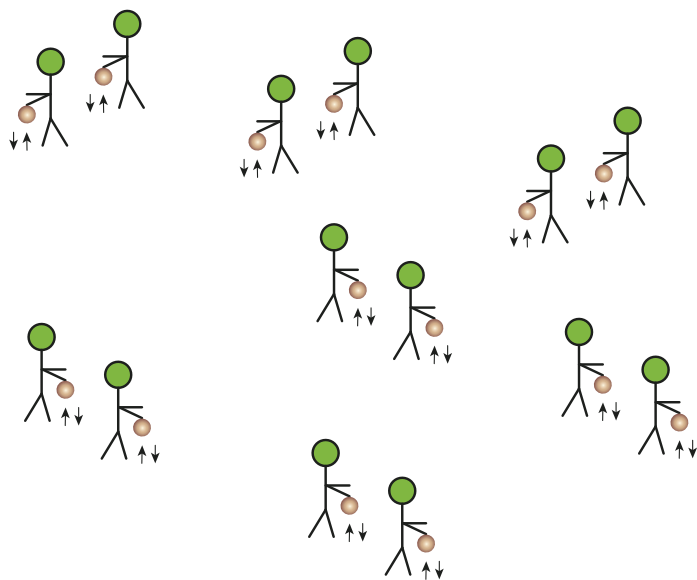
DEL 7: LEGE

0-15 minutter	Forklaring og instruktion til "Driblekongens efterfølger"
Antal elever	Eleverne er sammen to og to.
Udstyr	Bolde i forskellige størrelser og materialer
Bane	Uafgrænset område
Beskrivelse og regler	<p>Eleverne vælger hver især en bold at dribble med. Eleverne må gerne have forskellige bolde i parrene, fx en basketball og en tennisbold.</p> <p>Den ene elev (driblekongen) dribler foran den anden elev (efterfølgeren), og bestemmer i hvilken retning og hvor hurtigt der dribles.</p> <p>Efter et stykke tid bytter eleverne.</p>
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Den forreste løber rundt uden en bold, og efterfølgeren dribler bagefter• Drible med "den forkerte hånd" (højrehåndet med venstre hånd og omvendt)• Drible og løbe baglæns• Drible og sidesteppe• Drible og sætte sig ned og rejse sig op igen• Drible på streger i hallen

Fokus: Høj intensitet - Trivsel - Sundhed

SPILUDVIKLING OG SPILÆNDRINGER

DEL 7: LEGE



Fokus: Høj intensitet - Trivsel - Sundhed

SPILUDVIKLING OG SPILÆNDRINGER

DEL 8: TEKNIK OG MOTORIK

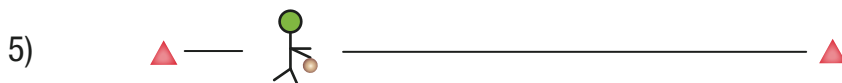
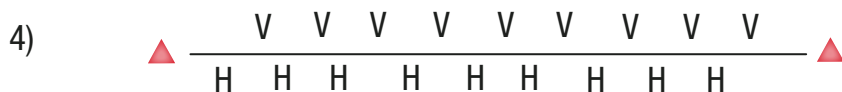
0-15 minutter	Forklaring og instruktion til "Driblebanen"
Antal elever	15-25 elever per bane.
Udstyr	Sjippetove, kegler, balancebomme og meget mere Bolde i forskellige størrelser og materialer
Bane	Opstil en bane, hvor eleverne skal have bolden med og drible sig forbi og igennem forhindringerne.
Beskrivelse og regler	Opstil 3-5 forhindringer, som eleverne skal forbi eller igennem: <ol style="list-style-type: none">1) Slalombanen: Lav en slalombane med 5-10 kegler. Dribl udenom keglene i slalombevægelser.2) Zigzag dribling: Dribl skiftevis på højre og venstre side af en streg, et sjippetov e.l.3) Under og Over: Find forskellige rekvisitter, som eleverne skal drible bolden over eller under, fx en balancebom. Hver anden dribling foregår over bommen og hver anden under bommen.4) Højre – Venstre: Lav en lige bane på 10 meter. Dribl lige frem med skiftevis højre og venstre hånd. Eleverne kan udfordres ved at skulle drible bolden over til henholdsvis højre eller venstre side, så bolden bevæger sig fra side til side.5) Imellem benene: Lav en kort bane på 5 -10 meter, Dribl bolden ind mellem benene. Tag et stort skridt fremad, og før bolden imellem benene. Forsæt fremad sådan.
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Eleverne kan udfordres individuelt ved at gennemføre banens forhindringer med forskellige bolde, fx en mindre bold• Forskellige bevægelsesmåder igennem forhindringerne

