



**ØVELSER TIL UNDERVISNING
I HØVDINGEBOLD**



Nedenstående øvelser og spil er tænkt som inspiration til undervisning i høvdingebold.

Målgruppen er 4.-5. klassesetrin, men flere af øvelserne vil med justering af sværhedsgraden kunne fungere med såvel yngre som ældre elever.

Der er fokus på tryghedsskabende og positive oplevelser med bolde, vel vidende at Høvdingebold i det færdige spil kræver et vist mod af spillerne.

Øvelserne kan frit sammensættes til lektioner eller forløb og suppleres med egne øvelser og variationer efter behov.

God fornøjelse!

Opvarmning/ indledende øvelser	3
Tekniske øvelser	4
Undvige- og reaktionsøvelser	6
Spiløvelser	7
Høvdingebold – det færdige spil	8

OPVARMNING/ INDLEDENDE ØVELSER



Alle typer af fangelege er gode til at komme i gang og få sved på panden. Samtidig fokuseres der på hurtige reaktioner, undvigemanøvrer samt det at være "med" og "mod" hinanden.

Her er et par fangelege, hvori bolden indgår:

Beskyt din medspiller

Fangeren skal forsøge at berøre en spiller, som ikke er i boldbesiddelse. Den elev, som er i boldbesiddelse, skal aflevere til én, som er i risiko for at blive fanget og derved "beskytte sin medspiller". Der kan spilles med en eller flere bolde. Spilles der med flere bolde, skal man passe på ikke at aflevere mere end en bold til den, der er ved at blive fanget. Øvelsen kræver overblik, og man skal hele tiden løbe i position for at kunne modtage en bold og sende den hurtigt videre til den, der er ved at blive fanget. Det er vigtigt, at fangerne er markeret med en overtrækstrøje eller andet, som skiller sig ud.

Når en spiller fanges bliver den pågældende fanger, og der byttes overtrækstrøje.

Fangeren må ikke forblive stående foran en boldbesidder og afvente, at denne kaster bolden videre. Omvendt må man heller ikke beholde bolden ubegrænset, selvom det kan være fristende. Der kan spilles med flere bolde og flere fangere, alt efter hvor stort holdet er. Flere bolde betyder mere aktivitet for alle, men stiller også større krav til overblik.

Modspiller-jagt

Eleverne deles i hold. Eksempelvis 6 – 6 eller 7 – 7 på en halv håndboldbane, eller to store hold i hele hallen/salen. Det ene hold skal ved at spille sammen forsøge at berøre modstanderne med bolden. Der spilles på tid eks. 2–5 minutter, hvorefter det er det andet holds tur. Hvis det jagtede holds spillere løber uden for banen, tæller det som en berøring. Det er ikke muligt at erobre bolden.

Tæl evt. antal berøringer og se, hvem der får flest.

Variant:

Man kan lave regler om, at man højst må bevæge sig et eller tre skridt med bolden, eller at man må dribble eller ikke må dribble med bolden.



Boldøvelser

(Brug gerne forskellige typer af bolde, da skolen sjældent har mange høvdungebolde)

Alle har en bold:

Kast bolden op i luften

- Hvor højt kan du springe op og gribe bolden, mens den er på vej ned?
- Kan du klappe i hænderne og gribe bolden, inden den rammer gulvet?
- Kan du klappe i hænderne både foran og bag kroppen og gribe bolden, inden den rammer gulvet?
- Kan du nå at sætte dig ned (og evt. rejse dig op igen) og gribe bolden, inden den rammer gulvet?

Kaste øvelser

To og to om en bold. Eleverne står over for hinanden i n afstand af ca. 2-3 meter. Efterhånden som de bliver dygtigere, kan afstanden og dermed sværhedsgraden øges.

Der afleveres til hinanden, og boldene skal gribes af makkeren. Efterhånden kan der kastes hårdere, så fokus mere bliver på de svære "gribere".

Prøv forskellige typer af kast:

- Almindeligt stødkast (som i håndbold)
- Slyngkast (som i Høvdungebold på DR)
- "Indkast" (som i fodbold)
- Hopskud – øvelse til "Flyvende hollænder"

Her skal afstanden mellem eleverne være stor, der skal sættes af bag en linje og afleveres til makkeren.

Man kan også skyde til måls efter kegler, mål eller lign., så man får lov at prøve at skyde hårdt, uden at det "går ud over nogen".

