

KURVABÓLTUR

LÆRARAVEGLEIÐING TIL SKÚLALEIKIR

6. FLOKKUR

HEY!

HEPP!



KURVABÓLTUR

BEI!



SKÚLALEIKIR

INNIHALD

Hvat eru Skúlaleikir?	4
Skúlaleikir plakatin	5
Rørslugleði við ABC fyri sálarliga heilsu	6
Ítróttur fyri øll	7
Ítróttatímin	8
Kurvabóltur	10

Læraravegleiðing til skúlaleikir
6. flokkur

Útgáva 1, august 2023

Útgevandi
Ítróttasamband Føroya ©

Íkast frá
Parasport Føroyar
Fólkaheilsuráðið
Kurvabóltssamband Føroya
Høvuðsstuðul

Betri

Sniðgáva og uppseting
VIRKA

Grafikkur
VIRKA

Myndir
Ólavur Frederiksen, Jens Kr. Vang

KURVABÓLTUR

LÆRARAVEGLEIÐING

TIL SKÚLALEIKIR

6. FLOKKUR



SKÚLALEIKIR

HVAT ERU SKÚLALEIKIR?

Skúlaleikir eru felagsskapur og rørslugleði fyri øll har lagt verður upp til rørslur sum geva næmingunum førleikar og árræði til at royna seg í eini ítróttagrein.



SAMFELAG

Spæl



SKÚLALEIKIR

Skipað spæl



ÍTRÓTTUR

Venjing



Skúlaleikir taka støði í rørslum, sum børnini brúka í gerandisdegnum og knýta hættir og venjingar úr ítróttinum uppí. Soleiðis fáa børnini eina sunna ítróttaliga uppliving.

Grundtankin er, at flokkurin er felagsskapurin. Tí verður skipað fyri undanstevnum, har øll sleppa at royna seg sum ein flokkur við egnum floksrópi (HEPP), og har hvør flokkur hevur eina Skúlaleikir plakát, har tey saman savna merki fyri ymisk rørsluevni at seta á.

Læraravegleiðingin

Í hesari læraravegleiðingi eru uppskot til, hvussu tú sum lærari kanst skipa ítróttatímar. Í hvørjum ítrótti eru 4 tímar settir upp eftir sama bygnaði sum snýr seg um upphiting, venjing og spæl. Tilfarið er sett soleiðis upp, at ávísir litir, tøl og merki altíð vísa í hvørjum ítrótti og hvar í tímanum tit eru.

Tilfarið vísir ofta á ávísar vøllir og tal av børnum á liðum. Tað er sjálvsagt ymiskt, hvørji amboð og høli ymsu skúlarnir hava og hvussu stórir flokkarnir eru, og neyðugt kann vera at tillaga. Spølini og venjingarnar eru ætlað at bera til allastaðni.

Undirvísingin í ítróttagreinum er hugsað sum breið og fevrandi, har børnini koma víða um ítróttin og menna førleikar í greinunum og í ítrótti sum heild. Lærarin eigur at hugsa, at ítróttatímar og undanstevnur eru atskild.

Nærri kunning um undanstevnu verður at finna á www.skulaleikir.fo.

Hvørji eru tíni hugskot?

Hetta er ein vegleiðing við uppskotum. Um tit sjálvi eiga enn betri uppskot, eru tit sjálvsagt vælkomín at brúka tykkara egnu. Tað hevði verið stuttligt, um tit vilja deila góð hugskot við onnur, sum eisini eru virkin við Skúlaleikum. Til dømis við at skriva eina lýsing ella taka ein stuttan film og senda til skulaleikir@isf.fo.



FYRI SKÚLALEIKIR ER GALDANDI

- Tað skal vera stuttligt.
- Tað skulu vera avbjóðingar til allar næmingar.
- Allir næmingar sleppa at tuska og sveitta.
- Venjingin skal hóska til støðið hjá næminginum.

SKÚLALEIKIR PLAKATIN

Ein týðandi partur av Skúla-leikum er, at børnini gerast varug við rørslu og teir ágóðar og møguleikar, rørsla hevur í gerandisdegnum fyri gleði, trivnað og heilsu. Til hetta endamálið verður ein plakat útvegað hvørjum flokki við evnum, sum børnini og ítróttalærarin í felag kunnu seta klistri-merkir á og fylgja við.



Ítróttatímarnir

Fyri hvønn ítróttatíma flokkurin hevur í Skúla-leikum, fáa tey eitt klistri-merki.



Trivnaður og samanhald

Hvørja ferð flokkurin hevur gjørt okkurt, har tey duga at seta orð á, hvussu tey hava gjørt A, B ella C, fáa tey eitt ABC-klistri-merki. Flokkurin kann savna ABC klistri-merki bæði í ítróttartímanum og undir ymiskum rørsluevnum. So her kann flokkurin savna nógv. Endamálið er at skapa tilvit og styrkja felagsskapin.



ENDAMÁL

Endamálið við plakatini er at skapa tilvit og kensluna av, at tey gera okkurt saman sum flokkur. Tankin er ikki, at skúlin skal skipa nýggj tiltøk, men heldur at næmingarnir seta orð á tey rørsluevni, sum teir gera allatíðina í gerandisdegnum. Lat endiliga flokkurin savna so nógv klistri-merki, sum tey orka. Um tey savna nógv ella fá, fáa tey tó stig.

Hoppa & Renn

Skúla-leikir bjóða eisini øllum lærarum vikuligan teldupost við uppskoti til rørluskáar á 5 minuttir, sum lærarar kunnu brúka í skúlastovuni. Vit kalla hetta Hoppa og renn. Les meira og melda til á skulaleikir.fo/hoppa-renn

Rørsluevni

Flokkurin kann eisini savna sær klistri-merki innan fimm ymisk rørsluevni, ið eru uttanfyri ítróttartíman. Rørsluevni eru ymisk rørlustøð: skúlagarðurin, skúlastovan, bygd/býur, fjøran og hagin. Tá allur flokkurin hevur verið virkin á/i einum av rørsluevnum, hava tey uppiborðið eitt klistri-merki.



Skúlagarðurin

Flokkurin kann antin brúka skúlagarðin, sum hann er, ella møguliga gera eyka burturúr og tillaga skúlagarðin, soleiðis at hann er enn stuttligari at røra seg í og vera saman.

Skúlastovan

Skúlastovan er eisini eitt rørlustað, hóast vit ofta sita still og hugbundin í stovuni. Tað er tó bara hugflogið, sum setur mark fyri rørlumøguleikum millum, undir og yvir stólar og borð. Lærarar kunnu brúka Hoppa & Renn í skúlastovuni. Les meira og melda til á skulaleikir.fo/hoppa-renn

Bygdir og býur

Allar bygdir og býur eru á tremur við góðum rørlu-plássum. Flokkurin kann í felag fara út um skúlan og leita eftir góðum krókum og túnnum at spæla blikka, krógva og blunda, klintra, plúmna á súkklu og alt møgult annað.

Fjøran

Spæl í fjøruni er helst líka gamalt sum búsetur í Føroyum. Ein kann fanga krabbar, leypa millum grót, stikla og kasta steinar á sjógv, rógva á flaka og byggja slott á sandinum.

Hagin

Tað at ganga niðan í hagan er ein rørluavbjóðing í sjálvum sær. Í haganum eru eisini eitt ótal av spæli-plássum at stuttleika sær í.

Tá ið Skúla-leikir eru lidnir, hava børnini vónandi savnað fleiri av klistri-merkjunum á plakatini. Tað er upplagt, at lærarin javnan tekur samanum við børnunum, hvørji av evnunum børnini hava fingist við.

RØRSLUGLEÐI VIÐ ABC FYRI SÁLARLIGA HEILSU

ABC fyri sálarliga heilsu leggur dent á trýggjar boðskapur, sum hava góða ávirkan á bæði kropsligu og sálarligu heilsuna hjá fólki í øllum aldursbólum. Boðskapirnir eru A) ver virkin, B) ver saman og C) ver hugbundin, og boðskapirnir eru partur av Skúlaleikum. Endamálið við at brúka boðskapirnar í Skúlaleikum er í størri mun at skapa tilvit millum bæði næmingar og lærarar um, hvat hevur góða ávirkan á trivnaðin og kann vera við til at skapa rørslugleði millum næmingar.

Við ABC-boðskapunum sum parti av Skúlaleikum kunnu vit varpa ljós á, hvussu næmingar í størri mun kunnu síggja meining og hugbinda seg í virkseminum í ítróttatímunum, gerast meira virknir innan tey fimm rørsluevnini, styrkja felagsskapin og soleiðis økja um gleðina fyri at røra seg og trivnaðin hjá næminginum.

