

Høvdingebold



Et undervisningsforløb

Udviklet af Mikkel Bøyesen med afsæt af ideer fra Dansk Skoleidræt

INDHOLDFORTEGNELSE

<u>FORMÅL MED MATERIALET</u>	<u>3</u>
<u>UNDERVISNINGSFORLØB</u>	<u>4</u>
• <u>Forløbsplan</u>	<u>4</u>
• <u>Modulplan</u>	<u>4</u>
• <u>Undervisningsforløbet for 6.-7. klasse</u>	<u>5</u>
<u>BOLDBASIS OG BOLDSPIL</u>	<u>15</u>
• <u>Spilhjulet</u>	<u>15</u>
• <u>Aktivitetshjulet</u>	<u>18</u>
• <u>Den Dynamiske Boldspilstrappe</u>	<u>19</u>
<u>REGLER FOR HØVDINGEBOLD</u>	<u>21</u>
• <u>Bilag 1(modul 2)</u>	<u>23</u>
• <u>Bilag 2(modul 4)</u>	<u>24</u>

Formål med materialet

Formålet med dette undervisningsmateriale er at give eleverne indsigt i og forståelse for, hvordan man med få virkemidler kan udvikle et kulturelt forankret boldbasis-spil.

Materialet tager afsæt i spillet høvdingebold, som for de fleste står som et sjovt boldspil i folkeskolen med faste regler. Et spil, hvor alle kan deltage.

Høvdingebold fik fornyet fokus, da Dansk Skoleidræt, Nordea-fonden og DR i foråret 2009 lancerede spillet i en tv-duel med stor succes. Siden da har Dansk Skoleidræt haft høvdingebold-aktiviteter over hele landet og i Slesvig (Nordtyskland). Ikke mindst et DM for 5. Klasser er en fast del af organisationens tilbud.

Foruden at give elever og lærere kendskab til et sjovt og innovativt boldspil, er det også en del af materialets tankesæt, at give eleverne kendskab til forskellige teorier omkring boldspil. Gennemgående teorier er Spilhjulet, Aktivitetshjulet og Den Dynamiske Boldspilstrappe indgår i det fundament, Dansk Skoleidræt har lagt for spilforståelse og spiludvikling.

Ser man på de fire boldspilsfamilier, hører spillet i sin grundform til i gruppen af boldspil, som hører under net-/vægspil, hvor man har to hold på hver sin side af en midterlinje, som kæmper om at udslette det andet hold.

Høvdingebold er et hurtigt og dynamisk spil med en høj aktivitetsgrad med rige muligheder for differentiering både med hensyn til elevgruppens alder og kompetenceniveau.

Materialet er foruden en gennemgang af de relevante boldspils-teorier opbygget med et eksemplariske undervisningsforløb for 6.-7. klasse. Undervisningsforløbet har til formål at udfordre elevernes syn på de faste regler og rammer, der kendes fra spillet. Igennem forløbet vil eleverne således blive præsenteret for de officielle regler fra Dansk Skoleidræt, samt forskellige forslag til justeringer af disse. Eleverne skal således afprøve og udfordre disse regler og rammer, reflektere over justeringsforslagene samt komme med egne bud på justeringer.

Materialet introducerer det aktuelle undervisningsforløbs kompetence-, fag-, videns- og læringsmål, samt en udførlig modulbeskrivelse. Herefter gennemgås Dansk Skoleidræts nuværende regler for høvdingebold, efterfulgt af en let teoretisk gennemgang af Spilhjulet, Aktivitetshjulet og Den Dynamiske Boldspilstrappe.

Udarbejdet af Mikkel Bøyesen

Undervisningsforløb

Følgende undervisningsforløb er beskrevet med en generel forløbsplan og beskrivelser for de enkelte moduler.

Forløbsplan

Forløbsplanen er bygget op med et tema, færdigheds- og vidensmål, samt tegn på læring for forløbet generelt.

Der er afslutningsvis et forslag til en evalueringsform, som dog ikke er obligatorisk.

Modulplan

Beskrivelserne af de enkelte moduler er bygget op, så der indledningsvis er beskrevet:

- Mål for modulet.
- Tegn på læring for modulet.
- Rekvisitter til modulet
- En kort beskrivelse af modulets forløb.

Herefter følger en skematisk opstilling af modulet.

I den vandrette akse er beskrevet den praktiske opdeling af modulet.

Den lodrette akse beskriver hvilket fokus og indhold, der er lagt for den enkelte del af modulet.

Modul 1	Opvarmning	Ny teknik	Funktionel teknik Hovedindhold	Aerob/styrke/ anaerob træning	Restitutionsaktiviteter Bevægelighed
Tid	10-15 min.	5-15 min.	20-40 min.	10-30 min.	5-10 min.
Læringsmål					
Indhold Fokus					
Mentalt fokus					
Indhold					
Tegn på læring					
Evaluering Se mere:					

Begrebsforklaring

Ny teknik:	Underviseren instruerer i ny teknik, f.eks. studsaflevering, lay-up osv.
Funktionel teknik:	Den nye teknik bliver sat i spil i f.eks. leg eller boldspil.
Aerob/styrke/ anaerob træning:	I undervisningsforløb med ingen eller ganske lidt aktivitet, er det hensigtsmæssigt at indlægge en aktivitet der får pulsen op hos eleverne
Læringsmål:	Læringsmål for de enkelte dele af modulet.
Indhold fokus	Det af underviseren ønskede fokus på den enkelte del. F.eks. grundstilling ved afslutning osv.
Mentalt fokus	Den/de mentale indstilling(er), der søges hos eleverne. F.eks. koncentration, glæde, at have det sjovt osv.
Indhold	Det praktiske indhold, som underviseren har planlagt for den enkelte del af modulet
Tegn på læring	Tegn på læring for de enkelte dele af modulet.

I de enkelte moduler kan der være angivet navne på lege, øvelser eller aktiviteter. Disse findes beskrevet senere i dette materiale.