Øvelse i sammenspil:

Eleverne deles op to og to, og hvert par har en bold. Øvelsen går ud på at aflevere bolden til den, man er på hold med. Man skal, udover af løbe i position til modtagelse af bolden, også forsøge at opsnappe eller støde bolden fra modstanderne.

TEKNISKE ØVELSER



Partibold

Elevernes deles i hold. Eksempelvis 2 – 2 eller 3 – 3 på en badmintonbane, 4 – 4 eller 5 – 5 på en volleybane eller 6 – 6 eller 7 – 7 på en halv hånd-boldbane. Tildel hver bane en bold. Det gælder om at spille sammen med dem på sit eget hold og undgå, at det andet hold får fat på bolden. Kropskontakt er ikke tilladt, men man må ”bryde boldbaner” for at erobre bolden.

Varianter:

Der kan tælles point ved 5-10 boldberøringer i træk pr hold.

Man kan lave regler om at man højst må bevæge sig et eller tre skridt med bolden, eller at man må dribble eller ikke må dribble med bolden.

UNDVIGE- OG REAKTIONS- ØVELSER



Sprællemands hop

Hop op i luften og slå ud med arme og ben. Hvor højt kan du hoppe sådan? Hvor langt ud kan du få benene (split)?

”Den hårde”

Ned at ligge på ryggen – op og lave et englehop – ned og ligge på maven – op og lave et englehop osv.

Alle former for rullefald, kolbøtter, spræl og spjæt. Kan øves på en måtte eller madras til at begynde med. Der findes ikke noget, der er rigtigt og forkert. Lad eleverne kaste sig ud i det – i bogstaveligste forstand!



Grøfte-spil

Øvelse af rumfornemmelse/bevægelse i forhold til banestørrelsen:

- To hold af seks spillere på volleyball-bane
- Én bold
- Spilsekvens ca. 10 minutter

Tre fra hvert hold placeres i det ene forsvarsfelt på volleyballbanen, resten i det andet. Rummet i midten – mellem to-meterlinjerne må ikke betrædes. Der 'scores' ved at aflevere til en medspiller på modsatte halvdel. Der må gerne spilles sammen på 'egen' halvdel, men det tæller ikke som scoring. Der må ikke dribles, og man må højst tage et skridt med bolden. Det kan indlægges i spillet, at der maksimalt må være 3-4 boldberøringer, inden der skal forsøges aflevering til modsatte banehalvdel.

Holdstikbold

Organisering:

- Eleverne deles i to, tre eller fire hold.

Aktivitet:

- Der spilles stikbold alle hold mod alle hold. Hvis man bliver ramt er man død, uanset hvor man er ramt fra skuldrene og nedefter. Skud i hovedet tæller ikke, jf. reglerne for høvdingebold.
- Holdet befrier selv sine egne døde ved at røre dem med en bold.
- Man må kun gå et skridt med bolden, overtrædelse medfører "død".
- Man spiller hinanden for at bevæge bolden rundt, hen til egen døde holdkammerat eller hen for at skyde en fra et andet hold.
- Der spilles med flere bolde.

Rekvisitter:

- Holdmarkering (overtrækstrøjer, bånd eller andet), tre bolde eller flere, hulahopringe, kegler eller andet til baneafgrænsning.

Varianter:

- Der kan enten spilles med eller uden reglen om, at et grebet kast betyder død for den, der kaster.
- Man kan befri en holdkammerat ved, at 4 personer bærer vedkommende hen til genoplivningstedet (f.eks. en hulahopring).
- Når man bliver ramt, skal man lave nogle forskellige øvelser for at blive fri (bevarer et højt aktivitetsniveau hos alle):
 1. gang: fem sprællemænd
 2. gang: fem englehop
 3. gang: fem maverulninger...find selv på flere.

HØVDINGEBOLD – DET FÆRDIGE SPIL



Spilles efter de officielle regler for høvdungebold, som kan hentes på skolehøvdungebold.dk.

Spil gerne på volleyballbaner, som evt. suppleres med en høvdingelinje 1,5 meter fra baglinjen i hver ende af banen.

Spillet kan dog også sagtens fungere på en badmintonbane ved at lade høvdingen spille bag baglinjen.

I en idrætshal med tre optegnede volleyballbaner kan en organisering se således ud:

