

FLOGBÓLTUR

LÆRARAÐGÆIÐING TIL SKÚLALEIKIR



HEPP!

HEY!



FLOGBÓLTUR

BEI!



SKÚLALEIKIR

INNIHALD

Ítróttatímin	3
Flogbóltur	4

Læraravegleiðing til skúlaleikir

Útgáva 1, august 2025

Útgevandi
Ítróttasamband Føroya ©

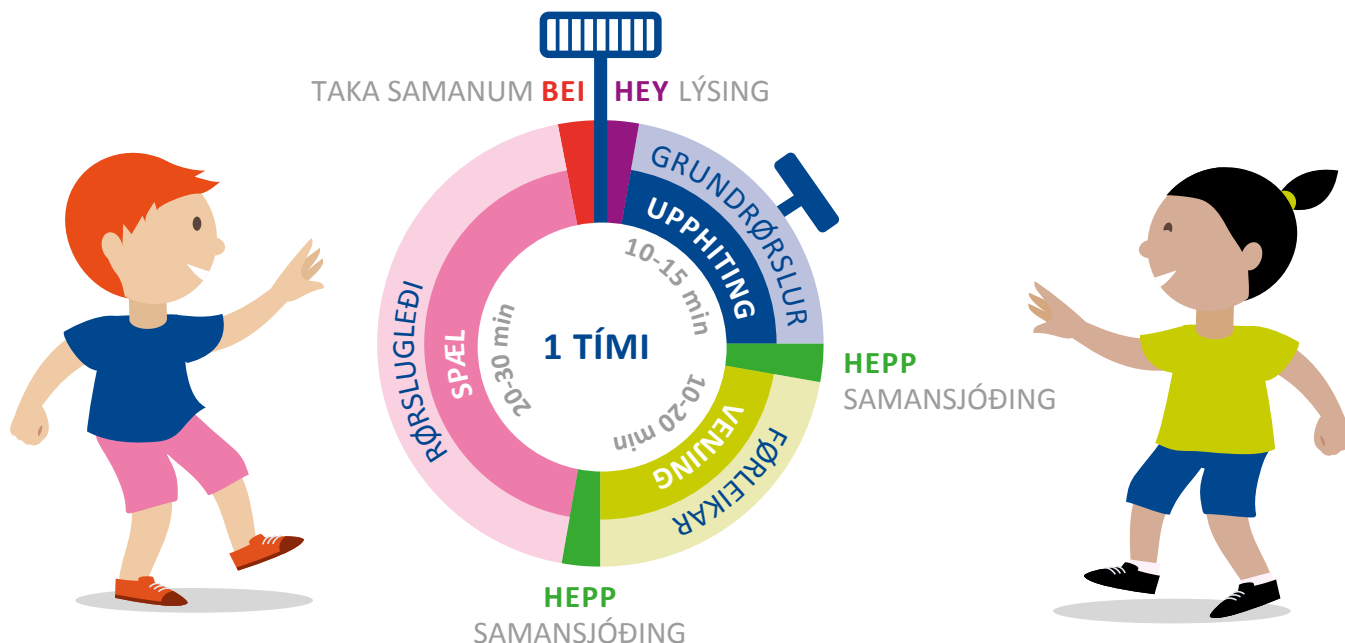
Íkast frá
Flogbóltsamband Føroya
Parasport Føroyar
Fólkaheilsuráðið

Høvuðsstuðul
Betri

Grafikkur og uppseting
Sigurdsdóttir

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 sjálv 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 klisstrimerki fyri ymsu evnini.

BEI er eitt gott høvi at fáa hjartaslátturin niður, hugsavna seg og siga farvæl við hvønn annan. Tað riggar heilt síkkurt 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.

FLOGBÓLTUR



Flogbóltur varð fyri fyrstu fer spældur í 1864 í Tokyo. Fyrsti dysturinn ímillum skipað lið var í Holyoke, Massachusetts í USA í 1895. Í Føroyum var flogbóltur skipaður, sum ítróttagreinin í 1969.

Flogbóltur sum skúlaítrótt

Í Skúlaleikum er greinin flogbóltur tillagað børnum, og flogbóltur í barnahædd verður rópt "flogbørn".

Hetta er ein royndur háttur, sum ger tað møgulegt hjá yngru børnum at spæla flogbólt.

Her er uppskot til 5 ítróttatímar í flogbólti, 5. tími er við tillagingum.

Flogbóltur – við tillagingum

Flogbóltur verður eisini spældur sitandi. Í tilfarinum er ein eyka tími við uppskotum til, hvussu tit kunnu geva næmingunum eina uppliving av at spæla sitandi. Í tilfarinum síggja tit uppskot til, hvussu tit kunnu venja sitandi, minka um støddina av vøllinum og hæddina av netinum, eins og at tað er upplagt at brúka bleytari og lættari bóltar, sum t.d. ballón og baðibólt.

Endamálið við at geva tykkum hesi uppskot til tillagingar er at skapa tilvit millum lærarar og næmingar um, at allar ítróttagreinar kunnu tillagast. Tað er bert hugflogið, sum avmarkar, og smáar tillagingar kunnu javna støðið millum næmingarnar eitt sindur og fáa nøkur eyka smíl fram.

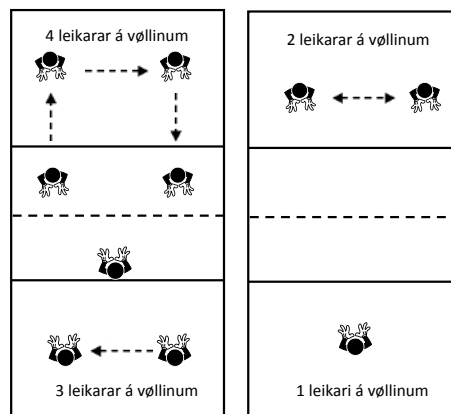
	1. TÍMI FÁ BÓLTIN Á FLOG	2. TÍMI TRYGT SLAG	3. TÍMI VÍS DIRVI	4. TÍMI SPÆLIÐ SAMAN	5. TÍMI SITANDI FLOGBÓLTUR
HEY! 10 MIN UPPHITING	Grund-upphiting	Grund-upphiting	Grund-upphiting	Grund-upphiting	Upphiting – sitandi
HEPP! 25 MIN VENJING	Grundsløg	Fingraslag	Serva og smassj	Sláa stutt og langt	Grundsløg
HEPP! 20 MIN SPÆL	Flogbørn	Flogbørn	Flogbørn	Flogbørn	Alt er lov
BEI!					