Tá flokkurin setur orð á, hvussu næmingarnir í felag hava verið virknir, saman og hugbundnir, soleiðis sum greitt er frá niðanfyri, fáa teir klistrimarki til plakatina. Alt eftir hvussu lærari og flokkur seta orð á, hvussu tey hava verið virkin í einum ítróttartíma/rørsluevni, ber til at fáa eitt ABC klisturmerki ella øll trý ísenn.



LÆR MEIRA

Á heimasíðuni www.skulaleikir.fo sæst ein filmur um ABC fyri sálarliga heilsu. Tá flokkurin hevur sæð henda, hevur hann avgjørt eisini uppiborið klistrimarki.



Ver virkin

Boðskapurin ver virkin snýr seg um at vera virkin kropsliga, sálarliga, sosialt og andaliga. Tess fleiri ymiskar mátar vit eru virkin, tess betri er tað fyri sálarligu heilsuna. Í Skúlaleikum ber til at gera næmingar tilvitaðar um, hvussu teir í einstøku ítróttagreinini eru virknir bæði kropsliga, sálarliga og sosialt.



Ver saman

Boðskapurin ver saman snýr seg um felagsskap – at hava kensluna av hoyra til og vera partur av einum felagsskapi. Næmingar kunnu býttast upp í lið, men tað hevur týðning, at bæði næmingar og lærarar eru tilvitaðir um, at teir kunnu vera við til, at allir næmingar kenna seg hoyra til felagsskapin, og ikki bert vera á einum liði.



Ver hugbundin

Boðskapurin ver hugbundin snýr seg um at binda seg til okkurt við fullum huga – at gera okkurt, ið gevur meining fyri tann einstaka. Hesin boðskapurin er umráðandi í mun til at skapa rørslugleði. At vera hugbundin snýr seg m.a. um at hjálpa øðrum, læra okkurt nýtt, seta sær eitt mál og royna nýggjar avbjóðingar (eisini tær smáu). Næmingar kunnu gerast tilvitaðir um, hvønn týðning tað hevur at hjálpa hvørjum øðrum, finna meining í ítróttarvirkseminum, at mennast og læra okkurt nýtt. Næmingarnir kunnu eisini seta sær eitt mál í felag, ið stremba verður eftir, og har tað er rúm fyri at gera feilir í hesi gongdini.



ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Næmingar, ið bera brek, ella hava serligan tørv

Sum útgangsstøði kunnu øll, eisini tey, ið bera brek, luttaka í flestøllum ítróttum.

Tað ræður um at javnstilla íðkarar, soleiðis at tey, ið vegna brek, skaða ella annað, hava skerdan førleika, eru á sama støði, sum tey, ið ikki bera brek. Vit javseta leikvøllin.

Eisini kunnu venjingarnar tillagast soleiðis, at eisini næmingar, ið bera brek, ella hava serligan tørv kunnu luttaka.

Lærarar eru vælkomín at venda sær til Parasport Føroyar við ítøkiligum spurningum. Skriva til parasport@parasport.fo.

Í tíma 5 í undirvísingartilfarinum til kurvabólt er ein tími settur upp, har næmingunum fáa eina uppliving av at spæla kurvabólt sitandi.

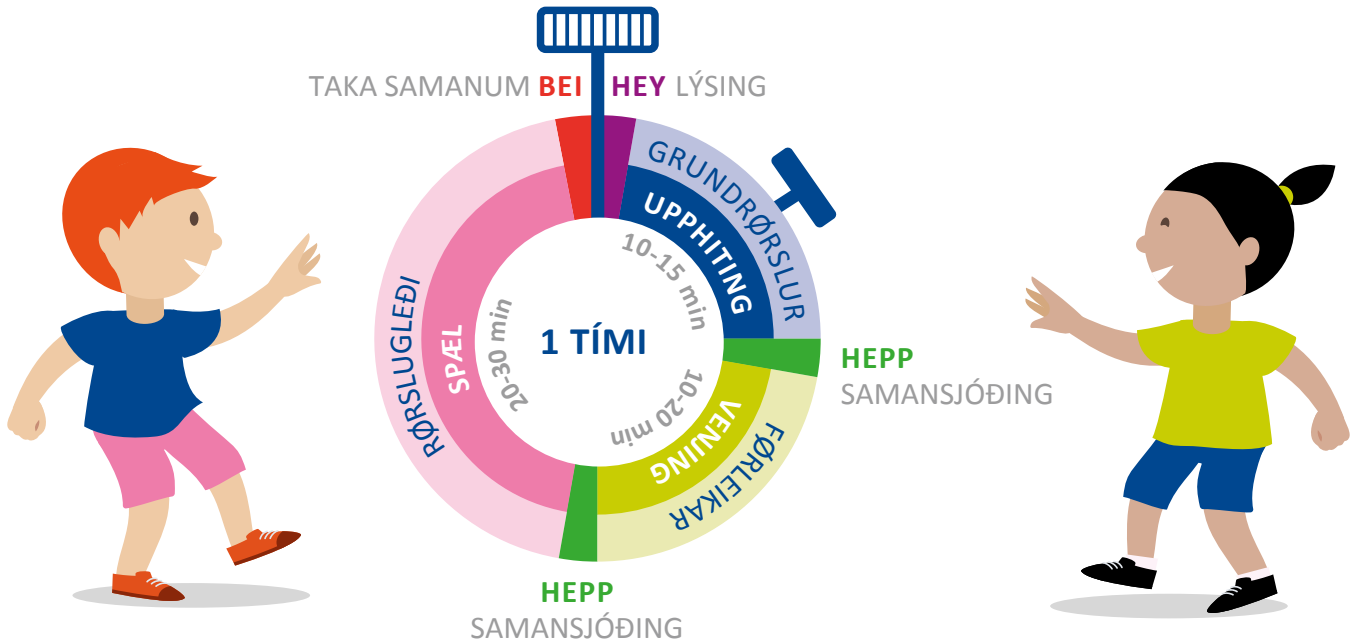


ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Undir hvørjari ítróttagrein verður víst til tillagingar og dømi um parasport í ljósabláu boksunum.

ÍTRÓTTATÍMIN

Hvør tími í Skúlaleikum er bygður upp eftir sama sniði, soleiðis at børn og lærarar kenna gongdina aftur.



Frágreiðing

HEY er byrjanin á tímanum, har lærarin savnar børnini áðrenn tíman og ger øllum greitt, hvat tímin snýr seg um. Øll siga hey við hvønn annan, læraran og møguliga ítróttavenjaran, sum er við.

Endamálið er bæði at geva børnunum ein karm fyri tíman, loyva tilvitaðari læring og at loyva teimum at koma í rætta sinnalag til rørslugleði við nærveru, ídni og stuttleika.

HEY er eitt gott høvi at vita, hvat børnini vita um ítróttin, hvat tey hava lært í øðrum tímum um heilsu og síggja og hoyra, hvussu teirra HEPP er.

HEPP er møguleikin hjá børnunum at verða sjóða saman og rópa, syngja ella framføra sítt felags hepp.

Børnini gera sjálf eitt hepp, sum umboðar tey og flokk teirra. HEPP kunnu gerast eina ferð ella fleiri ferðir í hvørjum ítróttatíma, og eisini í skúlagarðinum og aðrastaðni børnini hava hug.

BEI er endin á tímanum, har lærarin saman við børnunum kann taka samanum, spyrja hvussu tímin hevur verið, forvitnast um hvat børnini hava lært og geva klistrimerki fyri ymsu evnini.

BEI er eitt gott høvi at fáa hjartaslátturin niður, hugsavna seg og siga farvæl við hvønn annan. Tað riggar heilt sikkurt væl við einum síðsta HEPP.

UPPHITING fevnir um grundrørslur og eru oftast spøl, sum børnini kenna og leika seg heit í kroppi og sinni. Hóast upphitingin gott kann vera knýtt at evninum fyri tíman, kann hon eisini gott vera eitt spæl heilt fyri seg. Upphitingin tekur umleið 10 min. og intensiteturin kann vera miðal til høgur.

VENJING fevnir um at menna førleikar hjá børnunum. Tað kunnu verða bæði øvilsir og spøl, har tey skulu hugsavna seg og ómaka sær í rørslum og endurtøkum fyri at gerast dugnaligari. Venjingin tekur umleið 20 min og intensiteturin kann verða lágur til miðal.

