

Brug bolden 4
Flere idéer
på spil



Indhold i dette hæfte:

Bordtennis	3
Tennis	7
Fodbold	10
Håndbold	14
Basketball	18

“Brug bolden 4 – flere idéer på spil”

er udgivet af DGI i forbindelse med Boldens Arena ved Landsstævne 2006.

Idé: Max Rasmussen, Bente O. Larsen, Torben Andersen, Morten Ganderup, Kaj Mathiesen, Henrik Mikkelsen, Per Baltzer, Henning Olsen, Gitte Bartholomæussen.

Hæftet er redigeret af Kirsten Harkjær Larsen, DGI kommunikation.

Andre hæfter i serien:

- 1: Gamle boldlege og -spil
- 2: Historien om håndbold
- 3: Idéer på spil

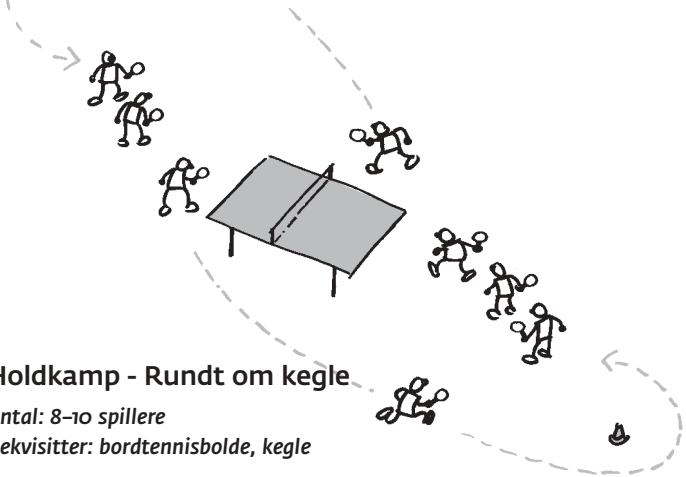
Holdkamp - Rundt om kegle

Antal: 8-10 spillere

Rekvisitter: bordtennisbolde, kegle

Spillerne fordeles ved de to bordender i række. Spilleren forrest i den ene kø server, og løber derefter rundt om keglen og om bag den anden kø. Boldmodtageren returnerer bolden, og løber ligeledes rundt om keglen til køen i den anden ende. Så spillerne hele tiden bevæger sig rundt om bordet, mens der spilles. Hvis en spiller ikke kan returnere en bold, udgår han.

Der tælles point ved vunden bold. Serven skifter efter hver bold.



Sabotagebold

Antal: 8-10 spillere

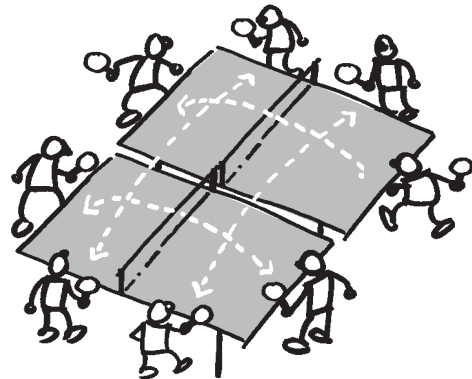
Rekvisitter: bordtennisbolde

Bane: et afmærket område med for eksempel 6 kegler

Alle spillere skal befinde sig inden for området.

Det gælder om at lade bolden balancere eller hoppe på battet, uden den falder på gulvet.

Man kan indbyrdes provokere hinanden ved at råbe, grine eller skubbe med rumpen, så modstanderen taber bolden.



Hvor lang tid?

