

0.-1. KLASSE BOLDTILVÆNNING OG LEG

SKUDBANE

En skudbane (20 x 15 meter) kan laves ud af fem-seks mindre skud- og motorikbaner sammensat ud fra forskellige fokuspunkter. Eleverne introduceres til de forskellige skud- og motorikbaner og ikke mindst også til streethåndbolden.

Hvis skolen/foreningen ikke har streethåndbolde til alle børnene, kan en skumbold eller andre bløde bolde også benyttes.

Benyt få enkle lege som opvarmning. Lav eventuelt et kortere håndboldforløb á tre-fire gange. Eleverne får derved mulighed for at opleve fremskridt i øvelserne.

Nøgleelementer i skudbanen:

- Alle elever har en bold hele tiden
- Alle børn er i bevægelse samtidig
- Alle børn bliver motorisk udfordret
- Alle børn får mulighed for at skyde på mål (eller lignende)

Mål med undervisningen:

- At eleverne har fået kendskab til bolden som redskab
- At eleverne har gjort sig erfaringer med bolden og kaste- og gribeteknik
- At lærerne og pædagogerne bliver inspireret til at inddrage håndbold i skolen
- At skabe et varigt netværk mellem skolen og den lokale håndboldklub

Hvis der opstår kø, kan eleverne bruge ventetiden på små boldøvelser:

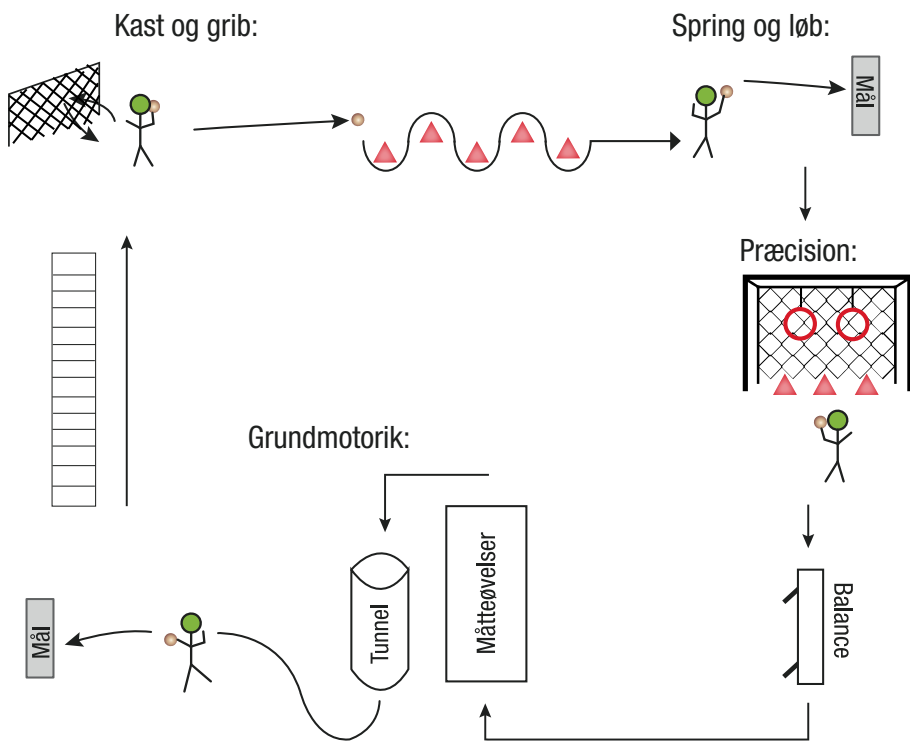
- Kast bolden op i luften, klap i hænderne og grib bolden igen
- Kast bolden op i luften, klap i hænderne bag om ryggen, foran igen og grib bolden
- Læg bolden på hovedet og balancer med den
- Kast bolden op i luften og grib den med trøjen

Eleverne kan udfordres ved at:

- Skifte bolden over i modsatte hånd, mens eleven gennemfører banen
- Køre bolden rundt om kroppen (forbi maven, om til ryggen, om til maven igen) i hænderne
- Skifte bolden over i modsatte hånd igennem benene
- Drible igennem relevante dele af skudbanen

0.-1. KLASSE BOLDTILVÆNNING OG LEG

SKUDBANE



0.-1. KLASSE BOLDTILVÆNNING OG LEG

SKUDBANE - KAST OG GRIB

Antal elever	20-25 elever på én skudbane på 20 x 15 meter.
Udstyr	Ball bouncer - En væg - Tape - Bolde
Bane	20 x 15 meter Placer gerne dette element i skudbanen efter et element med fokus på grundmotorik eller spring og løb, så eleverne oplever variation rundt på banen.
Beskrivelse og regler	Eleven kaster bolden op på muren/ball bounceren og skal forsøge at gribe den igen (markér evt. et område på væggen med tape) Start med en kasteafstand på en-to meter. * Gribeteknik: Lær eleverne, at de skal have hænderne op foran brystet/ansigtet og være klar til at modtage bolden. Hænderne samles som en "skål" eller en "sommerfugl". Nøgleelementer i skudbanen: <ul style="list-style-type: none">• Alle elever har en bold med sig hele tiden• Alle børn er i bevægelse samtidig på hele skudbanen• Alle børn bliver motorisk udfordret• Alle børn får mulighed for at skyde på mål (eller lignende)
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Udfordr eleverne efterhånden ved at øge kasteafstanden• Prøv med en anden bold, der er større, mindre, blødere eller hårdere.• Kast i bevægelse og grib i bevægelse• Eleverne kan også gå sammen to og to og kaste til hinanden og derefter løbe videre i skudbanen, fx hvis undervisningen foregår udenfor.

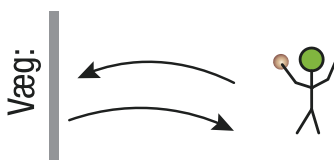
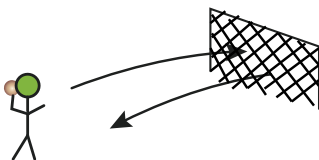
Fokus: Læring - Trivsel



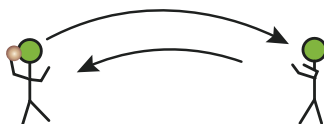
0.-1. KLASSE BOLDTILVÆNNING OG LEG

SKUDBANE - KAST OG GRIB

Ball bouncer:



To og to:



Gribeteknik - "skål" eller "sommerfugl"



0.-1. KLASSE BOLDTILVÆNNING OG LEG

SKUDBANE - PRÆCISION

Antal elever	20-25 elever på én skudbane på 20 x 15 meter.
Udstyr	Fartmåler - Skuddug - Hulahopringe - Tape - Kegler - Bolde
Bane	20 x 15 meter Placer gerne dette element i skudbanen efter et element med fokus på grundmotorik eller spring og løb, så eleverne oplever variation rundt på banen.
Beskrivelse og regler	<p>Eleverne forsøger at ramme de forskellige opsatte mål (fx skud i hulahopring fastgjort til overlæggeren).</p> <p>Start med, at eleverne maksimalt er tre-fire meter fra målet.</p> <p>* Kasteteknik: Placer gerne forhindringer foran/i målet, så eleverne tvinges til at løfte armen og skyde over forhindringen (fokuspunkt er en høj albue = albuen er på linje med skulderen eller højere). Forhindringer kan være en høj plint, en boldkasse på hjul eller et bord på højkant.</p> <p>Nøgleelementer i skudbanen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Alle elever har en bold hele tiden• Alle børn er i bevægelse samtidig• Alle børn bliver motorisk udfordret• Alle børn får mulighed for at skyde på mål (eller lignende)
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Snur rundt om sig selv og skyd• Hop og skyd (hopskud)• Skyd med den modsatte hånd• Forskellige skudpositioner (marker for eksempel tre forskellige positioner, fx midt, back og fløj, hvorfra eleverne skyder mod mål)

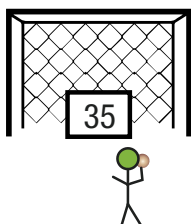
Fokus: Læring - Trivsel



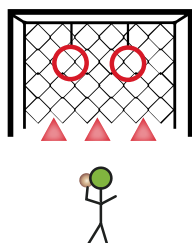
0.-1. KLASSE BOLDTILVÆNNING OG LEG

SKUDBANE - PRÆCISION

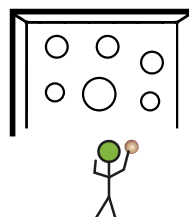
Fartmåler:
(Bag målet)



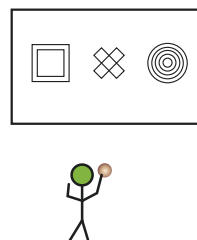
Hulahop ringe
og kegler:



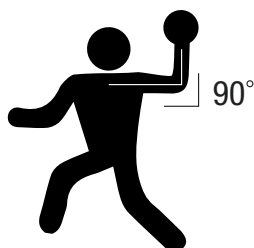
Skuddug:



Væg-tape:



Kasteteknik:



0.-1. KLASSE BOLDTILVÆNNING OG LEG

SKUDBANE – SPRING OG LØB

Antal elever	20-25 elever på én skudbane på 20 x 15 meter.
Udstyr	Kegler - Måtter - Hulahopringe - Rebstige - Plint/bænk/stol/stepbænke
Bane	20 x 15 meter Placer gerne dette element efter et element med fokus på kast og grib eller præcision, så eleverne oplever variation rundt på banen.
Beskrivelse og regler	<p>Lav forskellige forhindringer, hvor eleverne skal:</p> <ul style="list-style-type: none">• Hoppe op på eller henover forhindringer• Springe ned fra en plint eller lignende efterfulgt af et skud. Læg evt. en måtte til at lande på• Løbe slalom imellem kegler og skyde på mål• Løbe hurtigt frem og tilbage mellem to kegler• Hoppe igennem en hoppeserie efterfulgt af skud mod mål eksempelvis tre-hop (tre-trins finte) <p><i>Start med, at eleverne maksimalt er tre-fire meter fra målet.</i></p> <p>Nøgleelementer i skudbanen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Alle elever har en bold hele tiden• Alle børn er i bevægelse samtidig• Alle børn bliver motorisk udfordret• Alle børn får mulighed for at skyde på mål (eller lignende) <p>* Elementer i banen kan udføres uden en afslutning mod mål, og uden eleverne hver især har en bold.</p>
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Højden, der hoppes ned fra• Afstanden mellem kegler i slalombane• Hoppe med samlede ben i hoppeserie• Hinke på ét ben i hoppeserie• Hoppe og lande skiftevis på højre og venstre ben• Dreje rundt og hoppe ned

Fokus: Høj Intensitet – Sundhed – Læring - Trivsel

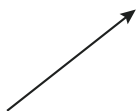
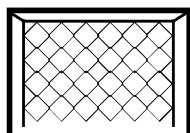


HÅNDBOLD I SKOLEN ALLE BØRN I SPIL



0.-1. KLASSE BOLDTILVÆNNING OG LEG

SKUDBANE – SPRING OG LØB



Hop op -
spring ned:



Slalomløb:



Hop i ringe:



0.-1. KLASSE BOLDTILVÆNNING OG LEG

SKUDBANE – GRUNDMOTORIK

Antal elever	20-25 elever på én skudbane på 20 x 15 meter.
Udstyr	Kegler - Måtter - Hulahopringe - Balancebom - Tunnel - Plint - Rebstige
Bane	20 x 15 meter Placer gerne dette element efter et element med fokus på kast og grib eller præcision, så eleverne oplever variation rundt på banen.
Beskrivelse og regler	<ul style="list-style-type: none">• Kravl igennem en tunnel og skyd (benyt evt. to-tre stole sat på en række)• Lav forhindringer, hvor eleverne skal kravle over og under• Lav kolbøtter på måtte og skyd• Snur rundt om sig selv og skyd• Gå på balancebom med bolden i hænderne og skyd• Løb igennem en slalombane• Hoppe fra ring til ring med samlede ben <p><i>Start med, at eleverne maksimalt er tre-fire meter fra målet.</i></p> <p>Nøgleelementer i skudbanen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Alle elever har en bold hele tiden• Alle børn er i bevægelse samtidig• Alle børn bliver motorisk udfordret• Alle børn får mulighed for at skyde på mål (eller lignende) <p><i>* Elementer i banen kan udføres uden en afslutning mod mål, og uden eleverne hver især har en bold.</i></p>
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Skudafstanden• Hoppelængde• Vejrmøller• Kravle - krybe• Hinke på et ben

Fokus: Intensitet - Sundhed - Læring - Trivsel

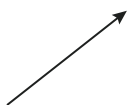
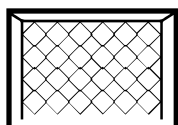


HÅNDBOLD I SKOLEN ALLE BØRN I SPIL



0.-1. KLASSE BOLDTILVÆNNING OG LEG

SKUDBANE – GRUNDMOTORIK



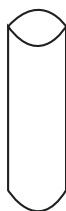
Kravl i tunnel:



Måtteøvelser:

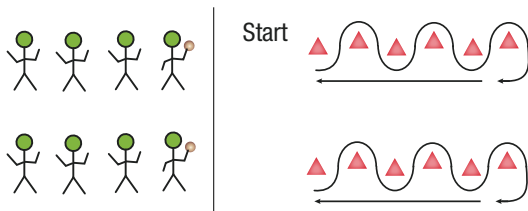


Balancebom:



0.-1. KLASSE BOLDTILVÆNNING OG LEG

LEGE



0-30 minutter

Slalomstafet

Antal elever

Eleverne deles i grupper á fire-seks elever

Udstyr

Kegler - Bolde

Bane

Keglerne stilles op i en slalombane på cirka 10 meter

Beskrivelse og regler

Eleverne skal nu gennemføre slalombanen på forskellige måder, eksempelvis ved at hoppe med samlede ben, hinke, løbe forlæns, løbe baglæns, sidelæns stepbevægelser.

Når eleven runder den sidste kegle, skal han/hun løbe retur, aflevere bolden til næste elev og stille sig om bag i rækken. Når den første elev krydser startlinjen og har afleveret bolden, begynder nummer to i rækken.

Eleven har i det første gennemløb bolden med i hænderne.

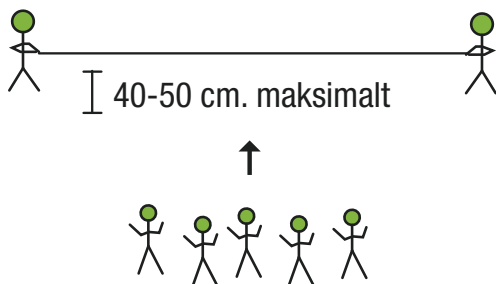
Beskrivelse og regler

- Banens længde og afstand mellem keglerne
- Trille bolden gennem slalombanen
- Forlæns/baglæns igennem slalombanen
- Bolden imellem benene (knæene, fødderne)
- Eleverne er sammen to og to og placerer, bolden imellem maverne, ryggen, og løber slalomstafet.
- Drible igennem slalombanen
- Forskellige bolde

Fokus: Høj intensitet – Sundhed - Trivsel - Læring

0.-1. KLASSE BOLDTILVÆNNING OG LEG

LEGE



0-30 minutter	Over/under snoren
Antal elever	Eleverne deles i grupper á 10 elever pr. sjippetov/elastik
Udstyr	En elastik - Sjippetove - Bolde
Bane	To elever holder sjippetovet eller elastikken i en passende højde.
Beskrivelse og regler	<p>Børnene stilles op på hver sin side af en elastik/sjippetov, der holdes i ca. 40-50 cm. højde. Børnene skal nu løbe hen til tryllesnoren og hoppe over den (samlede ben, enkeltbens afsæt) eller kravle under den.</p> <ul style="list-style-type: none">• Børnene kan også have en bold med og holde den under armen, når de hopper over tryllesnoren - eller de kan studse bolden over/under til en makker - eller de kan trille bolden under og selv hoppe over.
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Kravle forlæns og baglæns• Hoppe sidelæns over• Hoppe over og dreje 180 grader rundt imens

Fokus: Læring - Trivsel

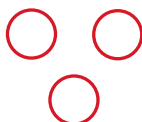
0.-1. KLASSE BOLDTILVÆNNING OG LEG

LEGE

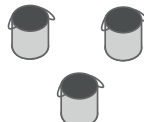
Murerbalje:



Ringe:



Spande:



0-30 minutter

Præcisionskast

Antal elever

Eleverne deles i grupper á fire-seks elever

Udstyr

Ærteposer eller bolde
Spande/murerbaljer
Hulahopringe

Bane

Placer flere spande og hulahopringe rundt omkring i området.

Beskrivelse og regler

Fordeel grupperne ud til de opsatte spande og hulahopringe. Eleverne står tre-fire meter fra en spand eller lignende med nogle ærteposer/ bolde. Med åbne øjne skal de nu forsøge at ramme spanden.

Marker eventuelt et punkt, hvorfra eleverne skal kaste. Lav forskellige kaste-afstande.

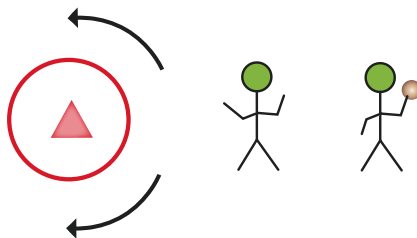
Beskrivelse og regler

- Lukkede øjne
- Afstanden til spanden
- Kaste med modsatte hånd
- Med ryggen til spanden

Fokus: Læring - Trivsel

0.-1. KLASSE BOLDTILVÆNNING OG LEG

LEGE

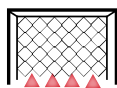


0-30 minutter	Ram keglen – Pas på keglen
Antal elever	Eleverne er sammen parvis
Udstyr	Kegler Bolde Hulahopringe
Bane	Ingen bane
Beskrivelse og regler	<p>Eleverne er sammen to og to. Hvert par har en hulahopring, en kegle og en bold.</p> <p>Den ene elev skal forsøge at ramme keglen med bolden. Keglen er placeret i midten af hulahopringen på gulvet.</p> <p>Den anden elev skal forsøge at forsvare keglen med sine ben/fødder, så bolden ikke rammer keglen. Området inde i hulahopringen må ikke betrædes.</p> <p>Eleverne bytter, når keglen rammes eller efter kortere tid.</p>
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• To kegler• Risposer/ærteposer

Fokus: Høj intensitet - Sundhed - Trivsel - Læring

0.-1. KLASSE BOLDTILVÆNNING OG LEG

LEGE



I målet



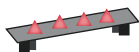
På bordet



På stolen



På gulvet
som en
bowlingbane



På bænken

0-30 minutter	Skyd kegler ned
Antal elever	Eleverne deles i grupper á fem-seks elever.
Udstyr	Kegler Bolde i forskellige størrelser og typer Bænke, borde, stole Mål
Bane	Opstil kegler på forskellige flader: <ul style="list-style-type: none">• På gulvet i et mål• På et bord• På en bænk• På en stol• På gulvet som en bowlingbane
Beskrivelse og regler	<p>Stil kegler op (i målet, op ad væggen, på en bænk) på forskellige flader, og lad eleverne skiftes til at skyde efter keglerne. Eleverne skal forsøge at vælte keglerne ved at ramme dem med bolden.</p> <p>Fordel grupperne, og lad dem skyde efter en opsætning i en kort periode. Lav en ny opsætning, eller lad grupperne rotere til en ny opsætning.</p> <p>Pas på kødannelser, og sørg for at have pauser til kegleopsætning eller elever, der hjælper med at sætte kegler op igen.</p>
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Afstanden øges gradvist• Kast med forskellige typer bolde• Kast med den modsatte hånd