Undervisningsforløbet for 6.-7. klasse

Periode: 4 uger	Tema: Forandring
Kompetencemål Færdighedsmål Vidensområde	<ul style="list-style-type: none">• Boldbasis og boldspil• Samarbejde og ansvar• Sundhed og trivsel
Læringsmål Kompetencemål	<p>Boldbasis og boldspil</p> <ul style="list-style-type: none">• Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i boldspil• Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil• Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil• Eleven har viden om regler og taktiske muligheder i boldspil <p>Ordkendskab</p> <ul style="list-style-type: none">• Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende fagord og begreber• Eleven har viden om fagord og begreber <p>Samarbejde og ansvar</p> <ul style="list-style-type: none">• Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter• Eleven har viden om samarbejdsmetoder• Eleven kan indgå konstruktivt i løsning af idrætslige opgaver med andre• Eleven har viden om processer i gruppearbejde
Aktiviteter	Høvdingebold, boldbasis, boldspil, samarbejdslege
Tegn på læring	<ul style="list-style-type: none">• Eleven kan arbejde med teknik og taktik inden for høvdingebold.• Eleven kan læse og forstå regler beskrevet på tekst.• Eleven kan bruge fagord i beskrivelsen af regler for boldspil.• Eleven kan begrunde fra- og tilvalg i arbejdet med udvikling af boldspil.
Evaluering	Udfyldelse af evalueringsark
Teori	<ul style="list-style-type: none">• <i>Kapitlet "Regler for Høvdingebold"</i>• <i>Spilhjulet</i>• <i>Aktivitetshjulet</i>• <i>Den Dynamiske Boldspilstrappe</i>

Høvdingebold – et spil med udviklingsmuligheder

Mål for modul 1

- Kendskab til høvdingebold og historikken.
- Kendskab til de grundlæggende regler

Tegn på læring

- Eleven udviser forståelse for reglerne
- Eleven viser forståelse for spillet
- Eleven går selv ud fra banen når han/hun bliver ramt.

Rekvisitter

Skumbolde, badmintonrør eller tomme drikkedunke/plastflasker

Introduktion

Fælles samtale om høvdingebold (historien/regler) og opvarmning. Snak om Fairplay (man går ud, når man bliver ramt).

Opvarmning

Fokus på skulder, hånd- og fodled samt musklerne i overkroppen.

Træning

Kast, spil, samarbejde/fairplay

Spil

Stikbold, høvdingebold, finsk høvdingebold

Udstrækning

Arme, overkrop, ben

Evaluering

Fælles samtale

Modul 1	Opvarmning	Ny teknik	Funktionel teknik Hovedindhold	Aerob/styrke/an aerob træning	Restitutionsaktiviteter Bevægelighed
Tid	10-15 min.	5-15 min.	20-40 min.	10-30 min.	5-10 min.
Læringsmål		Regler. Placering på banen.	Eleven forstår spillet og bliver trygge ved spillet	-	Kendskab til forskellige udstrækningsøvelser af primære muskelgrupper der bruges ved kasteboldspil
Indhold Fokus	Moderat puls og kast	Kvalitet i samspillet	Flow i spillet	-	Kvalitet
Mentalt fokus	Blive klar	Koncentration	Automatisering af spillet	-	Afslutning
Indhold	Stikbold	Gennemgå reglerne til finsk høvdingebold.		-	Udstrækning af: Arme, ben og overkroppen samt fod og håndled
Tegn på læring		Eleven får kendskab til reglerne i finsk høvdingebold	Eleven bevæger sig rundt på banen og går ud når han/hun bliver skudt(fairplay)	-	Eleven udfører korrekte udstrækningsøvelser af primære muskelgrupper og kan nævne hvad nogle af musklerne hedder.
Evaluering	<ul style="list-style-type: none">• Fælles samtale om spillet, reglerne og fairplay.				
Se mere	<ul style="list-style-type: none">• afsnittet "regler for høvdingebold" + afsnittet "Spilhjulet" (kan evt. gives for som læselektie).				

Høvdingebold – et spil med udviklingsmuligheder

Uddybning af modultiltag til modul 1

Gennemgå Spilhjulet for eleverne (s. 15). Eleverne skal have Spilhjulets udviklingsområder med i tankerne under hele undervisningen.

Finsk høvdingebold

Type:	Boldspil
Antal deltagere:	12 +
Aldersgruppe:	Fra 3. kl.
Rekvisitter:	skumhåndbold og antal flasker/rør = antal deltagere
Den Dynamiske Boldspilstrappe:	Trin 5, småspil.
Banens størrelse:	Som i høvdingebold

Finsk høvdingebold adskiller sig fra traditionel høvdingebold ved, at hver spiller har en flaske, de skal beskytte. Vælter flasken, ryger de ud bag linjen og hjælper deres høvding med at vælte modstanderens flasker. Spillet handler derfor om at blokkere boldens bane og samarbejde for at vælte de andres flasker. Væltet en flaske med foden, er man ligeledes ude. Når kun én spiller er tilbage på banehalvdelen, må høvdingen tage sin flaske og placere den. Han/hun starter med bolden. Der spilles indtil et hold alle har fået væltet deres flasker.

Årsagen til inddragelsen af Finsk høvdingebold er:

- *Fokus på samspillet på sidelinjen. Dvs. kaste-/gribe-træning.*
- *Fokus på dialogen medspillerne imellem.*
- *Arbejde med Spilhjulet. Stop evt. spillet undervejs, og lad eleverne arbejde med justeringerne ud fra Spilhjulet. (banestørrelse, bold-størrelse/antal, holdstørrelse, regler).*

Høvdingebold

Spillet høvdingebold kendes af alle elever, men spilles alligevel i et hav af variationer. I dette modul lægges der vægt på, at eleverne kender til de officielle Dansk Skoleidræts-regler (s. XX)

Det er netop disse regler, der skal udfordres i de kommende moduler.

Høvdingebold – et spil med udviklingsmuligheder

Mål for modul 2

- Eleven har kendskab til Spilhjulet.
- Eleven forstår, hvordan regelændringer kan være med til at ændre boldspil.
- Eleven kan vurdere regelændringers betydning for boldspil.

Tegn på læring

- Eleven kan forklare spilhjulets opbygning
- Eleven samarbejder og kommunikerer med kammerater omkring regelændringers betydning for boldspil.

Rekvisitter

Skumbolde + evt. kegler

2, 4 eller 6 bænke afhængig af antal baner.

Introduktion

Repetition af spillet og regler. Introduktion til dagens regeludfordringer. 1) udskiftninger 2) alle skud dræber 3) Flyvende hollænder.

Opvarmning

Fokus på skulder, hånd- og fodled samt musklerne i overkroppen.

Træning

Kast, spil.

Spil

Høvdingebold.

Udstrækning

Arme, overkrop, ben.

Evaluering

Fælles samtale + lektie.

Modul 2	Opvarmning	Ny teknik	Funktionel teknik Hovedindhold	Aerob/styrke/an aerob træning	Restitutionsaktiviteter Bevægelighed
Tid	10-15 min.	5-15 min.	20-40 min.	10-30 min.	5-10 min.
Læringsmål			Eleven deltager i spillet og udviser forståelse for de nye regeltilpasninger	-	
Indhold Fokus	Moderat puls		Flow i spillet	-	Kvalitet
Mentalt fokus	Blive klar	Koncentration	Automatisering, præstere, tilpasning	-	Afslutning
Indhold	Let løb og makker-øvelser med bold. mavebøjning, armstræk osv.	Dodgeball m. flyvende hollænder	Høvdingebold med regeltilpasning. Nye regel -udskiftning -Skud i hovedet -Flyvende hollænder	-	Udstrækning af: Arme, ben og overkroppen samt fod og håndled
Tegn på læring			Eleven forstår og spiller med den nye regel.	-	
Evaluering	<ul style="list-style-type: none">• Fælles samtale om den nye regel, hvad gjorde det for taktikken og dynamikken i spillet.• Drøftelse af, hvad Spilhjulet kan bruges til i udviklingen af boldspil				
Se mere	LEKTIE: Evaluering af regelændringer				

Høvdingebold – et spil med udviklingsmuligheder

Uddybning af modultag til modul 2

Repetition af Spilhjulet og reglerne for høvdingebold med eleverne (s. 15). Eleverne skal have Spilhjulets udviklingsområder med i tankerne under hele undervisningen.

