

Idrætsforløb til mellemtrin



dansk

Skoleidræt

ALLE MED I ANDERLEDES BOLDSPIL

BOLDBASIS OG BOLDSPIL

ALLE MED I ANDERLEDES BOLDSPIL

Boldbasis og boldspil

Tema og undertema

Ildræt og samarbejde - Hvordan får vi alle med?

Tid

3 moduler af 75 minutters varighed

Forløbsbeskrivelse

I dette forløb skal I arbejde med boldbasis og boldspil, hvor den sociale trivsel gennem boldspil er i fokus.

Færdigheds- og vidensmål

- Eleven kan spille regelbaserede boldspil såvel individuelt som på hold.
- Eleven har viden om spiludvikling.
- Eleven kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler.
- Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe- og slagteknik.

Modul 1

Intro Opvarmningsspil	Madrasbold	Outro
🕒 30min	35min	10min

Modul 2

Intro	Forvandlingsbold	Bølgebold	Outro
🕒 5min	30min	30min	10min


Modul 3

Intro Opvarmningsspil	Ludobasket	Outro
🕒 30min	30min	15min



Modul 1


Mål for dette modul: Eleverne skal i dette modul arbejde med boldspil, og hvordan man får alle med.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
10 min.	INTRO Tal med eleverne om, hvordan får man alle med i boldspil? Hvilke erfaringer har I med sociale boldspil? Hvad er godt ved sociale boldspil? Hvad er mindre godt?	Kort introduktion og samtale i plenum
20 min.	OPVARMNINGSSPIL Eleverne fordeles med 7 spillere på hver bane. Der spilles et overtalsspil, hvor man spiller 4 mod 3 på det, der svarer til en volleybane. Eleverne afleverer til hinanden som i almindelig håndbold, men man må ikke dribble med bolden, og man må ikke kaste længere end ca. 10 meter til en holdkammerat. Man scorer ved at håndbolden lægges på baglinjen. Den der scorer, går nu på det andet hold, og dermed er de i overtal 4 mod 3.	<i>Materialer: Håndbolde</i> <i>Til læreren:</i> Tal med eleverne om, der er andre muligheder i opvarmningsspillet for at få flere med, være mere aktive ol.?
35 min.	MADRASBOLD Der spilles med to hold på en håndboldbane (eller volleyball bane), hvor to madrasser i hver sin ende danner scoringszone. Der scores ved, at bolden kastes ind over madrassen og en medspiller griber bolden i luften, inden denne spiller lander på madrassen. Variationer i regler: <ul style="list-style-type: none"> • Hvordan må bolden transporteres? • Hvor meget fysisk kontakt er tilladt? • Hvor mange bolde skal man spille med? • Brug evt. Aktivitetshjulet til at justere undervejs. Fx i måden man er sammen på (relationer) i forhold til temaet om at have alle med. 	FUN FACT Håndboldens opfinder regnes for at være den danske lærer og oberstløjtnant Holger Nielsen. Han vandt i øvrigt sølv i sabelfægtning og bronze i pistolskydning ved OL i 1896. <i>Til læreren:</i> Stop efter første runde. Spørg eleverne, om de kan huske temaet, og om der er noget ved spillet, de kan gøre anderledes i anden runde for at få alle med? Aktivitetshjulet
10 min.	OUTRO (Snak med eleverne) Er der noget, der har overrasket jer? Hvilke dele af undervisningen var sjovest – og hvorfor? Hvad tænker I om at arbejde med et tema? Hvor har vi arbejdet på Boldspildugen (se link)?	Fælles Boldspildugen



Modul 2


Mål for dette modul: Eleverne skal i dette modul arbejde med boldspil, og hvordan man får alle med?