SPÆL fevnir um, at børnini stuttleika sær, røra seg nógv og gloyma seg burtur í lýtuni. Spølini eru framhald av evninum í venjingini og eru lagað til børnini og flokkin soleiðis, at tey verða bjóðað av við rørslum og reglum, tey megna, men eisini skulu kýta seg fyri at klára. Spælið tekur umleið 20 min og intensiteturin skal gjarna vera høgur.



KURVABÓLTUR



Kurvabóltur er ein av heimsins størstu ítróttargreinum og verður leiktur um allan heimin. Kurvabóltur verður leiktur á einum 28 x 15 metrar vølli við einari kurv í hvørjum enda. Liðini hava fimm leikarar hvør á vøllinum. Kurvabóltsdystir verða leiktir í fjórðingum. Í FIBA (Altjóða kurvabólts-samgongan) eru fjórðingarnir 10 minuttir,

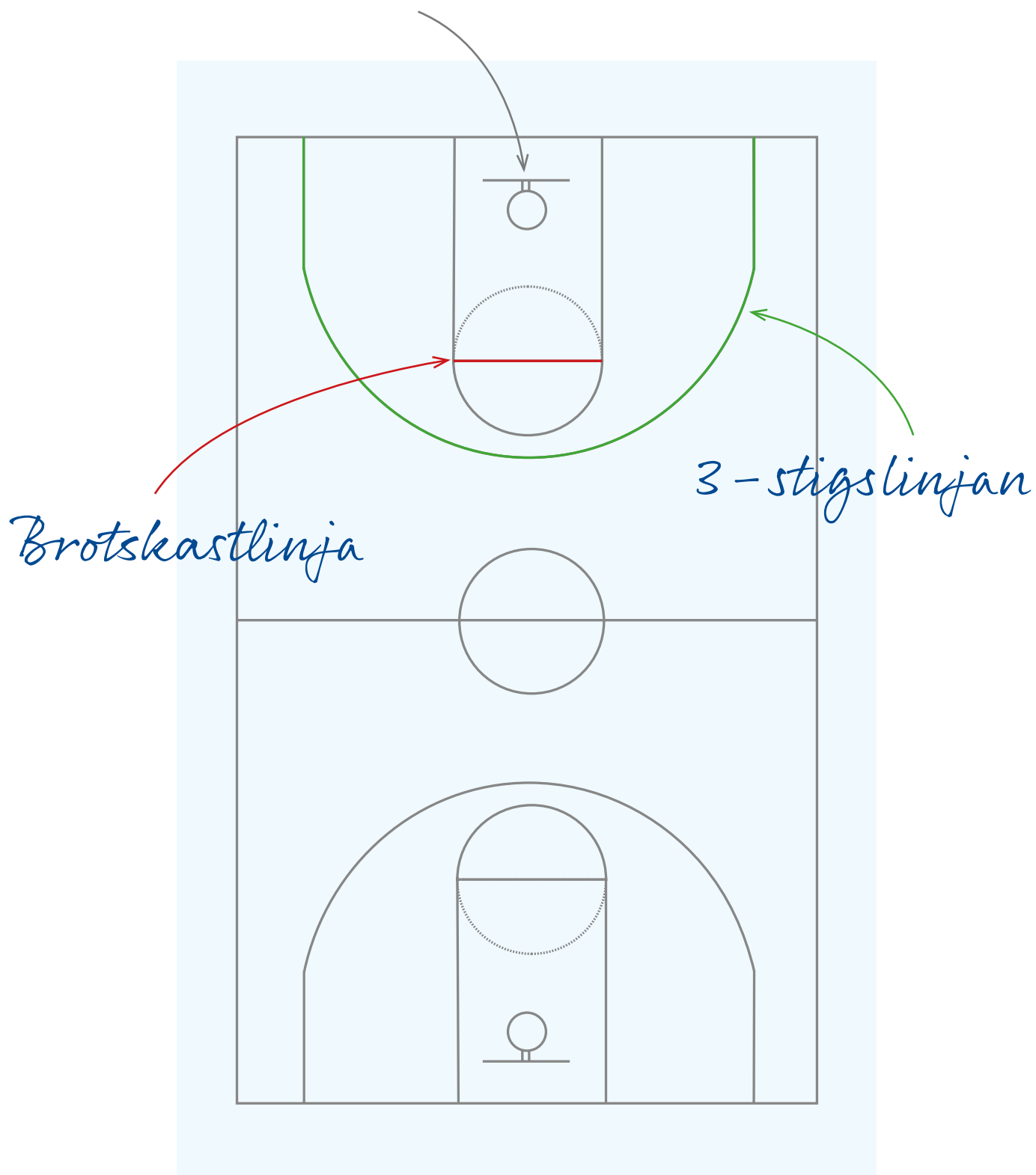
og í NBA (Amerikanska kurvabólts-samgongan) eru teir 12 minuttir. Kurvabóltur í Føroyum verður leiktur undir reglum hjá FIBA.

Her er uppskot til 5 ítróttatímar við kurvabóltri fyri 6. flokkar, 5. tími er við tillagingum, har tey ikki brúka beinini.

	1. TÍMI LOFTA/KASTA	2. TÍMI DRIBLA	3. TÍMI LAY-UP SKOT	4. TÍMI BROTSKAST OG HOPPISKOT	5. TÍMI BÓLTFØRLEIKI
HEY! 10 MIN UPPHITING	Kaos	Rørslur og kaos	Baklinju dribling	Lay-up upphiting	Kaos
HEPP! 25 MIN VENJING	Lofta/kasta – grundteknikkur	Dribluteknikkur	Lay-up skotteknikkur	Skot teknikkur við dribling	Lofta/kasta – grundteknikkur
HEPP! 25 MIN SPÆL	Dystur	Dystur	Dystur	Dystur	Stafet
BEI!					

VØLLURIN

Kurv



1. TÍMI



Bóltfórleiki

Stórir partur av kurvabólta snýr seg um at hava góðan fórleika við bóltinum.

Til hesa venjingina fara vit at leggja dent á at lofta og kasta. Fyri at fáa kurvabóltsspælið at ganga væl er av sera stórum týðningi, at bólturinn verður fluttur skjótt og væl millum leikaranna. Fyri at fáa bóltin at flyta seg skjótt, so skal bólturinn loftast væl og síðani kastast væl víðari.

Amboð og útgerð

- 30 keylir
- 10 vestar (til helvtina av næmingunum)
- 10 bóltar

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

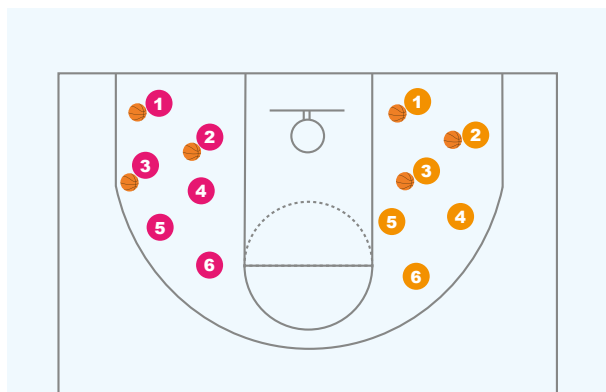
Dagsins fyrsta
HEPP!

10 MIN · UPPHITING

Kaos

Helvtin av næmingunum fara í einslittan vest. Helvtin í vestu fær hvør sín bólt, og helvtin uttan vest fær hvør sín bólt.

- Allir næmingarnir byrja við at renna frítt á uppmerktum øki umleið 10 x 10 metrar (skal vera pláss at røra seg, tó uttan, at tað er ov stórt). Næmingarnir, sum hava ein bólt, skulu dribla, meðan teir renna. Næmingarnir uttan bólt renna frítt. Hetta verður gjørt í ein minutt.



- Eftir ein minutt fáa tey, sum ikki høvdu bólt, ein bólt frá hinum og somu reglur eru galdandi í ein minutt.
- Vit skifta aftur, hvør hevur bóltin. Tann, sum hevur bóltin, driblar í minsta lagi tvær ferðir við bóltinum og kastar síðani til ein, sum ongan bólt hevur. Áðrenn kastað verður skal tann, sum hevur bóltin, rópa á ein, sum ongan bólt hevur (skapa kontakt), og síðani kasta. Tann, sum fær bóltin, skal dribla í minsta lagi tvær ferðir og kastar so víðari.
- Skifta aftur, hvør hevur bóltin. Nú skal kastast, uttan driblingar. Tann, sum móttækur bóltin, skal verða standandi til viðkomandi fær kasta til ein, sum ikki hevur bólt – sama galdandi við kontakt, áðrenn kastað verður.
- Síðsti parturinn er, at somu reglur eru galdandi við kontakt og driblingum, men nú kann ein bert kasta til ein, sum hevur vest ella ikki vest. Havi eg vest, so skal eg kasta til ein annan, sum eisini hevur vest. Og havi eg ongan vest, so kasti eg til ein, sum ongan vest hevur.