Fokus: Læring - Trivsel

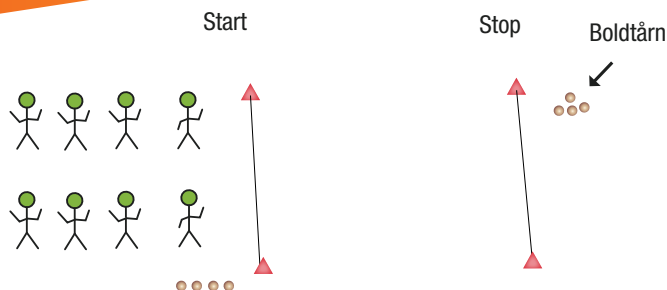


HÅNDBOLD I SKOLEN ALLE BØRN I SPIL



0.-1. KLASSE BOLDTILVÆNNING OG LEG

LEGE



0-30 minutter	Boldtårnsstafet
Antal elever	Eleverne deles i grupper á to-fire elever
Udstyr	Fire bolde pr. gruppe Kegler til start og slut markering
Bane	En lige strækning markeret med start og stop.
Beskrivelse og regler	<p>Eleverne er i grupper á to-fire.</p> <p>Keglerne stilles op og markerer start og stop i stafetten. Eleverne skal på skift løbe ud med en bold og lægge den ved stop keglen, herefter skal eleven tilbage, hente næste bold og lægge den ved stop keglen.</p> <p>Når eleverne har hentet alle fire bolde, skal de placeres, så de danner et boldtårn; tre bolde ligger på jorden, og en bold ligger på toppen af de tre bolde. Herefter sættes næste elev i rækken i gang, denne skal nu først løbe ud og hente boldene ved stopkeglen og lægge dem ved startkeglen. Boldene skal forsat stables til et boldtårn.</p>
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Kan også laves ved, at hvert barn løber ud med en bold, og den sidste skal få tårnet fuldendt• Afstanden på banen• Forskellige bolde• Løb baglæns, sidelæns, hoppe, hinke

Fokus: Høj intensitet - Sundhed - Trivsel

0.-1. KLASSE BOLDTILVÆNNING OG LEG

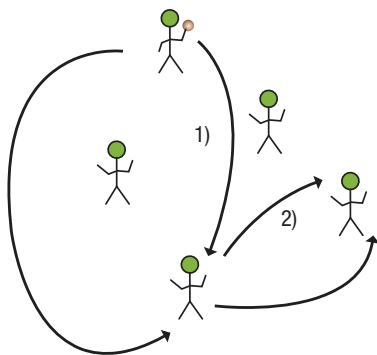
LEGE



0-30 minutter	Tunnellen
Antal elever	Eleverne deles i grupper á fire-seks elever
Udstyr	En bold pr. gruppe
Bane	En lige strækning på 10 meter
Beskrivelse og regler	<p>Eleverne stilles op på en række med cirka en meters mellemrum.</p> <p>Den forreste elev har en bold og triller bolden gennem benene på rækken af elever til den bagerste elev. Den bagerste elev løber op foran med bolden og triller bolden igennem benene på de andre elever.</p> <ol style="list-style-type: none">1) Vinderen er gruppen, som først har haft alle elever forrest minimum en gang.2) Vinderen er gruppen, som først når op til en slutlinje (fx 10 meter fra start)
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Banens længde• Forskellige måder at aflevere bolden videre på:<ul style="list-style-type: none">o Rundt om kroppeno Over hovedeto Mellem benene

Fokus: Høj intensitet - Sundhed - Trivsel - Læring

0.-1. KLASSE BOLDTILVÆNNING OG LEG LEGE

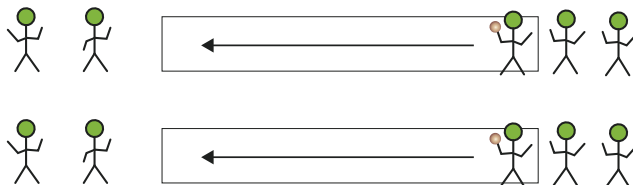


0-30 minutter	Boldrundkreds
Antal elever	Eleverne deles i grupper á fire-fem elever
Udstyr	En bold
Bane	Eleverne danner en rundkreds
Beskrivelse og regler	<p>Gruppen af elever står i en rundkreds og kaster med en bold på kryds og tværs af rundkredsen.</p> <p>Bolden kastes til en "fri elev", og eleven, der kaster, løber over og stiller sig på modtagerens plads.</p> <p>Sådan bliver eleverne ved med at kaste og løbe og skifte plads.</p>
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Flere elever• Større rundkreds• Større kasteafstand og løbeafstand• Kaste med modsatte hånd• Kaste med forskellige boldtyper• Hinke eller hoppe i stedet for at løbe