Skole-dodgeball

Type:	Boldspil
Antal deltagere:	12 +
Aldersgruppe:	Fra 3. kl.
Rekvisitter:	6 skumhåndbolde
Dynamisk boldspilstrappe:	Trin 5, småspil.
Banens størrelse:	Badmintonbane/Volleybane afhængig af klassetrin

Dodgeball minder på mange måder om høvdingebold bortset fra, at man spiller med 6 bolde i stedet for en. Det gør spillet mere dynamisk og taktisk, da spillerne ikke kan nøjes med at holde øje med en bold. Spillet sætter fairplay i fokus, da eleverne selv skal gå ud, når de bliver ramt.

1. Man deler klassen eller holdet op i 2 og placerer dem på hver sin side af midterlinjen.
2. Placer 6 bolde fordelt jævnt på midterlinjen.
3. Eleverne står eller ligger på hver sin ende-linje.
4. Spillet sættes i gang, og eleverne løber op og når boldene og begynder at skyde på hinanden.
5. Spillet er slut, når det ene hold har udryddet det andet hold.

Reglerne.

- Man dør hvis man kaster en bold, og en fra modstanderholdet griber den, eller hvis man bliver ramt af en bold fra en modstander, og den rammer jorden eller væggen bagefter. Hvis en person bliver ramt af bolden, og en holdkammerat griber den, inden den rører jorden, er personen fra det andet hold, der kastede, død.
- Man dør også, hvis man overtræder midterlinjen.
- Man må gerne løbe med bolden.
- Man må gerne spille boldene rundt til sine holdkammerater.
- Man må gerne bruge bolden til at parere en bold, der bliver skudt mod en, og hvis en anden griber den, inden den rammer jorden, er personen, der kastede den, død.
- Flyvende hollænder: En spiller må hoppe ind over midterlinjen og kaste bolden, inden han rammer jorden, lige som i håndbold. Hvis spilleren rammer en modstander, må han løbe tilbage på sin egen banehalvdel uden at blive skudt. Hvis personen, der hopper, ikke rammer nogen, er personen død.

Høvdingebold –og regelændringer vha. Spilhjulet/Aktivitetshjulet

Som et led i arbejdet med høvdingebold og Spilhjulet/Aktivitetshjulet, skal eleverne selvfølgelig selv være med til at komme med forslag til ændringer af det officielle spil. I dette modul skal dette ske som en kombination af en lærerstyret justering og elevernes forslag til ændringer.

Regelændringer, der skal arbejdes med:

- **Hovedskud.** *Et skud, som rammer en modstander i hovedet, annulleres, og holdet som sendte skuddet afsted, tildeles kasteretten igen.*

Denne regel annulleres, så en spiller, der rammes i hovedet eller ansigtet er død.

** Denne regelændring tænkes at være med til at hindre, at spillere på holdene fysisk forsvarer sig ved at sætte hovedet i vejen.*

- **Spillere.** *Der kan i princippet spilles med så mange spillere, som der er mennesker til, så længe der er lige mange på hvert hold, og der er plads på banen. Der er ingen grund til at efterlade nogen uvirksomme. Skal der spilles "officielle" kampe mod andre hold eller skoler, spilles dog med 6 markspillere og en høvding på hvert hold. Hertil kan komme 1-3 udskiftningsspillere, som kan erstatte spillere ved skade eller (ved turnering) i næste sæt. Det er tilladt at skifte markspillere og høvding efter hvert sæt og mellem kampene.*

Her ændres reglen til, at der altid i officielle kampe spilles med 6 markspillere + høvding, men med en udskiftningsbænk. Udskiftningsbænken kan have op til 6 udskifttere. Når en spiller har skudt en modspiller, lader han/hun sig skifte ud og sætter sig bagerst på bænken, hvorefter den spiller der sidder forrest tager hans/hendes plads på banen. Dræberen lader sig altså skifte ud. En pige skifter altid med en pige, og en dreng med en dreng. Denne regel gælder ikke høvdingen. Den døde spiller tager ligeledes plads bagerst på sit holds udskiftningsbænk, men her sættes ikke en ny spiller på banen.

** Denne regelændring tænkes at kunne skabe mere flow i antallet af aktive spillere, da man således undgår bænkevarmere, eller at døde spillere bliver inaktive.*

- **Flyvende hollænder.** *En spiller har muligheden for at krydse centerlinjen ved at hoppe ind over den og kaste bolden mod en modstander, inden han eller hun lander i modstanderens markfelt. Hvis spilleren rammer en modstander, er denne død. Den angribende spiller kan fortsætte i sit sædvanlige markfelt. Hvis spilleren ikke rammer en modstander, eller hvis denne griber bolden, er den angribende spiller død.*

Her fjernes reglen om at spilleren der udfører en flyvende hollænder ved misset skud, selv dør. Spilleren skal i stedet skynde sig retur til eget felt. Han/hun må ikke modtage eller opsnappe bolden i fjendeland (modstanderens felt).

Flere regelændringer kan afprøves i arbejdet med spillet, men disse skal afprøves og efterfølgende evalueres.

Evalueringen kan ske mundtligt i en fælles drøftelse, men kan med fordel også søges besvaret ved hjælp af et spørgeskema (bilag – Modul 2) eller på skolens undervisningsportal (Meebook, Min Undervisning, osv.)

Høvdingebold – et spil med udviklingsmuligheder

Mål for modul 3

- Arbejde med udvikling af høvdingebold vha. Spilhjulet.
- Eleven kan komme med forslag til ændringer vha. Spilhjulet eller Aktivitetshjulet.
- Eleven forstår Den Dynamiske Boldspilstrappes opbygning.

Tegn på læring

- Eleven kommer med ændringsforslag til høvdingebold vha. Spilhjulet eller Aktivitetshjulet.
- Eleven kan komme med forslag til og udføre boldspilsøvelser på forskellige trin af Den Dynamiske Boldspilstrappe.