Fokus: Læring - Trivsel



SPILUDVIKLING OG SPILÆNDRINGER

DEL 8: TEKNIK OG MOTORIK



Fokus: Læring - Trivsel

SPILUDVIKLING OG SPILÆNDRINGER

DEL 9: BOLDBASIS OG SPIL

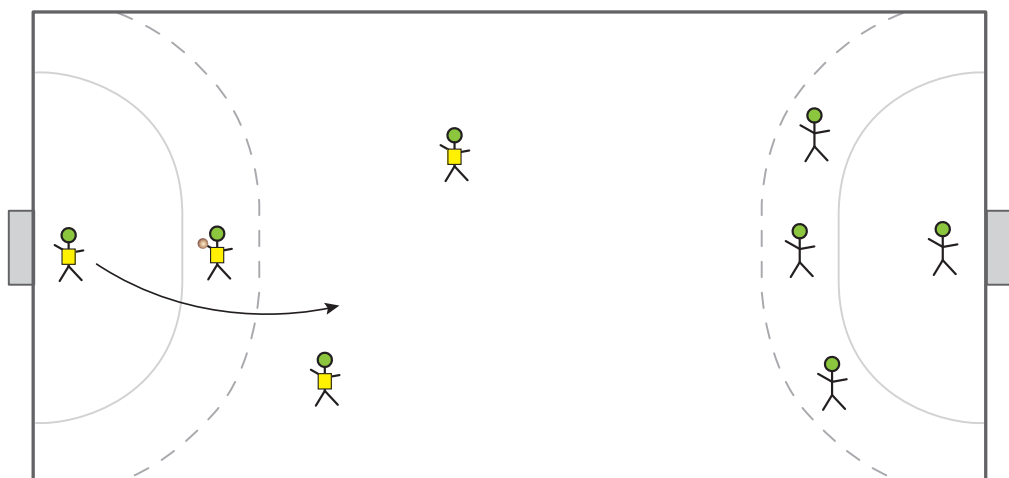
0-30 minutter	Forklaring og instruktion til "Totalhåndbold"
Antal elever	Eleverne deles i hold á 5-6 elever.
Udstyr	2 minimål Afgrænsning af banen 1 bold
Bane	20 x 13 meter bane med 2 minimål
Beskrivelse og regler	<p>Spil Totalhåndbold, og afprøv forskellige bolde.</p> <ul style="list-style-type: none">• Spil med den grønne Street bold uden driblinger• Spil med en tre-lags gummibold med driblinger <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">• Du må score mål• Du må spille de andre• Du må dække op udenfor frikastlinjen• Målvogteren må deltage i angrebet <p>Når et angreb er afsluttet, skal alle fra holdet tilbage og røre ved deres eget målfelt, før de må dække op.</p>
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• 4+1: 4 i forsvar og 1 målvogter. 5 elever i angreb• Rotation: Målscoreren bliver skiftet ud, hver gang der scores