SOLEIÐIS SPÆLA VIT FLOGBØRN Í 4. FLOKKI

Vit spæla á einum vølli, sum hevur áleið støddina á einum badmintonvølli og netið er uml. 2 m høgt. Tað kann vera ein ordiligur vøllur við neti ella tit tekna tykkara egnu vøll upp úti ella inni. Flexband ella snórir verður brúktur sum net.

- Byrja við einari undirhondsservu.
- Bólturin verður loftaður hinumegin ella ein leikari kann gera baggerslag ella fingraslag.
- Flyti runt á vøllinum hvørja ferð bólturin fer yvirum netið.
- Kasta yvir netið við undirhondskasti ella smassja bóltin yvirum.
- Um ein leikari missir bóltin, kastar út av vøllinum ella kastar í netið, fer leikarin út.
- Fyri at fáa leikara inn aftur eftir ein feil, er neyðugt at gera baggerslag ella fingraslag, og at ein annar leikari loftar.

- Um bert ein leikari er eftir á vøllinum, skal viðkomandi gera baggerslag ella fingraslag og síðani lofta sjálvur.
- Leikarar skifta pláss alt eftir, hvussu nógvir leikarar eru á vøllinum, sum víst er á myndini niðanfyri.



> Soleiðis gert tú undirhondsservu



Fóturin. Vinstri fótur frammanfyri hjá teimum, sum sláa við høgra armi. Høgru fótur frammanfyri hjá teimum, sum eru lám.

Frammanfyri mjødnina. Halt bóltin í vinstri hond frammanfyri høgru mjødn. Halt bóltin í høgru hond frammanfyri vinstri mjødn, um tú ert lámur.

Rumpan. Bend beinini og trýst rumpuna aftureftir.

Pendul. Svinga armin fram sum eitt pendul

Knýtt hond. Raka bóltin við knýttari hond

Halt fram. Tá ið tú hevur rakt bóltin, heldur tú fram við rørsluni og fert eitt fet við høgra fótinn á vøllin. Við vinstra fótin, um tú ert lámur.

> Soleiðis gert tú baggerslag



Avslappað. Avslappað og eitt sindur krept bein.

Føturnir. Annan fótin eitt sindur framman fyri hin og í góðari javnvág.

Saman. Hendurnar saman. tumlarnir saman og peika niður ímóti gólvinum.

Strektir. Armarnir eru strektir, so teir gera eina stóra "plátu".

Lyftir. Herðarnir eru lyftir upp ímóti oyrunum.

Bend. Ryggurin er eitt sindur bendur framyvir.

Vend. Herðarnir venda tann vegin, bólturin skal fara. Bólturin skal raka ímillum skøvningin og albogan.

Til seinast. Ger alt hetta samanhangi, slepp hondunum og merk rørsluna í øllum kroppinum.

> Soleiðis gert tú standandi smassj



Fóturin. Vinstri fótur frammanfyri hjá teimum, sum sláa við høgra armi. Høgrri fótur frammanfyri hjá teimum, sum eru lámur.

Javnvág. Ver í góðari javnvág og beinini eitt sindur sundur.

Føturnir peika. Føturnir skulu peika tann vegin, sum ætlanin er at serva.

Omanfyri økslina. Bólturinn skal vera omanfyri høgru øksl.

Robin Hood. Armurin verður togaður aftur, sum um, at tú spennir ein boga.

Pískur. Armurin verður koyrdur skjótt fram sum ein pískur.

Stóra hond. Bólturinn skal rakast við stórari, opnari hond,

Mylla. Slagarmurin fer víðari aftaná slagið í einari rørslu niður við mjødnini

> Soleiðis gert tú fingraslag

Skál. Runt um bóltin.

Tríkant. Tumlarnir og fremstufingarnir gera ein tríkant.

Peika. Tumlarnir peika ímóti nøsini.

Javnvág. Annan fótin frammanfyri hin og í javnvág.

Frammanfyri og yvir. Bólturinn verður spældur frammanfyri pannuna og omanfyri høvdið.

Strekkja. Armar og bein verða strekt samstundis.

Peika. Peika eftir bóltinum, tá ið hann er spældur.

Spreiddir. Fingrarnir eru spreiddir, tá ið bólturinn er spældur.

Pláta. Hendurnar enda við at vera strektar og fingrarnir spjaddir.



> Sløg sitandi

Soleiðis gert tú fingraslag, servu og smassj.

Á sama hátt sum standandi, bara sitandi (sí video)

Á líknandi hátt sum standandi, men tú skal hava armin longur út til síðuna (sí video)





1. TÍMI

Fá bóltin á flog

Í 1. tíma skulu næmingarnir síggja og royna allar teir nýggju mátarnar og teknikkirnar, sum skulu brúkast í flogbørnum á 2. stigi, sum børnini skulu spæla í í 4. flokki. Tað eru grundsløg, so sum undirhondsserva, baggerslag og fingraslag.

Amboð og útgerð

- Flogbólta.
- Flogbóltsnet ella flexband.
- Flogbóltsvøllir ella gólv, sum kann deilast upp.

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

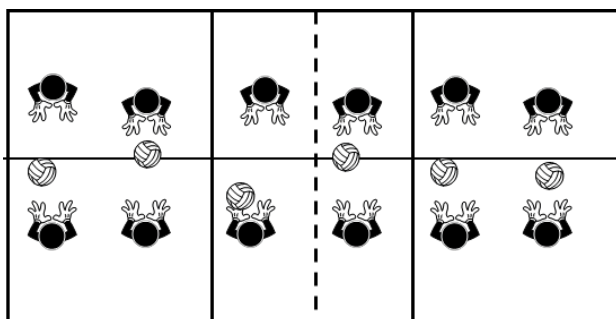
Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta HEPP!

10 MIN · UPPHITING

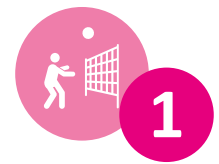
Grundupphiting við bólti

Grunduppstilling: Tvey og tvey spæla saman við einum bólti. Ein hvørjumegin flexbandið ella netið. Venjingarnar snúgva seg um at kasta og lofta yvirum flexbandið ella netið. Undir venjingini flytur næmingurin seg frá einum plássi til eitt annað, har bólturin verður kastaður ella loftaður, og aftur upp á pláss.



