

IDRÆT OG BEVÆGELSE
TIL UDSKOLINGEN
FIT FIRST koncept med
højintense og involverende
aktiviteter til et helt skoleår

FIT

FIRST



Håndboldkaravanen

 Dansk
Håndbold

FIT

FIT FIRST - IDRÆT OG BEVÆGELSE TIL HELE SKOLEN

FIT FIRST består af tre koncepter – FIT FIRST 10 (indskolingen), FIT FIRST 20 (melletrinnet) og FIT FIRST Teen (udskolingen). Alle tre FIT FIRST koncepter kan bruges direkte i idrætsundervisningen, i den understøttende undervisning eller i forbindelse med fx vikartimer eller i SFO/Klub.

Alle tre FIT FIRST undervisningsmanualer kan downloades gratis på DIF's hjemmeside www.dif.dk/aktivskole. Derudover er alle tre koncepter med i DIF's skolekatalog "Idræt i skolen" og er repræsenteret på Idrætslærernes Forum.

Kurser kan findes på www.dif.dk/aktivskole, hvor der også findes kontaktoplysninger hvis man ønsker at arrangere et kursus i sin egen kommune.

FIT FIRST bygger på forskning, der er publiceret i videnskabelige artikler udgivet i perioden i 2014-2024 og beskriver sundhedseffekter af, og intensitet under, forskellige former af højintense aktiviteter for børn og unge. Disse artikler er skrevet på engelsk dækker studiet af Frequent Intense Training (FIT) ved forskellige idrætsgrene såsom Football, Interval Running and Strength Training (FIRST). Det er resultaterne fra forskningen, der har inspireret til udviklingen af højintens og involverende idræt og bevægelse i skolen, med inddragelse af over 20 specialforbund.

FIT FIRST 10 - INDSKOLINGEN

FIT FIRST 10 er FIT FIRST konceptet udviklet til indskolingen. I 2018-2019 omsatte SDU, DIF og TD, sammen med 10 specialforbund, eksisterende forskning fra bl.a. FIT FIRST og "11 for Health" til en undervisningsmanual til indskolingen. FIT FIRST 10 manualen er siden blevet udvidet med flere forbund og indeholder nu lektionsplaner til tre lektioner ugentligt i et helt skoleår.

FIT FIRST 20 - MELLETRINNET

FIT FIRST 20 er FIT FIRST konceptet benyttet på melletrinnet. Det er udviklet med samme stærke samarbejdspartnere, der er 18 specialforbund repræsenteret, med i alt 20 idrætsgrene. Også FIT FIRST 20 manualen er siden blevet udvidet med flere forbund, så den nu indeholder lektionsplaner til tre lektioner ugentligt i et helt skoleår.

FIT FIRST TEEN - UDSKOLINGEN

FIT FIRST Teen er FIT FIRST konceptet benyttet i udskolingen. Det er udviklet med samme stærke samarbejdspartnere, der er fortsat specialforbund repræsenteret, med mange af de samme idrætsgrene, som i både FF10 og FF20 og flere kommer løbende til for at fortsætte de gode samarbejder på tværs af specialforbund og organisationer. Som de to andre manualer, indeholder FIT FIRST TEEN manualen lektionsplaner til tre lektioner ugentligt i et helt skoleår.

Udviklingen og implementeringen er støttet af Ole Kirk's Fond. Novo Nordisk Fonden har siden 2022 støttet forskning indenfor alle tre delprojekter.

Dette inspirationsmateriale er et uddrag af FIT FIRST TEEN, 2024, 2. OPLAG

Materialet er et idrætsligt samarbejde mellem Danmarks Idrætsforbund, Team Danmark og Institut for Idræt og Biomekanik på Syddansk

HÅNDBOLD



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 materialet organiseret, så der i stor udstrækning arbejdes i par eller i mindre hold. Centrale elementer som kast, skud og kropskontakt kommer naturligt ind i mange af aktiviteterne. Derudover arbejdes der med taktiske grundelementer, som at bevæge sig i, og have blik for, fri rum, samt at være spilbar.

På sidste side af FIT FIRST håndbold gennemgås håndboldreglerne fra bunden. Det kan være et godt sted at starte, hvis man ikke er bekendt med reglerne i spillet.

Håndbold er et såkaldt kaosspil og det vil mange af aktiviteterne også være. Dette dækker over, 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 inter-

valprægede spil med høj intensitet egner sig særligt godt til kravene i 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, som de kan holde om og klemme på. De grønne streethåndbolde eller gule Five-a-side bolde 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 tidligere bolderfaring.

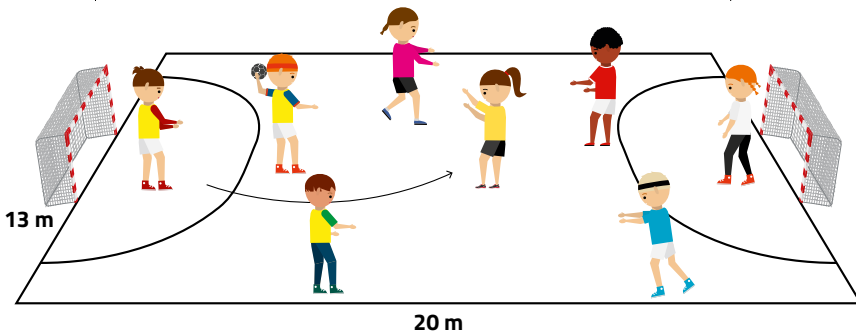
Håndbold spilles primært indendørs, men spilles også både i sand, på græs og på asfalt. Ligesom boldene ikke må være en begrænsning, så må bane og mål heller ikke være det. Det handler om at være kreativ og finde på løsninger, der kan fungere inden for skolens rammer. Eksempelvis kan en madras opsættes som mål, og der kan laves et felt med reb eller kegler.

	Lektion 1	Lektion 2	Lektion 3	Lektion 4	Lektion 5	Lektion 6
Leg og opvarmning	Hulahop partibold	Samle bær	Trampolinbold	Midtbold	Fangeleg med bold	Pletsrud
Krop og bold	Motorikbane	Vurderings- og presspil	Hopsrud med returbane + hopsrudsfinte	Kontraspil på stor bane	Motorikbane	Skiskydning
Spil og kamp	Totalhåndbold (kamp)	Partibold – vælte kegler	Hopsrudskamp	Kontraspil med tre hold	Fra serie 6 til Champions League	Miniturnering
Fællesmål	Kropsbevidsthed i bevægelser	Viden om regler og taktiske muligheder	Grundlæggende teknikker i boldspil	Samspil mellem individ og fællesskab	Beherske tekniske og taktiske elementer	Udvikling af konstruktive samarbejdsrelationer

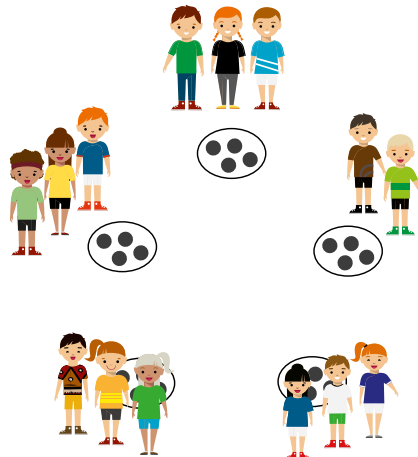
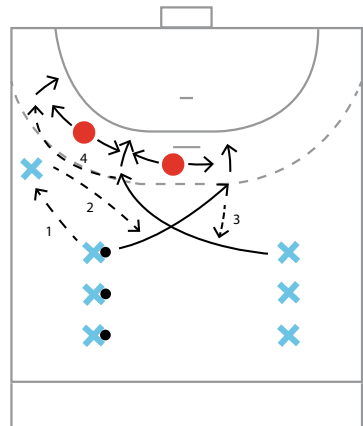
Lektion 1:

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variationer
10 min	<p>HULAHOP PARTIBOLD</p> <p>Eleverne inddeles i hold af 4-6 personer, hvor det er muligt at spille med både to eller tre hold på hver bane.</p> <p>Som i alle slags partibold spiller man sammen på hold. Der må kun afleveres og ikke dribles.</p> <p>Der scores ved at stude bolden igennem en hulahopring, hvorefter en medspiller griber bolden inden den rammer jorden. Når der scores skal alle elever ned og ligge på maven, rejse sig op igen, førend der spilles videre.</p> <p>Bolden overgår ikke til modstanderholdet, når man scorer. Der spilles blot videre mod en af de andre hulahopringe.</p> <p>Der må ikke scores i samme hulahopring to gange i træk.</p> <p>Der spilles kampe til 10 point.</p> <p>Det vindende hold bestemmer, hvilken fysisk øvelse alle skal lave 10 gentagelser af inden kampen startes igen.</p>	<p>Materialer</p> <p>Der skal bruges én bold og 6-10 hulahopringe pr. bane.</p> <p>Hulahopringene placeres rundt på gulvet på et areal på størrelse med en volleybane eller en halv håndboldbane.</p> <p>Evt. fire kegler eller toppe til afmærkning af baneområde.</p> <p>Variationer</p> <p>Har man kun bløde bolde til rådighed, kan man score ved at kaste til en medspiller, der modtager bolden inde i en af hulahopringene.</p>
15 min.	<p>MOTORIKBANE MED FINTE OG HOPSKUD</p> <p>Motorikbanen kan opstilles på mange måder, men hovedideen er, at eleverne bevæger sig rundt på en minibane, hvor diverse motoriske udfordrende øvelser skal passeres.</p> <p>Samtidig indlægges der finte og hopskud hver gang, der afsluttes på et mål.</p> <p>Banens forløb:</p> <ol style="list-style-type: none"> Eleven starter med at kaste bolden mod en væg og gribe den igen Der dribles mod "zig-zag banen" og der dribles igennem denne Der laves tretrinsfinte med efterfølgende hopskud (se forklaring herunder) mod mål. Herefter præcisionskast Balancebom, samtidig med der dribles Bolden kastes op i luften, mens der laves en kolbøtte/et rul over en madras. Bolden forsøges grebet inden den rammer jorden Bolden kastes i luften inden, man kravler igennem "røret". Bolden forsøges fanget, inden den stopper med at hoppe. Der laves tretrinsfinte med efterfølgende hopskud (se forklaring herunder) mod mål. <p>Eleverne fordeler sig på banen (maks. 10 elever pr. bane), så de starter forskellige steder og der kommer et flow.</p> <p>Hver gang en elev har gennemført banen, laver eleven følgende fysisk øvelser inden der startes igen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 armstrækkere • 10 mavebøjninger • 15 sprællemænd • 20 skridts sprint på stedet <p>Øvelsen kører i 12-15 minutter.</p> <p>Tretrinsfinte og Hopskud</p> <p>Eleven hopper ud på sit venstre ben, tilbage på højre og går "ligeud" forbi "modstanderen" på sit sidste skridt med venstre ben (omvendt, hvis man kaster med venstre hånd). Der opsættes tre kegler, således det er nemt for eleven at se, hvor fødderne skal sættes.</p>	<p>Materialer</p> <p>Se illustration for eksempel på, hvordan banen kan opstilles, men vær gerne kreativ med de remedier I har, der kan udfordre motorikken. Alle elever har en bold med rundt på banen</p> <p>Variationer</p> <p>Der kan varieres i de motoriske øvelser, der opstilles. Der kan sættes målvogtere i målene, samt forsvarsspillere i begge ender. Eleverne kan evt. inddrages i opsætningen af en motorikbane og hvilke færdigheder, der trænes undervejs.</p> <p>Indlæg flere motoriske øvelser, hvis der opstår kø rundt på banen.</p>