Fokus: Læring - Høj intensitet - Trivsel



SPILUDVIKLING OG SPILÆNDRINGER

DEL 9: BOLDBASIS OG SPIL



Fokus: Læring - Høj intensitet - Trivsel

SPILUDVIKLING OG SPILÆNDRINGER

DEL 10: LEGE

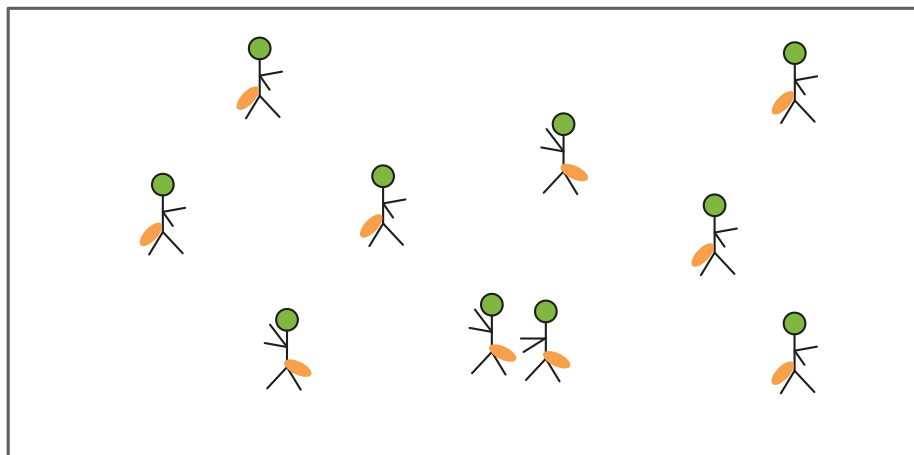
0-15 minutter	Forklaring og instruktion til "Haleleg"
Antal elever	15-25 elever.
Udstyr	Overtrækstrøjer
Bane	20 x 10 meter
Beskrivelse og regler	<p>Alle elever får en overtrækstrøje = en hale. Denne placeres bag i buksekantten som en hale. Herefter sættes legen i gang, og alle må nu stjæle haler fra hinanden.</p> <p>Man må kun stjæle én hale ad gangen.</p>
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• To mod to hvor én elev har en hale, og den anden forsøger at finte sig forbi og fange halen• "Straf" gives, hvis man ingen haler har, fx 5 afleveringer op ad væggen• Del i flere hold - hvilket hold har flest haler til sidst?• Vælg 2 eller flere elever, der ikke har en hale til at starte med

Fokus: Høj intensitet - Trivsel - Sundhed



SPILUDVIKLING OG SPILÆNDRINGER

DEL 10: LEGE



Fokus: Høj intensitet - Trivsel - Sundhed

SPILUDVIKLING OG SPILÆNDRINGER

DEL 11: TEKNIK OG MOTORIK

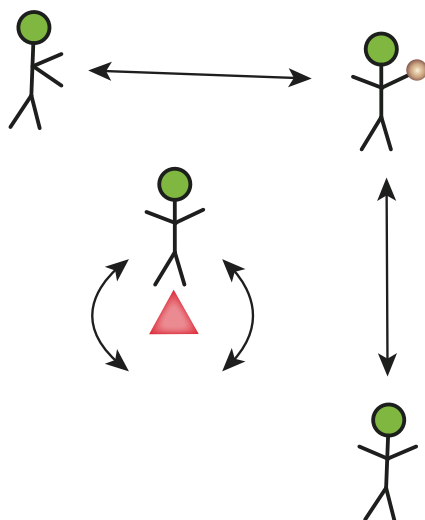
0-15 minutter	Forklaring og instruktion til "Kegleforsvar"
Antal elever	Eleverne deles i grupper á 4 elever.
Udstyr	Kegler / markeringer Bolde i forskellige størrelser og materialer
Bane	Placer en kegle i et uafgrænset område.
Beskrivelse og regler	<p>En elev er forsvarsspiller. De tre øvrige elever er angrebsspillere. Forsvarsspi- leren stiller sig $\frac{1}{2}$ - 1 meter fra keglen. De tre angrebsspillere skal nu spille sammen og forsøge at spille sig fri til at ramme keglen.</p> <p>Forsvarsspi- leren må blokere skud med kroppen og armene, men må ikke bruge benene til at forhindre angriberne i at ramme keglen.</p> <p>De tre angrebsspillere placerer sig i en trekant.</p>
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Større afstand for angrebsspi- lerne ind til keglen• Forskellige bolde• Flere kegler• Flere forsvarsspi- lere