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
5 min.	INTRO Hvad havde vi om sidst? Er der nogen, der kan huske vores tema?	Samlet/plenum
30 min.	FORVANDLINGSBOLD To hold spiller imod hinanden på en almindelig håndboldbane, evt. på tværs, så man kan lave fire hold. Eleverne starter med en håndbold. På hver baglinje er der placeret en forvandlingsspiller samt en fodbold og en basket bold. Når en medspiller spiller bolden til forvandlingsspilleren, så bytter de plads og forvandlingsspilleren tager nu en ny bold med, som der nu spilles spillet med. Ingen af holdene spiller med fast målmand, det er blot den, der står nærmest. Baneopsætning: Se bilag 1.	<i>Materialer: Forskellige boldtyper</i> <ul style="list-style-type: none"> • Spørg eleverne, om der er andre og bedre måde at spille spillet på i forhold til at få ALLE med? • Forslag til variationer: Andre boldspil: Kurvebold, volleyball, floorball, hockey... • Mandsopdækning • Overtal/undertal • Find selv på flere med fokus på hvordan vi får alle med 😊
30 min	BØLGEBOLD Der spilles på en halv håndboldbane. 12 elever fordeles med en målvogter og tre forsvarsspillere på den ene halvdel og 2 gange 4 angribere på den anden halvdel. De første 4 angribere forsøger at score imod de 3 forsvarsspillere og målmand, hvis de scorer, så forbliver de 3 forsvarsspillere og bliver angrebet af de næste 4, som har gjort sig klar. Hvis de ikke scorer så bytter de med målmand og forsvarsholdet, som nu bliver angribere. Aftal på forhånd i hver gruppe, hvem der går ind som målvogter.	<i>Materialer: Håndbolde, veste.</i> Variationer: <ul style="list-style-type: none"> • Der kan spilles med flere angribere. • Der kan pilles på tid i hvert angreb • Eleverne har bestemte zoner • Find gerne på flere med eleverne. FUN FACT Da håndbold fik sin start i slutningen af 1800-tallet, var det faktisk ment som en sport eller et spil for drenge i skolealderen. Men der gik ikke længe, før voksne mænd også kastede sig ud i at spille håndbold, og hurtigt derefter fulgte også piger og kvinder trop, og det blev til et spil eller en sport, som rigtig mange forskellige mennesker kunne dyrke.
10 min.	OUTRO Hvad har I lært?	Fælles: Hvad kendetegner en god medspiller? Tænk på tre ting, der kendetegner en god medspiller og del med din sidekammerat.