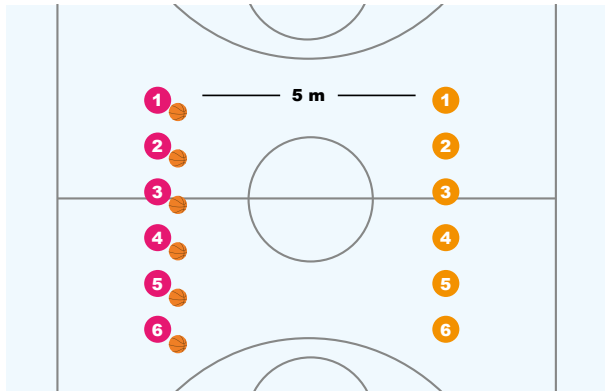
10 MIN · VENJING



Avleverings- og loftiteknikkur

Tvey saman um ein bólt (trý á einum liði, um ólíka tal er). Fyri hvørja venjing skal hvør næmingur kasta 20 avleveringar, áðrenn farið verður til næstu venjing.

- Næmingarnir standa áleið 5 metrar frá hvørjum øðrum – tillaga frástøðuna um næmingar hava torført at kasta bóltin yvir. Kastað verður millum hvønn annan við vanligari bringuavlevering fyrst. Týdningarmikið, at kastað verður við báðum hondum og traðkað verður fram í avleveringina fyri at fáa ferð á avleveringina. Tað er týdningarmikið, at hendurnar fylgja ígjøgnum avleveringina – tumlarnir skulu peika niður móti gólvinum).



- Móttakarin skal lofta bóltinum við at nýta báðar hendurnar. Reglan er, at tumlarnir skulu peika móti hvørjum øðrum, og at fremstufingarnir skulu peika móti hvørjum øðrum.

*Tumlar og fremstufingrar
gera ein tríhyrning*



- Avleveringar omanfyri høvd. Teknikkurin er tann sami, sum tá kastað verður frá bringuni. Báðar hendur á bóltin, fylgja ígjøgnum og tumlarnir peika niðureftir eftir avleveringina. Avleveringin skal liggja mitt á móttakaran, millum bringu og bók. Loftað verður á sama hátt sum áður.
- Síðsta avleveringin er ein “studsavlevering”. Hetta er ein avlevering, ið stökkur í gólvið, áðrenn hon kemur til móttakaran. Hátturin at kasta er júst hin sami einasti munur er, at kastað verður í gólvið áðrenn. Móttakarin skal fáa bóltin mitt á kroppin aftur. Tann, sum kastar, avgerð sjálv/ur, um kastað verður frá bringuni ella omanfyri høvdið.

12 MIN · VENJING

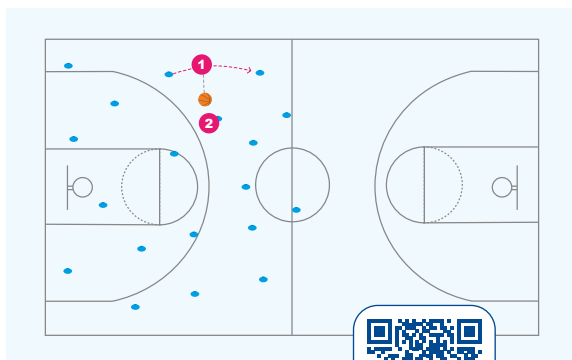


Jørðin er eitrað

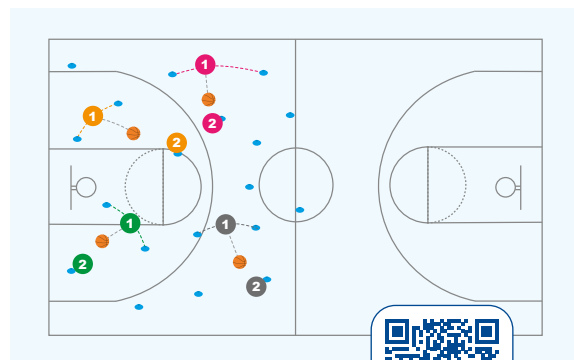
Brúka allan vøllin, legg 30 keylur á vøllin við í minsta lagi 2 metrar frásthøðu. Keylurnar eru at rokna sum oyggjar, har næmingarnir kunnu standa. Einasti máti at flyta seg millum oyggjarnar er at renna frá verandi oyggj til eina aðra. Endamálið við spælinum er at gera so nógvar avleveringar, sum til ber, millum sín. Bert ein næmingur kann standa við hvørja oyggj. Um ein næmingur á øðrum liði stendur á einari oyggj, so má ein nýggja oyggj finnast.

- Tvey og tvey á hvørjum liði.
- Fyri at fáa eitt stig skal avlevering frá einari oyggj til aðra oyggj kastast og loftast.
- Tað er ikki loyvt at avlevera aftur til somu oyggj, sum avleveringin kom frá. Tað vil siga, at fyri at fáa eitt stig, skal ein íðkari kasta fyrst, síðani renna til aðra oyggj og fáa avlevering frá viðleikaranum.
- 4 umfør á 2 minuttir, 30 sekund steðg millum umførini: 1 við bert bringuavleveringum, 1 bert við avleveringum omanfyri høvdið, triðja og fjórða umfarið er frítt.

Kappast kann við at telja, hvussu nógvar avleveringar, hvørt pari klárar.



Dømi við einum liði



Dømi við fleiri liðum



Skanna ella trykt á QR kotuna

25 MIN · DYSTIR

Dystir á hálvum vølli móti einari kurv.

Deil flokkin í lið á umleið 4-5 næmingar. Lat øll liðini ella liðini, sum spæla móti hvørjum, verða nøkunlunda jøvn. 4 lið kunnu spæla í senn. Lat øll liðini spæla í javnt langa tíð.

- Annað liðið byrjar við bóltinum uttanfyri 3-stigslinjuna.
- Fyri at fáa stig, skal bólturin kastast í kurvina.
- Eydnast tað liðnum at fáa bóltin í kurvina, fær hitt liðið bóltin og byrjar við honum uttanfyri 3-stigslinjuna.
- Fangar verjandi liðið bóltin frá áleypanði liðnum, so skal verjandi liðið útum 3-stigslinjuna við bóltinum fyri at byrja álopið.
- Øll lið spæla móti hvørjum øðrum – hvør dystur varar í 7 minuttir.



ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Øll kastispæl kunnu gerast sitandi. Eisini ber til at lata øll brúka ein arm, ella at skipa so fyri, at ein á hvørjum liði hefur ein arm ella t.d. bind fyri eyguni. Soleiðis kann leikvøllurin javnsetast á ymiskan hátt.

Kurvabóltur kann eisini spælast sum ein paragrein. Hetta nevnist koyristólakurvabóltur og kann spælast av øllum, sum hava virkisfórar armar. Reglurnar eru tær somu, stødd av vøllinum og hæddin á kurvunum er tann sama, sum til vanligan kurvabólt. Í kurvabólti er tað loyvt at gera tvey fet, og tí er tað eisini bert loyvt at koyra fer á hjólini tvær ferðir, meðan mann hefur bóltin. Her sært tú eina lívsjáltandi film, har leikvøllurin verður javnsettur og rørslugleði er í hásæti: <https://youtu.be/iiB3YNTcsAA>.

BEI!

Hvat var stuttligt í dag og hví?

Hvørji klistrimerki fingur vit?

Dagsins síðsta HEPP!

2. TÍMI



Dribling

Stórir partur av kurvabólta snýr seg um at hava góðan førleika við bóltinum.

Til hesa venjingina fara vit at leggja dent á at dribla. Um ein leikari skal flyta seg við bóltinum, skal leikarin dribla bóltin í jórðina, meðan hann flytir seg. Tað er bert loyvi at dribla við einari hond í senn. Hendan venjingin snýr seg um at betra um eginleikarnar hjá tí einstaka at dribla við bóltinum. Tað er sera týðningarmikið, at fingrasnipparnir verða nýttir at føra bóltin við. Í kurvabólta kann ein leikari væl føra bóltin, men má IKKI føra hondina undir bóltin – hetta verður at rokna sum at halda bóltinum, og tí kann ikki driblast víðari.