Fokus: Trivsel - Sundhed



SPILUDVIKLING OG SPILÆNDRINGER

DEL 11: TEKNIK OG MOTORIK



Fokus: Trivsel - Sundhed

SPILODVIKLING OG SPILÆNDRINGER

DEL 12: BOLDBASIS OG SPIL

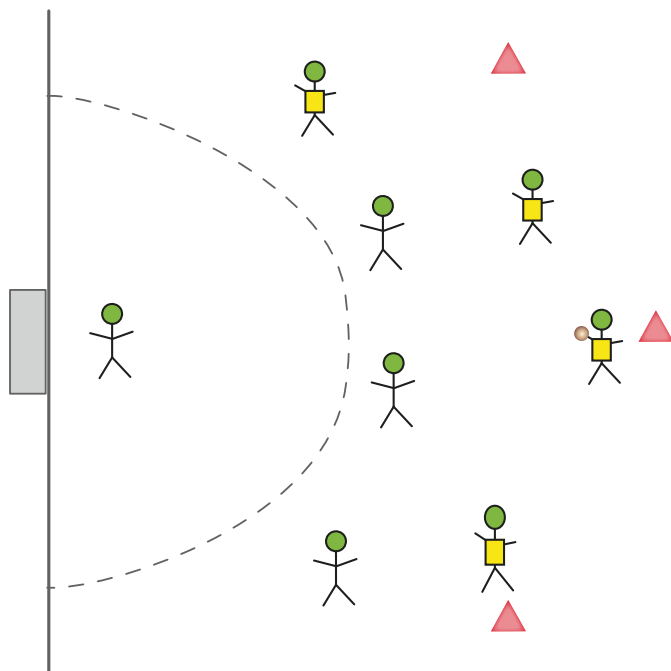
0-30 minutter	Forklaring og instruktion til "Street Handball"
Antal elever	Eleverne dels i hold á 3-6 elever.
Udstyr	1 Street bold 1 mål eller ting / sted der fungerer som mål Opstregning / markering af et målfelt
Bane	1 mål med målfelt og 2-3 kegler der markerer start for et nyt angreb.
Beskrivelse og regler	<p>Det ene hold starter i forsvar med 1 målmand og 3 elever i forsvar. Holdet, som angriber, er altid i overtal, fordi forsvarsholdet har en elev på mål. Dermed er det relativt nemt at komme forbi forsvarer. 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> <ul style="list-style-type: none">• Bolden må spilles med hele kroppen, undtagen fødderne• 3 skridt• Ingen driblinger
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Minimum 3 afleveringer før afslutning• Alle skal have rørt bolden inden skud på mål• Skud mellem ben• Niveau: Eleverne tæller forskellige antal point ved scoring• Rotation: Spil med 3 hold á 3-4 elever. Holdet, der var i forsvar, løber ud, og det oversiddende hold løber i stedet for i angreb