Rekvisitter

Skumbolde + evt. kegler

2, 4 eller 6 bænke afhængig af antal baner

Boldspilsdugen (en teorigug produceret af Dansk Skoleidræt)

Introduktion

Repetition af sidste gang, og hvilke spilændringer der blev gjort. Gennemgang af Spilhjulet, aktivitetshjulet og Den Dynamiske Boldspilstrappe.

Opvarmning

Elevøvelser på trin 1-3 af Den Dynamiske Boldspilstrappe.

Træning

Arbejde med udvikling af høvdingebold vha. Teoretiske modeller.

Spil

Høvdingebold.

Udstrækning

Arme, overkrop, ben.

Evaluering

Fælles snak om de teoretiske modeller, og hvilken betydning de havde for ændringer af spillet.

Modul 3	Opvarmning	Ny teknik	Funktionel teknik Hovedindhold	Aerob/styrke/an aerob træning	Restitutionsaktiviteter Bevægelighed
Tid	10-15 min.	5-15 min.	20-40 min.	10-30 min.	5-10 min.
Læringsmål	Brug af Den Dynamiske Boldspilstrappe	Kendskab til Aktivitetshjulet og Spilhjulet.	Eleven kan bruge Aktivitetshjulet og Spilhjulet i udvikling af spil.	-	
Indhold Fokus	Leg med bold. Eksperimenter ende. Høj Puls.	Spiljustering.	Eksperimenterende spiljustering og brug af teoretiske modeller.	-	Kvalitet.
Mentalt fokus	Udfordrende.	Koncentration.	Koncentration Leg.	-	Afslutning.
Indhold	Elevbestemte boldøvelser solo eller i små grupper.	Dodgeball med lærervalgte justeringer.	Høvdingebold med elevtilpasninger.	-	Udstrækning af: Arme, ben og overkroppen samt fod og håndled.
Tegn på læring	Eleven kan bruge Den Dynamiske Boldspilstrappe i valget af opvarmningsøvelser.	Eleven har kendskab til Aktivitetshjulets og Spilhjulets muligheder for ændring af boldspil.	Eleven bruger Aktivitetshjulet og Spilhjulet i udvikling af spil som høvdingebold.	-	
Evaluering	<ul style="list-style-type: none"> • Fælles snak om dagens fokus på teoretiske modeller, og hvordan de kan bruges og blev brugt. • Evt. skriftlig evaluering af arbejdet med høvdingebold. 				

Høvdingebold – et spil med udviklingsmuligheder

Uddybning af modultiltag til modul 3

I modul 2 arbejdede eleverne med dodgeball som en del af introduktionen til Flyvende hollænder. I dette modul skal eleverne udfordres ved, at læreren ændrer på spillet ved hjælp af Spilhjulet. Der skal gerne arbejdes med flere parametre (bold, bane, regler, regler osv.)

Mulige ændringer kunne være:

Spil med general:

En fra hver hold får en farvet vest på. Hvis personen med vesten bliver skudt, dør hele holdet. Dette øger det taktiske perspektiv. Man kan også tilføje, at høvdingene må være over hele banen, eller høvdingen har flere liv eller må give sit eget liv i spillet for at få 2 eller 3 holdkammerater i live igen.

Spil med spejdere:

vælg 1 eller 2 fra hver hold som spejdere, der må være over hele banen, dvs. at de også må bevæge sig over på modstanderens halvdel.

Forhindringer:

Opstil forskellige plinte, måtter og skumredskaber, som eleverne kan bruge til at gemme sig bagved. Her er det godt at bruge spejdere samtidig.

Genoplivning:

Stil nogle kegler på en ribbe, mål, eller hvad man nu har til rådighed, på hver banehalvdel. Hvis holdet får væltet en af keglerne på modstanderens halvdel, kan man genoplive en af sine holdkammerater. Hvis man ikke har nogen døde, går keglen tabt, den kan enten gå ud af spillet, når den er væltet, eller den kan genopstilles.

Høvdingebold

Efterfølgende skal eleverne se på udviklingsmuligheder i høvdingebold. Eleverne kan i små grupper (3-4 elever) udarbejde ændringsforslag, som så afprøves i en større gruppe.

Grupperne kan efterfølgende evaluere de forskellige ændringer, de har været igennem. Her tænkes både på eget og andres forslag. Evalueringen skal være begrundet og kan både være mundtlig og skriftlig.

Høvdingebold – et spil med udviklingsmuligheder

Mål for modul 4

- Eleven kan vurdere, hvorledes forskellige ændringer af et boldspil kan ændre på spillets taktik og form.
- Eleven kan forstå sammenhængen mellem udvalgte øvelser og Den Dynamiske boldspilstrappe.

Tegn på læring

- Eleven vurderer, hvorledes forskellige ændringer af et boldspil kan ændre på spillets taktik og form.
- Eleven forstår sammenhængen mellem udvalgte øvelser og Den Dynamiske boldspilstrappe.

Rekvisitter

Skumbolde og diverse rekvisitter afhængig af sætudfordringen.

Introduktion

Kort repetition af forløbet indtil nu, efterfulgt af en kort præsentation af dagens plan.

Opvarmning

Grundopvarmning efterfulgt af elevøvelser på trin 1-3 af Den Dynamiske Boldspilstrappe.

Træning

Spil

Høvdingebold-Triple-Contest.

Udstrækning

Arme, overkrop, ben. Fokus på store muskelgrupper.

Evaluering

Mundtlig opfølgning på forløbet med drøftelse af, hvad Spilhjulet kan gøre for og ved boldspil.

Modul 4	Opvarmning	Ny teknik	Funktionel teknik Hovedindhold	Aerob/styrke/an aerob træning	Restitutionsaktiviteter Bevægelighed
Tid	10-15 min.	5-15 min.	20-40 min.	10-30 min.	5-10 min.
Læringsmål	Eleven kan forstå sammenhæng mellem opvarmning og Den Dynamiske Boldspilstrappe	-	Eleverne kan i samråd med underviser sammensætte en miniturnering.	-	-
Indhold Fokus	Høj puls, smidighed, hop.	-	Eksperimenterende spiljustering.	-	Kvalitet.
Mentalt fokus	Boldspils-trappen Blive klar.	-	Koncentration. Konkurrence.	-	Afslutning.
Indhold	Lærerstyret: Bevægelses-apparatet + kaste/gribe øvelser.	-	Høvdingebold-Triple-Contest	-	Udstrækning af: Arme, ben og overkroppen samt fod og håndled.
Tegn på læring	Eleven forstår sammenhæng mellem opv. og Den Dynamiske Boldspilstrappe.	-	Eleverne kan indgå i dialog om valg af regler i boldspil.	-	-
Evaluering	Mundtlig eller skriftlig evaluering på hele forløbet.				
Se mere	<ul style="list-style-type: none">• Hvad virkede/virkede ikke?• Hvilken betydning havde de forskellige justeringer på høvdingebold?• Er eleverne blevet klogere på høvdingebold og på Spilhjulet/Aktivitetshjulet?				

