

Kroppen i skolen

Boldspil



Et undervisningsmateriale for indskolingen



Danmarks Idræts-Forbund



DANSK SKOLEIDRÆT



DANSK
IDRÆTSLÆRERFORENING



DGI
DANSKE
GYMNASIE- & IDRÆTTS
FORENINGER

Bent Overlade
Frajasvej 24
4220 Korsør

Udgiver: Danmarks Idræts-Forbund
Danske Gymnastik & Idrætsforeninger
Dansk Idrætslærerforening
Dansk Skoleidræt

Tegner: Christina Guldberg
Sats og tryk: AU-Kommunikation

Salg: Dansk Idrætslærerforening
Holmstrupgårdsvej 248, 1.
8210 Århus V
tlf.: 86 24 30 10

ISBN Nr.: 87 - 87048 - 66 - 3

Oplag: 10.000 marts 1994

Boldaktiviteter i indskolingen

"Man" siger, at bolden er verdens bedste legetøj, så derfor er det naturligvis oplagt at benytte dette stykke legetøj, når indskolingsbørnene skal undervises - i og udenfor timerne.

Bolden giver anledning til en masse udfordringer - både for den enkelte, men også i den enkeltes sammenspil med hans/hendes jævnaldrende. Barnets individuelle færdigheder med bolden leder frem mod deltagelse i et holdspil, som fungerer hvis børnene **samarbejder, spiller sammen** og forstår den **indbyrdes afhængighed** af hinanden. Desuden er børnene nødt til at udvise **hensyn og tolerance**.

Formålet med dette materiale er at give lærere i indskolingen ideer og forslag til, hvordan man kan arbejde med boldaktiviteter for skolernes yngste elever. Udgangspunktet for boldaktiviteterne er **legen** - som i denne sammenhæng skal forstås som aktiviteter med **høj intensitet** og en **høj grad af engagement**.

Materialet ønsker altså ikke at lære børnene et færdigt spil, men fokuserer på aktiviteter og bevægelser som kan give de enkelte børn en god basis for deltagelse i forskellige boldidrætter.

For overblikkets skyld er materialet bygget op over 3 temaer:

- Jeg leger med bolden: -bære, trille, kaste bolden.
- Vi leger med bolden: -drible med (hænder/fødder), aflevere, ramme med bolden.
- Vi spiller med bolden: -"løbe fri", finte, dække op.

Hvert tema indledes med en til to aktiviteter, som naturligvis har til formål at skærpe børnenes opmærksomhed mod de kommende aktiviteter og at varme dem op. Ofte bruges der ikke bold i disse aktiviteter, da bolden på dette tidspunkt af lektionen ofte kan betyde et nedsat aktivitetsniveau.

Der er i de fleste øvelser ikke taget stilling til, om deltagerne skal bruge hænderne eller fødderne, idet dette må være op til den enkelte lærer og hans/hendes elevgruppe - og de rammer, man har for sin undervisning. Langt de fleste boldøvelser kan udføres både med hænderne og fødderne.

Materialet er som nævnt et forsøg på at stimulere børnenes glæde ved at lege med bolden - dels for at de på et senere tidspunkt i deres skoleforløb kan få større glæde af de færdige boldspil - og dels for at stimulere deres eventuelle interesse for - i deres fritid - også at deltage i de mange idrætsforeningers tilbud.

Steen Hjorth



1. lektion

Materialer

Bolde, tøndebånd og plint.

Indhold

Dag og Nat

Hente bolde

Transportbånd

Stjæl bolden

Tøm kisten

Boldaktiviteter

bære, trille,

spærke/kaste bolden

Dag og Nat

Børnene deles i to hold, der stilles overfor hinanden to og to på hver side af salens midte. Det ene hold er "dag", det andet hold er "nat". Når der råbes "dag", forsøger "dag-holdet" at nå tilbage til egen ende af salen - uden at blive rørt/fanget af "nat-holdet". -De fangne går over på det andet hold