Fokus: Læring - Høj intensitet - Trivsel



SPILODVIKLING OG SPILÆNDRINGER

DEL 12: BOLDBASIS OG SPIL



Fokus: Læring - Høj intensitet - Trivsel

SPILUDVIKLING OG SPILÆNDRINGER

DEL 13: LEGE

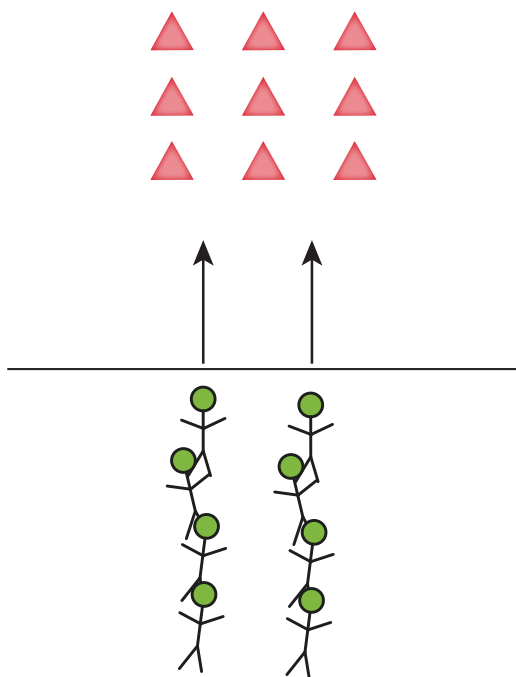
0-15 minutter	Forklaring og instruktion til "Kryds & bolle"
Antal elever	Eleverne deles i hold á 3-5.
Udstyr	Kegler / markeringer Overtræksveste i to forskellige farver
Bane	Opstil 9 kegler på 3 rækker (3 x 3), så et kryds og bolle-spillefelt opstår.
Beskrivelse og regler	<p>2 hold spiller imod hinanden.</p> <p>Holdene har hver især 3 overtræksveste til at placere på spillefelterne (keglerne). Holdene starter samtidigt med at sende den første elev afsted med en trøje, som placeres på en kegle.</p> <p>Herefter løber eleverne på holdene som i en stafet på skift ud og lægger en trøje på en kegle og forsøger at lave tre på stribe.</p> <p>Hvis de tre overtrækstrøjer er placeret af begge hold, og der ikke er lavet tre på stribe, fortsætter eleverne med at løbe ud og flytte på trøjerne, indtil ét af holdene opnår tre på stribe.</p>
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Forskellige måder at bevæge sig på: hoppe, hinke, baglæns løb, kravle, drible...

Fokus: Trivsel - Sundhed



SPILODVIKLING OG SPILÆNDRINGER

DEL 13: LEGE



Fokus: Trivsel - Sundhed

SPILUDVIKLING OG SPILÆNDRINGER

DEL 14: TEKNIK OG MOTORIK

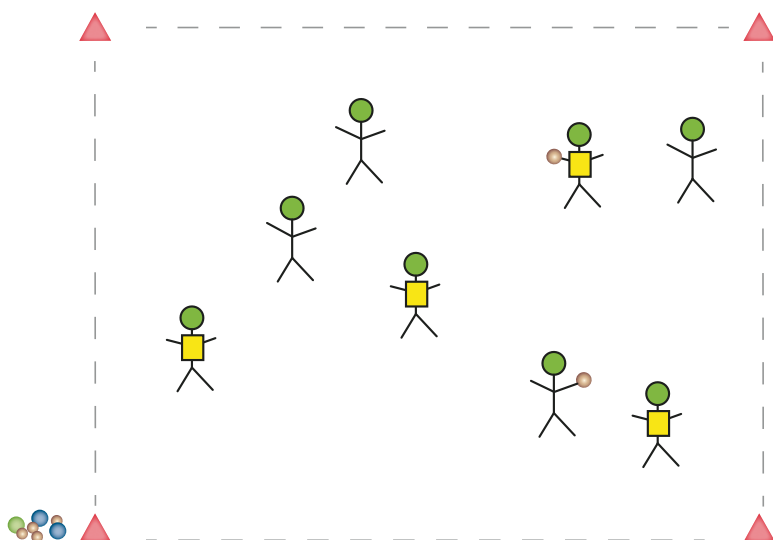
0-15 minutter	Forklaring og instruktion til "Partibold med restriktioner"
Antal elever	Eleverne deles i hold á 4-6.
Udstyr	Markeringer / kegler Bolde i forskellige størrelser og materialer
Bane	Et afgrænset område på 5 x 5 meter
Beskrivelse og regler	<p>To hold spiller partibold (ingen driblinger og ingen kropskontakt). Det handler for holdet i boldbesiddelse om at holde bolden i "egne rækker" (spille de andre elever på ens eget hold). Formår holdet at lave 10 afleveringer uden at tabe bolden, og uden at det modsatte hold erobrer bolden, må de uddele en "straf" / "fysisk belønning" til det andet hold, fx 5 englehøp. Bolden overgår derefter til det modsatte hold.</p> <p>Der spilles med forskellige former for restriktioner:</p> <ul style="list-style-type: none">• Eleven med bolden skal stå på et ben (og aflevere)• Studsafleveringer (bolden kastes i gulvet, så den hopper op til makkeren)• Hver gang en elev har afleveret, skal han/hun løbe ud og røre en kegle• Hopskudsafleveringer• Aflevere med "den forkerte hånd" (højrehåndet med venstre hånd omvendt)• Skal gribe med én hånd
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Spil med en joker: En elev som altid er med det boldbesiddende hold• Spil med, at eleverne skal mandsopdække en modstander (en elev følger en elev fra det modsatte hold og prøver at holde denne fra at modtage bolden)