Antal: 8-12 spillere

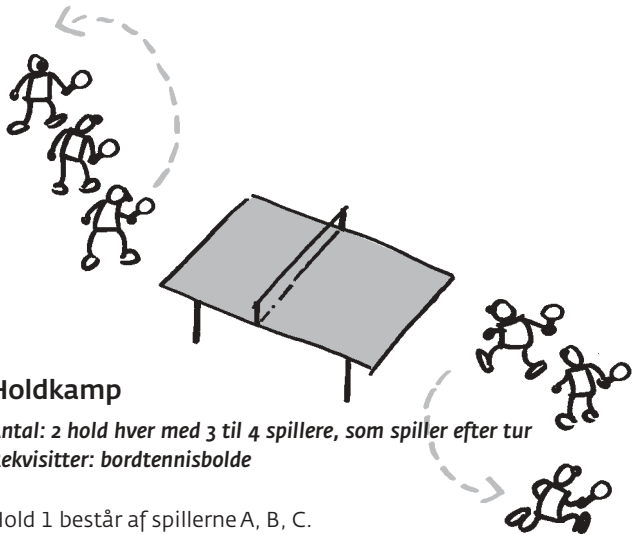
Rekvisitter: bordtennisbolde

Deltagerne placerer sig som vist på skitsen. De to spillere, som står overfor hinanden, er sammen om en bold, som de spiller til hinanden.

”Kampen” er at holde alle boldene i spil så lang tid som muligt. Træneren sætter igang, tager tid og stopper spillet, når første spiller kikser.

Hvor lang tid har hele holdet holdt bolden i gang?

Holdet prøver om de kan forbedre tiden.



Holdkamp

Antal: 2 hold hver med 3 til 4 spillere, som spiller efter tur
Rekvisitter: bordtennisbolde

Hold 1 består af spillerne A, B, C.

Hold 2 består af spillerne X, Y, Z.

Serven skifter bordhalvdel efter hver bold. A server og spiller om at vinde bolden mod X. Når bolden er afgjort, går A om bag i køen. X server og spiller om bolden mod B. Når bolden er afgjort, går X om bag i køen. B server og spiller om bolden mod Y osv.

Tennislegeplads

Antal: 1, 2, mange

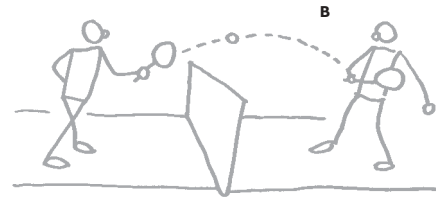
Rekvisitter: hulahopringe, kegler, tennis- eller skumbolde

Bane: Ved hjælp af hulahopringe og kegler kan man lave sin egen lille tennislegeplads

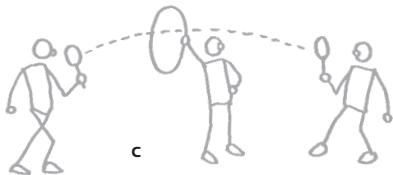
A. Golfbanen. Hulahopringene lægges ud som "golfhuller". Man går golfbanen rundt ved at holde bolden i gang på ketsjeren f.eks. 5 gange, taber bolden i "hul" og fortsætter.



B. Spil over nettet. Parvis spilles over nettet.



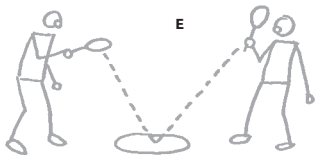
C. Spil gennem ring.
1 holder en hulahop-
ring. Man spiller parvis
gennem ringen.



D. Slalom ud og ind
mellem keglene,
hvor man enten
studser bolden,
eller bolden holdes
i luften.



E. Studs i ring, parvis holder
man bolden i gang ved at
studse til hinanden.

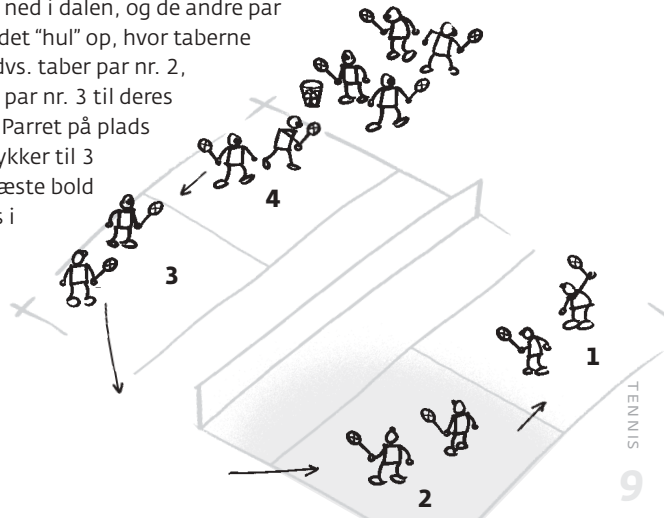


Bjergbestigning – double

Antal: 4 par på banen

Spillet går ud på, at man parvis klatrer op ad bjerget fra plads nr. 4 til plads nr. 1.