Hente bolde

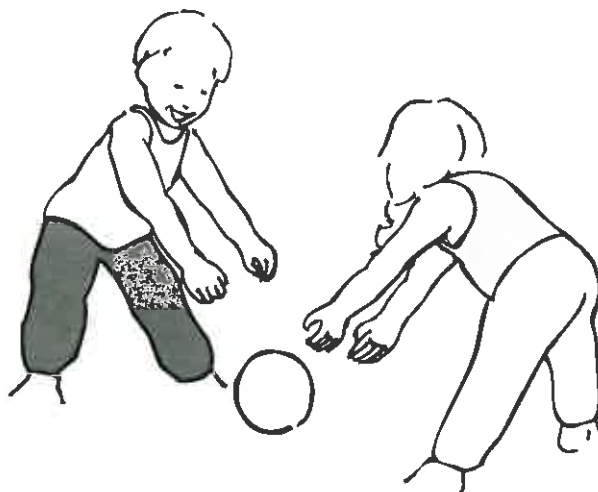
Børnene opdeles i mindre hold (2-4 pr. hold), som tager opstilling i salens ene ende. I den anden ende af salen ligger en masse bolde. På signal løber den første i hver række op og henter én bold, herefter den anden i rækken osv.... Hvilket hold har flest bolde, når alle bolde er hentet.

Transportbånd

3-5 børn pr. hold. Ud for hvert hold ligger 3-5 tøndebånd. I tøndebåndet nærmest holdet ligger 3 bolde. På signal løber første barn ud, tager én bold og lægger den i det næste tøndebånd. Andet barn tager anden bold og lægger den i tøndebånd nr. to. Der forsættes, indtil alle 3 bolde er transporteret op i sidste tøndebånd. Hvormange forskellige måder kan bolden transporteres på?

Stjæl bolden

2 og 2 overfor hinanden ved salens midte. På midterlinien ligger en bold. Man skal nu forsøge at "stjæle" bolden og løbe tilbage til egen ende af salen - uden at blive rørt/fanget af den anden deltager. -Hvis man bliver fanget lægges bolden på gulvet, der hvor man blev fanget, og man begynder derfra påny.



Tøm kisten

Toppen af plinten lægges i midten af salen ("kisten") og fyldes med bolde. Børnene deles i 4 hold i hvert sit hjørne af salen. Hvert hold har en plint-del som depot. På signal begynder børnene at hente boldene fra kisten og lægge dem i deres eget depot. Hvis der er mange børn, løber 2 børn pr. hold ud af gangen - ellers kan alle løbe frit. -Hvilket hold har flest bolde i deres depot, når kisten er tømt?

Legen kan fortsættes, børnene skal så forsøge at snuppe bolde hos hinanden. En vagt ved depotet kan forhindre tyveri, hvis man når at røre tyven, inden vedkommende er mere end et skridt fra depotet.

2. lektion

Materialer 60-70 klemmer, bolde, bæk el. måtte, kegler m.m. og plintkasser

Indhold

Klemmeleg

Trilleslalom

Nummer-væddeløb

Stjæle bolde med forhindring

Hold siden fri

Boldaktiviteter

bære, trille, kaste
bolden

Klemmeleg

4-5 børn pr. hold, der stilles op til stafetløb. Rundt omkring i salen lægges små bunker af klemmer (8-12 stk. pr. bunke, 5-6 bunker). På signal løber første barn i hver række ud og henter én klemme i én af bunkerne. Herefter løber andet barn ud osv... Der fortsættes, indtil alle bunker er væk. Hvilket hold har hentet flest klemmer ??

Trilleslalom

Der laves en bane med forskellige forhindringer (kegler, bænke, bolde.....). Børnene skal trille bolden (med hænder, fødder, hoved.....) uden om forhindringerne. Hvormange forskellige måder kan bolden trilles på ???



Nummer-væddeløb

Børnene inddeles i hold á 4, der nummereres 1 - 4 og stilles i en række efter hinanden. Hvert barn har en bold. Når der f.eks. råbes "2", skal nr. 2 løbe ud af rækken, rundt om nr. 3, 4 og 1 og tilbage til egen plads. Under løbet trilles/bæres bolden.