Høvdingebold – et spil med udviklingsmuligheder

Uddybning af modultiltag til modul 4

Høvdingebold-Triple-Contest. En miniturnering, hvor der spilles en høvdingeboldkamp i tre sæt, hvor hvert sæt har sine specielle regelændringer.

Spilles der en reel turnering, kan man med fordel spille sætterne på tid, så alle hold kan nå at møde hinanden.

Sætudfordringen kan være både lære- og elevvalgt. Dog skal første sæt være med de ændringer, der blev præsenteret i modul 2.

De to sidste sæt kan være lærervalgt ud fra evalueringerne fra modul 3 eller ved elevafstemning.

Evaluering: Aktivitetshjulet, Spilhjulet og Den Dynamiske Boldspilstrappe

Evalueringen af forløbet kan både ske før, under eller efter Høvdingebold-Triple-Contest turneringen.

Lad eleverne i mindre grupper drøfte og nedskrive deres evaluering af forløbet. Hold, der ikke spiller, kan f.eks. bruge ventetiden på at arbejde med spørgsmålene.

Mulige evalueringsspørgsmål kunne være: *(bilag 2)*

- Giv eksempler på, hvordan I har arbejdet med Aktivitetshjulet/Spilhjulet igennem forløbet.
- Hvilke justeringer virkede/virkede ikke?
- Hvilken betydning havde de forskellige justeringer for spillet.
- Giv eksempler på øvelser, I har arbejdet med på de forskellige trin af Den Dynamiske Boldspilstrappe.
- Hvad har det betydet for jeres syn på spillet høvdingebold, at I har arbejdet med de forskellige teoretiske modeller (begrund).

Boldbasis og boldspil

Boldspil inddeles i fire grupper af boldspil, som har hver deres egenskaber.

- 1) Kaosspil: Fodbold, håndbold, basketball, ishockey m.fl.
- 2) Net- og vægspil: Badminton, tennis, volleyball, **høvdingebold** m.fl.
- 3) Slagspil: Cricket, rundbold, softball m.fl.
- 4) Træfspil: Bowling, golf, petanque m.fl.

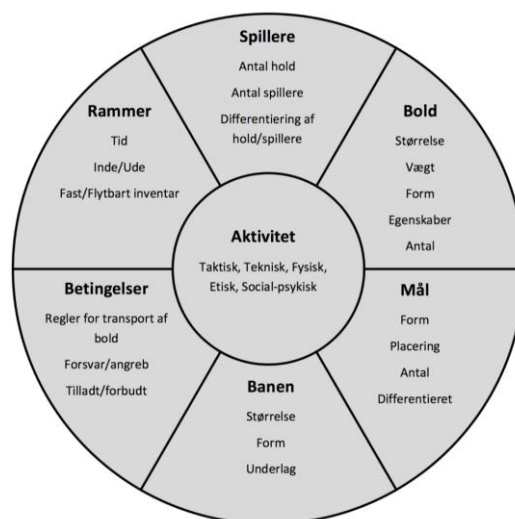
Spilhjulet

Boldspillet elementer er bygget op over 5 ydre parametre, hvor man arbejder med bold, bane, betingelser, mål og spillere. Ved at justere på disse parametre, kan man hurtigt ændre selve spillets karakter.

Parametrene for boldspil er vist i modellen over Spilhjulet. Spilhjulet er et godt værktøj til at analysere forskellige boldspil.

Der kan med fordel forsøges at tænke meget alternativt i forhold til de 5 parametre, for at skabe helt nye rammer for spillet.

Fælles for de 5 parametre er, at de tilsammen skaber rammen for aktiviteten og dermed tekniske, sociale/psykiske, taktiske og fysiske elementer. Disse parametre og elementer er beskrevet i det følgende.



Ydre parametre

Banen

Banens størrelse og form har indflydelse på, hvilken form for spil der spilles, og på hvordan spillerne vil bevæge sig. En lille bane stiller større krav til spillernes evne til at gøre sig spilbare, imens en stor bane stiller krav til spillernes kondition og udholdenhed. Banens underlag kan også variere. Spillet ændrer karakter, alt efter om der spilles på gulv, græs, sand, grus, asfalt osv.

Spillere

Antallet af spillere på et hold varierer fra spil til spil. Ligesom antallet af hold i det enkelte spil kan variere. De fleste spil arbejder dog med to hold, der dyster imod hinanden for at vinde kampen.

I boldbasisspil spiller man ofte spil med få spillere, så den enkelte spiller får flest mulige boldberøringer.

Høvdingebold – et spil med udviklingsmuligheder

Bold

Boldens vægt, størrelse, form og egenskaber kan også variere. Afhængig af netop vægt, størrelse, form og egenskaber stiller bold krav til spillernes teknik.

I begynder spil spilles der ofte med lette og langsomme bolde, som stiller mindre krav til spillerne.

Mål

I de fleste spil handler det om at få point ved at score i modstanderens mål. Målene kan have meget forskellige størrelser og former, alt efter hvilket spil der spilles. Målet kan dog også være et område på banen, en væg eller en spiller med en særlig status, som vi f.eks. ser det i parti-bold.

Betingelser/Regler

I de fleste spil er der opstillet forskellige former for regler. Disse regler kan bl.a. omhandle:

- Type af berøringer, f.eks. hånd, fod, hoved.
- Fysisk kontakt.
- Skridt, spring, hop.
- Afstand, tid osv.

Reglerne er oftest lavet for at skabe et mere flydende spil, som skaber præcist det fokus, der ønskes i spillet.

Teknik

Hvor nogle boldspil kun kræver et minimum af færdigheder (f.eks. stikbold m. kaste/gribe), er andre boldspil mere teknisk krævende.

Teknikken kan opbygges gennem basis boldspil og leg med bold, og ved gradvist at øge kravene til de givne spil, jf. Spilhjulet.

Fysik

I boldspil varierer antallet af perioder med fysisk intensitet og arbejde fra spil til spil. I nogle spil er der indimellem lange pauser. Disse ses ofte i sammenhæng med hvor fysisk spillet er. Typen af det fysiske arbejde varierer også fra spil til spil. I volleyball er der store krav til springhøjde (maksimal eksplosiv muskelstyrke). Dertil skal man kunne foretage mange spring i løbet af en kamp, hvilket stiller krav til udholdenheden.

En fodboldspiller har i højere grad brug for en god kondition for at kunne holde i 2 x 45 minutter med skiftende intensitet.

Ved at bruge Spilhjulet kan man med få ændringer få mere eller mindre fysisk arbejde ind i spillene

Man kan også konstruere boldspil, der fokuserer på netop de fysiske krav. Nogle småboldspil egner sig godt til opvarmning, andre kan have fokus på høj intensitet, imens andre igen kan have helt andre mål.

Høvdingebold – et spil med udviklingsmuligheder

Taktik

Holdets taktik afhænger ofte af spillernes spilforståelse og deres teknik.

Spillene er ofte bygget op med en taktik/plan for, hvordan holdet angriber eller forsvare sig overfor det andet hold.

Angreb og forsvar

Forskellige boldspil har hver især nogle særlige angrebs- og forsvarstaktikker, afhængig af spiltype og system. Ændres der på spillets rammer, skaber det også ofte ændringer i spilsystem og taktik, som f.eks. ved udvisning af en spiller. Mange af spillene har dog ofte et fælles grundlag for angrebs- og forsvarstaktikken.

Angreb

Når bolden er erobret, begyndes det opbyggende spil, som gerne skal føre til en målchance. Spillerne skal via blikket for hinanden forsøge at udnytte banens bredde og dybde til at finde huller og bryde igennem modstanderholdets forsvar.

Det kan koges ned til tre fokusområder:

- Bredde- og dybdearbejde.
- Spilbarhed, spilforståelse og løb uden bold.
- Teknik.

Bredde- og dybdearbejdet handler om at få bredt spillet ud og dermed få skabt huller til at spille bolden.

Afhængig af spillernes spilforståelse er de i stand til at udnytte de huller, der opstår, når spillet bredes ud. For at gøre sig spilbar kan spilleren:

- Bevæge sig til frit område.
- Foretage tempo- og/eller retnings skift.
- Løbe tættere og tilbyde sig i spil.

Forsvar

Forsvaret skal modsat angrebet forsøge at begrænse banens dybde og bredde. Ved at lukke ned for de åbne rum, der opstår på banen, skal forsvaret forsøge at presse det angribende hold til at lave fejl, så bolden kan erobres og spillet vendes.

Kommunikation

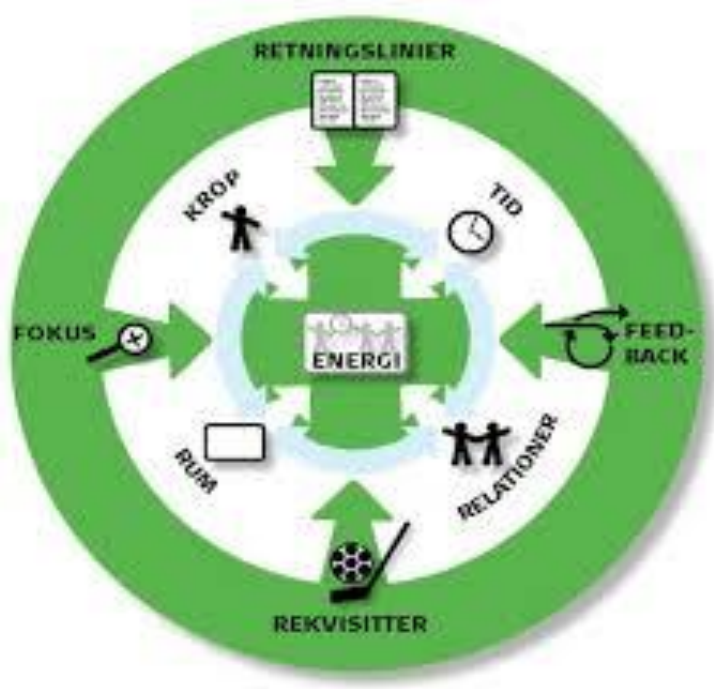
Kommunikation er en vigtig del af alle boldspil. Kommunikationen kan foregå verbalt (sprogligt) og nonverbalt (ved gestikulation/tegn med kroppen).

Mange boldbasis-spil kan meget nemt sætte fokus på netop kommunikationen i spillet.

Aktivitetshjulet

Aktivitetshjulet er et didaktisk værktøj, som er udviklet til Dansk Skoleidræt i samarbejde med idrætsdidaktiker Mads Hovgaard.

Aktivitetshjulet er et værktøj, du kan bruge til at beskrive, analysere og udvikle aktiviteter. Det være sig aktiviteter med idræt og bevægelse, men også læringsaktiviteter kan du give en tur med hjulet og få noget spændende ud af det.



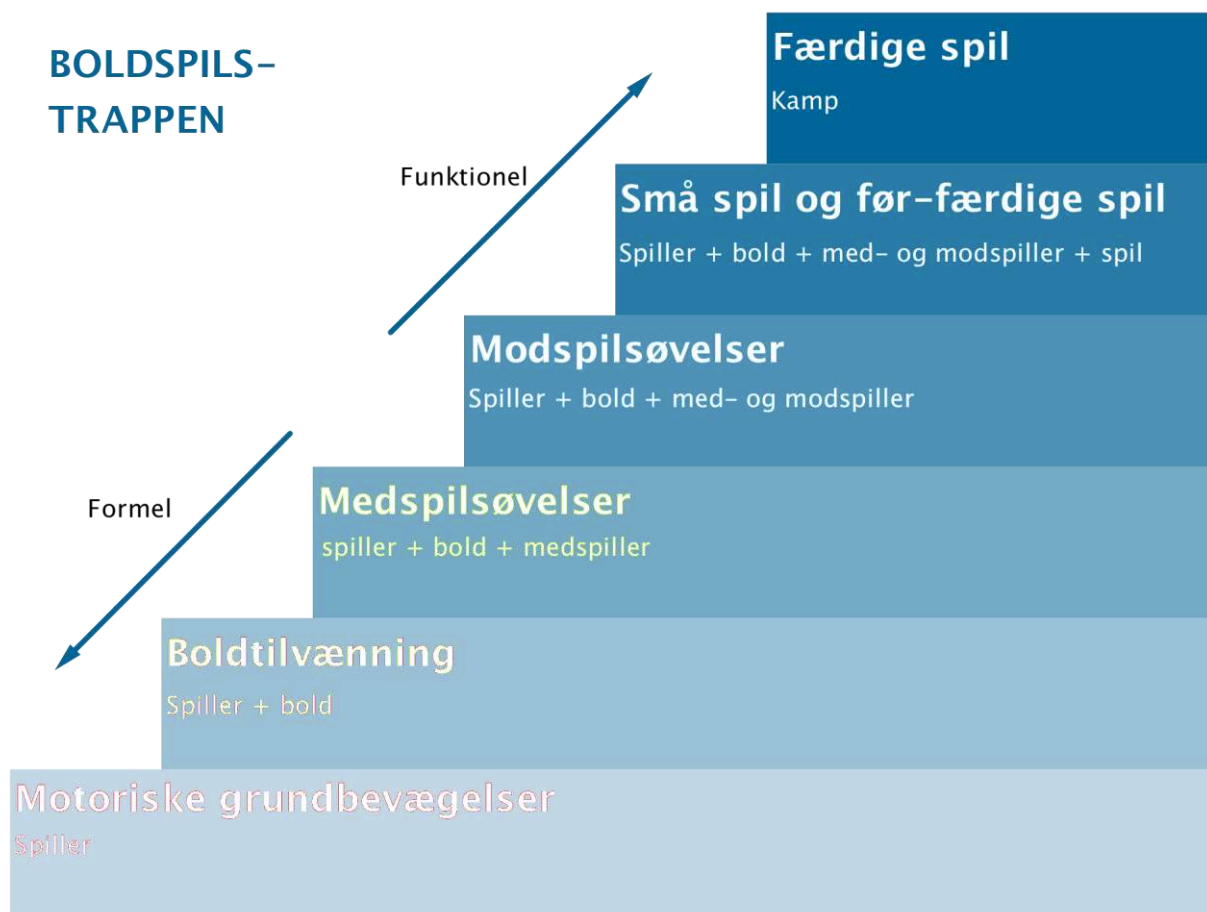
<p>KROP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kropsbevidsthed, tilstand, udtryk - Kraft, balance, fremdrift, koordination - Muskler, sved, puls, åndedræt - Sanser - Kropssprog 	<p>Rum</p> <ul style="list-style-type: none"> - Størrelse - Retninger, planer - Konsistens, underlag - Historik, (ikke) skabt til aktivitet 	<ul style="list-style-type: none"> - Hurtigt, langsomt, slow, acceleration - Kontinuerligt, intervaller - Taktisk tid: ur, klokke - Oplevet tid
<p>Relationer</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grupperinger, hold, deling - Hierarki, roller - Samarbejde, synergi, afhængighedsforhold - Relationelle kompetencer 	<p>Fokus</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formål, læringsmål, motiv - Hvilken mening ønskes - Dimensioner (eksperimenterende, konkurrerende, fordybende, iscenesættende) - Før aktivitetens nu 	<p>Rekvisitter</p> <ul style="list-style-type: none"> - Type, form, størrelse - Antal, funktion - Ens, forskellige, komplementære - Grundlæggende, tilføjende
<p>Retningslinjer</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regler: kan, skal, må .., ikke - Standardiseringer - Sikkerhed, hensyn - Mundtlige, skriftlige 	<p>Feedback</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluering, refleksion - Bevidsthed, italesættelse - Efter aktivitetens nu (inkl. feedforward) - Justering, ændring, udvikling - Fremadrettet fokus 	<p>Energi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Syntesekategori - Aktivitetens nu, øjebliksbillede - Stemning, atmosfære, spænding, dynamik - Følelser, værdier, kulturer