- Kasta bóltin aftur og fram yvirum netið.
- Kasta bóltin yvirum netið, nert við miðlinjuna og far aftur upp á pláss.
- Kasta bóltin yvirum netið og nert við gólvið við hondunum.
- Kasta bóltin yvirum netið, nert við síðumannin og far aftur upp á pláss.
- Kasta bóltin upp til tín sjálvs, lofta, kasta bóltin yvirum netið, renn til ein í flokkinum, sum er eitt sindur longur burtur og skunda tær upp á pláss aftur.
- Kasta bóltin upp til tín sjálvs tvær ferðir, og kasta so bóltin yvirum netið. Renn til ein í flokkinum hinumegin netið og skunda tær upp á pláss aftur.
- Kasta og lofta yvirum netið. Næmingarnir skulu royna at pressa hvønn annan.

25 MIN · VENJING



Börnini fáa eina stutta frágreiðing um slagteknikkirnin í flogbólti soleiðis, at tey hava førleikarnar at spæla víðari við hesum sløgunum í ymsum støðum.

Grunduppstilling. Sama uppstillingin sum í upphitingini. Tað eru framvegis 2 og 2 næmingar saman. Ein hvørjumegin flexbandið ella netið.

Undirhondsserva

Í flogbólti byrjar spælið við einari servu. Undirhondsservan er løtt og trygg, tí at bólturin liggur stillur í aðrari hondini og ikki skal rakast í flogi.

- Víst verður næmingunum, hvussu undirhondsservan verður gjørd.
- Annar næmingurin servar bóltin yvirum netið, og hin loftar. Gerið hetta fleiri ferðir.
- Hvussu nógvar bóltar klára tit at serva og lofta, uttan at bólturin rakar gólvið?
- Hvussu nógvar bóltar klára tit at serva yvirum netið og lofta í 1 minutt?



Baggerslag

Í flogbólti verður bólturin ofta móttikin við einum baggerslagi. Ein stendur stinnur, hendurnar eru lagdar saman, og undirarmarnir verða brúktir til móttøkuna.

- Næmingarnir venja seg at halda hendurnar rætt til baggerslag.
- Annar næmingurin kastar bóltin við einum undirhondskasti so væl sum gjørligt yvirum netið, og hin næmingurin tekur ímóti við baggerslagi og roynir at lofta bóltinum aftaná móttøkuna.
- Hvussu nógvar bóltar klára tit at spæla, uttan at teir raka gólvið?



Fingraslag

Tá ið bólturin er á flogi, er ofta lætt at senda hann víðari við einum fingraslagi. Ein stendur uppreistur, og kann senda bóltin neyvt í røttu hædd á rætta stað.

- Kasta bóltin upp til tín sjálvs og spæl hann við fingraslagi yvirum netið.
- Hvussu nógvar bóltar klára tit at spæla, uttan at teir raka gólvið?



AT HUGSA UM

Tað ber til at fáa fleiri rørslur í allar venjingarnar, um tann næmingurin, sum hevur spælt bóltin yvirum netið

- a. rennur til netið og aftur upp á pláss,
- b. rennur trý fet aftureftir og upp á pláss aftur,
- c. fer niður á búkin at liggja og upp á pláss aftur,
- d. ger 10 skjót fótskifti og fer upp á pláss aftur osfr.

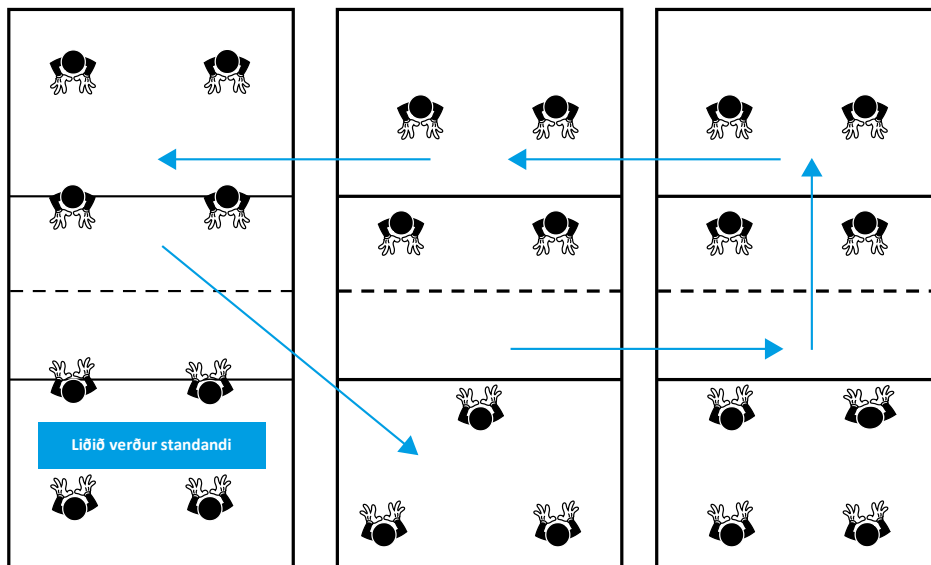
HEPP!

Øll hava uppiborðið
eitt hepp

Vit spæla Flogbörn

Allir næmingarnir verða savnaðir um mittasta vøllin. Eitt lið stendur hvørjumegin netið og greitt verður frá, hvussu spælast skal, og bæði liðini royna. Vit skulu leggja dent á, at tað ber til at fría við einum fingraslagi, sum verður spælt til ein leikara á liðnum.

- Næmingarnir verða nú býttir út á vallirnar, 3-5 næmingar á hvørjum liði.
- Liðini spæla dyst ímóti hvørjum øðrum.
- Dystirnir eru 5-7 minuttir, og so verður roterað millum teir trýggjar vallirnar, sum víst niðanfyri.
- Mannagongdin er tann sama, um tað eru 4 ella 5 vallir.

**ÍTRÓTTUR FYRI ØLL**

Paratillaging í flogbóliti er sitandi flogbóliti. Allir næmingarnir sita niðri, og annar reyvabøllin skal nerta gólvið, tá bólturin verður nortin. Í staðin fyri at sláa ber til at lofta og kasta bóltin (við tveimum ella einari hond). Sitandi flogbóliti verður spældur á stytum vølli og við lágum neti.

Aftast í tilfarinum er ein eyka tími við uppskotum til, hvussu tit kunnu geva næmingunum eina uppliving av at spæla sitandi. Tit fáa uppskot til, hvussu tit kunnu venja sitandi, minka um støddina av vøllinum og hæddina av netinum, eins og at tað er upplagt at brúka bleytari og lættari bóltar, sum t.d. ballón og baðibólt.

BEI!