Stjæle bolde med forhindring

2 plint-dele placeres i salens ender. I den ene lægges et stort antal bolde. 5 børn skal nu forsøge at få transporteret så mange bolde som muligt op i den anden kasse - uden at blive fanget af 3 andre børn. Børnene er placeret på en forhindring (måtte, bæk....) midt imellem de to kasser. "Vagterne" må kun være på forhindringen, som er placeret på tværs i hele salens bredde. Hvis et boldtransporterende barn fanges, skal han/hun løbe tilbage med bolden og tage en anden i plintkassen.

Hold siden fri

Børnene fordeles på hver sin banehalvdel. Et antal bolde fordeles på de to baner. Børnene skal nu forsøge at holde deres banehalvdel fri for bolde. Boldene må kun trilles over på de andres banehalvdel. På hvilken banehalvdel ligger der flest bolde efter 1 minut??

3. lektion

Materialer

50-60 klemmer, bolde, små måtter el. lign. og plint

Indhold

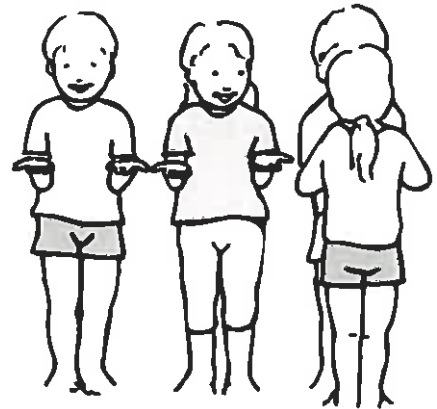
Øglen
Tyveleg
Herre og hund
Ramme øer
Bytte bolde
Måtteløb
Tøm plinten

Øglen

Hold med 4-5 børn. Hvert hold har 10-15 klemmer. Opstilling til stafetløb. Første barn i hver række lægger sig ned på maven, hvorefter de andre på holdet sætter klemmerne i hans/hendes trøje. Når alle klemmer er sat i, løber hele holdet op i salens anden ende og tilbage, hvorefter klemmerne fjernes og sættes i trøjen på barn nr. to.

Tyveleg

Børnene deles i to hold, der opstilles i hver sin ende af salen. Hold A holder hænderne frem med håndfladen opad. Første barn på hold B løber nu over og slår 3 børn på hold A i hånden. Efter det tredje slag skal barnet fra hold B forsøge at nå "hjem" uden at blive fanget af det barn, der blev slået som nr. tre. Hvis B fanges, skal han/hun skifte til hold A. Hvis B ikke fanges, skal A skifte til hold B.



Boldaktiviteter
bære, trille, kaste
bolden

Herre og hund

Tø og to med hver en bold. "Herren" triller (med hænder, fødder, hoved...) sin bold på gulvet og bevæger sig frit rundt. "Hunden" triller også sin bold og skal forsøge at følge med "Herren". Efter nogen tid byttes.

Ramme øer

Børnene stilles bag en aftalt linie. Herfra forsøger de at ramme nogle små måtter/tæppefliser, der er placeret rundt omkring i salen. Kan I ramme 3 forskellige fliser, evt. på 3 forskellige måder??

Ræve og mus

4-5 ræve, resten af børnene er mus. I en plintkasse i salens ene ende ligger en del nødder (bolde). I den anden ende står en tom kasse. Mellem de to kasser ligger en del måtter. Musene står ved kassen med nødder - og skal nu forsøge at flytte forrådet op i den anden kasse. Musene må kun transportere en nød hver ad gangen og har "helle" på måtterne. Hvis en nøddetransporterende mus fanges mellem to måtter, skal nødden tilbage i forråds-kammeret, og musen skal starte forfra.

Tøm plinten

Overdelen fra en plint fyldes med bolde og placeres midt i salen. 2-3 børn skal nu forsøge at tømme den ved at kaste boldene ud i salen. De øvrige børn skal forsøge at indsamle boldene og lægge dem i plinten igen. Hvem er bedst efter f.eks. et minut?? De, der tømmer eller de, der fylder??

