

2.-3. KLASSE TOTALHÅNDBOLD & STREET HANDBALL

DEL 13: LEGE

Fang slangens hale:

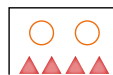
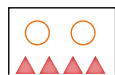


0-10 minutter	Forklaring og instruktion til "Fang slangens hale".
Antal elever	Eleverne deles i grupper á 4-5 elever.
Udstyr	Kegler/markeringer.
Bane	5x5 meter.
Beskrivelse og regler	Hver gruppe får et areal markeret med kegler, de må bevæge sig indenfor. Eleverne stiller sig på en række med hænderne på hinandens skuldre og danner en slange. En elev står med front til slangen. Eleven skal forsøge at fange den bagerste elev i rækken/slangens hale. Byt, når halen er fanget, eller efter et lille minuts tid.
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Større og længere slange.• Flere fangere.• Ubegrænset område.

Fokus: Høj intensitet - Sundhed - Trivsel

2.-3. KLASSE TOTALHÅNDBOLD & STREET HANDBALL

DEL 13: LEGE



Pointstafet:



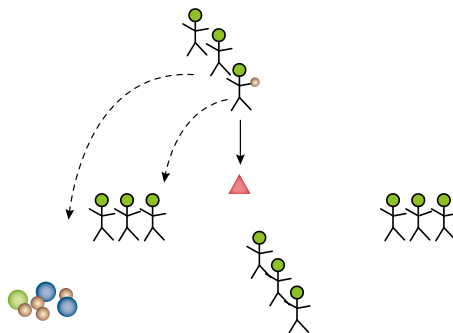
10-20 minutter	Forklaring og instruktion til "Point-stafet".
Antal elever	Eleverne deles i hold á 4-6 elever.
Udstyr	Bolde i forskellige størrelser og materialer. Mini-mål med hulahopringe og kegler, eller en væg med felter i forskellige størrelser og kegler.
Bane	20x13 meter med et mål i hver ende. Eller målene stillet op på en linje.
Beskrivelse og regler	Hvert hold får sit eget mål og 3-5 bolde, der ligger 3-4 meter foran målet. Eleverne skal på skift løbe op til bunken med bolde, vælge en bold og forsøge at ramme inden for målrammen/en kegle/en hulahopring. Holdet skal score så mange point som muligt. Hvem får flest point på 2 minutter? <ul style="list-style-type: none">• Mål inden for målrammen = 1 point• Kegle = 2 point• Hulahopring = 3 point.
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Hvis skuddet reddes af målvogteren, får modstanderne point.

Fokus: Høj intensitet - Sundhed - Læring

2.-3. KLASSE TOTALHÅNDBOLD & STREET HANDBALL

DEL 14: TEKNIK OG MOTORIK

Pres mod kegle:



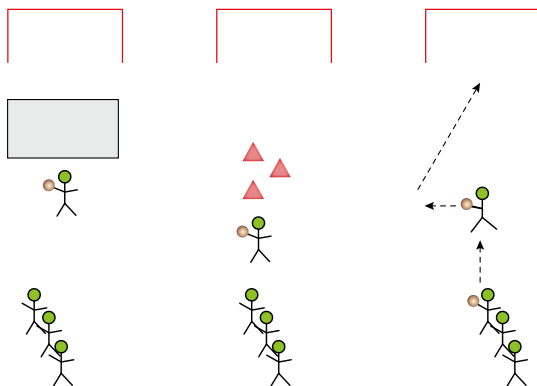
0-10 minutter	Forklaring og instruktion til "Pres mod kegle".
Antal elever	Eleverne deles i grupper á 8-12 elever.
Udstyr	1 kegle og 1 bold. Bolde i forskellige størrelser og materialer.
Bane	Eleverne står i en firkant 3-4 meter væk fra keglen.
Beskrivelse og regler	En elev løber frem mod keglen i midten og modtager bolden. Eleven afleverer videre til højre og løber selv til højre over i næste række.
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Eleven bliver i samme række.• Eleven løber til modsatte side af afleveringen, afleverer til højre og løber til venstre.• Mindre grupper og flere boldberøringer.• Hinke over i ny række.• Løbe baglæns over i ny række.

Fokus: Læring

2.-3. KLASSE TOTALHÅNDBOLD & STREET HANDBALL

DEL 14: TEKNIK OG MOTORIK

Skud på mål:



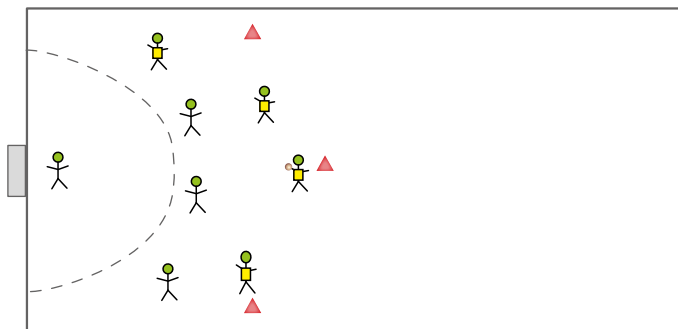
10-20 minutter	Forklaring og instruktion til "Skud på mål".
Antal elever	Fordel 8-12 elever ved forskellige "mål".
Udstyr	Mini-mål, kryds/felter på væg eller opsætning af andre typer mål. Kegler til markeringer. Forhindringer.
Bane	Et mål og kegler 3 meter foran målet.
Beskrivelse og regler	Eleverne skal skyde på mål og lave forskellige øvelser, inden de skyder. Eleven laver 3-5 skud på samme mål, inden eleven løber videre til næste mål og en ny øvelse. <ul style="list-style-type: none">• 3 skridt og et skud.• Hop og skyd, afsæt på modsatte ben.• Skud udenom/hen over madras.
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Tre-trinsfinte (kegler med markeringer).• Kan også laves som afleveringsøvelse, hvis det ikke er muligt at lave mål.

Fokus: Høj intensitet - Læring - Trivsel

2.-3. KLASSE TOTALHÅNDBOLD & STREET HANDBALL

DEL 15: BOLDBASIS OG SPIL

Street Handball:



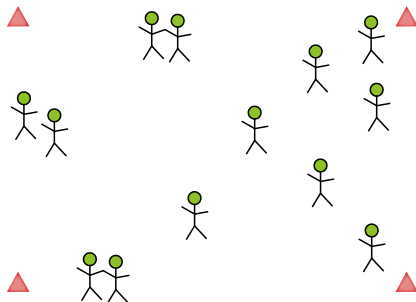
0-20 minutter	Forklaring og instruktion til "Street Handball".
Antal elever	Eleverne dels i hold á 3-6 elever.
Udstyr	1 street-bold og 1 mål eller andet, der kan fungere som mål.
Bane	1 mål, 1 målfelt og 2-3 kegler, der markerer start for et nyt angreb.
Beskrivelse og regler	<p>Det ene hold starter i forsvar med 1 målmand og 3 elever i forsvar. Holdet, som angriber, er i overtal, fordi forsvarsholdet har en elev på mål. Dermed er det relativt nemt at komme forbi forsvarret. Efter et skud på mål skifter holdene, og holdet der var i angreb, går i forsvar og omvendt. For at komme i angreb skal eleverne løbe ud og rundt om én af de 2-3 kegler, der er placeret rundt omkring.</p> <ul style="list-style-type: none">• Bolden må spilles med hele kroppen, undtagen fødderne.• 3 skridt.• Ingen driblinger.
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Minimum 3 afleveringer før afslutning.• Alle skal have rørt bolden, inden holdet afslutter.• Skud mellem ben.• Niveau; elever tæller forskellige antal point ved scoring.• Rotation; Spil med 3 hold á 3-4 elever. Holdet, der var i forsvar, løber ud, og det oversiddende hold løber i stedet for i angreb.

Fokus: Læring

2.-3. KLASSE TOTALHÅNDBOLD & STREET HANDBALL

DEL 16: LEGE

Kædetagfat:



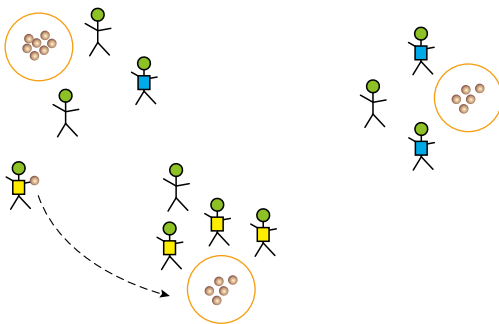
0-10 minutter	Forklaring og instruktion til "Kædetagfat".
Antal elever	Eleverne deles i grupper á 15-25 elever.
Udstyr	Intet.
Bane	10x10 meter. Helst ikke for stor, da det dermed bliver for svært for fangerne.
Beskrivelse og regler	1-2 elever vælges som fangere. Resten løber frit rundt på banen. Når eleverne fanges, tager de fangeren i hånden og danner en kæde. Sammen skal de nu fortsætte med at fange de resterende elever. Når kæden består af 4 elever, må de dele den i to mindre kæder á 2 elever.
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Alle elever er sammen to og to fra start.• Kæden er samlet helt til slut.