Hvat var stuttligt
í dag og hví?

Hvørji klistrimerki
fingu vit?

Dagsins síðsta
HEPP!

2. TÍMI



Trygt slag

Í 2. tíma skulu næmingarnir gerast tryggari í teimum nýggju mátunum og teknikkunum, sum vit lærdu í 1. tíma. Vit leggja serliga dent á fingraslagið.

Amboð og útgerð

- Flogbóltar.
- Flogbóltsnet ella flexband.
- Flogbóltsvøllir ella gólv, sum kann deilast upp.

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

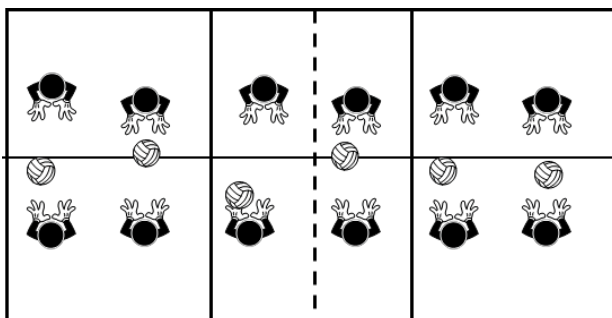
Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta
HEPP!

10 MIN · UPPHITING

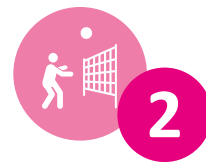
Grundupphiting við bólti

Grunduppstilling: Tvey og tvey spæla saman við einum bólti. Ein hvørjumegin flexbandið ella netið. Venjingarnar snúgva seg um at kasta og lofta yvirum flexbandið ella netið. Undir venjingini flytur næmingurin seg frá einum plássi til eitt annað pláss, har bólturin verður kastaður ella loftaður og aftur upp á pláss.



- Kasta bóltin aftur og fram yvirum netið.
- Kasta bóltin yvirum netið, nert við miðlinjuna og far aftur upp á pláss.
- Kasta bóltin yvirum netið og nert við gólvið við hondunum.
- Kasta bóltin yvirum netið, nert við síðumannin og far aftur upp á pláss.
- Kasta bóltin upp til tín sjálvs, lofta, kasta bóltin yvirum netið, renn til ein í flokkinum, sum er eitt sindur longur burtur og skunda tær upp á pláss aftur.
- Kasta bóltin upp til tín sjálvs tvær ferðir, og kasta so bóltin yvirum netið. Renn til ein í flokkinum hinumegin netið og skunda tær upp á pláss aftur.
- Kasta og lofta yvirum netið. Næmingarnir skulu royna at pressa hvønn annan.

25 MIN · VENJING



Børnini fáa eina stutta frágreiðing um slagteknikkirnar í flogbólti, soleiðis at tey hava førleikar at spæla víðari við hesum sløgunum í ymsum støðum.

Grunduppstilling. Sama uppstillingin sum í upphitingini. Tað eru framvegis 2 og 2 næmingar saman. Ein hvørjumegin flexbandið ella netið.

Venja undirhondsservu

- Undirhondsservan verður víst, og næmingarnir venja at standa og sláa rætt.
- Serva bóltin yvir um netið, og bólturin verður loftaður hinumegin.
- Hvussu nógvar bóltar klára tit at serva og lofta, uttan at bólturin rakar gólvið?

Venja baggerslag

- Baggerslagið verður víst, og næmingarnir venja, hvussu ein ger rætt baggerslag.
- Annar næmingurin kastar bóltin við einum undirhondskasti, so væl sum gjørligt, yvirum netið, og hin næmingurin tekur ímóti við baggerslagi og roynir at lofta bóltinum aftaná móttøkuna.
- Hvussu nógvar bóltar klára tit at spæla, uttan at teir raka gólvið?



AT HUGSA UM

Ynskist meiri rørsla, so kann næmingurin, sum hevur spælt bóltin yvirum netið:

- renna til netið og aftur upp á pláss,
- renna trý fet aftureftir og upp á pláss aftur,
- fara niður á búkin at liggja og upp á pláss aftur,
- gera 10 skjót fótshífti og fara upp á pláss aftur osfr.

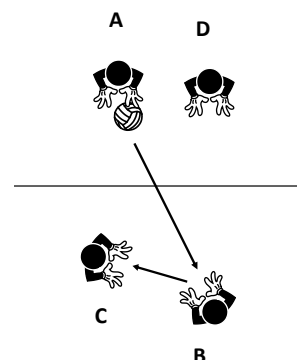
Venja fingraslag

- Kasta bóltin upp til sín sjálvs og spæla hann við fingraslagi yvirum netið.
- Kasta bóltin yvirum netið við einum undirhondskasti. Hinumegin verður tikið ímóti við fingraslagi beint upp í luftina, og bólturin verður loftaður.
- Kasta bóltin yvirum netið við einum undirhondskasti. Hinumegin verður tikið ímóti við fingraslagi beint upp í luftina. Klappa og lofta bóltinum – endamálið er at fáa bóltin nóg høgt upp í luftina, so til ber at klappa og so lofta.

Samanspæl við fingraslagi

Næmingarnir royna nú í felag at spæla bóltin sínámillum við fingraslagi.

- 4 næmingar eru saman um ein bólt.
- 2 og 2 hvørjumegin netið.
- A kastar eitt undirhondskast, so væl sum gjørligt, til B.
- B spælir við fingraslagnum til C, sum loftar bóltinum.
- Venjingin byrjar nú umaftur og C kastar eitt undirhondskast til D, sum spælir eitt fingraslag til A.
- Spælið heldur áfram og børnini stuðla hvør øðrum at eydnast við at kasta so væl og lætt, sum gjørligt, yvirum netið.