4. Lektion

Materialer

Kegler, bolde, tøndebånd, plint og måtter.

Indhold

Hund og kanin

Færdselspoliti

Tælle fingre

Aflevere i rundkreds

Præcisionskast

Transportbånd

Hund og kanin

Børnene deles i hold á 4. De tre stiller sig i en trekant med skulderfatning - og danner et "hult træ". Det fjerde barn er en kanin, der bor i det hule træ. Desuden vælges endnu en kanin, der ikke bor i noget hult træ - og en hund. Hunden skal nu forsøge at fange en af kaninerne, men hvis den jagede kanin løber ind i et hult træ, skal den kanin, der bor der i forvejen, straks forlade hulen. Hvis hunden fanger en kanin, byttes der roller.

Færdselspoliti

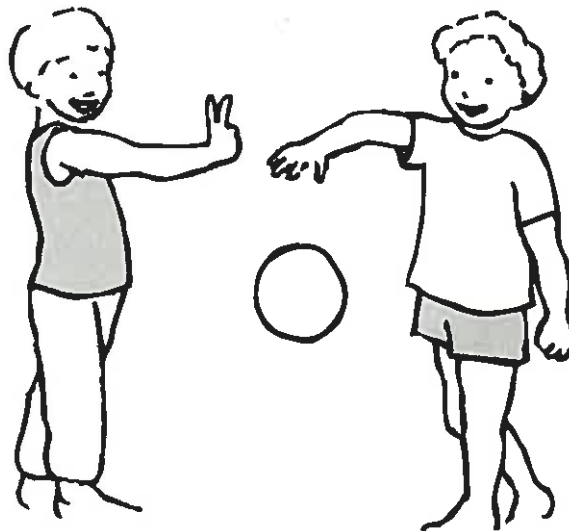
4 grupper står i hver sit hjørne af salen. I midten står en "færdselsbetjent", som bestemmer hvilke grupper, der skal bytte plads. Grupperne kan evt. også have bolde - og færdselsbetjenten bestemmer da, hvordan boldene skal transporteres, -mellem knæene, trilles, kastes op i luften og gribes o.s.v.

Boldaktiviteter

"løbe fri", finte,
dække op og ramme
med bolden

Tælle fingre

To og to sammen. Den ene dribler med bolden samtidig med, at han/hun ser på makkeren. Denne rækker en arm i vejret og viser et antal fingre frem. Den driblende skal sige, hvormange fingre der vises.



Aflevere i rundkreds

6-7 børn i en rundkreds. 1 barn i midten. Barnet i midten kaster/sparker en bold til et af børnene i rundkredsen, som kaster/sparker den tilbage til midten, hvorefter bolden kastes/sparkes til en ny i rundkredsen osv.....

Rundkredsen kan evt. løbe langsomt rundt.

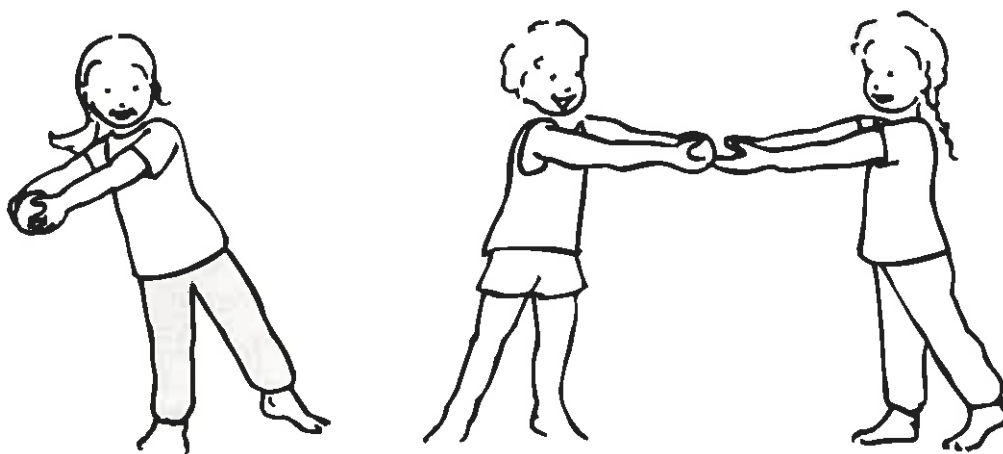
Præcisionskast

En række mål sættes frem i salen. F.eks. tøndebånd i bomme/mål, boldvogne, basketkurve.....

Kan I ramme de opstillede mål ?

Transportbånd

Børnene deles i et antal rækker - ca. 1 m. mellem hvert barn. I den ene ende af rækken placeres et antal bold i en plint-del. I den anden ende af rækken placeres en tom plint-del. På signal skal første barn ved kassen med bolde, tage en bold og række/aflevere den videre til næste i rækken, som rækker/afleverer videre til tredje barn osv... Hvilket hold får først transporteret alle deres bolde op i den tomme kasse ??



5. lektion

Materialer

Skammel, bolde, tøndebånd/stænger, bænke, kegler og tæppefliser m.m.

Indhold

Farveleg

Balance/aflevere

Skyd ting ned

Ramme kegler

Positionsbold

Boldaktiviteter
drible, aflevere og
ramme med
bolden

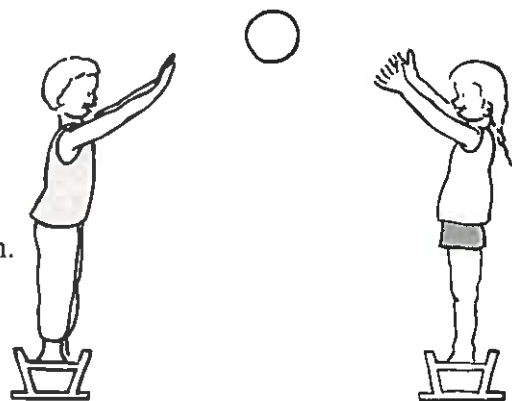
Farveleg

Børnene bevæger sig rundt i salen. Pludselig råbes navnet på en farve, hvorefter børnene hurtigst muligt skal berøre et eller andet med den nævnte farve.

Børnene kan f.eks. også røre ting af træ, metal, et bestemt barn.....

Balance/aflevere

To og to om en bold. Børnene står på tæppefliser eller i hularinge, som børnene selv anbringer i en for dem passende afstand. Bolden afleveres nu frem og tilbage. Øvelsen kan gøres sværere ved, at børnene stilles op på hver sin bæk med lidt afstand imellem. Bolden afleveres nu frem og tilbage. Efter hver aflevering berøres bænken med hånden. For at gøre det sværere endnu kan bænken vendes, og der balanceres på bænkens smalle del.



Skyd ting ned fra bænken

På en bæk stilles kegler og lignende i salens ene ende. Et stykke herfra står børnene med boldene. Skyd de opstillede genstande ned.

Ramme kegler

På tværs midt over salen placeres et antal kegler.

Børnene deles i to hold, som placeres i hver sin ende af salen. Hver spiller har en bold.

Børnene skal nu forsøge at skyde (kaste/sparke) bolden mod keglerne, så keglerne ryger over på modstandernes banehalvdel. Når der ikke står flere kegler på midterlinjen, stoppes spillet og det hold, der har skudt flest kegler over på de andres banehalvdel, har vundet.

Positionsbold

Hold á 4-5 børn med en bold. Hold A forsøger at spille sammen (m/hænderne eller fødderne) uden, at hold B får fat i bolden. Får hold B fat i bolden, spiller de til hinanden, medens hold A prøver at få fat i bolden.

Variationer:

- Bolden må ikke spilles retur til den, hvorfra man modtog den.
- Bolden skal studs til en medspiller.
- Hver gang det lykkes at få 10 afleveringer uden at det andet hold rører bolden, får holdet 1 point.

6. lektion

Materialer

Skilte m/tal, 2 klemmer pr. barn, tøndebånd, lille måtte, basketball, kridt eller mærkebånd og bolde.

Indhold

Talleg
Klemmerøveri
Prelbold
Ram uhyret
Den store kanon
Kongebold

Boldaktiviteter
drible, aflevere og
ramme med
bolden

Talleg

Alle børn udstyres med et stykke papir, hvorpå der står et tal mellem 1 og 4. Pludselig råbes der f.eks.: "1234", hvorefter børnene hurtigst muligt skal danne dette tal ved at stille sig ved siden af hinanden. Der kan også råbes: "Tallet skal sammenlagt være 10".

Klemmerøveri

Alle børn får én eller to klemmer, der gøres fast et **synligt** og **tilgængeligt** sted på tøjet. Det gælder nu om at stjæle klemmer fra de øvrige. Man **skal** sætte stjalne klemmer fast på sig selv. Man kan kun stjæle én klemme ad gangen. Det kan evt. besluttes at løbe/hoppe på mere eller mindre vanskelige måder afhængig af, hvormange klemmer man har i tøjet.

Prelbold

To og to om en bold. Mellem børnene ligger et tøndebånd. Bolden slås nu ned i tøndebåndet og op til modspilleren, som forsøger at slå bolden tilbage i tøndebåndet og op til det første barn igen. Hvor mange gange kan I kaste og gribe bolden på denne måde?



Ram uhyret

I den ene ende af salen står alle børn med hver en bold. I en passende afstand herfra står læreren gemt bag en måtte og bevæger sig fra side til side. Børnene forsøger at ramme (kaste/sparke) måtten foran læreren.

Den store kanon

Børnene deles i to grupper og placeres i en passende afstand til den store bold bag en "baglinie". Baglinien er skabt ved hjælp af mærkebånd eller en kridtstreg. Hvert barn har en bold.

Mellem de to hold lægges en større bold (ex. basketball), som holdene nu skal ramme, så den triller over det andet holds baglinie.

Kongebold

Børnene deles i to grupper og placeres på hver sin side af midterlinien. På hver banehalvdel placeres et antal kegler. Holdene skal nu forsøge at ramme keglerne på modstandernes banehalvdel. Det er tilladt at forsvare med arme og ben. Man må ikke gå over midterlinien. Vælg passende boldtyper.

7. lektion

Materialer

Måtter, bolde, kegler, 2 plinte og tøndebånd.

Indhold

Trekants-tagfat

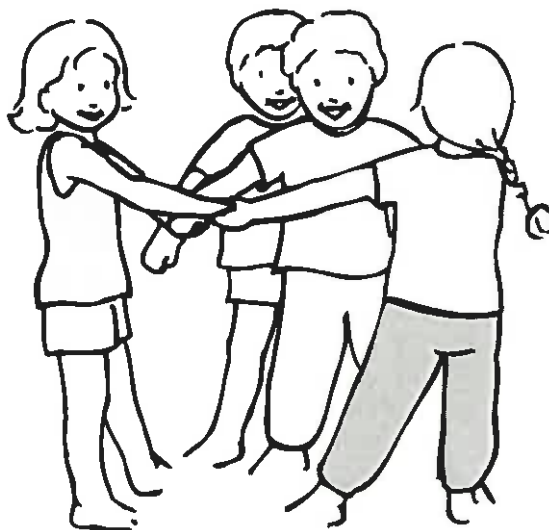
Nepal-bold

Kegle-fange

Tigerbold

Trekants-tagfat

Grupper á 4 personer. De tre tager hinanden i hænderne og danner en trekant. Det fjerde barn er udenfor trekanten. Det fjerde barn vælger nu et af børnene i trekanten, som han/ hun vil forsøge at klappe i bagdelen. Trekanten må ved at bevæge sig forsøge at forhindre dette.



Nepal-bold

Børnene står i rundkredse med ca. 10 personer med let spredte ben. Fødderne skal være helt tæt ved sidemandens.

En bold smides ind midt i rundkredsen, og børnene forsøger nu med hænderne at slå bolden ud gennem de andres spredte ben, samtidig med at man forsvarer hullet mellem sine egne ben. Legen kan varieres, hvis man aftaler følgende: kommer en bold igennem et par ben - samler den pågældende benene - hvilket betyder, at de andre skal sprede endnu mere.

Boldaktiviteter

"løbe fri", finte,
dække op

Kegle-fange

På hver side af 2 kegler står to børn. Det ene barn forsøger nu at fange det andet - uden at keglerne berøres. Man løber i umiddelbar nærhed af keglerne.

Keglerne sættes med ca. 3 meters mellemrum. Det ene barn bevæger sig sidelæns mellem de to opstillede kegler. Den anden skal forsøge at komme ind og røre en af keglerne uden af blive fanget af forsvareren.

Tigerbold

6-8 børn står i en rundkreds. 2 børn i midten af rundkredsen. Børnene i kredsen spiller sammen (m/hænder eller fødder) med en bold og forsøger at spille bolden ind til den ene spiller i midten. Den anden spiller i midten skal forsøge at forhindre, at bolden spilles derind.

Efter et stykke tid skiftes de to i midten ud med børn fra rundkredsen.

8. lektion

Materialer

Bolde, måtter/mål.

Indhold

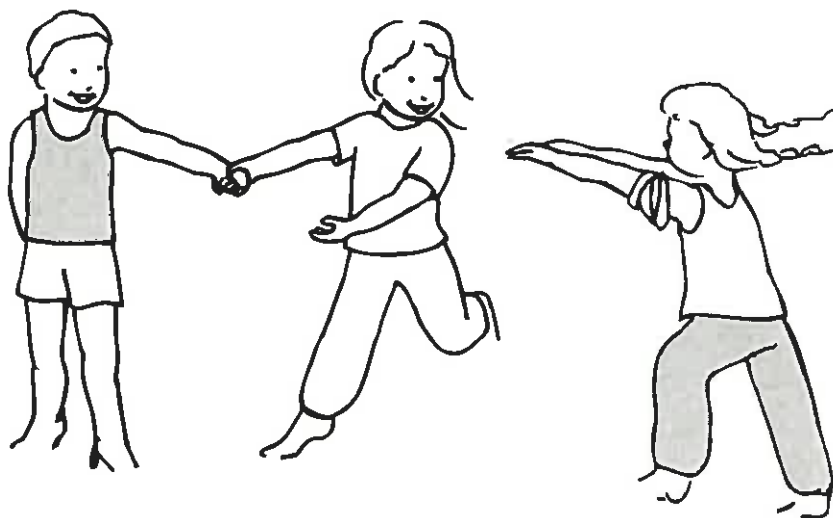
Ræv og ulv
Kat efter mus
Fisk og net
Læg et æg

Ræv og ulv

Der vælges to fangere - en ræv og en ulv, som udstyres med mærkebånd i forskellige farver.

Disse to forsøger nu at fange de andre børn, som kan undgå at blive fanget af ræven, hvis de stiller sig sammen to og to - og af ulven, hvis de stiller sig sammen tre og tre.

Hver gang ræven eller ulven fanger et barn, bliver den fangne ny ræv/ulv.



Kat efter mus

Børnene lægger sig sammen to og to i en stor rundkreds. Udenfor kredsen vælges en fanger (katten) og en mus, som katten skal forsøge at fange. Musen kan undgå at blive fanget ved at lægge sig ned ved siden af to i rundkredsen. I så fald bliver den, der nu kommer til at ligge yderst, ny mus.

Hvis musen fanges, bliver denne ny kat, og katten bliver ny mus.

Boldaktiviteter

"løbe fri", finte,
dække op

Fisk og net

Et antal børn står i den ene ende af salen (hold A). Det andet hold fordeles i 3 rækker á 2 børn på linier mellem hold A og salens anden endevæg.

Børnene på hold A skal nu forsøge at komme igennem "nettene" - dvs. de 3 rækker med spillere fra hold B. Spillerne fra hold B må ikke forlade linien - men udelukkende bevæge sig sidelæns på denne.

Læg et æg

2 mod 2, 3 mod 3, 4 mod 4 osv. I hver ende af salen lægges to tøndebånd. Det ene hold skal forsøge at spille (kaste/ sparke) sammen - og placere bolden ("ægget") i det andet holds tøndebånd ("reder"). Hvis et barn, der har bolden, bliver rørt, skal bolden afleveres til det andet hold.

9. lektion

Materialer

Trøje, bolde, 2 plinte og evt. kridt.

Indhold

Røve det gyldne skind

Fang halen

Herre og hund

Plintbold

Røve det gyldne skind

Børnene deles i to grupper, der opstilles i hver sin ende af salen. På en skammel el. lign. mellem de to hold placeres "Det gyldne skind" (trøje el.lign.). På signal løber den forreste i de to rækker frem og forsøger at snuppe "skindet" for næsen af hinanden. Man må gerne forsøge at finte. Når skindet er erobret, skal man forsøge at bringe det hjem i sikkerhed - uden at blive fanget af den anden. Hvis den, der erobrede skindet, fanges, skal han/hun skifte til fangerens hold. Hvis han/hun ikke fanges, skifter fangeren hold.

Fang halen

5-6 børn stiller sig i en række og holder hinanden om maven (en slange). Nu skal slangen forsøge at fange sin egen hale - uden at gå i stykker.



Boldaktiviteter

"løbe fri", finte,
dække op

Herre og hund

To og to om en bold. "Herren" dribler (m/hænder eller fødder) frit rundt i salen. "Hunden" dribler også og forsøger at følge sin herre så tæt som muligt. Efter nogen tid byttes roller.

Plintbold

Børnene deles i to lige store hold. En målmand placeres på en plinte i **modsatte ende** af eget hold. Holdet spiller sammen og forsøger at kaste bolden til egen målmand. Der er mål, hvis målmanden griber bolden. Det andet hold skal forsøge at erobre bolden og derefter score hos egen målmand. Der må ikke tages ret mange skridt med bolden. Man kan evt. lave en afgrænsning omkring plinte-
ne, hvor børnene ikke må komme ind.

Indhold

Minihåndbold

Efter at have leget og arbejdet sig igennem dette forløb, vil en del børn have både boldbeherskelse og lyst til noget der ligner de traditionelle boldspil.

Der findes en række minispil - udviklet fra de kendte og etablerede holdspil f.eks. Minifodbold, Minibasket, som eksempel beskrives her Minihåndbold.

Minihåndbold

Hold med 5 børn på hvert. Hvert hold vælger en målmand, som placeres i målet (et minihåndboldmål, en måtte op ad væggen, tegnet på væggen....). Det ene hold forsøger nu at score ved at kaste bolden ind i modstandernes mål. Det andet hold forsøger at forhindre dette ved at stoppe bolden med armene eller ved at erobre bolden fra det angribende hold. Det forsvarende hold tager opstilling ved en målcirkel - der evt. tegnes på gulvet eller tapes op.

De regler man opstiller for spillet skal afpasses og forvaltes efter børnenes formåen, men som udgangspunkt bør følgende respekteres:

- Der spilles med blandede hold (drengene og piger).
- Fysisk kontakt skal helt undgås. Ved overtrædelse heraf dømmes straffekast - uanset hvor på banen forseelsen begås.
- Der må kun dækkes op ved målcirklen. Det er tilladt at gå frem og erobre bolden, hvis man starter sit løb ved målcirklen.
- Udgangspunktet er i øvrigt reglerne for håndbold - dog skal reglerne vedr. tekniske fejl (skridt, dobbelt-driblinger, 3-sekundersreglen.....) vurderes meget lempeligt og skærpes under hensyntagen til spillernes alder og formåen.

Banen:

Salens størrelse eller ca. 20 x 13 m.

Målcirklen: Radius for cirkelbue med centrum ved målstolpen skal være 4, 50 m.

Tegnes med kridt på gulvet og markeres med sjippetove, tryllesnor el.lign.

Målet:

Højde: 1,60 m. Bredde: 2,40 m.

Kan tegnes på væggen - eller man bruge en måtte, der stilles op ad væggen.