Fokus: Trivsel - Sundhed - Høj intensitet

2.-3. KLASSE TOTALHÅNDBOLD & STREET HANDBALL

DEL 16: LEGE

Fuglereden:



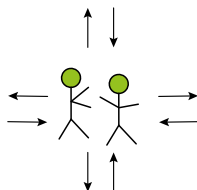
10-20 minutter	Forklaring og instruktion til "Fuglereden".
Antal elever	Eleverne deles i hold á 3-5 elever.
Udstyr	1 hulahopring med 3-5 bolde per hold.
Bane	Ingen afgrænsninger.
Beskrivelse og regler	<p>Holdet skal sammen forsvare deres egen hulahopring (rede) og bolde (æg). Holdene forsøger at stjæle æg fra hinanden. Reden må kun forsvares ved at flytte sig rundt om reden med sidestep.</p> <ul style="list-style-type: none">• Ingen fysisk kontakt eller tacklinger. <p>Der leges i nogle minutter, det hold med flest æg efter udløb af tiden vinder.</p>
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Kun en elev må forsvare reden.• To elever skal forsvare reden.• Alle skal hoppe/ hinke hen til rederne.

Fokus: Høj intensitet - Sundhed - Trivsel

2.-3. KLASSE TOTALHÅNDBOLD & STREET HANDBALL

DEL 17: TEKNIK & MOTORIK

Blind forsvarer:



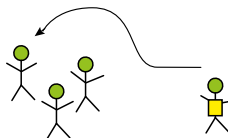
0-10 minutter	Forklaring og instruktion til "Blind forsvarer".
Antal elever	Eleverne er sammen to og to.
Udstyr	Intet.
Bane	Ingen afgrænsninger.
Beskrivelse og regler	Den ene elev lukker øjnene. Eleven med lukkede øjne holder fast i den anden elev, der har åbne øjne. Eleven med lukkede øjne har den ene arm på hoften, og den anden arm på skulderen af eleven med åbne øjne. Eleven med lukkede øjne skal nu følge med den anden rundt.
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Med åbne øjne.• Sidestep-bevægelser• Løb frem og tilbage.

Fokus: Trivsel - Sundhed

2.-3. KLASSE TOTALHÅNDBOLD & STREET HANDBALL

DEL 17: TEKNIK & MOTORIK

Katten, musen og plankeværket:



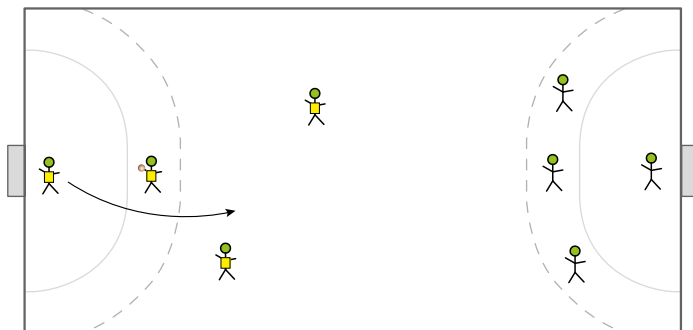
10-20 minutter	Forklaring og instruktion til "Katten, musen og plankeværket".
Antal elever	Eleverne deles i grupper á 3-4 elever.
Udstyr	Intet.
Bane	Et mindre (afgrænset) område, 5x5 meter.
Beskrivelse og regler	<p>En elev udgør musen, en udgør katten, og de(n) sidste er plankeværket. Plankeværket skal forsøge at hjælpe musen med at undgå at blive fanget af katten. Plankeværket må bruge kroppen til at skærme katten væk med.</p> <ul style="list-style-type: none">• Ingen fysisk kontakt.
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Flere katte, som må fange alle musene.• Større område.

Fokus: Sundhed - Trivsel - Høj intensitet

2.-3. KLASSE TOTALHÅNDBOLD & STREET HANDBALL

DEL 18: BOLDBASIS & SPIL

Totalhåndbold:



10-20 minutter	Forklaring og instruktion til "Totalhåndbold".
Antal elever	Eleverne deles i hold á 5-6 elever.
Udstyr	2 mål. Afgrænsning af banen. 1 bold.
Bane	20x13 meter bane med 2 minimål.
Beskrivelse og regler	<p>Totalhåndbold spilles oftest med 3+1 elever. 3 elever i forsvar og 1 elev på mål. Herefter må alle 4 elever være med i angreb. I Totalhåndbold handler det om at holde spillet i gang, derfor spilles der efter DU MÅ-regler:</p> <ul style="list-style-type: none">• Du må score mål• Du må spille de andre• Du må dække op uden for frikastlinjen• Målvogteren må deltage i angrebet.
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• 4+1, 4 i forsvar og 1 målvogter. 5 elever i angreb.• Niveau; elever tæller forskellige antal point ved scoring.• Rotation; målscoren bliver skiftet ud hver gang.

Fokus: Læring