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variationer
15 min	TOTALHÅNDBOLD (KAMP) Eleverne deles i små hold af 4 (maks. 5) spillere med to hold pr. bane. <ul style="list-style-type: none">• Der spilles på minibane (20 x 13 m med minimål)• Der spilles med en blød bold• Hvert hold stiller med tre markspillere og en målmand. Målmanden må deltage i angrebet.• Ved scoring gives bolden op fra målfeltet.• Ingen fysisk kontakt eller tacklinger.• Hver gang der scores skal alle spillere på banen sprinte ned til egen baglinje førend, at de kan deltage i spillet igen	Materialer Minibaner med mål og en blød bold til hver bane Variationer Spiller man med en udskifter, er det 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.



Lektion 2:

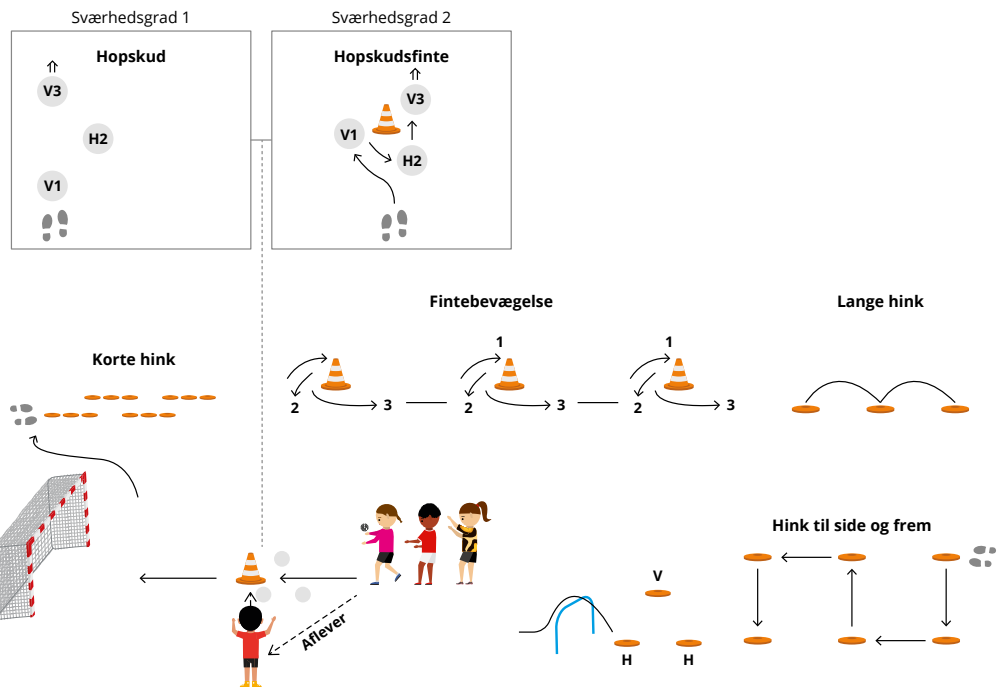
Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variationer
10 min	<p>SAMLE BÆR</p> <p>Der afgrænses eksempelvis fem områder (bærkurve) med hulapringe. I hvert område ligger fire bolde (bær), som et hold af tre spillere skal passe på.</p> <p>Nu handler det om at passe på sine egne bær, men samtidig drage ud for at stjæle så mange bær som muligt hos de andre hold. På signal fra læreren startes et stopur, som tæller ned fra 2 minutter. Det hold som har flest bær, når tiden er gået, har vundet. Det vindende hold vælger en af følgende fysiske øvelser:</p> <p>A. 10 mavebøjninger B. 10 rygbøjninger C. 5 armstrækker</p> <p>Der spilles 3-4 runder i alt, hvor mængden af kropskontakt øges.</p> <p>Runderne er med følgende regler:</p> <p>1. Ingen kropskontakt Det er kun tilladt at løbe til og fra andres base.</p> <p>2. Én forsvarsspiller Man må have én forsvarsspiller ved sin base ad gangen, som godt må forsvare ved at stå i vejen/skubbe lidt. De to andre er hele tiden ude og hente bær.</p> <p>3. Al kropskontakt er tilladt De må nu bruge kroppen til at forsvare og hente bær (på nær at rive, slå eller sparke) og man må også gerne lægge sig på sin base for at forsvare den.</p>	<p>Materialer Hulapringe i et antal svarende til antal hold. 3-4 bolde pr. hold.</p> <p>Variationer Der kan ændres i antal spillere pr. hold, således at nogle hold er i overtal/undertal. Der kan gøres forskel på, hvor mange bær de forskellige områder har til at starte med.</p> <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> 
10 min.	<p>VURDERINGS- OG PRESSPIL</p> <p>Der trænes presspil tre mod to, hvor det handler om at vurdere, hvornår man går mod mål og hvornår man spiller bolden.</p> <p>Lav gerne to baner. En i hver ende af banen.</p> <p>To forsvarsspillere dækker op mellem to kegler midt for målet. De tre angribende spillere starter ved midten med at aflevere bolden imellem hinanden. En af spillerne yderst starter presset ved at løbe ind mod forsvarsspillerne og aflevere bolden videre. Hver spiller lægger pres mod forsvaret indtil, der opstår en åbning i forsvaret, og der spilles mod mål.</p> <p>Forsvarsspillernes opgave er at forhindre mål ved at lave boldero-bringer og paradespil.</p> <p>Når det er afsluttet, skal 3 mandsgruppen løbe i høj fart op til midterlinjen og lave 5 burpees. 3 nye står klar i køen og sætter i gang med det samme.</p> <p>Øvelsen kører i 4 x 2 minutter. I hver pause findes nye forsvarer og evt. målvogter.</p>	<p>Materialer Kegler til at markere banen samt en bold til hver gruppe á tre elever.</p> <p>Variationer Lav gerne øvelsen på endnu flere mål, så der ikke opstår lang kø og opretholdes højt intensitetsniveau. Er det for nemt, kan der indsættes en ekstra forsvarsspiller, så der spilles tre mod tre.</p> <p>Der behøver ikke være målvogter, men lav målet mindre, hvis dette er tilfældet.</p> 

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variationer
10 min	<p>PARTIBOLD - VÆLTE KEGLER</p> <p>Eleverne deles i hold af 3-4 elever.</p> <p>To hold spiller mod hinanden på hver sin markerede bane (fx på en volleybane eller kvart håndboldbane). Hvert hold har en baglinje, hvor der er placeret 4-6 høje kegler.</p> <p>Det handler om at spille sig op i modstanderholdets ende og vælte deres kegler ved at kaste bolden ind på en af keglerne. Lykkes et hold med at vælte en kegle, tager de den væltede kegle med tilbage og placerer den på deres egen baglinje. Dette foregår i høj fart og alle fra holdet skal løbe tilbage til baglinjen i høj fart. Når keglen er placeret på baglinjen laver alle fra holdet 5 sprællemænd, inden de kan deltage i spillet igen.</p> <p>Bolden overgår til modstanderholdet ved scoring og holdet starter med det samme angrebet den anden vej.</p> <p>Der spilles på tid eller indtil et af holdene har alle keglerne stående på egen baglinje</p>	<p>Materialer 1 bold pr. bane og kegler</p> <p>Variationer Der kan markeres et felt om keglerne og et par meter ud, som man ikke må bevæge sig i. Således undgår man, at der dækkes op oveni keglerne og det gøres samtidig sværere at ramme keglerne.</p>



Lektion 3:

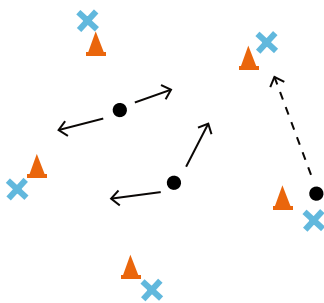
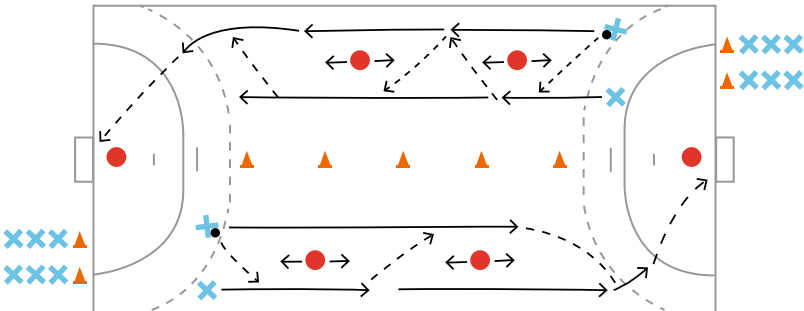
Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variationer
10 min	<p>TRAMPOLIN-/PLADE-BOLD</p> <p>Eleverne deles i hold af 3-4 personer. Der laves baner så der kan spilles 2 hold på hver bane.</p> <p>På banerne har hvert hold et felt at forsvare, hvori der står en trampolin/ball-bouncer eller en basketplade/markering på en væg.</p> <p>Det angribende hold scorer ved at ramme trampolinen/ball-bounceren/væggen med bolden, hvorefter en medspiller skal gribe bolden inden den rammer jorden.</p> <p>Man spiller videre efter scoring for derefter at skulle score i den modsatte ende.</p> <p>Det vindende hold vælger 10 fysiske øvelser, som alle på banen skal lave.</p> <p>Der spilles på 3 x 3 minutter og der skiftes modstandere efter hver kamp.</p>	<p>Materialer Der skal bruges to trampoliner, basketballplader eller vægge samt en læderbold.</p> <p>Variationer Har man ikke en trampolin til rådighed, kan man benytte en basketballplade eller blot en væg. Det kan være med til at øge intensiteten i spillet. Der kan varieres med flere trampoliner, der spilles op ad.</p>
10 min.	<p>HOPSKUD MED RETURBANE + HOPSKUDSFINTE</p> <p>Eleverne deles i grupper á 5-8 personer i hver.</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>Når eleven har afsluttet, bliver denne tilspiller og "tilspilleren" løber hen og samler bolden op og skal nu arbejde sig igennem returbanen på vej til "start".</p> <p>I returbanen laves basisøvelser af styrke og koordination, der knytter sig til hopskuddet. Et hopskud kan brydes ned i flere elementer som hink (høje eller lange), tempo- og retningsskifte.</p>	<p>Materialer Kegler, bolde og mål.</p> <p>Variationer Når eleverne er gennem returbanen, kan der sættes fysisk øvelser på, så det bliver hårdere.</p>



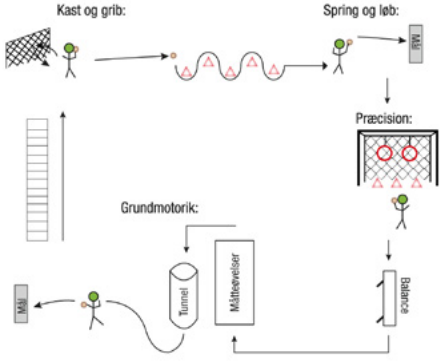
Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variationer
10 min	<p>HOPSKUDSKAMP</p> <p>Eleverne inddeles i grupper af 4-5 elever.</p> <p>Der spilles på minibaner og der spilles "Hopskudskamp" med almindelig håndboldregler, hvor der kun kan scores mål på hopskud. Eleverne skal altså hænge i luften, når der afsluttes, for at scoringen tæller. Målmanden er "flyvende" så eleven er også i marken på lige fod med de andre fra holdet.</p> <p>Hver gang et hold scorer et mål skal begge holde sprinte til deres baglinje, lægge sig på maven og rejse sig op igen førend spillet må sættes i gang igen.</p> <p>Dvs. hvis det hold, der bliver scoret imod er hurtige, vil de have en stor fordel, når de skynder sig mod modstanderens mål.</p> <p>Der spilles 3 X 3 minutter og hvis muligt skiftes der modstander fra kamp til kamp.</p>	<p>Materialer Mål og overtræksveste.</p> <p>Variationer Der må scores almindeligt, men hopskud tæller dobbelt.</p>



Lektion 4:

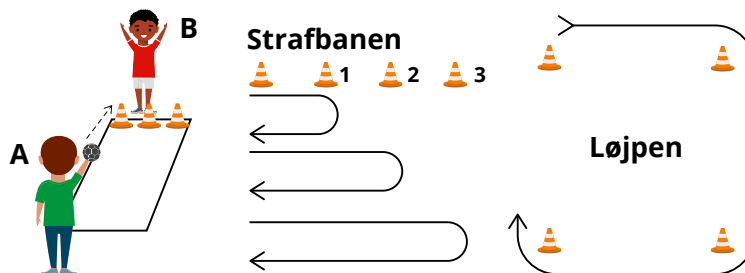
Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variationer
10 min	<p>MIDTBOLD</p> <p>Der markeres en firkant eller femkant (ca. 7 x 7m), hvor der skal være 6-7 elever i hver firkant.</p> <p>To elever starter i midten og skal forsøge at jage bolden, som de resterende spillere holder i gang. Eleven i midten kan bytte med en af de andre ved enten at få fat i bolden, røre ved den spiller, der har bolden eller hvis bolden ryger ud af firkanten.</p> <p>Den elev, der har været længst tid i midten, bytter med den elev, der lavede en fejl.</p> <p>Hver gang en elev har lavet en aflevering til en makker, skal denne finde en ny position i firkanten/femkanten, så der hele tiden er bevægelse.</p> <p>Når bolden ryger ud af spil/der skal byttes, skal alle ned og ligge på maven og rejse sig op, førend spillet starter igen.</p> <p>Der spilles 3 x 3 minutter.</p>	<p>Materialer Kegler til at markere baner samt en bold til hver bane.</p> <p>Variationer Lav andre fysiske øvelser, når bolden mistes.</p> 
10 min.	<p>KONTRASPIL PÅ STOR BANE</p> <p>Den store håndboldbane opdeles med kegler ned langs midten.</p> <p>To elever starter som målmænd. Eleverne går sammen i par med en bold. Parret spiller sammen fra den ene ende af banen til den anden og slutter af med at skyde på mål.</p> <p>Udfordringen bliver tit, at parrene løber med for kort eller lang afstand til hinanden. Fokus skal derfor være på, at parret kommer op i den anden ende af banen uden at tabe bolden, og får lavet en fornuftig afslutning.</p> <p>Hver gang et par har afsluttet skal de 2 elever få fat i bolden, gå ned bag køen og skiftevis (efter afslutninger) lave følgende øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 armstrækkere • 5 airsquats • 5 mavebøjninger • 5 englehop. <p>Sørg for at bytte målvogter ofte, så alle er aktive.</p> 	<p>Materialer Bolde til hvert makkerpar samt kegler til at markere banen.</p> <p>Variationer Placer nogle spillere, som kan stjæle bolden som vist med de røde prikker på tegningen herunder. Spillerne må kun bevæge sig lidt og må kun genere med armene.</p>
10 min.	<p>KONTRASPIL MED TRE HOLD</p> <p>Der spilles kontraspil på en hel bane, hvor eleverne opdeles i tre hold á 4-6 personer. Der er to elever, der starter som målvogtere (skift ofte).</p> <p>To af holdene starter i forsvar i hver sin ende af banen, mens det sidste hold angriber ned mod et af de forsvarende hold. Det er kontraspil og der skal derfor afsluttes hurtigt (maks. 15-20 sekunder pr. angreb). Når et hold har afsluttet, bytter de med det forsvarende hold. Holdet, der forsvarer angriber nu ned i den modsatte ende, hvor de afslutter og bytter med det forsvarende hold.</p> <p>Der er meget høj intensitet på øvelsen og der kan derfor sagtens arbejdes med fire hold, hvor der hver gang er et oversiddende hold. I så fald spilles der blot i korte intervaller á 2 minutter.</p> <p>Det hold som ikke arbejder finder deres positioner og lægger sig i planke indtil det angribende hold krydser midterlinjen.</p>	<p>Materialer En bold og stor bane med mål.</p> <p>Variationer Man kan spille med, at samme spiller ikke må afslutte to angreb i træk.</p>

Lektion 5:

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variationer