Fokus: Læring - Høj intensitet - Sundhed



SPILUDVIKLING OG SPILÆNDRINGER

DEL 14: TEKNIK OG MOTORIK



Fokus: Læring - Høj intensitet - Sundhed

SPILUDVIKLING OG SPILÆNDRINGER

DEL 15: BOLDBASIS OG SPIL

0-30 minutter	Forklaring og instruktion til "level" og "sekser"
Antal elever	Eleverne deles i hold á 5-6 elever.
Udstyr	2 minimål Afgrænsning af banen 1 bold.
Bane	20 x 13 meter bane med 2 minimål
Beskrivelse og regler	<p><i>Spil "Level"</i></p> <p>Del eleverne i øvede og uøvede boldspillere. Øvede elever får et 1 -tal på hånden og uøvede et 2-tal. Når de øvede elever scorer, tæller målet 1 point, og når de uøvede scorer, tæller det 2 point.</p> <p>Spil nu Totalhåndbold.</p> <p><i>Spil "Sekser"</i></p> <p>Hver gang et hold scorer mål, skal målscoreren skiftes ud og slå med en terning. Scoringen tæller med det antal af øjne, som terningen viser. Der kan tilføjes en undtagelsesregel, fx at slår eleverne en toer, bliver holdets score nulstillet.</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. I Totalhåndbold handler det om at holde spillet i gang, derfor spilles der efter "DU MÅ – regler":</p> <ul style="list-style-type: none">• Du må score mål• Du må spille de andre• Du må dække op udenfor frikastlinjen• Målvogteren må deltage i angrebet <p>Når et angreb er afsluttet, skal alle fra holdet tilbage og røre ved deres eget målfelt, før de må dække op.</p>
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• 4+1: 4 i forsvar og 1 målvogter. 5 elever i angreb• Rotation: Målscoreren bliver skiftet ud, hver gang der scores