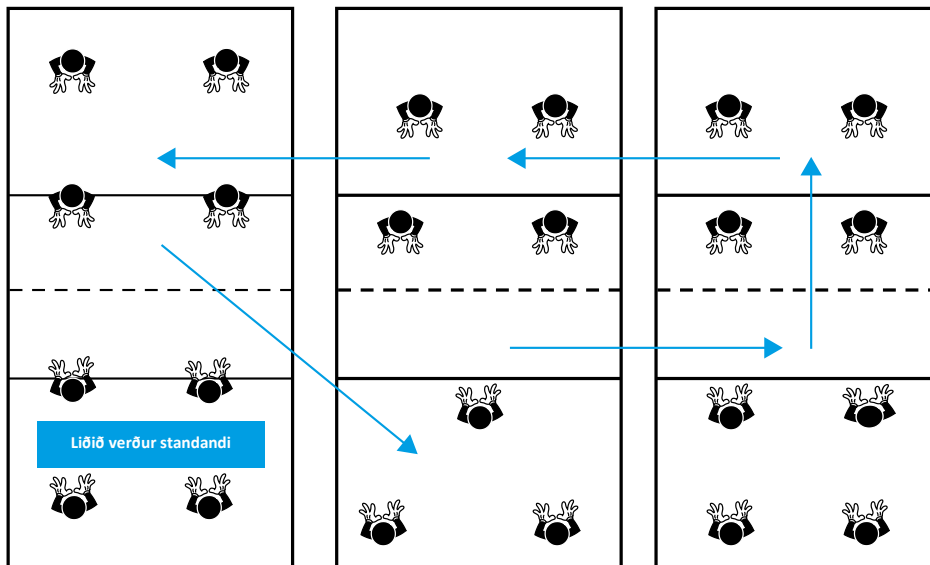
Vit spæla Flogbörn

Allir næmingarnir verða savnaðir um mittasta vøllin. Eitt lið stendur hvørjumegin netið og greitt verður frá, hvussu spælast skal, og bæði liðini royna. Vit skulu leggja dent á, at tað ber til at fría við einum fingraslagi, sum verður spælt til ein leikara á liðnum.

- Næmingarnir verða nú býttir út á vallirnar, 3-5 næmingar á hvørjum liði.
- Liðini spæla dyst ímóti hvørjum øðrum.
- Dystirnir eru 5-7 minuttir, og so verður roterað millum teir trýggjar vallirnar, sum víst niðanfyri.
- Mannagongdin er tann sama, um tað eru 4 ella 5 vallir.

HEPP!

Felagsskapur
og rørslugleði
fyri øll



ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Paratilling í flogbólti er sitandi flogbóltur. Allir næmingarnir sita niðri, og annar reyvabøllin skal nerta gólvið, tá bólturin verður nortin. Í staðin fyri at sláa ber til at lofta og kasta bóltin (við tveimum ella einari hond). Sítandi flogbóltur verður spældur á stytum vølli og við lágum neti.

Aftast í tilfarinum er ein eyka tími við uppskotum til, hvussu tit kunnu geva næmingunum eina uppliving av at spæla sítandi. Tit fáa uppskot til, hvussu tit kunnu venja sítandi, minka um støddina av vøllinum og hæddina av netinum, eins og at tað er upplagt at brúka bleytari og lættari bóltar, sum t.d. ballón og baðibólt.

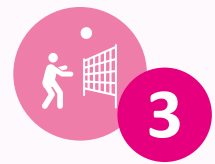
BEI!

Hvat var stuttligt
í dag og hví?

Hvørji klistrimerki
fingu vit?

Dagsins síðsta
HEPP!

3. TÍMI



Vís dirvi

Í 3. tíma skulu næmingarnir gerast tryggari við at royna at fría ein “deyðan” leikara. Vit leggja serligan dent á teknikkin í baggerslagnum, tá ið vit fría leikara.

Amboð og útgerð

- Flogbóltar.
- Flogbóltsnet ella flexband.
- Flogbóltsvøllir ella gólv, sum kann deilast upp.

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

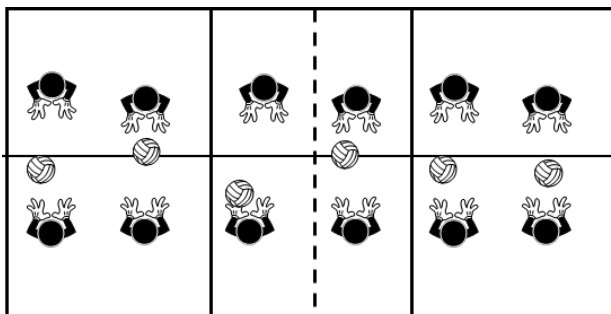
Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta
HEPP!

10 MIN · UPPHITING

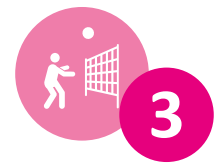
Grundupphiting við bólti

Grunduppstilling: Sama upphiting sum í 2. tíma við nógvari rørslu og nógvum teknikkum úr flogbólti. Tvey og tvey spæla saman við einum bólti. Ein hvørjumegin flexbandið ella netið.



- Kasta bóltin aftur og fram yvirum netið.
- Kasta bóltin yvirum netið, nert við miðlinjuna og far aftur upp á pláss. Hinumegin verður tikið ímóti við baggerslagi høgt uppi, og bólturin verður loftaður.
- Kasta bóltin upp til tín sjálvs, og spæl hann við fingraslagi yvirum netið. Nert við síðumannin og far aftur upp á pláss. Hinumegin verður bólturin loftaður.
- Kasta bóltin yvirum netið við undirhondskasti. Renn til ein í flokkinum, sum er eitt sindur longri burtur og skunda tær upp á pláss aftur. Hinumegin verður tikið ímóti við høgum fingraslagi, og bólturin verður loftaður.
- Kasta bóltin yvirum netið við undirhondskasti og renn fram og tak í netið. Hinumegin verður tikið ímóti við fingraslagi høgt uppi, og bólturin verður loftaður.

25 MIN · VENJING



Børnini fáa eina stutta frágreiðing um slagteknikkirnar í flogbólti, soleiðis at tey hava førleikar at spæla víðari við hesum sløgunum í ymsum støðum.

Grunduppstilling. Sama uppstillingin sum í upphitingini. Tað eru framvegis 2 og 2 næmingar saman. Ein hvørjumegin flexbandið ella netið.

Venja undirhondsservu

- Undirhondsservan verður víst, og næmingarnir venja at standa og sláa rætt.
- Serva bóltin yvir um netið, og bólturinn verður loftaður hinumegin.
- Hvussu nógvar bóltar klára tit at serva og lofta, uttan at bólturinn rakar gólvið?

Venja baggerslag

- Baggerslagið verður víst, og næmingarnir venja, hvussu ein ger rætt baggerslag.
- Annar næmingurinn kastar bóltin við einum undirhondskasti, so væl sum gjørligt, yvirum netið, og hin næmingurinn tekur ímóti við baggerslagi og roynir at lofta bóltinum aftaná móttøkuna.
- Hvussu nógvar bóltar klára tit at spæla, uttan at teir raka gólvið?



AT HUGSA UM

Ynskist meiri rørsla, so kann næmingurinn, sum hevur spælt bóltin yvirum netið:

- renna til netið og aftur upp á pláss,
- renna trý fet aftureftir og upp á pláss aftur,
- fara niður á búkin at liggja og upp á pláss aftur.

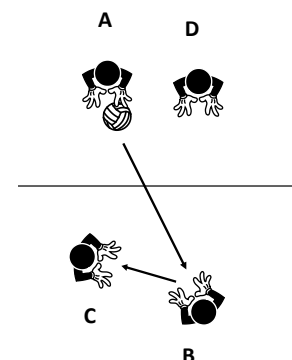
Venja fingerlag

- Kasta bóltin upp til sín sjálvs og spæla hann við fingerlagi yvirum netið.
- Kasta bóltin yvirum netið við einum undirhondskasti. Hinumegin verður tikið ímóti við einum fingerlagi beint upp í luftina, og bólturinn verður loftaður.
- Kasta bóltin yvirum netið við einum undirhondskasti. Hinumegin verður tikið ímóti við einum fingerlagi beint upp í luftina. Klappa og lofta bóltinum – endamálið er at fáa bóltin nóg høgt upp í luftina, so til ber at klappa og so lofta.

Samanspæl við fingerlagi

Børnini royna nú í felag at spæla bóltin runt millum sín við fingerlagi.

- 4 næmingar eru saman um ein bólt.
- 2 og 2 hvørjumegin netið.
- A kastar eitt undirhondskast, so væl sum gjørligt, til B.
- B spælir við fingerlagi til C, sum loftar bóltinum.
- Venjingin byrjar nú umaftur, og C kastar eitt undirhondskast til D, sum spælir eitt fingerlag til A.
- Spælið heldur áfram og børnini stuðla hvør øðrum í at eydnast við at kasta so væl og lætt, sum gjørligt, yvirum netið.



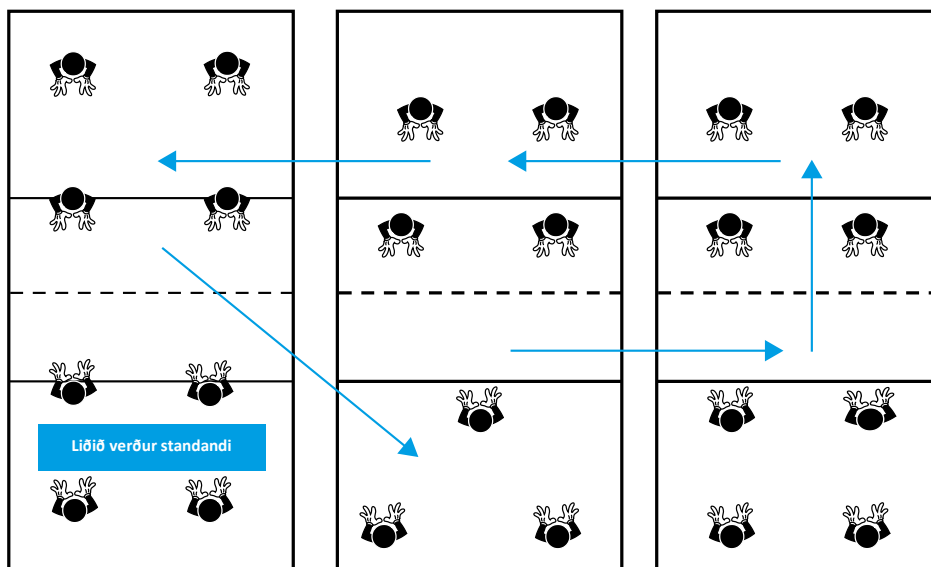
Vit spæla Flogbörn

Allir næmingarnir verða savnaðir um mittasta vøllin. Eitt lið stendur hvørjumegin netið og greitt verður frá, hvussu spælast skal, og bæði liðini royna. Vit skulu leggja dent á, at tað ber til at fría við einum fingraslagi, sum verður spælt til ein leikara á liðnum.

- Næmingarnir verða nú býttir út á vallirnar, og tað eru 3-5 næmingar á hvørjum liði.
- Liðini spæla dyst ímóti hvørjum øðrum.
- Dystirnir eru 5-7 minuttir, og so verður roterað millum teir trýggjar vallirnar, sum víst niðanfyri.
- Mannagongdin er tann sama, um tað eru 4 ella 5 vallir.
- Serligur dentur eigur at verða lagdur á at tora at fría “deyðan” leikara.

HEPP!

Øll hava
uppbordið
eitt hepp



ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Paratillaging í flogbóliti er sitandi flogbóliti. Allir næmingarnir sita niðri, og annar reyvbøllin skal nerta gólvið, tá bólturin verður nortin. Í staðin fyri at sláa ber til at lofta og kasta bóltin (við tveimum ella einari hond). Sitandi flogbóliti verður spældur á stytum vølli og við lágum neti.

Aftast í tilfarinum er ein eyka tími við uppskotum til, hvussu tit kunnu geva næmingunum eina uppliving av at spæla sitandi. Tit fáa uppskot til, hvussu tit kunnu venja sitandi, minka um støddina av vøllinum og hæddina av netinum, eins og at tað er upplagt at brúka bleytari og lættari bóltar, sum t.d. ballón og baðibólt

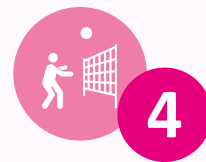
BEI!

Hvat var stuttligt
í dag og hví?

Hvørji klistrimerki
fingu vit?

Dagsins síðsta
HEPP!

4. TÍMI



Spælið saman

Í 4. tíma leggja vit serliga stóran dent á at spæla og á sjálvt spælið á 2. stigi í flogbørnum. Næmingarnir skulu arbeiða við at tora at spæla baggerslag og fingraslag fyrri at fría ein “deyðan” leikara. Næmingarnir skulu eisini tora at smassja bóltin yvirum netið, heldur enn at kasta undirhondskast yvirum.

Amboð og útgerð

- Flogbóltar.
- Flogbóltsnet ella flexband.
- Flogbóltsvøllir ella gólv, sum kann deilast upp.

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

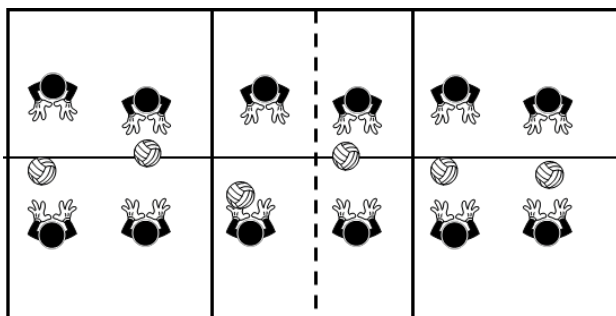
Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta
HEPP!