Par 1 i dalen sætter en bold i spil. Bolden færdigspilles. Det par, der taber bolden, rykker ned i dalen, og de andre par fylder det "hul" op, hvor taberne stod, dvs. taber par nr. 2, rykker par nr. 3 til deres plads. Parret på plads nr. 4 rykker til 3 osv. Næste bold sættes i spil.



Treholdsbold

Antal: 3 hold

Redskaber: 3 fodbolde, 3 mål og 15 kegler

Bane: en trekantet bane

3 hold med hver sin farve, hver sin bold, og hver sit mål, som de skal forsvare.

Hvert hold har 5 kegler eller andet, der bruges som "præmie" ved scoring.

Holdene kan score hos de to andre. Hver gang, der scores, får det scorende hold en kegle, som skal bringes tilbage til eget mål, mens det hold, der scores mod, får bolden.

Et hold kan altså have flere bolde på en gang.

Holdet, der har flest kegler til slut, har vundet.

Efter en periode holdes time out, og holdene kan indbyrdes aftale, hvordan de gør, "når vi har bolden", og "når de har bolden".

Tema: at arbejde med mange løsninger og aftaler.

Spil på omvendte mål:

Antal: 2 hold

Redskaber: 1 fodbold

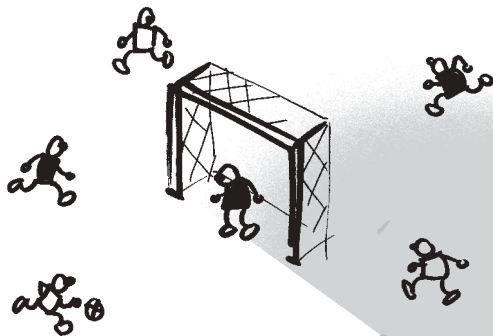
Bane: en afgrænset bane med to mål, der vender væk fra midten inde på banen

To hold spiller mod hinanden efter almindelige fodboldregler.

Holdene skal altså score ved at komme ned bag målene.

Der holdes holdtimeout, hvor holdene laver aftaler og sætter ord på deres læring.

Tema: at arbejde med bredde og dybde.



Spil med bänder

Antal: 2 hold der spiller 5 mod 5

Redskaber: 1 fodbold

Bane: en afgrænset bane med to levende bänder uden for baglinjerne

På banen spilles 5 mod 5 efter almindelige fodboldregler.

De to hold skal score ved at spille til bånden, der så skal spille bolden tilbage til en fra samme hold. Derefter skal holdet score i den anden ende.

Spillets fokuspunkt er at give bandespilleren flere afleveringsmuligheder.

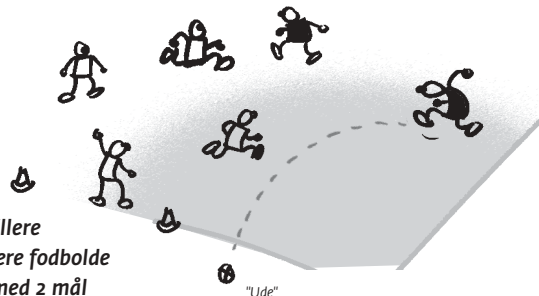
Tema: at arbejde med at give hinanden gode betingelser.

Intervalspil

Antal: 2 hold à 8 spillere

Redskaber: 3 eller flere fodbolde

Bane: en lille bane med 2 mål



Der spilles 4 mod 4, med 4 spillere uden for i hver ende.

Der spilles efter almindelige fodboldregler, dog således at der altid er en bold i spil.

Spiller et hold bolden ud af banen, starter spillet med det samme fra modstandernes målmand.

Efter tre minutter markeres et skift, hvorefter de to hold forlader banen, og uden pause kommer de to nye hold ind og spiller videre i samme kamp.

Tema: at arbejde med hurtige omstillinger og koncentration i forvirrende situationer.

