

Idrætsforløb til mellemtrin



dansk

Skoleidræt

HØVDINGEBOLD: DEN GODE MEDSPILLER

BOLDBASIS OG BOLDSPIL

DEN GODE MEDSPILLER

Boldbasis og boldspil

Tema og undertema

Idræt 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 undertemaet ”den gode medspiller”. I skal arbejde med både tekniske og taktiske elementer samt spiludvikling med fokus på høvdingebold.

Færdigheds- og vidensmål

- Eleven kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler.
- Eleven har viden om spiludvikling.
- Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil.
- Eleven har viden om normer og værdier i idrætskultur.

Modul 1

25min

35min

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

Modul 2

Intro	Tekniske øvelser	Partibold	Outro
🕒 10min	30min	30min	5min


Modul 3

Intro Opvarmningsspil	Nye regler	Høvdingebold	Outro
🕒 30min	20min	15min	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.	INTRO Tal med eleverne om det overordnede tema <i>Idræt og samarbejde</i> og undertemaet <i>Den gode medspiller</i> . Hvilke erfaringer har I med høvdingebold? Hvad er godt ved høvdingebold? Hvad er mindre godt?	<i>Kort introduktion og samtale i plenum</i> <i>Materialer: Skumbolde</i>
20 min.	OPVARMNINGSSPIL 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 én selv o.l. Lav evt. flere regler eller arbejd med at lave forskellige kast fx under- og overhåndskast. Taber man bolden, skal både kaster og griber løbe en omgang rundt om cirklen, lave 10 armstrækninger eller englehop osv.	<i>Alle elever i en rundkreds</i> <i>Materialer: Skumbolde</i> Efterfølgende samtale: Hvad kræver et godt kast? Hvordan bliver man god til at gribe? Hvad kræver en god aflevering?
15 min.	FANGELEG OG 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. Variation: 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.	Hvordan lykkes man med mange berøringer? Hvordan er man en god medspiller i aktiviteten? FUN FACT Høvdingebold stammer fra Danmark og er en gammel boldleg, der har været kendt i mange århundreder. Det menes at have været en populær aktivitet blandt bønder og soldater.
20 min.	HØVDINGEBOLD Introducer høvdingeboldreglerne – eller genopfrisk dem. Find dem på skolehøvdingebold.dk og mind eleverne om, at der i dagens modul er fokus på den gode medspiller, før de spiller spillet til sidst.	
5-10 min.	OUTRO Er der noget, der har overrasket jer? Hvilke dele af undervisningen var sjovest – og hvorfor? Hvordan har I været gode medspillere i dag?	<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.	INTRO Læreren gentager det overordnede tema <i>Ildræt og samarbejde</i> og undertemaet <i>Den gode medspiller</i> fra modul 1	<i>Samlet/plenum</i> Hvad kræver det at være og blive en god medspiller? Hvad lærte I fra sidste modul?
30 min.	Tekniske øvelser Gå sammen i makkerpar: 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. <ul style="list-style-type: none"> • 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 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. Efterhånden kan der kastes hårdere, så fokus mere bliver på de svære "gribere". Prøv forskellige typer af kast: <ul style="list-style-type: none"> • Almindeligt stødkast (som i håndbold eller kuglestød) • Slyngkast (som i atletik) • "Indkast" (som i fodbold) • Hopskud 	<i>Øvelser to og to om en bold</i> <i>Materialer: En bold per par. Helst en skumbold, men alternative bolde kan bruges.</i> Læreren: Forklaring af hvorfor det er relevant/vigtigt at kunne kaste og gribe forskellige bolde i høvdingebold.
30 min	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 håndboldbane. 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. <i>Variationer:</i> Spillet kan laves i zoner eller med en mandsopdækning.	<i>Hold med lige mange på hvert hold. Bane der passer til holdets størrelse.</i> <ul style="list-style-type: none"> • Hvad kræver det at være en god medspiller i partibold? • Hvorfor er det vigtigt at samarbejde og være en god medspiller? • Er der noget, I har lagt særligt mærke til ved dagens undervisning?
5 min.	OUTRO Hvad har I lært?	<i>Fælles og i grupper:</i> Hvad kendetegner en god medspiller? Tænk på tre ting, der kendetegner en god medspiller og del med din sidekammerat.



Modul 3

Mål for dette modul: Eleverne skal eksperimentere med små spil og udvikling.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
10 min.	INTRO Læreren gentager det overordnede tema <i>Idræt og samarbejde</i> og undertemaet <i>Den gode medspiller</i> fra modul 1 og 2.	<i>Fælles og i grupper:</i> Hvad lærte I om at være en god medspiller i sidste modul? Tal evt. sammen to og to, før I deler i plenum.
20 min.	OPVARMNINGSSPIL Eleverne skal deles i høvdingehold. Hvert hold skal blive enige om forskellige roller. 1. Høvding, 2. 2 hjælpere (de henter bolde, vand, binder snørebånd osv. 3. Angribere – de vil have bolden hele tiden og skyde hele tiden 4. Forsvarere – de vil ikke kaste, men kun forsvare alle andre hele tiden. 5. Heppere – de står for kampråb, opmuntringer og teamspirit i kampen. Resten er menige høvdingeboldspillere. (Hvis eleverne synes, at det var sjovt, kan man evt. variere spillet med nye roller: Actionhelte, eventyrfigurer, dyr osv.)	<i>Fælles:</i> Hvad gør rollerne ved spillet? Ændrer det noget i forhold til samarbejde og det at være en god medspiller?
20 min.	GRUPPEARBEJDE I grupper med 4 elever i hver, skal de finde på en ny regel til høvdingebold, som de gerne vil prøve af. Det får hver gruppe 5 min. til. Reglen skal støtte temaet om den gode medspiller. Herefter går 4 grupper sammen og fortæller hinanden om deres ide. Nu laver de to hold, hvor de spiller med alle 4 grupperes ideer og ændringer. (De kan ændre på regler, måden man er sammen på, kaster osv. kun fantasien sætter grænser) Brug evt. Aktivitetshjulet	<i>Gruppearbejde:</i> Sæt gerne eleverne sammen i større grupper med ca. 16 og fordel dem i 4 grupper, så de ved, hvem de skal gå sammen med efter deres ide til spiludvikling. Hvad gjorde ændringerne og de nye ideer ved samarbejdet og det at være en god medspiller?
15min.	FÆRDIGE SPIL Spil almindelig høvdingebold efter de officielle regler. Høvdingebold: Se evt. regler her:	Læreren: Observer om der sker ændringer i mentaliteten, når man går til det færdige spil.
10 min.	OUTRO 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?	<i>Fælles afrunding:</i> Hvem var dagens bedste medspiller – og hvorfor?