Amboð og útgerð

- 20 keylir
- 10 vestar (til helvtina av næmingunum)
- 20 bóltar

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta
HEPPP!

15 MIN · UPPHITING

Grundleggjandi rørslur og kaos

5 minuttir uttan bólt

- Næmingarnir verða deildir í 4 røðir.
- Runnið verður áleið 20 metrar út og síðani vent aftur til har byrjað varð.
- Næmingarnir skulu gera grundleggjandi upphitingarvenjingar, so sum knælyftingar, armsving, renna síðulens osfr.

10 minuttir við bólti

- Merk eitt øki, sum er passaligt, har pláss er at røra seg.
- Hvør næmingur fær hvør sín bólt.
- 1 minutt: dribla frítt í økinum.
- 1 minutt: næmingarnir dribla so lágt, sum tilber, við bóltinum, meðan teir enn flyta seg – helst ikki hægri enn knæhædd.
- 1 minutt: næmingarnir dribla høgt, tó ikki hægri enn akolahædd.
- 1 minutt: næmingarnir dribla aðruhvørja ferð við vinstru og høgru hond.
- 3 minuttir: nú skulu næmingarnir royna at sláa bóltin hjá hinum burtur, meðan tey enn hava sín egna bólt. Missur ein bóltin úr økinum kemur viðkomandi innaftur á økið og byrjar aftur sum vanligt.
- 3 minuttir: næmingarnir kappast í “stein, saks, pappír”, meðan tey dribla. Tvey møtast eitt ella annað stað á økinum og spæla “stein, saks, pappír” við hondini, sum tey ikki dribla við. Tann, sum tapir, skal dribla út úr økinum og síðani koma innaftur at spæla. Tann, sum vann, skal skifta hond, tvs skal dribla við mótsattu hond, í næsta spælinum. Eingin er í parti, tað vil siga, at tey reika frítt í økinum og kappast móti hvørjum øðrum.

25 MIN · VENJING



Teknikkur og forðarenning

Tvey saman um ein bólt (trý á einum liðið, um ólíka tal er). Fyrir hvörja venjing skal hvör næmingur kasta 20 avleveringar, áðrenn farið verður til næstu venjing.

- Tvey og tvey saman um ein bólt.
- Næmingarnir standa við umleið 8 metrar frástöðu.
- 1 móttækur bóltin frá 2.
- 1 rennir í miðjuna av har, 1 og 2 stóðu.
- 2 driblar við hægrihand framvið 1 og steðgar har, 1 byrjaði. Tá 2 er farin framvið 1, rennur 1 har, sum 2 byrjaði. *Sí QR kotuna.*
- Sera týðningarmikið, at kroppurin er millum mótstøðuleikara og bóltin. Tað meinast við, at um tú driblar framvið verjuleikara á tínari hægri síðu, so driblar tú við hægri hand – á hendan hátt er kroppurin hjá tær ímillum mótstøðuleikara og bóltin.
- 2 minuttir við hægri hand og 2 minuttir við vinstru hand.

Næsta venjingin er “crossover”

- Crossover er ein dribling, har skift verður frá vinstru yvir til hægri hand. *Sí QR kotuna.*
- Tað er týðningarmikið, at næmingarnir geva sær tíð at gera hetta rætt. Gangið venjingina ígjøgnum tær fyrstu ferðirnar, øk ferðina so hvørt, sum næmingarnir eru førir fyrri tí.
- 2 minuttir frá vinstru til hægri hand, og 2 minuttir frá hægri til vinstru hand.
- Í síðstu venjingini gera næmingarnir, sum teir vilja, um teir fara framvið uttan at skifta hand (crossover) ella renna framvið í 2 minuttir. Hetta er framhald av somu venjing, munurin er, at tey gera eitt crossover nú og ikki kurvabóltsdribling. *Sí QR kotuna.*

Ymiskar forðarenningar ímillum keylur

- Deil í 4 lið.
- Ger 4 banar við 5 keylum umleið 2 metrar ímillum hvørja keylu – tveir banar út frá hvørjari baklinju.
- Ein bólt til hvørja rekkju.
- Fremsti næmingurin byrjar við bóltinum og driblar slalom millum keylurnar.
- Tá næmingurin er komin framvið síðstu keyluna, verður bóltur kastaður til næsta næming í røðini.
- Næsti næmingurin í røðini driblar slalom millum keylurnar.
- Hvør næmingur skal triggjar slalomtúrar, tá tann, sum byrjaði, fær bóltin aftur, er komið á mál. *Sí QR kotuna.*

Steðgur í 1 minutt – stilla eina keylu í miðjuna

- Fremsti næmingurin driblar slalom millum keylurnar, tá næmingurin er komin til fremstu keyluna, skal næmingurin renna driblandi og fara runt um keyluna í miðjuni og síðani slalom gjøgnum keylurnar aftur.
- Týðningarmikið at hugt verður upp, meðan driblað verður, tað verða fyra næmingar, sum runda keyluna í miðjuni um somu tíð.
- Hvør næmingur skal triggjar túrar gjøgnum banan. *Sí QR kotuna.*

HEPP!

Eitt hepp skapar
góðan stemning
og gevur meira
orku!





Steðgur í 1 minutt

- Grundleggjandi sama venjing, men nú við kasti móti kurvuni.
- Fremsti næmingurinn byrjar at dribla slalom millum keylurnar.
- Tá næmingurinn er komin framvið keylunum, skal hann/hon dribla móti kurvini og royna at skora – bert eitt skot, um skorað verður, fær liðið 2 stig.
- Líkamikið um skorað verður ella ikki, skal íðkarin taka bóltin aftur, dribla til mótsattu kurv og skjóta einaferð afturat – sama galdandi við stigum.
- Eftir skotið skal íðkarin taka bóltin og geva næsta næmingi í røðini bóltin, sum so byrjar at dribla.
- Liðið, sum fyrst fær 20 stig, vinnur umfarið.
- Být um pláss hjá liðunum millum umførini, so at tey ikki byrja sama stað. *Sí QR kotuna.*



20 MIN · DYSTIR

Dystur á eina kurv

Deil flokkin í lið á umleið 4-5 næmingar. Lat øll liðini ella liðini, sum spæla móti hvørjum, verða nøkunlunda jøvn. 4 lið kunnu spæla í senn. Lat øll liðini spæla í javnt langa tíð.

- Annað liðið byrjar við bóltinum uttanfyri 3-stigslinjuna.
- Fyri at fáa stig, skal bólturinn kastast í kurvina.
- Eydast tað liðnum at fáa bóltin í kurvina, fær hitt liðið bóltin og byrjar við honum uttanfyri 3-stigslinjuna.
- Fangar verjandi liðið bóltin frá áleyppandi liðnum, so skal verjandi liðið útum 3-stigslinjuna við bóltinum fyri at byrja álopið.
- Øll lið spæla móti hvørjum øðrum – hvør dystur er 5 minuttir.



ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Eisini í koyristólaskurvabólta hefur það stóran týðning at hava góðan færleika við bóltinum. Til hessa venjingina er það upplagt at venja dribluteknikk, meðan sitið verður. Somu reglur er galdandi – það er bert loyvi at dribla við einari hond í senn, og það er týðningarmikið, at fingrasnipparnir verða nýttir at føra bóltin við.

Það ber væl til at gera ymiskar forðarenningar uttan at nýta beinini! Ein rennifjøl kann nýtast, sum næmingarnir skulu sita á, og so skulu armarnir nýtast fyri at skumpa fjølina fram, eins og var það ein koyristólur.

Forðarenningarnar kunnu gerast soleiðis:

- Deil í 4 lið.
- Ger 4 banar við 5 keylum, umleið 2 metrar ímillum hvørja keylu – havið gott av plássi millum banarnar.
- Hvørt liðið fær eina rennifjøl.
- Fremsti næmingurin byrjar við at koyra fram til síðstu keyluna, snarar runt um keyluna og koyrir heim aftur. Tá næmingurin er komin heim aftur, fer næsti avstað og ger það sama.
- Tá øll hava gjørt 2-3 ferðir, er rundan liðug.
- Síðani skulu næmingarnir koyra slalom ímillum keylurnar.
- Tá næmingurin hefur koyrt ímillum allar keylurnar, snarar hann um ta síðstu og koyrir “beint” heim aftur.
- Tá øll hava gjørt 2-3 ferðir, er rundan liðug.
- Nú fær hvørt liðið hvør sín bólt.
- Hesa ferð skulu næmingarnir royna at dribla, meðan koyrt verður. Eitt gott hugskot er at hava ein á liðnum, sum kann renna eftir bóltinum, um hann verður driblaður skeivur.
- Tá driblað verður í koyristólaskurvabólta, er neyðugt at kasta bóltin eitt vet fram við strektum armi, og síðani nýta báðar armar at skumpa stólin fram við. Það er umráðandi, at bólturin ikki verður skumpaður við ov nógvri ferð, tí so verður það truplari at lofta honum aftur. Dømi um hetta er í hesum filmsbroti, umleið 0:26 – 1:23: <https://www.youtube.com/watch?v=xKhvW9mac44&t=171s>
- Eitt roynarumfar kann gerast, áðrenn byrjað verður.
- Tá øll hava gjørt 2-3 ferðir, er rundan liðug.
- Nú skulu næmingarnir royna at koyra slalom ímillum keylurnar, meðan driblað verður.
- Tá øll hava gjørt 2-3 ferðir, er rundan liðug.