10 MIN · UPPHITING

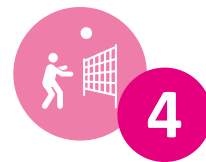
Grundupphiting við bólti

Grundupstilling: Í upphitingini brúka vit nú nakrar av teimum teknikkunum, vit hava lært í 1. og 2. tíma. Tvey og tvey spæla saman við einum bólti. Ein hvørjumegin flexbandið ella netið.



- Kasta bóltin aftur og fram yvirum netið.
- Kasta bóltin yvirum netið, nert við miðlinjuna og far aftur upp á pláss. Hinumegin verður tikið ímóti við baggerslagi høgt uppi, og bólturin verður loftaður.
- Kasta bóltin upp til tín sjálvs og spæl hann við fingraslagi yvirum netið. Nert við síðumannin og far aftur upp á pláss. Hinumegin verður bólturin loftaður.
- Kasta bóltin yvirum netið við undirhondskasti. Renn til ein í flokkinum, sum er eitt sindur longri burtur og skunda tær upp á pláss aftur. Hinumegin verður tikið ímóti við høgum fingraslagi, og bólturin verður loftaður.
- Kasta bóltin yvirum netið við undirhondskasti, renn fram og tak í netið. Hinumegin verður tikið ímóti við fingraslagi høgt uppi, og bólturin verður loftaður.

20 MIN · VENJING



Næmingarnir venja, í stórri mun enn áður, samansett spæl við öllum slagteknikkunum og sleppa at brúka alt tað, tey hava lært í tímunum frammanundan.

Fingraslag og baggerslag í spæli

Næmingarnir eru í somu liðum sum í upphitingini og spæla nú ímóti hvør øðrum. Sum altíð snýr tað seg um at gera hvønnannan góðan og spæla saman.

- 2 og 2 á hvørjum liði hvørjumegin netið ella flexbandið.
- Bólturin verður kastaður yvirum netið við einum undirhondskasti ella smassjaður.
- Hinumegin netið loftar annar næmingurin bóltin, kastar ella smassjar hann yvirum netið aftur.
- Tá ið bólturin er spældur yvirum netið, býta næmingarnir á liðnum um pláss.
- Tit kunnu telja stig ella spæla uppá tíð.

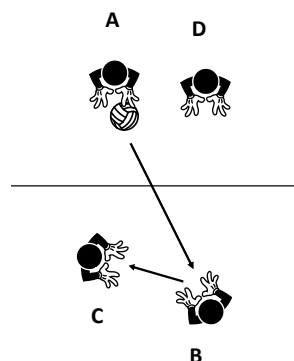
MØGULEIKI

- Sama spælið, men nú verður bólturin servaður yvirum.
- Móttøkan er framvegis tann sama. Bólturin skal verða loftaður.

Samanspæl við fingraslagi

Næmingarnir royna nú í felag at spæla bóltin runt millum sín við fingraslagi.

- 4 næmingar eru saman um ein bólt.
- 2 og 2 hvørjumegin netið.
- A kastar eitt undirhondskast, so væl sum gjørligt, til B.
- B spælir við fingraslagi til C, sum loftar bóltinum.
- Venjingin byrjar nú umaftur, og C kastar eitt undirhondskast til D, sum spælir eitt fingraslag til A.
- Spælið heldur áfram, og næmingarnir stuðla hvør øðrum í at eydnast við at kasta so væl og lætt, sum gjørligt, yvirum netið.



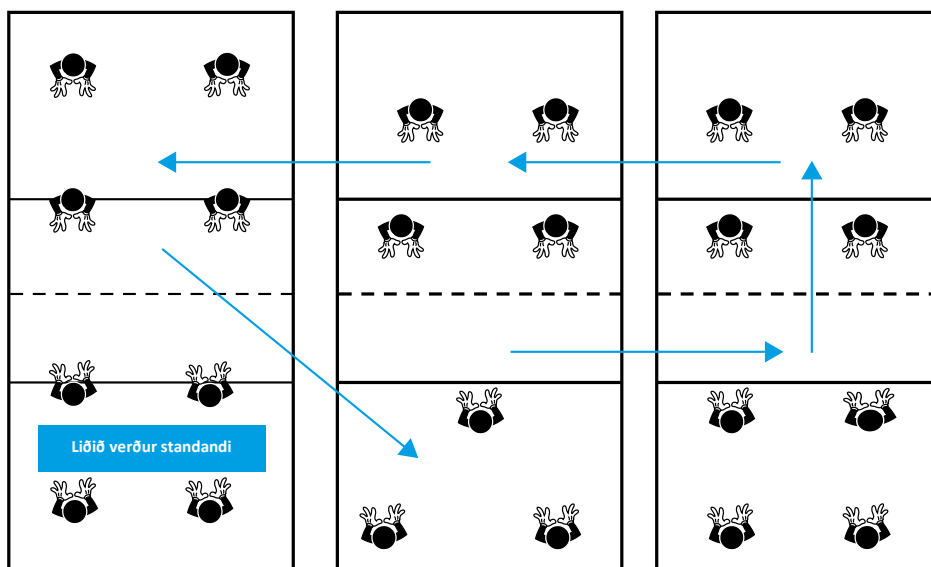
MØGULEIKI

- Sama spælið, men nú kann bólturin verða smassjaður yvirum netið.
- Liðini spæla nú ímóti hvør øðrum sum í dysti.
- Byrjað verður við servu hvørja ferð.
- Bólturin skal ikki spælast yvirum netið við fingraslagi ella baggerslagi, men kann verða loftaður og so kastaður við undirhondskasti ella smassjaður yvirum netið.
- Liðið fær stig, tá ið ein leikari tekur ímóti við fingraslagi ella baggerslagi, og ein annar leikari loftar bóltinum.

Vit spæla Flogbörn

Allir næmingarnir verða savnaðir um mittasta vøllin. Eitt lið stendur hvørjumegin netið og greitt verður frá, hvussu spælast skal, og bæði liðini royna. Vit skulu leggja dent á, at tað ber til at fría við einum fingraslagi, sum verður spælt til ein leikara á liðnum.