Den dynamiske Boldspilstrappe

Boldspilstrappen er en dynamisk model til at arbejde med og forstå elevernes udviklingstrin i boldspil. Eleverne/boldspillerne kan med fordel bevæge sig op og ned på trappen i udviklingen af teknik, taktik og sociale færdigheder. Dermed er boldspilstrappen et værktøj til at udvikle boldspillerens forståelse og boldspillets sammenhæng fra boldtilvænning til færdigt spil. Det er dog ikke afgørende for brugen af Boldspilstrappen, at boldspillet skal slutte på øverste trin.

Boldspilstrappen opererer med seks trin, som kan ses på nedenstående figur. De seks trin går igen i det beskrevne undervisningsforløb, hvor de enkelte moduler er delt ind i:

- Opvarmning
- Ny teknik
- Funktionel teknik / Hovedindhold
- Aerob/styrke/anaerob-træning
- Restutionsøvelser
- Evaluering



Høvdingebold placerer sig som spil på de tre øverste trin, afhængigt af i hvilken sammenhæng man bruger det, og hvilke kvaliteter der sigtes efter. Der kan dog med fordel arbejdes med øvelser på de tre nederste trin.

Trin 1 Motoriske grundbevægelser

De motoriske grundbevægelser kan bl.a. stimuleres via diverse lege og igennem opvarmningen. I generelle aktiviteter, hvor der f.eks. indgår løb, hop, retningsskift, krydsbevægelser, klatring, balance, sving med arme og ben, sker samtidig en stimulation af de motoriske grundbevægelser.

Trin 2 Boldtilvænning

Boldtilvænning er simple øvelser med forskellige boldtyper, hvor eleven erfarer, hvordan bolden reagerer eller kan arbejdes med. I boldtilvænning arbejder eleverne oftest selv med bolden med f.eks. kast, driblinger, rotationer/pivoterings, spark, transport og simple finter.

Trin 3 Medspilsøvelser

Medspilsøvelser er aktiviteter, hvor eleverne spiller sammen to og to eller i mindre grupper. Her er fokus på samspillet mellem deltagerne, og der er ingen modstand i aktiviteterne/øvelserne. Eksempler på øvelser kunne være:

- Kaste/gribe-øvelser.
- Opspil til skud på mål.
- Overgange og løbemønstre.

Medspilsøvelser ligger typisk under indlæringen af ny teknik.

Trin 4 Modspilsøvelser

Modspilsøvelser er aktiviteter, hvor eleverne i forskellige situationer møder eller yder modstand i spillignende situationer. Her kan eleverne bl.a. arbejde med verbale og nonverbale signaler i angrebs- og forsvarsspil.

Eksempler på øvelser kunne være:

- Forsvarsøvelser
- Mandsopdækning, samt frigørelse for mandsopdækning.
- Tacklinger
- Smørklat eller kant.

Modspilsøvelser ligger typisk under indlæringen af ny teknik.

Trin 5 Småspil og før-færdige spil

Småspil og før-færdige spil, er spil der har til formål at træne forskellige spilrelevante sider og situationer. Spillene kan have til formål at træne f.eks.

- Løb uden bold og løbemønstre.
- Afleveringer og frispilninger.
- Kommunikation og samarbejde
- Teknik og taktik

Der kan i disse aktiviteter med fordel stilles forskellige krav til deltagerne om f.eks. opdækningstyper, kommunikation osv. Småspil og før-færdige spil ligger typisk i den funktionelle indholdsdel af undervisningen.

Trin 6 Færdige spil

Her arbejdes der med det traditionelle spil. Spillet kan dog være tillempet med regler, som passer til målgruppens alder.

Der færdige spil ligger i den funktionelle del af undervisningen.

Høvdingebold – et spil med udviklingsmuligheder

Regler for høvdingebold

Se de officielle regler fra Dansk Skoleidræt [her](#), nedenfor er et uddrag.

Banen

Den optimale høvdingeboldbane er på størrelse med en volleyballbane (18 x 9 m). Mange gymnastiksale og sportshaller har allerede streget en volleyballbane op. Der mangler dog et par streger, der let kan etableres med farvet tape, eks. el-isoleringstape eller malertape.

Banen er delt op i fire felter – to høvdingefelter og to markspillerfelter. Hvert endefelt er et høvdingefelt (de sidste 1,5 m fra baglinjen).

Man kan godt dispensere fra reglerne om banens størrelse. Eksempelvis kan det i en lille sal være en god idé at spille helt ud til væggen, så der snarere er tale om bänder end om linjer. I de fleste tilfælde vil det dog være urealistisk at forestille sig, at man etablere bänder. Det er heller ikke en nødvendighed, men til gengæld vil det være en god ide at udnævne boldhenterne.

Man behøver heller ikke være indendørs for at spille høvdingebold. Eksempelvis er det oplagt på stranden at bruge en beachvolleybane, fjerne nettet og spille høvdingebold. I stedet for at etablere de ekstra streger i sandet er høvdingefeltet bare bag modstanderholdets baglinje.

Linjer

Spillerne må ikke overtræde centerlinjen og linjen ind til høvdingefeltet. De må dog gerne træde på den.

Side- og baglinjer må kun overtrædes ved spilstop for at hente bolden.

Overtrådt og "Flyvende hollænder" – reglerne angiver, at: "Banens linjer må ikke overtrædes (...) hverken før, under eller efter at skuddet afgives."

Undtagelsen herfra er i forbindelse med den "Flyvende hollænder". Her er det tilladt at overtræde, efter at skuddet afgives – hvis man rammer. Til gengæld er man selv død, hvis skuddet ikke rammer en modstander.

Bolden

En høvdingebold må ikke være en alt for hård bold, gerne af gummi, og størrelsesmæssigt skal den ligge mellem en håndbold og en basketball.

Spillere

Der kan i princippet spilles med så mange spillere, som der er mennesker til, så længe der er lige mange på hvert hold, og der er plads på banen. Der er ingen grund til at efterlade nogen elever uvirksomme.

Skal der spilles "officielle" kampe mod andre hold eller skoler, spilles dog med seks markspillere og en høvding på hvert hold. Hertil kommer udskiftningsspillere og det er tilladt at skifte høvding efter hvert sæt.

Høvdingebold – et spil med udviklingsmuligheder

Reglerne kort:

- De 6 spillere er markspillere og herudover er høvdingen placeret i sit eget felt bagest på banen (modsat sine markspillere).
- Alle sæt indledes med et tip-off.
- Hvis man bliver ramt af en bold, dør man. Dette også hvis man bliver ramt i hovedet.
- En død spiller går til høvdingefeltet.
- Gribes en bold kastet af modstanderholdets markspillere eller fra høvdingefeltet, bliver den først døde medspiller "genoplivet" og tager plads bagerst på udskiftningsbænken. I samme proces befries den første udskiftningsspiller af samme køn som den genoplivede og indgår nu som markspiller. Hvis der ikke er nogen spiller af samme køn på udskiftningsbænken, går den befriede spiller direkte ind som markspiller.
- Når alle markspillere er døde, forlader høvdingen sit felt (den såkaldte høvdingevandring) og har en sidste chance for at kæmpe for sit hold. Dette dog uden at kunne få sine medspillere tilbage i "marken".
- Når alle markspillere samt høvdingen på et hold er døde, er der tale om en udradering, og sættet er slut. Vinderen af sættet er det hold, der har spillere tilbage.

Kilder:

<https://skoleidraet.dk/skolehoevdingebold/>

<https://emu.dk/grundskole/idraet>

Halling mfl.	Boldspilsundervisning i skolen	Turbine 2015
Thing & Thing	Boldbasis i gymnasiet og HF	Frydenlund 2014
Bøyesen & Jørgensen	Skolefloorball – Sådan staver du med kroppen	Dansk Floorball Union 2015

Høvdingebold – et spil med udviklingsmuligheder

Bilag 1 (modul 2)

Navn:

Klasse:

Vurder og evaluer de regelændringer, I har arbejdet med.

Oprindelig regel	Ændring	Vurdering 1-5 (5 er bedst)	Begrundelse
Hovedskud. <i>Et skud, som rammer en modstander i hovedet, annulleres, og holdet som sendte skuddet afsted, tildeles kasteretten igen.</i>	Denne regel annulleres, så en spiller, der rammes i hovedet eller ansigtet er død. <i>* Denne regelændring tænkes at være med til at hindre, at spillere på holdene fysisk forsvarer sig ved at sætte hovedet i vejen.</i>		
Spillere. <i>Der kan i princippet spilles med så mange spillere, som der er mennesker til, så længe der er lige mange på hvert hold, og der er plads på banen. Der er ingen grund til at efterlade nogen uvirksomme. Skal der spilles "officielle" kampe mod andre hold eller skoler, spilles dog med seks markspillere og en høvding på hvert hold. Hertil kan komme 1-3 udskiftningsspillere, som kan erstatte spillere ved skade eller (ved turnering) i næste sæt.</i>	Her ændres reglen til, at der altid i officielle kampe spilles med 6 markspillere + høvding, men med en udskiftningsbænk. Udskiftningsbænken kan have op til 6 udskifttere. Når en spiller har skudt en modspiller, lader han/hun sig skifte ud og sætter sig bagerst på bænken, hvorefter den spiller der sidder forrest tager han/hendes plads på banen. En pige skifter altid med en pige, og en dreng med en dreng. Denne regel gælder ikke høvdingen. Den døde spiller tager ligeledes plads bagerst på sit holds udskiftningsbænk, men her sættes ikke en ny spiller på banen. <i>* Denne regelændring tænkes at kunne skabe mere flow i antallet af aktive spillere, da man således undgår bænkevarmere, eller at døde spillere bliver inaktive.</i>		
Flyvende hollænder. <i>En spiller har muligheden for at krydse centerlinjen ved at hoppe ind over den og kaste bolden mod en modstander, inden han eller hun lander i modstanderens markfelt. Hvis spilleren rammer en modstander, er denne død. Den angribende spiller kan fortsætte i sit sædvanlige markfelt. Hvis spilleren ikke rammer en modstander, eller hvis denne griber bolden, er den angribende spiller død.</i>	Her fjernes reglen om, at spilleren der udfører en flyvende hollænder ved misset skud, selv dør. Spilleren skal i stedet skynde sig retur til eget felt. Han/hun må ikke modtage eller opsnappe bolden i fjendeland (modstanderens felt).		

Bilag 2 (modul 4)

Gruppe:

Klasse:

Besvar spørgsmålene.

Giv eksempler på, hvordan I har arbejdet med Aktivitetshjulet/Spilhjulet igennem forløbet.	
Hvilke justeringer virkede/virkede ikke?	
Hvilken betydning havde de forskellige justeringer for spillet?	
Giv eksempler på øvelser, I har arbejdet med på de forskellige trin af Den Dynamiske Boldspilstrappe.	
Hvad har det betydet for jeres syn på spillet høvdingebold, at I har arbejdet med de forskellige teoretiske modeller? (begrund).	