Fokus: Læring - Høj intensitet - Trivsel

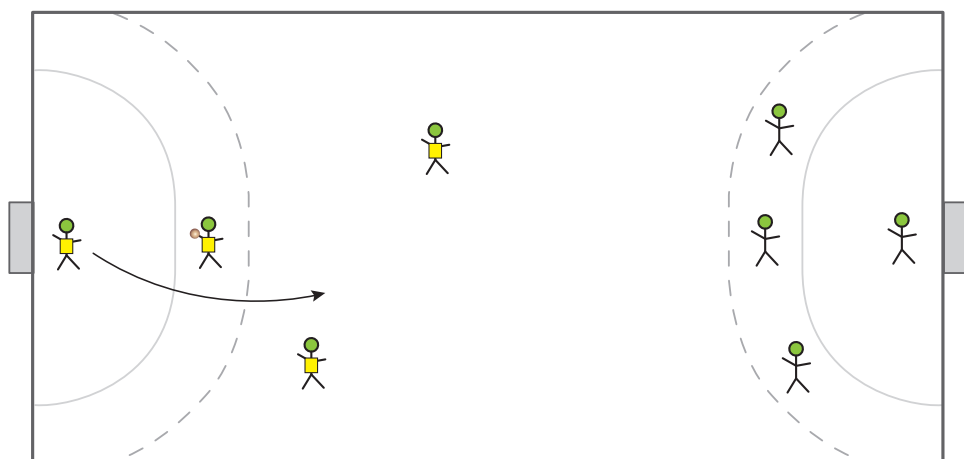


HÅNDBOLD I SKOLEN ALLE BØRN I SPIL



SPILUDVIKLING OG SPILÆNDRINGER

DEL 15: BOLDBASIS OG SPIL



Fokus: Læring - Høj intensitet - Trivsel

SPILUDVIKLING OG SPILÆNDRINGER

DEL 16: LEGE

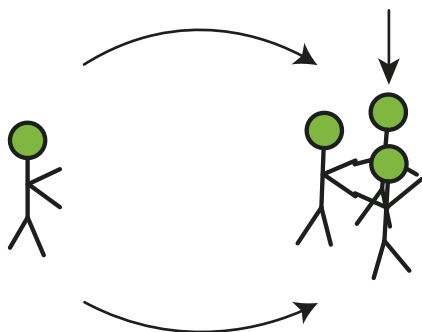
0-15 minutter	Forklaring og instruktion til "Beskyt din makker"
Antal elever	Eleverne inddeles i grupper á 4 elever.
Udstyr	Ingen
Bane	Eventuelt en mindre afgrænset bane
Beskrivelse og regler	<p>Tre elever danner en rundkreds, hvor de holder hinanden i hænderne. To af eleverne i rundkredsen skal nu forsvare den sidste elev imod at blive fanget af den elev, som ikke er en del af rundkredsen.</p> <p>Eleven udenfor rundkredsen skal forsøge at berøre den elev, som bliver beskyttet af de to andre elever.</p> <p>Eleven, der skal "fange", må ikke læne sig ind over armene - men skal bevæge sig rundt om rundkredsen.</p>
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Eleven, der beskyttes, har lukkede øjne og skal følge de andres bevægelser• 4 elever i rundkredsen, 3 der beskytter• Eleverne i rundkredsen har front mod hinanden inde i rundkredsen• Eleverne i rundkredsen har ryggen til hinanden• Eleverne, der beskytter, kan agere "mur" i stedet for en rundkreds, så de står foran den elev, der skal beskyttes

Fokus: Læring - Høj intensitet - Trivsel



SPILUDVIKLING OG SPILÆNDRINGER

DEL 16: LEGE



Fokus: Læring - Høj intensitet - Trivsel

SPILUDVIKLING OG SPILÆNDRINGER

DEL 17: TEKNIK OG MOTORIK

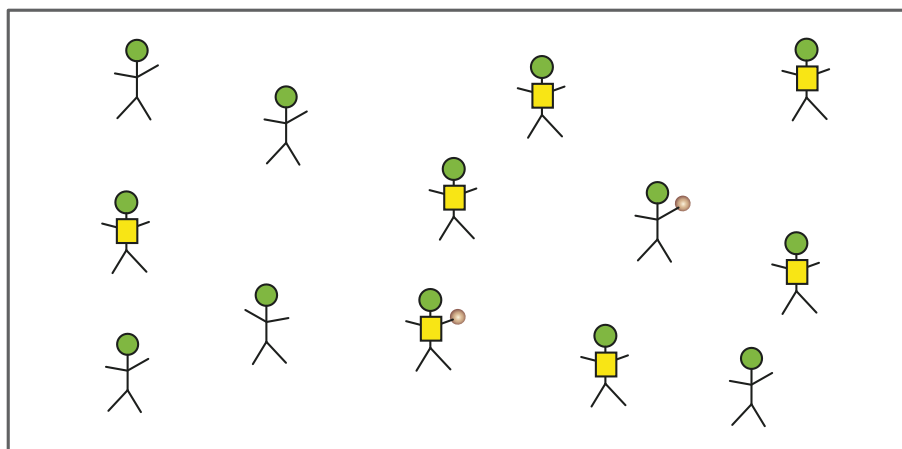
0-15 minutter	Forklaring og instruktion til "6 mod 0"
Antal elever	Eleverne deles i grupper á 6 elever.
Udstyr	Bolde i forskellige størrelser og materialer
Bane	Et afgrænset område, hvor gruppen bevæger sig frit rundt. Lav gerne flere baner med 4-5 grupper på hver bane.
Beskrivelse og regler	<p>Gruppen skal aflevere bolden til hinanden uden at tabe den. Gruppen skal tælle højt, hvor mange afleveringer de får.</p> <p>De forskellige grupper skal forsøge at erobre bolden fra de andre hold, mens de sørger for, at deres egen bold ikke bliver erobret.</p> <p>Bliver en gruppes bold erobret, skal gruppen udføre en mindre "straf" / "fysisk belønning": fx spurt 10 meter, 5 kolbøtter, 5 vejrmøller.</p>
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Alle skal røre bolden• Ingen returafleveringer• 10, 20, 30, 40, 50... afleveringer uden at tabe bolden på jorden• Alle skal løbe rundt• Efter en aflevering skal eleven løbe/ hoppe / hinke ud til en markering og tilbage igen• 3 skridt og en aflevering• Forskellige afleveringsformer: med to hænder, med én hånd, med den modsatte hånd...• Forskellige bolde• 3 skridt og en aflevering