- Næmingarnir verða nú býttir út á vallirnar, 3-5 næmingar á hvørjum liði.
- Liðini spæla dyst ímóti hvørjum øðrum.
- Dystirnir eru 5-7 minuttir, og so verður roterað millum teir trýggjar vallirnar, sum víst niðanfyri.
- Mannagongdin er tann sama, um tað eru 4 ella 5 vallir.
- Serligur dentur eigur at verða lagdur á at tora at fría “deyðan” leikara.

**ÍTRÓTTUR FYRI ØLL**

Paratillaging í flogbólti er sitandi flogbóltur. Allir næmingarnir sita niðri, og annar reyvabøllin skal nerta gólvið, tá bólturin verður nortin. Í staðin fyri at sláa ber til at lofta og kasta bóltin (við tveimum ella einari hond). Sitandi flogbóltur verður spældur á styttnum vølli og við lágum neti.

Aftast í tilfarinum er ein eyka tími við uppskotum til, hvussu tit kunnu geva næmingunum eina uppliving av at spæla sitandi. Tit fáa uppskot til, hvussu tit kunnu venja sitandi, minka um støddina av vøllinum og hæddina av netinum, eins og at tað er upplagt at brúka bleytari og lættari bóltar, sum t.d. ballón og baðibólt.

BEI!

Hvat var stuttligt
í dag og hví?

Hvørji klistrimerki
fingu vit?

Dagsins síðsta
HEPP!

5. TÍMI



“Tað er eisini stuttligt at spæla sitandi”

Í hesum tímanum royna vit at spæla flogbørn sitandi. Vit leggja serligan dent á at venja, hvussu vit flyta okkum sitandi, og hvussu vit meta um frástøðuna til bóltin, tá vit skulu lofta sitandi. Og so royna vit at spæla sitandi - alt bert til stuttleika, har tað mesta er lov.

Amboð og útgerð

- ballónir, baðibóltar og flogbóltar
- Keylur, flogbóltsnet ella flexband
- Brúka badmintonbana ella keylur at eyðmerkja vøllin

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta HEPP!

10 MIN · UPPHITING – SITANDI

Grundupphiting sitandi.

Øll seta seg niður (minst ein reyvabølli skal nerta gólvi)

Lærarin gevur boð um, hvønn veg tey skulu royna at flyta seg

Bið tey flyta seg frameftir, aftureftir, til vinstru og til høgru.

Sí video:



Skanna ella trýst á QR kotuna



25 MIN · VENJING



2 og 2 næmingar saman yvirav hvørjum øðrum

1. Soleiðis kasta tit til hvønn annan tvey og tvey:

- Havið áleiði 2-3 metrar ímillum tykkum.
- Annar kastar bóltin við báðum hondum yvir høvd. Lat bóltin koma í einaferð, áðrenn hin loftar. Eggið næmingunum at royna at kasta soleiðis, at tað er lætt hjá hinum at lofta.
- Bólturin kann gott koma í gólvið áðrenn hin loftar. Endamálið er at venja, hvussu vit flyta okkum, so vit klára at lofta bóltinum.
- Brúkið fyrst ein baðibólt. Og síðani flogbólt, um tað gongur væl.



Skanna ella trýst
á QR kotuna

2. Fleiri saman (um tað gongur væl):

- Næmingarnir kunnu eisini vera fleiri saman. Setið áleið 4-6 børn á eina hálvu, spælið so bóltin tykkara millum.
- Um tað gongur væl, kunnu tit seta tveir bólkar við eitt net.
- Bólturin kann gott koma í gólvi áðrenn mann loftar, men hetta er ikki eitt krav.
- Endamálið er framvegis at venja, hvussu vit flyta okkum, so vit klára at lofta bóltinum.
- Sí video.



Skanna ella trýst
á QR kotuna

30 MIN · SPÆL



15 min: Alt er lov - spælið saman við baðibóliti

Vit spæla til stuttleika - lærarin tillagar, júst sum hann ella hon vil.

Sí video:



Skanna ella trýst
á QR kotuna



Tilfar:

- 4 keylur (ella okkurt at markera vøllin við)
- 4 keylur (ella okkurt at markera "netið" við)
- Bóltur: ballón ella baðibóltur

Tvey lið á hvørjum bana.

Tit velja, hvussu nógv var vallir, og hvussu nógv eru á hvørjum liðið (t.d. 6 næmingar á hvørjum liði)

Endamál (samstarv): hvussu nógv ferðir klára vit at sláa bóltin aftur og fram yvirum keylurnar

Úrslit: Hægsta talið av bóltum yvirum netið uppá 5 min. er úrslitið á hvørjum vølli.

HEPP!

Øll hava
uppborðið
eitt hepp

Eyka eyka: Dystur sitandi (Um tit vilja royna enn meira, so kunnu tit spæla sitandi dyst soleiðis):

15 min: sitandi dystur

“Sitandi dystur”:

- Vi spæla á einum vøll, sum er áleiði 3 metrar breiður og 6 metrar langur (3 metrar á hvørjar síðu). Netið er hægst 1 metur høgt (kann gott vera lægri, t.d. bara við at seta nakrar keylur ímillum).
- Roynið fyrst við baðibóliti. Um tað gongur væl, so royna tit við vanligum bólti.

Her er vegleiðing:



Skanna ella trýst
á QR kotuna



- Tit byrja við “at seta bóltin í gongd/serva” (báðar hendur yvir høvd).
- Tit flyta tykkum eitt pláss fram hvørja fer bólturin fer yvirum.
- Bólturin kann fara í gólvið einaferð.
- Tað er loyvt at lofta bóltinum og síðani at kasta bóltin víðari.
- Tað er eisini loyvt at sláa bóltin víðari við einum slagi (tað er loyvt at brúka hendur, armar, høvd, yvirkropp – bara ikki beinini)
- Trý kunnu nema bóltin, áðrenn hann verður sligin ella kastaður yvirum aftur.
- Um bóltuirn fer tvær ferðir í jørðina á egnari hálvu, ella um ein leikari slær/kastar bóltin útum vøllin, so fær hitt liði eitt stig og sleppur at seta bóltin í gongd.
- Tit kunnu spæla uppá tíð (t.d. 5 minuttir).
- Um tað stendur á jøvnum, tá tíðin er farin, so spæla tit ein seinasta bólt, soleiðis at annað liðið hevur fleiri stig og harvið vinnur seinasta “bóltin”.

BEI!

Hvat var stuttligt
í dag og hví?

Hvørji klisstrimerki
fingu vit?

Dagsins síðsta
HEPP!

LES MEIRA Á
SKÚLALEIKIR.FO



SKÚLALEIKIR