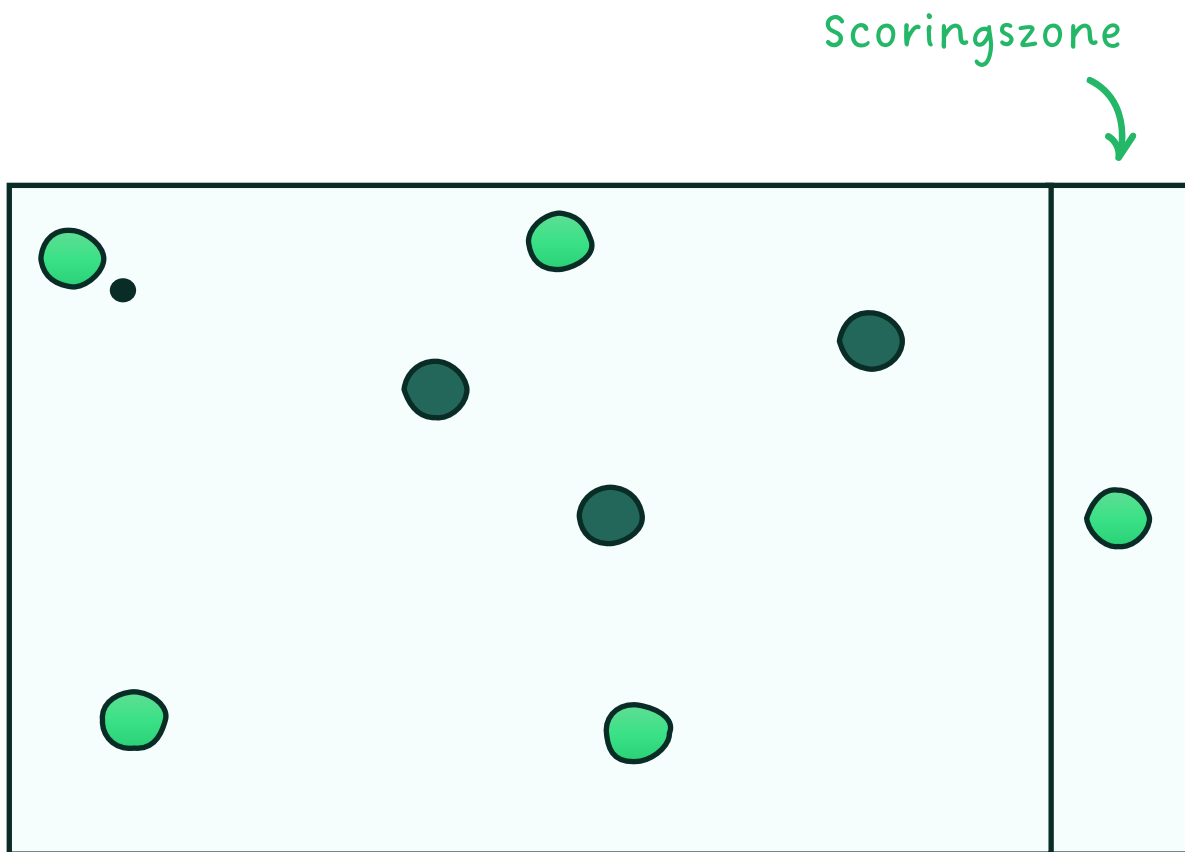
Modul 3

Mål for dette modul: Eleverne skal i dette modul arbejde med boldspil, og hvordan man får alle med.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
10 min.	INTRO Læreren gentager det overordnede tema "Ildræt og kultur" og undertemaet: "Hvordan får man alle med" fra modul 1 og 2.	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 <i>Bolden brænder</i> Legen går ud på, at man skal forsøge at slippe af med sin bold, da det kun er personer med en bold, der kan blive fanget. Deltagerne skal forsøge at give bolden videre til en anden deltager, som ikke må nægte at modtage bolden. Boldene skal afleveres, og må ikke kastes imellem hinanden. Den, der bliver fanget med en bold i hænderne, bliver den nye fanger. Der vælges en fanger, og to andre elever får hver deres bold.	<i>Materialer: To forskellige bolde. Kegler til markering af banen.</i>
30 min.	LUDOBASKET Et antal sider med hulhopringe eller kegler udgør 'spillepladen'. Hvert team på 4-6 elever skal have deres eget hjørne, hvilket afgør formen på 'spillepladen'. Hvert hold har et antal 'brikker' (fx overtrækstrøjer i forskellige farver), som de flytter rundt på banen. Man skal udføre en idrætsaktivitet (fx kaste ærtepose eller en bold i spand/kurv) for at flytte 'brikken'. Eleverne skal skiftes til at kaste eller sparke. Startaktiviteten skal balancere mellem 1) at være lidt udfordrende og 2) være så simpel at man næsten lykkes hver gang. Aktiviteten har ikke som formål, at eleverne skal bruge lang tid på at tilegne sig nye kropslige færdigheder. Derfor skal du som underviser justere aktiviteten, såfremt den bliver alt for svær. Man kommer rundt på pladen ved at lykkes med aktiviteten (fx ærtepose i spand) og dernæst rykke sin brik videre. Undervejs i forløbet justeres der med Aktivitetshjulets kategorier med henblik på at jage "den gode energi og et bestemt fokus" i aktiviteten. Se bilag Ludobasket.	Hvordan passer/ikke spillet til temaet om at få alle med? Funfact: Ordet basketball er engelsk og kommer af basket 'kurv' og ball 'bold'. Spillet blev opfundet i 1891 i USA af den canadiske idrætslærer James Naismith (1861-1939), da han på sit amerikanske college blev bedt om at konstruere et spil til vintersæsonen.
15min.	OUTRO (Snak med eleverne) Hvad har I lært? Hvad har været sjovest? Hvad er I blevet klogere på i forhold til temaet? Er der nogle situationer/spil, hvor I har gjort eller set noget anderledes, end I havde forventet? Hvor er vi på boldspilstrappen fra Boldspilsdugen ?	Læreren: Fælles afrunding. Hvem var dagens bedste medspiller – og hvorfor?



Bilag 1: Overtalsspil



Ludobasket