Fokus: Høj intensitet - Sundhed - Trivsel - Læring

0.-1. KLASSE BOLDTILVÆNNING OG LEG

LEGE

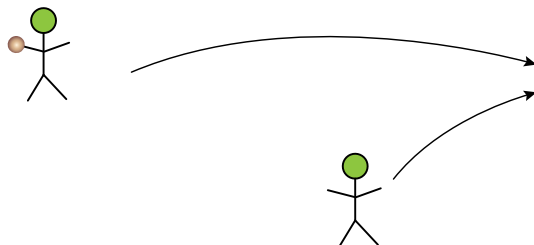


0-30 minutter	Måttestafet
Antal elever	Eleverne deles i grupper á fire-seks elever
Udstyr	Bolde Måtter
Bane	En afgrænset lige strækning på måtter
Beskrivelse og regler	<p>Eleverne skal igennem en stafet, hvor de skal have bolden med på forskellig vis. Gruppen er delt i to, og grupperne står ved hver sin ende af måtten. Forreste elev i hver gruppe har en til to bolde og skal bevæge sig henover måtten med boldene. Når eleven er ved den modsatte ende, gives boldene videre til næste elev.</p> <p>Første runde: Eleverne ligger på en måtte med armene og benene strakt helt ud og har en bold mellem fødderne og en bold mellem hænderne. Brug et billede af en blyant, som er lang og lige.</p> <p>Anden runde: Eleverne laver frøhop med bolden mellem knæene</p> <p>Tredje runde: Eleverne laver kolbøtter med bolden mellem knæene</p>
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Måttens længde• Gruppeantal• Krybe/kravle

Fokus: Høj intensitet - Sundhed - Trivsel - Læring

0.-1. KLASSE BOLDTILVÆNNING OG LEG

LEGE

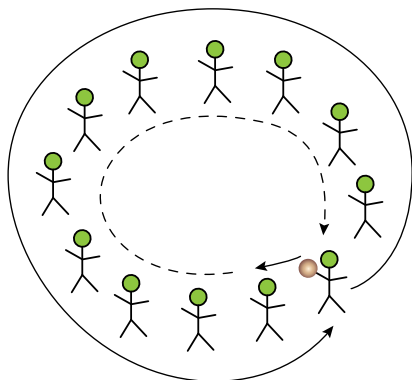


0-30 minutter	Apport Fido
Antal elever	Eleverne er sammen to og to
Udstyr	En bold
Bane	Ingen bane
Beskrivelse og regler	<p>Den ene elev er hunden "Fido" og skal hente bolden, hver gang den anden kaster bolden væk. Eleverne skiftes til at være "Fido". "Fido" henter bolden fem-10 gange og bytter igen.</p> <p>Pas på, at eleverne ikke rammer de andre med bolden, eller at eleverne løber ind i hinanden.</p>
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Forskellige bolde• Løbe, hoppe, hinke, kravle ud og hente bolden• Kaste bolden langt væk• Kaste bolden til siderne• Kaste bolden bagud

Fokus: Trivsel - Sundhed - Høj intensitet

0.-1. KLASSE BOLDTILVÆNNING OG LEG

LEGE



0-30 minutter

Kampen mod bolden

Antal elever

Eleverne deles i grupper á 10-15 elever

Udstyr

En bold

Bane

En rundkreds dannet af eleverne

Beskrivelse og regler

En elev afleverer bolden til højre eller venstre. Eleven, der har afleveret, løber to gange rundt om rundkredsen.

De resterende elever skal aflevere bolden videre i rundkredsen.

Start med at stå meget tæt i rundkredsen, så eleverne næsten kan række bolden til hinanden.

- Hvis eleven, der løber, når at løbe to omgange rundt om rundkredsen og komme tilbage til sin plads før bolden, har eleven vundet.
- Hvis bolden når at blive spillet forbi elevens plads, har "bolden" vundet.

Variationer

- Større/mindre afstand mellem eleverne
- Forskellige bolde
- Flere små rundkredse af seks-otte elever

Fokus: Høj intensitet - Sundhed - Trivsel - Læring