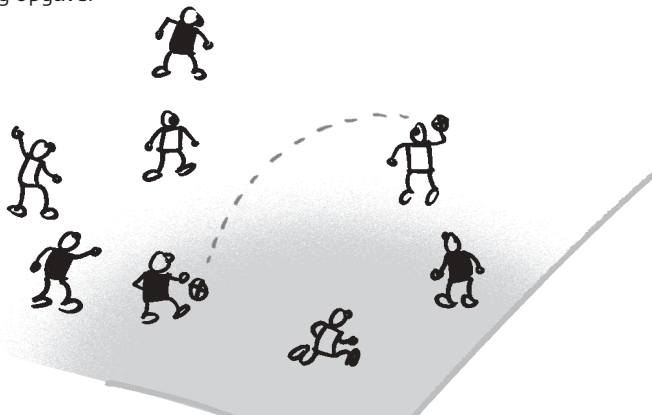
Håndbold-fodbold

Antal: 2 hold à tre eller flere spillere

Bolde: 2 forskellige bolde

Bane: en afgrænset bane

Spillerne på det ene hold sparker en bold til hinanden. På det andet hold kaster spillerne den anden bold til hinanden. De skal stå stille mens de har bolden, og forsøge at ramme den bold, der sparkes til eller kastes til en medspiller der står tættere på. Rammes fodbolden eller ryger den ud af banen, bytter holdene bold og opgave.



Zig-Zag bold

Antal: mange

Redskaber: håndbolde

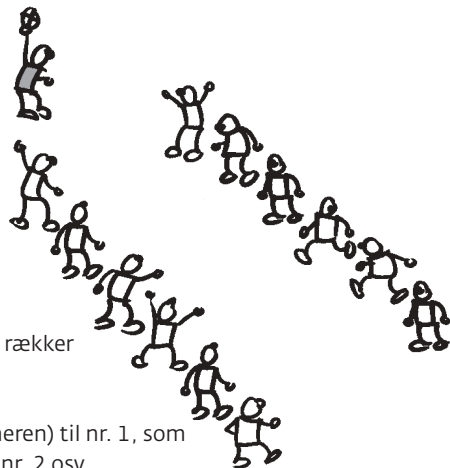
Spillerne stiller op på to rækker over for hinanden

Boldene sendes (af træneren) til nr. 1, som hurtigt kaster videre til nr. 2 osv.

Når alle bolde er forbi spiller 1, løber han foran i egen række og stiller sig tæt ved nr. 11, spiller nr. 2 stiller sig tæt foran nr. 12.

Tema: at aflevere bolde i en stresset situation.

Variation: Intensiteten kan hæves ved at to hold dyster mod hinanden – hvem når først til modsatte ende?



Skumbold-håndbold

Antal: 3-4 spillere på hvert hold afhængig af om der spilles med såkaldt flyvende målmand

Redskaber: 1 skumbold

Bane: en mikro-håndboldbane, dvs. længden af banen er bredden af en almindelig håndboldbane

Der spilles efter almindelige håndboldregler, men bolden er en skumbold, hvilket gør det mindre farligt at være målmand på trods af den kortere afstand fra mål til stregen, der markerer målfeltet.

Spillerne kan ofte selv styre spillet, og behøver ikke en dommer til at afgøre de enkelte situationer.

Da en skumbold er dårlig at dribble med, bliver spillet præget af samspil, ligesom den lille bane gør spillet hurtigere.

Touch-rugby

Antal: 2 hold à 4 eller flere spillere

Redskaber: en håndbold, volley- eller basketball

Bane: en håndboldbane eller på tværs af en håndboldbanehalvdel, afhængig af antal spillere og ønsket intensitet

Der scores point ved at lægge bolden på den bagerste streg (linje, hvis der spilles udendørs) på modstanderens banehalvdel.

Man må løbe med bolden, indtil man bliver rørt (heraf "touch") af en modstander. Når man berøres, må man ikke tage flere skridt, og man skal kaste bolden til en af sine medspillere.

Bolden må kun afleveres bagud eller på linje i forhold til spilleretningen. Det er altså ikke tilladt at løbe baglæns og kaste bagud, hvilket jo er med spilleretningen.

Spillet er en fredelig variant af rugby, da den fysiske kontakt er begrænset til let berøring. Spillet er forholdsvis hurtigt, når spillerne har vænnet sig til, at de må løbe med bolden, og husker begrænsningerne i forhold til at aflevere.

Box-bold

Antal: 2 hold

Redskaber: håndbold

Bane: en badmintonbane

På hver halvdel af banen sættes en "box" dannet af 4 kegler. Spillerne må tage tre skridt med bolden, men ikke dribble.