BEI!

Hvat var stuttligt
í dag og hví?

Hvørji klistrimerki
fingu vit?

Dagsins síðsta
HEPP!

3. TÍMI



Skot ella lay-up

“Lay up”: Lay up er helst lættasti máttin at fáa stig uppá í kurvabólta. Eitt lay up verður gjørt, tá leikari rennur móti kurvini, setur av við einum beini og “leggur” bóltin móti plátuni og niður í kurvina.

At skjóta í kurvabólta hevur fleiri formar og uppafgur fleiri nøvn. Dagsins venjing snýr seg um lay-up. Lay-up er tað skotið í kurvabólta, sum gevur stig í allar flestu førum.

Amboð og útgerð

- 10 keylir
- 10 vestar (til helvtina av næmingunum)
- 20 bóltar (bert til upphiting)

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta
HEPP!

10 MIN · UPPHITING

Baklinjudribling

- Næmingarnir fáa hvør sín bólt og fara oman á baklinjuna, har tey stilla seg lið við lið, tó við luft ímillum.
- Driblað verður við høgru hond beint fram – steðgað verður árákað har lærarin stendur.
- Tá komið er til læraran verður vent, og driblað verður við vinstri hond yvir aftur.
- Skift millum høgur og lágur driblingar.
- Lærarin flytir seg runt í høllini, helst meðan næmingarnir eru í gongd – tey skulu so halda eyguni við læraranum (hyggja upp).
- Øk ferðina, so pulsarin fer upp.

Lærarin flytir seg longur vekk, meðan tey dribla heim. Umráðandi er, at lærarin flytir seg nógv, tí børnini skulu venja seg við at hyggja upp og ikki bara eftir bóltinum.

Byrja við lágari ferð – set so ferðina upp um hetta ber til.

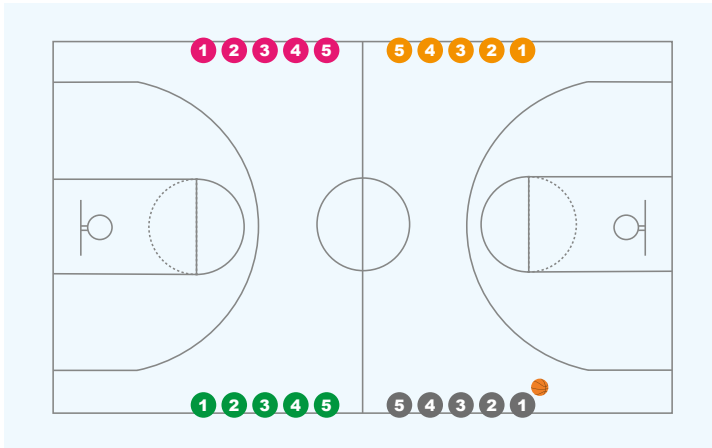
20 MIN · VENJING



Lay up við og uttan dribling

Lay up við dribling: 5 min. á hægri síðu – 5 min. á vinstru síðu

- 10 næmingar til hvørja kurv. 5 byrja til vinstru beint uttanfyri 3 stigslinjuna, og 5 til hægri yvirav hinum. Ein bóltur er á hægri síðu, ið fremsti næmingur hevur.



HEPPI!

Heppini halda okkum uppi og knýta okkum saman.

- Næmingurin við bóltinum driblar móti kurvini, setur av við vinstra beini og leggur bóltin við hægri hond móti plátuni og í kurvina.
- Fremsti næmingurin vinstrumegin rennur aftaná tí, sum ger lay up, tekur bóltin og kastar til tann fremsta í hægri rekkju: [Sí QR kotuna](#).
- Tá 5 minuttir eru farnir verður bólturin koyrdur í vinstru síðu.
- Næmingurin við bóltinum driblar móti kurvini, setur av við hægri beini, og leggur bóltin við vinstru hond móti plátuni og í kurvina.
- Fremsti næmingurin hægurumegin rennur aftaná tí, sum ger lay up, tekur bóltin og kastar til tann fremsta í vinstru rekkju.

Lay up við avlevering: 5 min. á hægri síðu – 5 min. á vinstru síðu

- Framvegis tvær rekkjur við 5 næmingum á hvørjari síðu.
- Næmingurin við bóltinum skal kasta til fremsta næmingin í hinari rekkjuni, og rennur síðani móti kurvini.
- Fremsti í hinari rekkjuni loftar bóltinum og kastar aftur til tann, sum hann fekk bóltin frá.
- Næmingurin, sum byrjaði við bóltinum, skuldi verið komin so mikið tætt at kurvini, at hann kann gera eitt lay up, uttan at dribla: [Sí QR kotuna](#).

Sama útgangsstøði sum tað fyrsta, men ístaðin fyri at dribla, so kastar man til fremsta næmingin í hinari rekkjuni, fyri síðani at renna beint ímóti kurvini. Næmingurin, ið móttekur bóltin, kastar aftur, tá hin er nóg tætt kurvini, so hann bert skal seta av og leggja bóltin í kurvina. Umráðandi er at fylgja upp og lofta skotinum hjá hinum, fyri at kasta í mótsattu rekkju, ið man kom frá. Uppá sama máta sum fyrr, fara báðir í mótsattu rekkju, og byrjað verður av nýggjum.

Aftaná 5 minuttir skiftir bólturin síðu. Hetta fyrigongur speglvent av tí, vit júst hava gjørt. Umráðandi er at dribla við vinstru hond, seta av á hægri beini og leggja bóltin í við vinstru hond.





10 MIN · VENJING

Dribling ímóti Lay up

- Ein bani við forðingum við 5 keylum frá baklinjuni og ein metur frástøðu.
- Ein keyla áraka brotskastslinjuna úti á høggu síðu.
- 4 lið við 5 næmingum, 2 og 2 lið kappast á hvør sínari hálvu, liðini hava hvør sín bólt.
- Lið 1 skal skora so nógv lay up sum gjørligt.
- Lið 2 skal dribla slalom gjøgnum ein bana við forðingum. Tá allir næmingarnir er komnir gjøgnum banan steðgar spælið. Tann, sum byrjaði við bóltinum, fær bóltin aftur.
- Tað liðið, sum skorar flest lay up vinnur kappingina.

20 MIN · DYSTIR

Dystur við einari kurv

Deil flokkin í lið á umleið 4-5 næmingar. Lat øll liðini ella liðini, sum spæla móti hvørjum, verða nøkunlunda jøvn. 4 lið kunnu spæla í senn. Lat øll liðini spæla í javnt langa tíð.

- Annað liðið byrjar við bóltinum uttanfyri 3-stigslinjuna.
- Fyri at fáa stig skal bólturin kastast í kurvina.
- Eydnað tað liðnum at fáa bóltin í kurvina, fær hitt liðið bóltin og byrjar við honum uttanfyri 3-stigslinjuna.
- Fangar verjandi liðið bóltin frá áleypanði liðnum, so skal verjandi liðið útum 3-stigslinjuna við bóltinum, fyri at byrja álopið.
- Øll lið spæla móti hvørjum øðrum.
- Tað verður tillagað, hvussu langur hvør dystir er – alt eftir hvussu nógv lið eru.



ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Øll kastispæl kunnu gerast sitandi. Eisini ber til at lata øll brúka ein arm, ella at skipa so fyri, at ein á hvørjum liði hevur ein arm ella t.d. bind fyri eyguni. Soleiðis kann leikvøllurin javnsetast á ymiskan hátt.

