

# BOLDBASIS OG BOLDSPIL

## Boldbasis og boldspil

Undervisningen i idræt skal inden for området "boldbasis og boldspil" resultere i, at eleverne tilegner sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at:

- ✓ Drible med både hænder og fødder
- ✓ Sparke, kaste og gribe bolde af forskellige størrelser
- ✓ Slå til bolde med forskellige redskaber, ketcher, bat, køller og boldtræ
- ✓ Analysere boldspil og forstå delelementerne i spillene
- ✓ Opnå indsigt i taktiske aspekter af spillene
- ✓ Opbygge et boldspil vha. spilhjulet

**Boldbasis og boldspil kan grundlæggende deles op i fire forskellige kategorier:**

## KAOSSPIL

### FODBOLD

Fodbold i skolen skal være med til at forbedre elevernes driblefærdigheder med fødderne og deres sparkefærdigheder. Der skal lægges vægt på formelle øvelser med stor fokus på teknikken. Gennem småspil (max. 3 mod 3) lærer eleverne at anvende de formelle færdigheder. De får mange flere boldberøringer, aktive løb med og uden bold end ved traditionelle holdstørrelser og derigennem rammer vi flere af de elever, som ikke synes fodbold er sjovt. Det er meget relevant at diskutere fairplay og konkurrence, når vi arbejder med fodbold.

### STREET HANDBALL

Street Handball fokuserer på bold, leg, bevægelse og den gode oplevelse frem for konkurrence og turneringer med vindere og tabere. Street Handball kan spilles både inde og i skolegården. Street Handball skal hjælpe eleverne med at opnå færdigheder inden for spilforståelse og taktiske elementer. Disse færdigheder opnås gennem det "færdige spil". Eleverne udvikler desuden deres tekniske færdigheder ved kaste og gribeøvelser med bolden, da en Street Handball er designet således, at den er nem at kaste og gribe. Inspiration til Street Handball kan findes på dette link.

Øvelser fra DGI <http://www.dgi.dk/arkiv/2010/08/30/oeverser-street-haandbold>

### PARTIBOLD

Forløbet kan startes med formelle kaste- og gribeøvelser, hvor eleverne parvis kaster og griber forskellige bolde. Grundelementet i partibold er, at to hold spiller mod hinanden på et afgrænset område. Det gælder om at holde bolden i egne rækker. Der er ingen fysisk kontakt, og der må ikke løbes, når man har bolden. Der skal være fokus på kaste og gribe teknikker. Der kan eksperimenteres med boldstørrelsen (fra tennisbold til basketball). Der kan varieres med kastemåden (overhånds- og underhåndskast, kast med den "forkerte" arm). Endelig kan banestørrelsen varieres. Spillet diskuteres efterfølgende med eleverne med udgangspunkt i de ændrede forhold undervejs. Herved får eleverne mulighed for at stifte bekendtskab med spilhjulet.

### FLOORBALL

I arbejdet med floorball i skolen er det vigtigt, at eleverne tilegner sig færdigheder i håndteringen af stav og bold. De lærer at aflevere og modtage afleveringer med staven. Herudover vil det være oplagt at have fokus på teamwork, fairplay og taktiske elementer i spillet. Nedenstående link beskriver hvordan der kan arbejdes med floorball i skolen.

Inspirationshæfte til floorball i skolen:

[http://www.helsingefloorball.dk/uf/0\\_9999/6477/23b62c96cd500b66a2ace915890da467.pdf](http://www.helsingefloorball.dk/uf/0_9999/6477/23b62c96cd500b66a2ace915890da467.pdf)

# BOLDBASIS OG BOLDSPIL

## BASKETBALL

I forløbet med basketball skal der fokuseres meget på teknikken omkring driblinger, afleveringer og skudformer. Driblinger er en væsentlig del af det færdige basketballspil, og derfor er det en forudsætning, at eleverne kan dribble. Der skal opøves færdigheder i at dribble med både højre og venstre hånd. Det er nemt at lave en tohåndsaflevering, men det er straks sværere at vide, hvornår man skal lave den. Gennem småspil opnår eleverne spilforståelse og får nemmere ved at tage beslutningen om, hvornår der skal dribles eller afleveres.

Basketskuddet kræver en del teknik og bør indøves allerede i de små årgange, så eleverne i overbygningen har teknikken omkring skuddet på plads. Nedenstående link er en gennemgang af de tekniske færdigheder, der kræves for at spille basket. I skoleregi kan der altid eksperimenteres med kurven (størrelse og højde) samt på boldtypen. Mange af øvelserne i basketball kan laves med andre bolde.

<http://www.coachnielsen.dk/dokumenter/basket%20i%20skolen,%201994.pdf>

## ULTIMATE

Ultimate er et holdspil, der er sjovt allerede første gang, man prøver det. Det stimulerer elevernes motorik og kondition samtidig med, at det er et holdspil, hvor godt samarbejde er vigtigt. Det er et fairplay spil, hvor drenge og piger kan spille sammen uden problemer. Ultimate udfordrer elevernes kaste- og gribefærdigheder, for der spilles med en frisbee. Ultimate er et spil uden dommer, hvilket kan give god anledning til en diskussion med eleverne om fairplay i sport.