10 min	<p>FANGELEG MED BOLD</p> <p>Der spilles inden for et markeret område, fx en volleybane eller en halv håndboldbane.</p> <p>3-4 elever starter med at være fangere og disse spiller sammen med en bold. Når en fanger har bolden, må denne kun tage tre skridt, hvorefter bolden skal afleveres til en "medfanger". Det er kun muligt at fange en person, når man har bolden i hænderne. Bliver man fanget, tager man en overtræksvest på og er fanger sammen med de andre fangere.</p> <p>Sådan fortsætter spillet indtil alle er fanget.</p> <p>Der kastes ekstra bolde ind i spillet i takt med, at der kommer flere fangere (ca. en bold pr. 4-5 fangere).</p>	<p>Materialer</p> <p>Veste og bolde, som skal ligge klar til nye fangere og til at nye bolde skal i spil.</p> <p>Variationer</p> <p>Fangelegen kan vendes på hovedet således, at det er de "frie", der spiller sammen om boldene, mens fangerne blot skal løbe rundt og fange. Her har man "helle", hvis man er i besiddelse af en bold.</p> <p>Der skal gerne være 4-5 bolde i spil til 20-25 mand.</p>
15 min.	<p>MOTORIKBANE MED FINTE OG HOPSKUD</p> <p>Hovedideen er, at eleverne bevæger sig rundt på en minibane, hvor diverse motoriske udfordrende øvelser skal passeres.</p> <p>Samtidig indlægges der finte og hopskud i hver sin ende af banen.</p> <p>Finten i den ene ende af banen er retrinsfinten, hvor man først hopper ud på sit venstre ben, tilbage på højre og går forbi modstanderen på sit sidste skridt med venstre ben (omvendt, hvis man kaster med venstre hånd). Der opsættes tre kegler, således det er nemt for eleven at se, hvor fødderne skal sættes.</p> <p>Til hopskuddet kan der evt. placeres en flad balancebold, der sættes af på.</p> 	<p>Materialer</p> <p>Se illustration for eksempel på, hvordan banen kan opstilles, men vær gerne kreativ med de remedier I har, der kan udfordre motorikken. Alle elever har en bold med rundt på banen.</p> <p>Variationer</p> <p>Der kan varieres i de motoriske øvelser, der opstilles. Der kan sættes målvogtere i målene, samt forsvarsspillere i begge ender. Eleverne kan evt. inddrages i opsætningen af en motorikbane og hvilke færdigheder, der trænes undervejs.</p> <p>Indlæg flere motoriske øvelser, hvis der opstår kø rundt på banen.</p>
10 min.	<p>FRA SERIE 6 TIL CHAMPIONS LEAGUE</p> <p>Eleverne går sammen i små hold af 2 og 2.</p> <p>Fra serie 6 til Champions League handler om at kæmpe sig op i rækkerne.</p> <p>Der spilles almindelig partibold på små baner (fx en halv badmintonbane), hvor det handler om at spille sammen og score ved at placere bolden på modstanderens baglinje.</p> <p>Alle hold er fordelt ud på en masse små baner, hvor den ene ende hedder serie 6 og den modsatte ende hedder Champions League. Når man vinder en kamp, rykker man op mod Champions League, og hvis man taber rykker man ned mod serie 6. Taber man i serie 6 bliver man på banen og det samme gør sig gældende, hvis man vinder i Champions League.</p> <p>Kampene varer i 2 minutter. Bliver kampene uafgjort, findes en vinder ved "Sten-Saks-Papir"</p>	<p>Materialer</p> <p>Der skal markeres x antal baner, således alle elever kan fordeles ud på banerne med fire elever på hver bane.</p> <p>Der spilles med bløde bolde.</p> <p>Variationer</p> <p>Der kan varieres i banestørrelserne og banen i Champions League kan eksempelvis laves til dobbelt størrelse.</p>

