

Idrætsforløb til indskoling



 dansk  
**Skoleidræt**

# HØVDINGEBOLD: DEN GODE MEDSPILLER

BOLDBASIS OG BOLDSPIL

# DEN GODE MEDSPILLER

## Boldbasis og boldspil

### Tema og undertema

Ildræt og samarbejde - Den gode medspiller

### Indholdsområde

Boldspil og boldbasis med fokus på høvdingebold

### Tid

3 moduler af 75 minutters varighed

### Forløbsbeskrivelse

I dette forløb skal I arbejde med høvdingebold ud fra temaet "den gode medspiller". I skal arbejde med både tekniske og taktiske elementer samt spiludvikling med fokus på høvdingebold.

### Færdigheds- og vidensmål

- Eleven kan modtage og aflevere forskellige boldtyper.
- Eleven har viden om grundlæggende kaste-, gribe og teknik.
- Eleven kan spille bold med få regler.
- Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter.

## Modul 1

Intro Opvarmning	Fangeleg	Høvdingebold Outro
🕒 30min	15min	30min

## Modul 2

Intro	Tekniske øvelser	Team stikbold	Outro
🕒 10min	30min	30min	5min


## Modul 3

Intro	Færdigt spil Grøfte-spil	Høvdingebold	Outro
🕒 5min	35min	25min	10min



# Modul 1


Mål for dette modul: Eleverne skal i dette modul arbejde med boldtilvænnning og den gode medspiller.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
10 min.	<b>INTRO</b> Tal med eleverne om, hvad det vil sige at være en god medspiller, når man samarbejder i idræt? Hvilke erfaringer har I med høvdingebold? Hvad er godt ved høvdingebold? Hvad er mindre godt?	<i>Kort introduktion og samtale i plenum</i>
20 min.	<b>OPVARMNING</b> Cirkelspil: Alle elever er i en stor rundkreds. Alt efter hvor mange elever, der er med, kan I vurdere, om der skal være 2, 3 eller flere skumbolde. Eleverne skal kaste boldene til hinanden med fokus på den gode aflevering, der kan gribes. Man må ikke kaste til samme elev to gange i træk. Man må ikke kaste til en, der står tættere end tre pladser fra en selv o.l. Lav evt. flere regler.  Lav forskellige kast underhåndskast, overhåndskast. Grib med begge hænder – grib med en hånd o.l.	<i>Stor rundkreds</i> <i>Materialer: Skumbolde</i>  <i>Efterfølgende samtale:</i> Hvad kræver et godt kast? Hvordan bliver man god til at gribe? Hvad kræver en god aflevering?
15 min.	<b>FANGELEG</b> Modspillerjagt: Eleverne deles i hold, fx 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, fx 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. Brug gerne flere bolde, så alle er aktive.  <i>Variation:</i> Alle med: For at gøre fangelegen mere overskuelig, kan banen inddeles i zoner. Eleverne inddeles i zoner, og må kun bevæge sig i sin egen zone, mens bolden/boldene må spilles over hele banen.	<i>Halv håndboldbane</i> <i>6-7 på hvert hold</i> <i>Materialer: Skumbold</i>  Hvordan lykkes man med mange berøringer? Hvordan er man en god medspiller i aktiviteten?
20 min.	<b>HØVDINGEBOLD</b> Introducer høvdingeboldreglerne –eller genopfrisk dem. Se evt. regler her: <a href="http://skolehovdingebold.dk">skolehovdingebold.dk</a> . Mind eleverne om, at der i dag er fokus på den gode medspiller, før de spiller spillet til sidst.	
10 min.	<b>OUTRO</b> Er der noget, der har overrasket dem? Hvilke dele af undervisningen var sjovest – og hvorfor? Hvordan passer undertemaet udvikling til deres modul	<i>Fælles:</i> Hvem var dagens bedste medspiller? Og hvorfor?