Det angribende hold skal score ved at lægge bolden på modstanderens baglinje. Derefter skal det angribende hold nå tilbage over midten, før det forsvarende hold har alle sine spillere og bolden inde i boxen.

Hvis det forsvarende hold når i boxen før det angribende hold når over midten, bliver pointet annulleret.

Tema: at tænke returløbet ind efter en scoring.

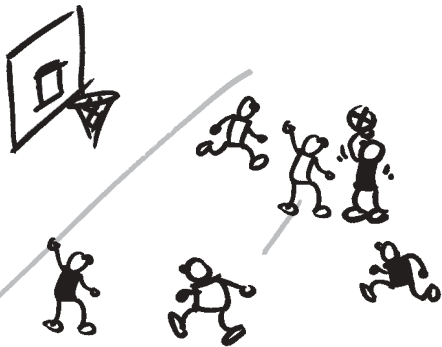
Partibold

Antal: 2 hold à 3 eller flere spillere

Redskaber: en håndbold, volley- eller basketball

Bane: et afgrænset område

Det ene hold skal opnå 10 afleveringer, uden at modstanderne får fat på bolden.



Streetbasket

Antal: 2 hold à 2-4 spillere

Redskaber: 1 kurv og 1 basketball

Bane: Når du spiller på en kurv, kaldes det streetbasket. Der er to linjer, som kan laves med kridt, baglinjen og 2 point-linjen, som er 6,25 m fra kurven.

Det hold, der har den mindste spiller, starter med bolden uden for 2 point linjen. Scoring giver 1 point inden for 2 pointlinjen og 2 point udenfor. Efter scoring, eller hvis det andet hold erobrer bolden, skal bolden uden for 2 point-linjen, før der må scores igen. Man spiller til 16 point eller 16 minutter. Efter hver kamp laves nye hold.

Kings Court

Antal: hold à 3 spillere

Redskaber: 1 kurv og 1 basketball pr. bane

Bane: flere halve basketbaner, nummereret fra 1 og opefter. 1'eren er Kings Court

Holdene fordeles tilfældigt på alle baner. Der spilles streetbasket (se forrige side). På hver bane spilles for eksempel 5 minutter. Mindste spiller starter med bolden. Når tiden er gået, rykker alle hold, der har vundet en kamp, en bane op, mens hold, der har tabt, rykker en bane ned.

Ved uafgjort skyder hver spiller et straffekast for at afgøre kampen. Undtaget er vinderholdet på bane 1, de spiller på Kings Court, bliver der, og møder nu vinderen fra bane 2. Er der flere hold, end der er baner til, så skifter de med taberholdet på sidste bane.

1 bane friholdes eventuelt. Her spiller alle oversiddende hold "Knockout".

3 mod 3 mod 3

Antal: hold à 3 spillere

Bane: en basketbane

Spillerne deles i tre hold, et hold under hver kurv og et midt på banen. Holdet på midten har bolden og angriber en kurv. Får angrebsholdet scoret, får de bolden igen og angriber modsatte ende. Får holdet ikke scoret, bliver de forsvar på kurven, og forsvarsholdet må nu angribe modsat.

Der kan tælles point. Et hold, der bliver scoret imod, og som derfor bliver stående, kan fordrive ventetiden, mens bolden er i den anden ende, med at tage armbøjninger!

Variation: Kan også spilles med 2- eller 4-mands hold.

Tælle afleveringer

Antal: 2 eller flere hold

Redskaber: 1 bold pr. hold

Bane: bare et område man kan løbe på

På begge hold afleverer spillerne bolden til hinanden i bevægelse. De skal løbe imellem hinanden på et afgrænset område. De enkelte spillere på hvert hold får et nummer, og bolden skal afleveres til hinanden i nummerorden.

Hvilket hold når først op på f.eks. 30 afleveringer? Har man nået 30, skal man:

- stå i række bag ved hinanden i nummerorden
- lægge sig ned ved siden af hinanden i nummerorden
- lægge sig i en lang række i nummerorden
- osv.

Variation: Bolden spilles rundt i nummerorden på eget hold fra 1 til 2, fra 2 til 3 osv. Efter at have modtaget og afleveret bolden prøver man at jage det/de andre holds bold(e).



Brug bolden – læs mere på
www.dgi.dk/traenertorvet