Fokus: Trivsel - Sundhed



SPILUDVIKLING OG SPILÆNDRINGER

DEL 17: TEKNIK OG MOTORIK



Fokus: Trivsel - Sundhed

SPILUDVIKLING OG SPILÆNDRINGER

DEL 18: BOLDBASIS OG SPIL

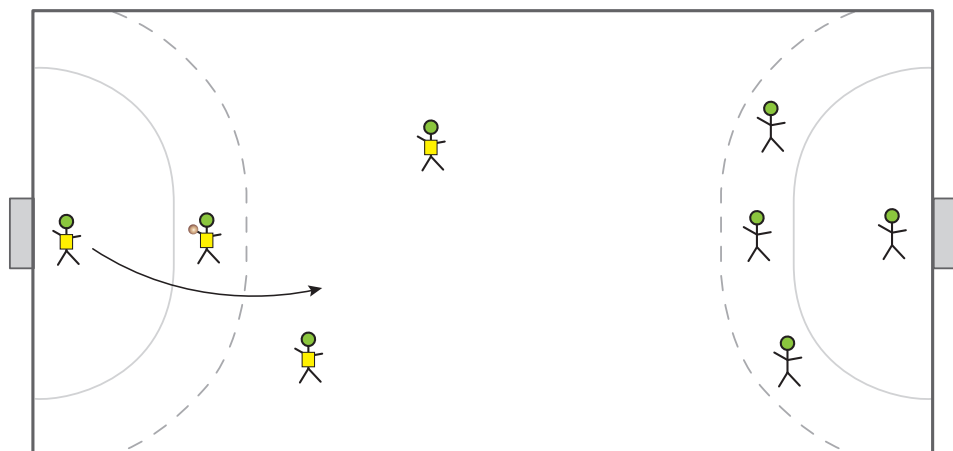
0-30 minutter	Forklaring og instruktion til "Totalhåndbold"
Antal elever	Eleverne deles i hold á 5-6 elever.
Udstyr	2 minimål Afgrænsning af banen 1 bold
Bane	20 x 13 meter bane med 2 minimål
Beskrivelse og regler	<p>Spil Totalhåndbold, og indfør reglen, at en scoring kun tæller, hvis hele holdet jubler ved fx at:</p> <ul style="list-style-type: none">• Give "high fives" til hinanden• Gruppekram• Slå en vejrmølle <p>Spil Totalhåndbold, og indfør reglen, at et hold kun kan få point, hvis de andre ikke scorer mål i angrebet.</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">• Du må score mål• Du må spille de andre• Du må dække op udenfor frikastlinjen• Målvogteren må deltage i angrebet <p>Når et angreb er afsluttet, skal alle fra holdet tilbage og røre ved deres eget målfelt, før de må dække op.</p>
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• 4+1: 4 i forsvar og 1 målvogter. 5 elever i angreb• Rotation: Målscoreren bliver skiftet ud, hver gang der scores

Fokus: Læring - Høj intensitet - Trivsel



SPILUDVIKLING OG SPILÆNDRINGER

DEL 18: BOLDBASIS OG SPIL



Fokus: Læring - Høj intensitet - Trivsel