# Modul 2


Mål for dette modul: Eleverne skal i dette modul arbejde med teknik og den gode medspiller

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
10 min.	<p><b>INTRO</b></p> <p>Læreren gentager det overordnede tema Idræt og samarbejde og undertemaet: Den gode medspiller.</p> <p>Parvis taler eleverne om: Hvad kræver det at være og blive en god medspiller? Hvad lærte I fra sidste modul?</p>	Samlet/parvis/plenum
30 min.	<p><b>TEKNISKE ØVELSER I MAKKERPAR</b></p> <p>Hvor højt kan du springe op og gribe bolden, mens den er på vej ned? Din makker kaster bolden højt op i luften. I skiftes til øvelserne.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kan du klappe i hænderne og gribe bolden, inden den rammer gulvet?</li> <li>• Kan du klappe i hænderne både foran og bag kroppen og gribe bolden, inden den rammer gulvet?</li> <li>• Kan du nå at sætte dig ned (og evt. rejse dig op igen) og gribe bolden, inden den rammer gulvet?</li> </ul> <p>Kasteøvelser: To og to om en bold.</p> <p>Eleverne står over for hinanden i en 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.</p> <p>Efterhånden kan der kastes hårdere, så fokus mere bliver på de svære "gribere".</p> <p>Prøv forskellige typer af kast:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Almindeligt stødkast (som i håndbold eller kuglestød)</li> <li>• Slyngkast (som i atletik)</li> <li>• "Indkast" (som i fodbold)</li> <li>• Hopskud</li> </ul>	<p>Øvelser to og to om en bold</p> <p>Materialer: En bold til hvert par, helst skumbold, men alternative bolde kan bruges.</p> <p>Læreren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Giv gerne en forklaring af, hvorfor det er relevant/vigtigt at kunne kaste og gribe forskellige bolde i høvdingebold.</li> </ul>
30 min	<p><b>TEAMSTIKBOLD</b></p> <p>Stikboldreglerne, som man kender dem, men med denne tilføjelse: Deltagerne skyder efter modstanderne på det andet hold, som det kendes fra stikbold. De skal forsøge at ramme først nummer 1, dernæst 2 osv. Såfremt den korrekte spiller rammes, skal vedkommende tydeligt markere at han/hun 'dør', og med krop og lyd tydeligt vise at vedkommende er den rette. Spillet fortsætter, og det næste nummer i rækkefølgen skal nu rammes.</p> <p><a href="#">Teamstikbold - Dansk Skoleidræt</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvad kræver det at være en god medspiller i stikbold?</li> <li>• Hvorfor er det vigtigt at samarbejde og være en god medspiller?</li> <li>• Er der noget I har lagt særligt mærke til ved dagens undervisning?</li> </ul>
5 min.	<p><b>OUTRO</b></p> <p>Hvad kendetegner en god medspiller:</p> <p>Tænk på tre ting, der kendetegner en god medspiller og del med din sidekammerat.</p>	Fælles



# Modul 3

Mål for dette modul: Eleverne skal eksperimentere med små spil

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
5 min.	<b>INTRO</b> Læreren gentager det overordnede tema Idræt og samarbejde og undertemaet: Den gode medspiller fra modul 1 og 2.	<i>Fælles snak</i> Hvad lærte I om at være en god medspiller i sidste modul? Tal evt. sammen to og to, før I deler i plenum.
15 min.	<b>FÆRDIGE SPIL</b> Spil almindelig høvdingebold efter de officielle regler. Høvdingebold: Se evt. regler her: <a href="http://skolehøvdingebold.dk">skolehøvdingebold.dk</a>	Til læreren: Observer dette spil med tanke på samme spil som timens afslutning.
20 min.	<b>GRØFTE-SPIL</b> Grøfte-spil: Øvelse af rumfornemmelse/bevægelse i forhold til banestørrelsen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• To hold af seks spillere på volleyball-bane</li> <li>• Én bold</li> <li>• Spilsekvens ca. 15 minutter</li> <li>• Tre fra hvert hold placeres i det ene forsvarsfelt på volleybanen, 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.</li> </ul>	<i>To hold á 6 spillere</i> <i>Bane svarende til en volleyballbane</i> <i>Materialer: Én bold</i>  <i>Fælles afsluttende samtale:</i> Hvordan er man en god medspiller?
25 min.	<b>FÆRDIGE SPIL</b> Spil almindelig høvdingebold efter de officielle regler. Høvdingebold: Se evt. regler her: <a href="http://skolehøvdingebold.dk">skolehøvdingebold.dk</a>	Italesæt at der er fokus på at være en god medspiller!
10 min.	<b>OUTRO</b> Hvad har I lært? Hvad har været sjovest? Hvad er I blevet klogere på i forhold til samarbejde og det at være en god medspiller? Er der nogle situationer/spil, hvor det er nemmere/sværere at være en god medspiller?	Til læreren: Observer om der sker ændringer i mentaliteten, når man går til det færdige spil.  <i>Fælles afrunding:</i> Hvem var dagens bedste medspiller – og hvorfor?