Nedenstående link er inspirationsmateriale til arbejdet med Ultimate i skolen.

[http://kfknet.dk/billeder/Dokumenter/DGIUltimate\\_i\\_skolen.pdf](http://kfknet.dk/billeder/Dokumenter/DGIUltimate_i_skolen.pdf)

## NETSPIL

### VOLLEYBALL

Volleyball i udskolingen er en fortsættelse af Kidsvolley. Spillet hedder nu Teenvolley og bygger på de samme principper som Kidsvolley, indtil man når frem til det færdige volleyball spil. Teenvolley består af 4 spilformer, hvor spil 4 er identisk med volleyball, som det spilles internationalt. Eleverne skal videreudvikle deres teknik inden for alle slagene samt opnå en vis grad af taktisk forståelse. Nedenfor er link til reglerne for Teenvolley.

<http://www.skolevolley.dk/index.php/regler>

## BADMINTON

Badminton i skolen handler om at eleverne opnår færdigheder i at håndtere en badmintonketcher og bold. Eleverne skal opnå tekniske færdigheder såsom at holde rigtig på ketcheren, rigtig afvikling af de basale slag og korrekt benstilling i slagets udførelse. Arbejdet med badminton kan opbygges med et stort indhold af lege og småspil. Det er vigtigt at eleverne opnår visse tekniske færdigheder før et færdigt badmintonspil kan påbegyndes. Nedenstående er et link til badmintonlege.

[http://c3441786.r86.cf0.rackcdn.com/myfiles/1342623394\\_badmintonlege.pdf](http://c3441786.r86.cf0.rackcdn.com/myfiles/1342623394_badmintonlege.pdf)

# BOLDBASIS OG BOLDSPIL



## SLAGSPIL CRICKET

Cricket i skolen er med til at give eleverne en anden oplevelse med slagspil. De får kendskab til en anden type bold, en anden type bat samt nye måder at slå/ batte og løbe på. Forløbet med cricket giver også god anledning til at diskutere kulturforskelle, idrætsværdier og fairplay. Nedenstående er link til et undervisningsforløb med cricket.

<http://spilcricket.dk/#/frontpage>

## RUNDBOLD, SOFTBALL, M-BOLD

Kan opbygges som et kontinuerligt forløb, hvor eleverne går fra rundbold til softball og M-bold, hvor der er mange flere taktiske overvejelser for udeholdet. Eleverne stifter desuden bekendtskab med forskellige battyper og forskellige bolde. Der arbejdes med forskellige kaste- og gribeteknikker. Det er meget vigtigt for et godt spil, at eleverne har styr på teknikken bag et godt kast og kan gribe bolde med begge hænder og med en hånd. Derfor er formelle kaste- og gribe øvelser oplagt som en del af opvarmningen.



## TRÆFSPIK GOLF

Golf er en sport i stor fremgang, og derfor er det også vigtigt, at den bliver en del af idrætsundervisningen. Undervisningen kan ske på skolens grund med lånt udstyr eller efter aftale med den lokale golfklub om et forløb på golfbanen. Eleverne vil i golfforløbet arbejde en del med kropskontrol, koordination og kropbevidsthed. Golfbanen på skolens område kan bestå af toppe som teested, hulahopringe og markeringsspyd som huller, bunkere og vandhuller kan også indgå i banen i form af sammenbundne sjippetov. Golfforløbet kan varieres på mange måder, eleverne kan selv lave baner, selv være med til at bestemme

# BOLDBASIS OG BOLDSPIL

parscoren på de enkelte huller, udarbejde kort over "golfbanen", udarbejde scorekort, uddele handicap til hinanden osv. Nedenstående link er med ideer og beskrivelse af golføvelser.

<http://www.danskgolfunion.dk/juniorgolf/rekruttering/golf-i-skolen/ideer-og-beskrivelser>

Inspirationshæfte fra dansk golfunion.

[http://www.danskgolfunion.dk/media\\_archived/5202595/flyer\\_golfiskolen.pdf](http://www.danskgolfunion.dk/media_archived/5202595/flyer_golfiskolen.pdf)

## BOWLING

Bowling eller bowlinglignende spil skal være med til at udfordre eleverne på deres færdigheder i at kaste/ trille bolde/ kugler præcist. Der kan eksperimenteres med forskellige boldtyper og forskellige træfpunkter (kegler). Der kan laves forskellige bowlingbaner, der varierer i sværhedsgrad. Der kan "opfindes" baner, der minder om minigolf og eleverne kan udfordre hinanden på boldstørrelse og valg af kegler, der skal væltes.

## BOLDSPILSUDVIKLING

- **lav jeres eget boldspil med udgangspunkt i spilhjulet.** Forløbet med boldbasis og boldspil kan afrundes med at eleverne udvikler deres egne boldspil og evaluerer dem med afsæt i spilhjulet.

# BOLDBASIS OG BOLDSPIL