Kurvabóttur kann eisini spælast sum ein paragrein. Hetta nevnist koyristólakurvabóttur og kann spælast av øllum, sum hava virkisfórar armar. Reglurnar eru tær somu, stødd av vøllinum og hæddin á kurvunum er tann sama, sum til vanligan kurvabótt. Í kurvabótti er tað loyvt at gera tvey fet, og tí er tað eisini bert loyvt at koyra fer á hjólini tvær ferðir, meðan mann hevur bóttin. Her sært tú eina lívsjáltandi film, har leikvøllurin verður javnsettur og rørlugleði er í hásaði: <https://youtu.be/iiB3YNTcsAA>.

BEI!

Hvat var stuttligt
í dag og hví?

Hvørji klistrimerki
fingu vit?

Dagsins síðsta
HEPP!

4. TÍMI



Skot – brotskast og hoppiskot

Brotskast í kurvabólta gefur 1 stig, um það verður skorað. Brotskastið verður alltið skotið á sama hátt, við somu frástøðu og ekki er loyvt at órógva tann, sum skjýtur. Hoppiskot verður skotið innanfyri 3-stigslinjuna og gefur 2 stig. Hoppiskotið er mest brúkta skotið í kurvabólta, hetta skotið verður tikið í opnum spæli – það er, meðan dysturin er í gongd, og bólturinn er í spæli.

Amboð og útgærð

- 8 keylir
- 12 vestar (tríggjar ymiskar litir)
- 20 bóltar

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

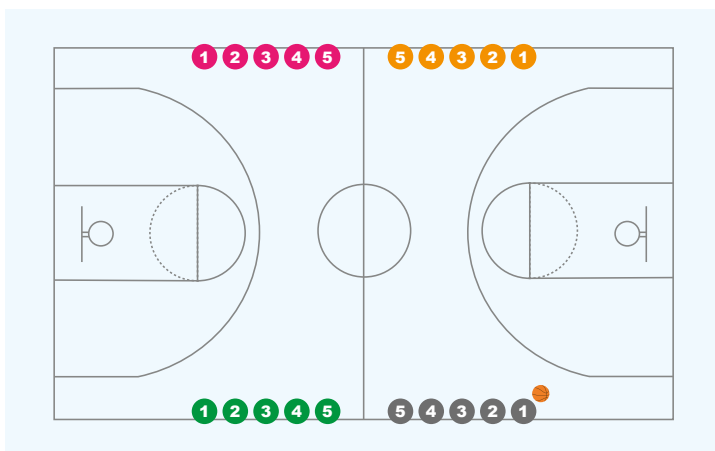
Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta HEPP!

10 MIN · UPPHITING

Lay up við driblingum: 5 min. til høggru – 5 min. til vinstru

- 10 næmingar til hvørja kurv. 5 byrja til vinstru beint uttanfyri 3 stigslinjuna og 5 til høggru yvirav hinum. Ein bóltur er á høggru síðu, ið fremsti næmingur hevur.



- Næmingurinn við bóltinum driblar móti kurvini, setur av við vinstra beini og leggur bóltin við høggru hond móti plátuni og í kurvina. Síðani rennur hann aftast í rekkjuna vinstrumegin.
- Fremsti næmingurinn vinstrumegin rennur aftaná tí, sum ger lay up, tekur bóltin og kastar til tann fremsta í høggru rekkju, og stillar seg aftast í rekkjuna høggrumegin: [Sí QR kotuna](#).

Tá 5 minuttir eru farnir, verður byrjað í vinstru síðu.

- Næmingurinn við bóltinum driblar móti kurvini, setur av við høggra beini og leggur bóltin við vinstru hond móti plátuni og í kurvina. Síðani stillar hann seg aftast í rekkjuna høggrumegin.
- Fremsti næmingurinn høggrumegin rennur aftaná tí, sum ger lay up, tekur bóltin og kastar til tann fremsta í vinstru rekkju, og stillar seg aftast í rekkjuna vinstrumegin.





25 MIN · SKOTVENJING

1. Brotskastsvenjing – 12 minuttir

- Næmingarnir verða deildir í tvey – onnur helvtin byrjar við eina brotskastlinjuna, hin helvtin við hina brotskastlinjuna.
- 1 keyla í báðum vinstrahornunum, og 1 keyla á síðulinjuni við miðjuna báðumegin við.
- Næmingarnir hava hvør sín bólt.
- Fremstu næmingarnir kasta brotskast og fara sjálvir eftir sínum bólti.
- Tá teir hava tikið bóltin (rebound) verður driblað oman í vinstra horn, rundanum keyluna, síðani eftir síðulinjuni niðan á miðjuna til keyluna og yvir til hina brotskastlinjuna, har næsta brotskast verður skotið. *Sí QR kotuna.*



2. Hoppiskotsvenjingar – 12 minuttir

- 4 røðir við 5 næmingum
- 2 røðir fyri hvørja kurv, byrjað verður í hvør sínum borði.
- Røðirnar vinstrumegin kurvina byrja við hvør sínum bólti.
- Fremsti næmingurin vinstrumegin (VM) driblar beint frameftir við bóltinum, samstundis rennur fremsti næmingurin høgrumegin (HM) móti brotskastlinjuni.
- Tá HM nærkast brotskastlinjuni avleverar VM bóltin til HM. Og HM skjýtur móti kurvini.
- VM rennur rundanum keyluna í høgrahorni og í røðina høgrumegin.
- HM tekur bóltin, rennur um keyluna í vinstrahornið og í røðina vinstrumegin. *Sí QR kotuna.*



HEPP!

Heppini skapa felagsskap

25 MIN · DYSTIR

- Deilt verður í trý lið.
- Eitt lið byrjar á miðjuni við bóltinum.
- Liðið í miðjuni fer í álop, tey avgerða sjálvi, hvønn veg tey fara í álop.
- Hini bæði liðini byrja at verja hvør sína kurv.
- Um áleypanði liðið skorar, fer tað liðið beint í álop móti hinari kurvuni.
- Um áleypanði liðið missir bóltin ella bólturinn fer út, so skal verjandi liðið fara í álop móti hinari kurvuni. Áleypanði og verjandi liðið skifta "rollu". *Sí QR kotuna.*





ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Øll kastispæl kunnu gerast sitandi. Eisini ber til at lata øll brúka ein arm, ella at skipa so fyr, at ein á hvørjum liði hefur ein arm ella t.d. bind fyr eyguni. Soleiðis kann leikvøllurin javnsetast á ymiskan hátt.

Kurvabótlur kann eisini spælast sum ein paragrein. Hetta nevnist koyristólakurvabótlur og kann spælast av øllum, sum hava virkisfórar armar. Reglurnar eru tær somu, stødd av vøllinum og hæddin á kurvunum er tann sama, sum til vanligan kurvabólt. Í kurvabólta er tað loyvt at gera tvey fet, og tí er tað eisini bert loyvt at koyra fer á hjólini tvær ferðir, meðan mann hefur bóltin. Her sært tú eina lívsjáltandi film, har leikvøllurin verður javnsettur og rørlugleði er í hásæti: <https://youtu.be/iiB3YNTcsAA>.

BEI!

Hvat var stuttligt í dag og hví?

Hvørji klitrimerki fingur vit?

Dagsins síðsta HEPP!



5. TÍMI



Bóltfórleiki

Stórir partur av kurvabólta og rullustólskurvabólta snýr seg um at hava góðan fórleika við bóltinum.

Til hesa venjingina fara vit at leggja dent á at lofta og kasta, meðan sitið verður. Fyri at fáa kurvabóltsspælið at ganga væl er av sera stórum týdningi, at bólturin verður fluttur skjótt og væl millum leikararnar. Fyri at fáa bóltin at flyta seg skjótt, so skal bólturin loftast væl og síðani kastast víðari.

Amboð og útgerð

- Keylur
- Kurvabóltar
- Kurvar
- Stólar – Næmingarnir kunnu taka hvør sín stól við í høllina, ella lærarin kann hava eins nógvar stólar, sum tað eru kurvar, t.d. um 4 kurvar eru í høllini, skulu 4 stólar nýtast.
- Vestar

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta
HEPP!

10 MIN · UPPHITING

Kaos

Endamálið við upphitingini er flyta seg so nógv sum gjørligt uttan at nýta beinini.

Helvtin av næmingunum fáa ein vest, sum teir skulu sita á, og hin helvtin fær ein vest, sum teir skulu liggja á búkinum á – tað nýtist ikki at vera ein vestur, bara okkurt, sum ger tað lættari at skreiða.