Lektion 6:

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variationer
10 min	<p>PLETSKUD</p> <p>To hold dystes mod hinanden á cirka 4-6 elever.</p> <p>Holdene står bag hver deres baglinje med en masse håndbolde. På midten af banen er der placeret en volleyball, gymnastikbold eller andet, som man skal forsøge at ramme med sine håndbolde og få den over modstanderholdets baglinje.</p> <p>De bolde som man selv mister, samler modstanderholdet op og vice versa. Så der er hele tiden bolden i spil.</p> <p>De bolde som ligger mellem midterlinje og baglinje, på ens egen banehalvdel, må man gerne hente, men man må først skyde igen, når man er bag baglinjen.</p> <p>Hver gang man har skudt skal man skiftevis lave følgende øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 burpee • 2 englehop • 3 armstrækker • 4 mavebøjninger • 5 sprællemænd • Og så forfra <p>Vinderholdet er det hold, der får den store bold "skubbet" over modstanderens baglinje.</p>	<p>Materialer</p> <p>Inddel eleverne i fire hold, så der dystes på to baner.</p> <p>Variationer</p> <p>Boldtyper kan ændre spillet og der kan ændres på afstanden, som man kaster fra.</p>
10 min.	<p>SKISKYDNING</p> <p>Denne øvelse er velegnet til udendørs brug, hvor man har god plads (græsbane eller skolegården).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opstil en skydeplet med tre kegler på linje. • En skydeposition ca. fem meter fra skydepletten. • Lav en løjpe rundt i hele hallen eller med samme afstand udenfor. • Lav til sidst en strafrunde på ca. 20 meter. (Hvis I er i hallen, kan denne opstilles midt på banen (mens løjpen er rundt om banen). <p>Eleverne er sammen i par.</p> <p>Halvdelen af parrene starter i løjpen og halvdelen starter ved skydebanen.</p> <p>I skiskydning gælder det om at ramme plet. Hvis man misser, skal man på en "strafrunde", før man kan løbe ud på løjpen igen.</p> <p>Elev A starter ved skydepletten og har 3 skud. Elev B står bag keglene og kaster bolden tilbage til A efter hvert af de tre skud.</p> <p>Rammer han/hun alle keglene skal A+B afsted ud på løjpen sammen, og når de er tilbage til skydebanen, er det B, der skyder og A, der står bag keglene.</p> <p>Misser skytten en eller flere af de tre kegler, skal både A og B på det antal strafrunder, der er misset, inden de må løbe ud på løjpen igen. En strafrunde er som illustreret ved 1 mis ud til en kegle og retur, ved 2 mis, ud til kegle 1 OG 2.</p> <p>Rundt på løjpen afleverer A og B til hinanden med bolden.</p> <p>Der dystes i 3 x 3 minutter. Det hold der når flest runder på løjpen vinder og der klappes af disse.</p>	<p>Materialer</p> <p>Bolde nok så hvert par har en bold. Alle bolde kan bruges. Kegler – til at skyde til måls efter. Evt. springhække eller andre materialer til forhindre på løjpen</p> <p>Variationer</p> <p>Skydepositionen kan variere, med mere eller mindre afstand alt efter, hvor gode eleverne er til at ramme.</p> <p>Brug forskellige bolde, så parrene hver gang skal vælge en ny bold at spille med (håndbolde, skumbolde, sammenrullede sokker, volleyball, tennisbolde)</p> <p>En straf kan også være 10 englehop/sprællemænd/hink/høje knæløft.</p>



Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variationer
10 min.	MINITURNERING Der spilles miniturnering på små mål med bløde bolde og med almindelige håndboldregler.	Materialer Bløde håndbolde og minimål.



HÅNDBOLDREGLER - HELT FRA BUNDEN

MÅLFELTET

Målfeltet er "målvogterens felt", her må markspillerne IKKE løbe ind eller igennem. Som markspiller må man gerne lande i målfeltet efter et skud mod mål. Når bolden ligger i målfeltet er det KUN målvogteren, der må samle bolden op. Forsvarsspillerne må ikke betræde målfeltet.

FORSVAR OG ANGREB

I håndbold kalder man det "at være i forsvar" eller "at dække op", når man forsvarer sit mål og modstanderholdet har bolden. Når ens hold har bolden, er man "i angreb", og så gælder det om at komme forbi modstanderne, der er i forsvar. Når ens hold har bolden, gælder det om i fællesskab at spille sig til en fri chance og score mål.

SKRIDT OG SAMSPIL.

I håndbold må man max tage 3 skridt med bolden. Når man har bolden, skal man forsøge at aflevere bolden til en på sit hold, der er fri. Man skal derfor på holdet arbejde med at bevæge sig for hinanden. Det betyder, at når man ikke er den, der har bolden, skal man bevæge sig hen i et "frit rum", så det bliver nemt for holdkammeraten med bolden at spille en.

RETURLØB

Når et angreb er afsluttet (ved skud på mål, eller bolden er mistet), skal alle spillerne, fra holdet der netop har været i angreb, hurtigt tilbage og spille forsvar.

RETURBOLD

Når en bold kommer tilbage i spil, efter en målvogterredning, eller et stolpeskud. Bolden kan samles op af begge hold.

DRIBLING

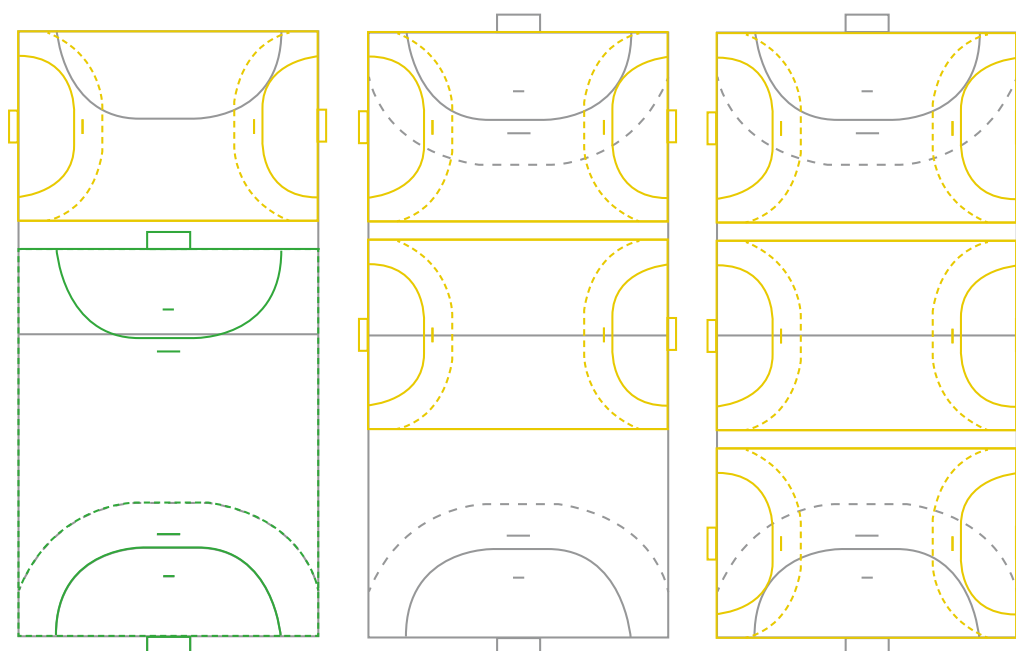
Når man slår bolden ned i jorden og den hopper op igen. Griber man fat om bolden efter en dribling, må man IKKE dribble igen, i så fald har man lavet en "dobbel dribling" (og modstanderne får bolden). Slår man derimod bolden ned igen, kan man forsætte med at dribble. Når man dribler, har man alle de skridt man vil bruge.

INDKAST

Når bolden ryger ud over sidelinjen. Her går bolden til det modsatte hold. Spillet sættes i gang igen med et indkast. Et indkast tages ved, at man har foden på linjen (der hvor bold røg ud) og kaster bolden ind til en medspiller på banen.

POSITIONER PÅ BANEN:

I FIT FIRST Teen håndbold spilles der fem mod fem, og der arbejdes derfor ikke med stregspiller. Det gøres der, da det handler om at skabe aktivitet med masser af bevægelse og høj puls. Der bliver mere løb for alle og flere afslutninger på mål på denne måde.



■ Minibane 13x20 meter

■ Kortbane 25,5x20 meter

■ Alm. håndboldbane 40x20 meter



Håndboldkaravanen



Du kan finde yderligere inspiration til dit håndboldforløb på www.danskhåndbold.dk/haandboldkaravanen



TEAM DANMARK