- Allir næmingarnir byrja at flyta seg frítt á uppmerktum øki (skal vera pláss at røra seg, tó uttan, at tað er ov stórt). Helvtin skal sita á vestinum, hin helvtin liggur á búkinum á vestinum. Tey skulu royna at flyta seg runt á økinum og brúka beinini sum minst.
- Eftir ein minutt verður skift um – tey, sum sótu, skulu nú liggja á búkinum, og øvugt.
- Vit skifta aftur, so tey, sum byrjaðu at sita, skulu nú aftur sita, og øvugt. Nú fáa næmingarnir, sum sita, hvør sín bólt. Næmingarnir við bólti skulu finna ein leikara, sum liggur á búkinum og ikki hevur bólt, og avlevera til hansara. Síðani leggur næmingurin, sum nú ongan bólt hevur, seg á búkin og skal leita eftir einum nýggjum bólti. Tað er ikki loyvt at avlevera til sama persón tvær ferðir á rað, og næmingurin skal flyta seg í minsta lagi trý “skump,” áðrenn farið verður víðari til næsta persón – skumpini ímynda trý fet.)
- Eftir 2-3 minuttir verður býtt um.
- Nú skulu tey, sum liggja á búkinum, hava bólt og royna at avlevera til ein, sum situr, uttan bólt.



10 MIN · VENJING

Avleverings- og loftteknikkur

Trý saman um ein bólt (tvey ella fyra, um tað ikki gongur upp). Fyri hvørja venjing skulu tveir næmingar avlevera millum sín, meðan teir sita, og tann triði næmingurin er klárur at renna eftir bóltinum, um hann verður avleveraður skeivt. Hetta kann gerast upp á tíð, so øll skiftast í senn, t.d. 1 minuttur, ella soleiðis at hvør næmingur avleverar 20 ferðir, og síðani skifta tey innanhýsis í bólkinum.

- Næmingarnir seta seg við góðari frástøðu ímillum sín, t.d. 4-5 metrar. Frástøðan kann tillagast alt eftir, hvussu væl teir megna at fáa bóltin yvir um til hvønn annan. Kastað verður millum hvønn annan við vanligum bringuavleveringum fyrst. Eins og við standandi avleveringum er týðningarmikið, at kastað verður við báðum hondum, og at hendurnar fylgja ígjøgnum avleveringina – tumlarnir skulu peika niður móti gólvinum.)
- Móttakarin skal lofta bóltinum við at nýta báðar hendurnar. Reglan er, at tumlarnir skulu peika móti hvørjum øðrum, og at fremstifingarnir skulu peika móti hvørjum øðrum.
- Tann triði persónurin skal standa og vera klárur at renna eftir bóltinum, um hann verður avleveraður skeivt.
- Í kurvabólta verða aðrir teknikkir eisini nýttir, sum eisini mugu venjast:
- Avleveringar oman fyri høvd: Teknikkurin er tann sami, sum tá kastað verður frá bringuni. Báðar hendur á bóltin, fylgja ígjøgnum og tumlarnir peika niðureftir eftir avleveringina. Avleveringin skal liggja mitt á móttakaran, millum bringu og búk. Loftað verður á sama hátt sum áður.
- Stökkavlevering: Hetta er ein avlevering, ið stökkur í gólvið, áðrenn hon kemur til móttakaran. Hátturin at kasta er júst hin sami. Einasti munurin er, at kastað verður í gólvið áðrenn. Móttakarin skal fáa bóltin mitt á kroppin aftur. Tann, sum kastar, avger sjálv/ur, um kastað verður frá bringunui ella oman fyri høvdinum.

HEPP!

Heppini halda okkum uppi og knýta okkum saman.

25 MIN · VENJING

Jørðin er eitrað - sitandi

Brúka allan vøllin, legg 30 keylur á vøllin við í minsta lagi 2 metrum frástøðu. Keylurnar eru at rokna sum oyggjar, har næmingarnir kunnu sita. Einasti mátin at flyta seg millum oyggjarnar er at toga seg/skreiða frá verandi oyggj til eina aðra. Endamálið er at gera so nógvar avleveringar, sum til ber, millum sín. Bert ein næmingur kann sita við hvørja oyggj. Um ein næmingur á einum øðrum liði situr á einari oyggj, so má ein nýggj oyggj finnast.

- Tvey og tvey á hvørjum liði.
- Fyri at fáa eitt stig skal avleveringin frá einari oyggj til aðra oyggj kastast og loftast.
- Tað er ikki loyvt at avlevera aftur til somu oyggj, sum avleveringin kom frá. Tað vil siga, at fyri at fáa eitt stig, skal ein iðkari kasta fyrst, síðani flyta seg til aðra oyggj og fáa avlevering frá viðleikaranum.
- 3 umfær á 2 minuttir, 1 minutt steðg millum umfærini.
- 1. umfar: Bert bringuavleveringar loyvdar
- 2. umfar: Bert avleveringar oman fyri høvd loyvdar
- 3. umfar: Allar avleveringar loyvdar

Kappast kann við at telja, hvussu nógvar avleveringar, hvørt pari klárar.

Brummus

Fýra og fýra saman um ein bólt. Trý sita niðri í einum trikanti við eitt sindur av frástøðu millum sín, og ein persónur stendur uppi. Endamálið er, at persónurin, sum stendur uppi skal klára at fanga ella nema við bóltin, meðan hini trý avlevera millum sín.

Hetta kann gerast á ymiskar mátar:

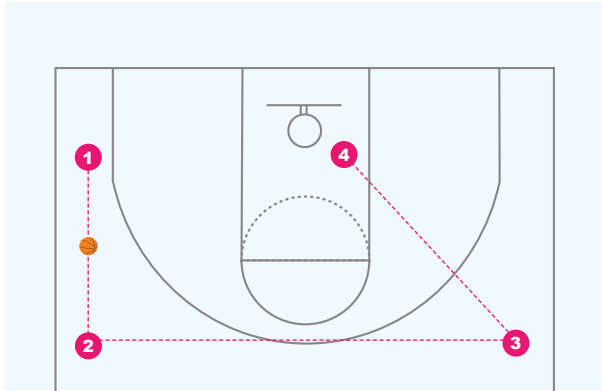
- Upp á tíð: Hvussu ofta klárar persónurin, sum stendur uppi, at nema við bóltin upp á 1-2 minuttir.
- Hvørja ferð persónurin, sum stendur uppi, klárar at nema við bóltin, skiftir hann við pláss við tann sitandi persónin, sum seinast nam bóltin.
- Kappast kann eisini við at siga, at tað ræður um IKKI at standa uppi, tá tíðin er farin.

12 MIN · KAPPING



Stafett

Her skal í minsta lagi ein stólur brúkast.



Næmingarnir verða deildir í lið, í minsta lagi 4 fyra á hvørjum liði. Her ræður tað um at gera skjótar avleveringar ímillum sín, meðan næmingarnir sita. Hvørja ferð bólturinn er komin eina ferð runt, fær liðið 1 stig. Tá síðsti næmingurinn fær bóltin, fær hann eina roynd at fáa bóltin í kurvina, meðan hann situr á stólinum. Megnar hann tað, fær liðið eitt bonusstig, t.v.s. móguleiki er at fáa 2 stig fyri eina rundu.

- 4 stólar skulu stillast runt um kurvina – eisini er móguligt við einum stóli, sum verður stillaður tætt við kurvina (næmingur 4), so sita næmingar 1, 2 og 3 á gólvinum.
- Næmingur 1 byrjar við bóltinum
- Meðan hann situr, kastar hann til leikara nummar 2, sum skal lofta avleveringini og skunda sær at kasta víðari til nummar 3, sum aftur kastar til nummar 4.
- Hvørja ferð, ein næmingur hefur avleverað, skal hann renna/skreiða til stólin, hann kastaði til. T.d. tá næmingur 1 hefur kastað til næming 2, skal hann nú á pláss 2, og tá næmingur 2 hefur kastað til næming 3, skal hann nú á pláss 3. Soleiðis kemur rotatión? í, so allir næmingarnir sleppa at kasta í kurvina á pláss 4.
- Tá bólturinn er komin runt, og næmingur 4 hefur roynt seg við skoti í kurvina, rennur næmingur 4 skjótt eftir bóltinum og setur seg á pláss 1 og byrjar umaftur.

Hetta kann gerast upp á ymiskar mátar:

- Upp á tíð, t.d. hvør fær flest stig upp á 2-3 minuttir
- Hvør klárar fyrst at fáa t.d. 10 stig

BEI!

Hvat var stuttligt í dag og hví?
Hvørji klistrimerki fingur vit?
Dagsins síðsta
HEPP!

LES MEIRA Á
SKÚLALEIKIR.FO



SKÚLALEIKIR