

FÓTBÓLTUR

LÆRARAÞEGLEIÐING

TIL SKÚLALEIKIR



HEY!

HEPP!



FÓTBÓLTUR

BEI!



SKÚLALEIKIR

INNIHALD

Ítróttatímin	3
Fótbóltur	4

Læraravegleiðing til skúlaleikir

Útgáva 1, august 2025

Útgevri
Ítróttasamband Føroya ©

Íkast frá
Heilsustýrið
Fótbóltsamband Føroya

Høvuðsstuðul
Betri

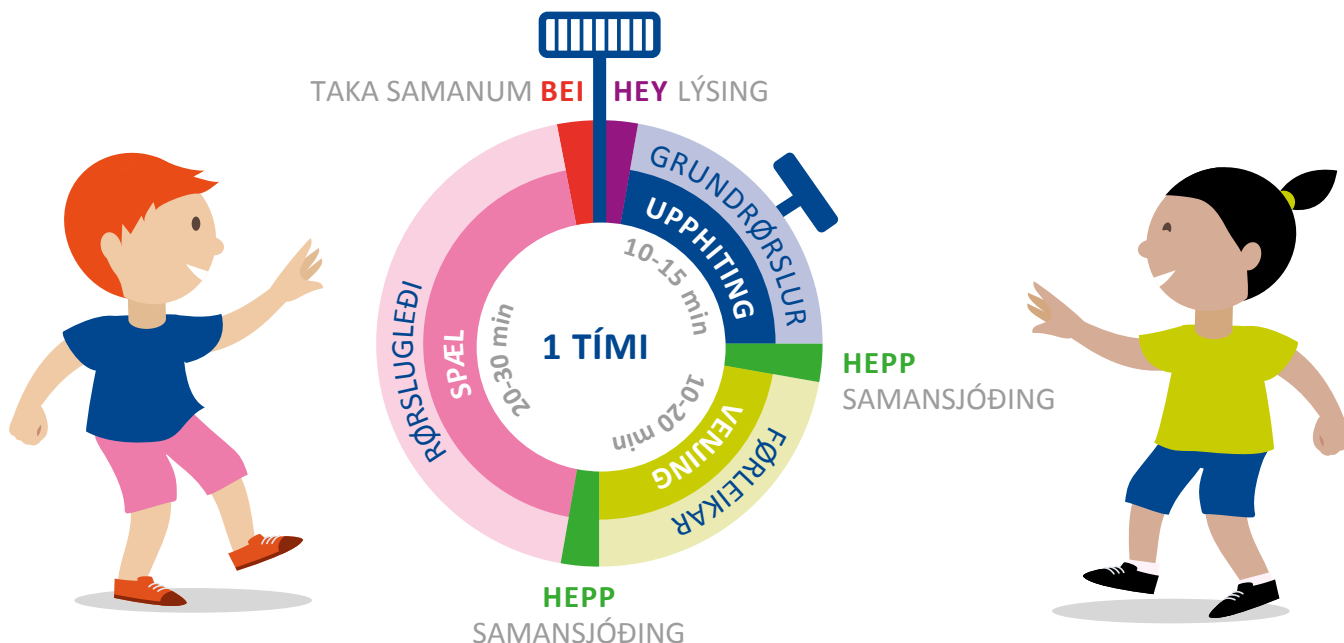
Grafikkur og uppseting
Sigurdsdóttir



 Heilsustýrið

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 klitrimerki 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.



FÓTBÓLTUR



Fótbóltur, sum vit kenna hann í dag, vaks fram í Englandi í 1800-talinum, men ymisk sløg av bóltspølum hava verið spæld um allan heim í fleiri túsund ár. Í dag er fótbóltur heimsins mest útbreiddi ítróttur – bæði tá tað kemur til íðkarar, fjepparar og altjóða kappingar.

Fótbóltur verður spældur á einum gras-ella graslíkisvølli, umleið 68x105 metrar, men til børn og ung verða smærri vallir og tillagaðar reglur ofta nýttar. Tað ger ítróttin lættan at læra og hósandi til skúlaítrótt.

Niðanfyrri eru uppskot til trýggjar ítróttartímar við fótbólti til ☐ flokk, tit eru altíð vælkomin at gera tillagingar.

	1. TÍMI	2. TÍMI	3. TÍMI
HEY! 10-15 MIN UPPHITING	Stjala gull	Fótbóltsbovling	Driblingar – fangispæl
HEPP! 20 MIN VENJING	Driblingar	Driblingar og skot á mál	1m1 við umstilling
HEPP! 20 MIN SPÆL	Fótbóltsdystir	Fótbóltsdystir	Fótbóltsdystir
BEI!			

1. TÍMI



Vælkomin til venjing! Vit hita upp við einum stuttligum spæli, arbeiða síðani við dribblingum og enda við smá-dystum, har vit leggja dent á spæligleði og samstarv. Málið er, at øll røra seg nógv, venja bóltsteknik og hava tað stuttligt saman!

Tillagingar

Lærarin kann altíð tillaga venjingina, so hon hóskar til næminganar.

Amboð og útgerð

- Helst ein fót bólt hvør
- 4, 8 ella 12 hulahop-ringar.
4 hulahop-ringar til 16 næmingar
- Keylir
- Mál
- Vestar

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta
HEPP!

10-15 MIN · UPPHITING

Stjala gull

Næmingarnir verða býttir í 4 líka stórar bólkar í hvør sín hularing (ella økið við keylum). Frástøðan millum ringarnar er uml 12 m. Tey skulu taka gull (keylur el.líkn) í sín ring – bert eitt í senn - og tá onki gull er eftir í miðjuni, mugu tey stjala frá hinum. Tá tíðin er farin (2 min), er tað liðið við flest gulli, ið hevur vunnið.

Spæl einaferð afturat.

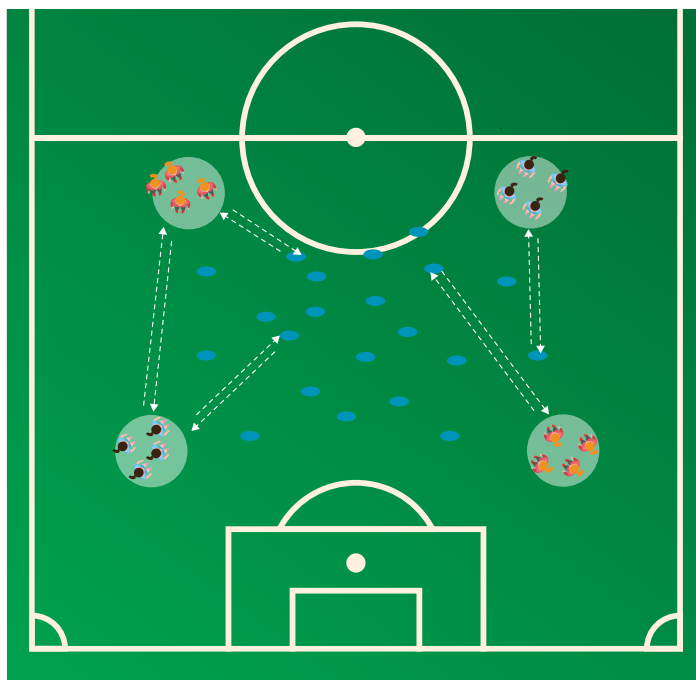
Allir næmingarnir renna samstundis.

Til læraran

keylurnar á gólvnum skulu ikki liggja ov tætt, helst 80 cm ímillum hvørja, so næmingarnir ikki smekka høvdini saman, tá tey bukka seg eftir keylunum. Tað ber eisini til at brúka vestar, rísposar ella líknandi ístaðin fyri keylur.

Um tað eru fleiri enn 16 næmingar, so ber til at gera 2 øki.

Minn næmingarnar á, at ansa eftir, at høvdini ikki smekka saman





15-20 MIN · VENJING

Driblingar

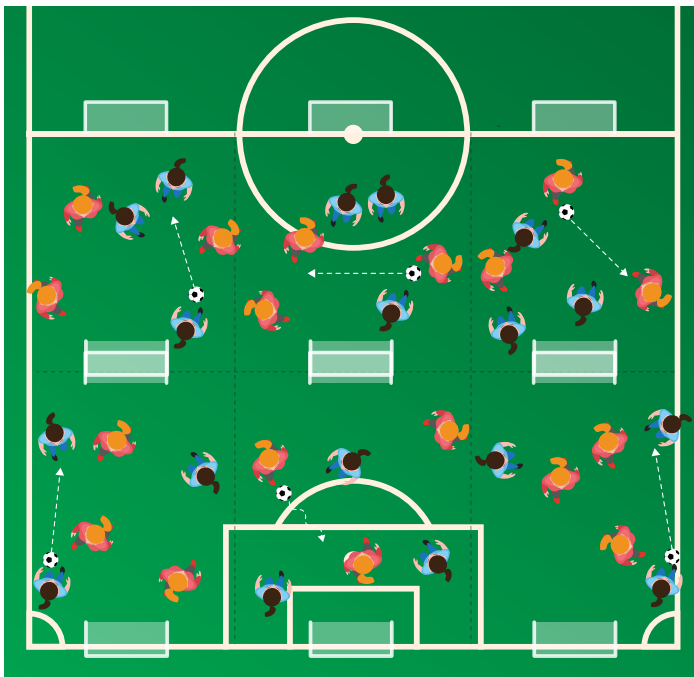
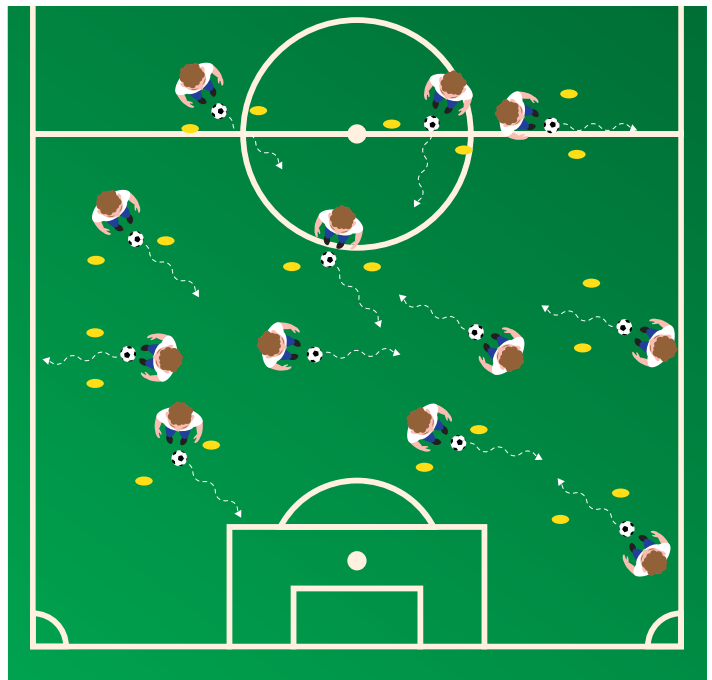
Ein bólt hvør. Byrja við at dribla frítt. Síðani verða ymiskar treytir settar, s.s. fremsta parti á fótí, inn og útsíðu, dribla ígjøgnum keylumál, brúka bæði beinini

Upp á tíð – hvussu nógv keylumál klárar tú at dribla ígjøgnum upp á 1 min.

Skuggadribling, tveir saman, dribla aftaná leikara, sum ongan bólt hevur.

HEPP!

Eitt hepp skapar
góðan stemning
og gevur meira
orku!



20 MIN · SPÆL

Fótbóltsdystir

Dystir 3m3 ella 4m4 við denti á at spæla saman, tvs 4-6 næmingar á hvørjum vølli. Hvør dystur er í mesta lagi 5 min, síðani dystur millum 2 onnur lið, ella lat næmingar skifta millum lið. Hvør vøllur er umleið á stødd við ein flogbóltsbana ella størri. Lítil mál ella keylumál.

BEI!

Hvat var stuttligt
í dag og hví?

Hvørji klistrimerki
fingu vit?

Dagsins síðsta
HEPP!

2. TÍMI



Vælkomin til venjing! Vit hita upp við fót bólt sbovling, har øll eru í nógvari rørlu. Síðani arbeiða vit í trimum økjum við dribblingum, fintum og skotum á mál. At enda spæla vit 4m4 har samstarv og rørla eru í fokus.

Amboð og útgerð

- Helst ein fót bólt hvør
- Keylir, høggar og lágar
- Mál

Tillagingar

Lærarin kann altíð tillaga venjingina, so hon hóskar til næminganar.

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta
HEPP!

10-15 MIN · UPPHITING

Fót bólt sbovling

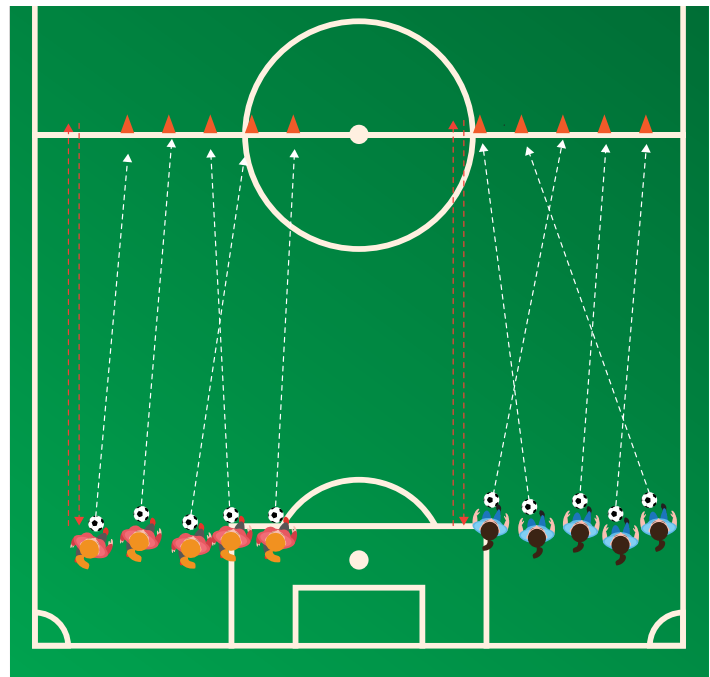
Næmingarnir verða býttir í 2-3 lið, øll hava 1 bólt hvør. Tey skulu royna at koppa keylunum av linjuni við at sparka ein bólt frá hóskaði frástøðu. Tá allar keylurnar eru fluttar ella koppaðar av linjuni, hevur liðið fingið 1 stig. Øll kunnu skjóta í senn, og so ofta tey vilja.

Spæl t.d. upp í 3 stig ella í nakrar minuttir. Næmingarnir renna sjálvi og heinta bóltarnar, so tey eru í gongd alla tíðina.

Til lærarán

Brúka keylur at markera við, ella eina linju, sum er á hallargólvinum. Minn tey á, at tey ikki skulu renna eftir bóltinum í økinum, har skotið verður, men rundanum

Hóskaði er, at 4-6 eru á hvørjum liði. Um tey eru fleiri enn 18, so býtt næmingarnar í 4 lið. Um onkur ikki vil sparka, so ber til at kasta ella rulla bóltin.



15-20 MIN · VENJING

Driblingar og skot á mál

3 øki, skift øki eftir t.d. 4-5 min, í mesta lagi 6 næmingar við hvørt øki. Um tey eru fleiri enn 18, so ger eitt øki afturat

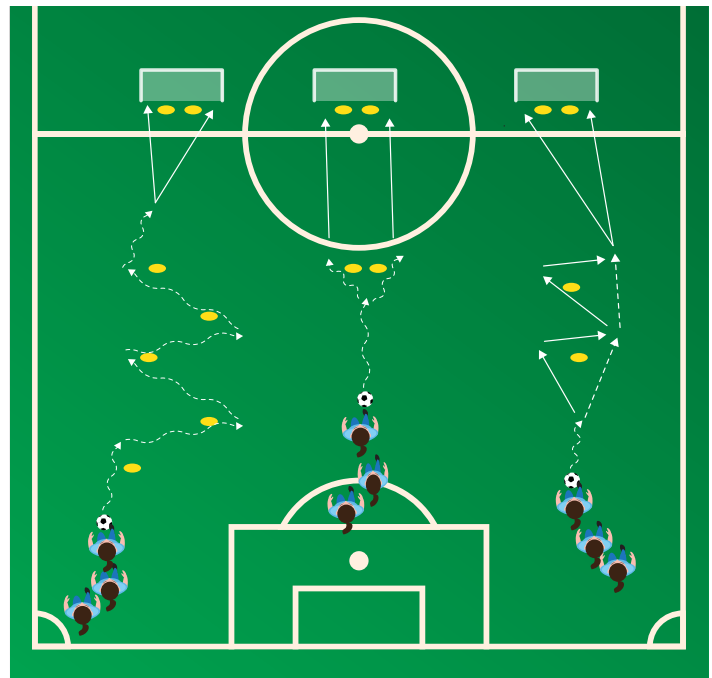
Øki 1: dribla millum keylurnar við denti á vendingar og ferðskifti.

Øki 2: dribla móti gulu keylunum og ger eina fintu ella renn forbi.

Øki 3: bandaspæl við viðleikara – viðleikari kann vera lærarin – ella tann, ið júst hevur skotið upp á mál

HEPP!

Eitt hepp skapar
góðan stemning
og gevur meira
orku!



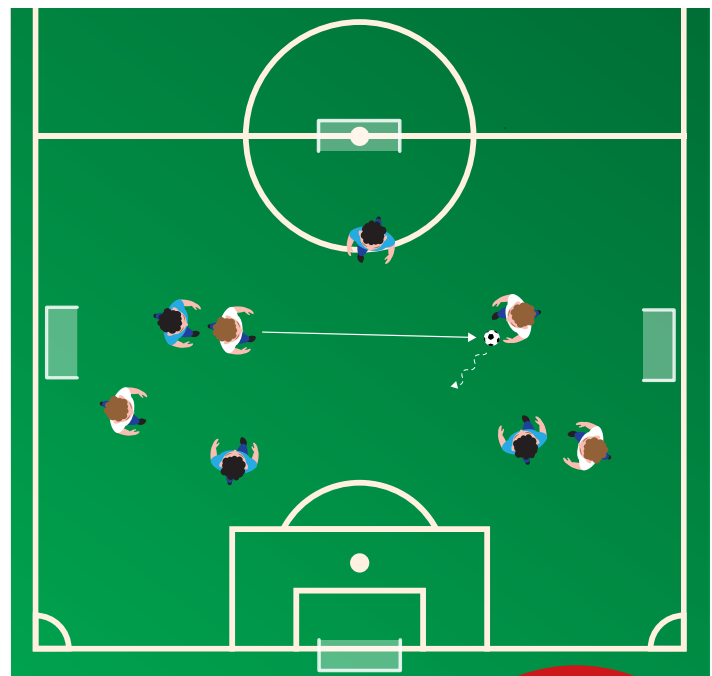
20 MIN · SPÆL

4m4 við 4 málum. Øki er uml 12x12 m. 4 lítil mál (ella keylumál)

2 lið kappast samstundis. Hvíta liðið skal verja 2 av málunum (tey, sum síggjast ovast og niðast á myndini) og kann skora í hini bæði (tey, sum síggjast til vinstru og høgru á myndini). Og øvugt fyri reyða liðið. Hvítu royna at spæla/dribla framvið reyðum leikarum og skora. Vinna reyðu bóltin, royna teir at skora. Ikki lov at skora í sama mál tvær reisir upp í slag.

Til læraran: být liðini javnt, um tað ber til. Ger so nógvar vøllir, sum skal til, fyri at øll kunnu spæla samstundis, ella spæl dyst í 3 min, meðan 2 lið bíða, og so být um.

Um tað gerst ov lætt at skora, so ber til at seta sum krav, at tað skulu 3-5 avleveringar til, uttan at mótstøðuliðið fær bóltin, áðrenn til ber at skora. Á henda hátt koma eisini fleiri leikarar í spæl.



BEI!

Hvat var stuttligt
í dag og hví?
Hvørji klitrimerki
fingu vit?
Dagsins síðsta
HEPP!

3. TÍMI



Vælkomin til venjing! Vit arbeiða við bóltstýring, ferð og avgerðum. Vit byrja við dribblingum og fangispæli, halda áfram við 1m1 við umstilling, og enda við einum livandi 4m4 spæli við yvirtalsstøðum. Málið er at røra seg nógv, hugsa skjótt og spæla saman.

Amboð og útgerð

- Helst ein fót bólt hvør
- Keylir
- Mál
- Vestar

Tillagingar

Lærarin kann altíð tillaga venjingina, so hon hóskar til næminganar.

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta
HEPP!

10-15 MIN · UPPHITING

Driblingar – fangispæl

Ein bólt hvør, øki 20x20 m, næmingarnir verða býttir í 3 lið (tríggjar litir av vestum)

3 lið, í t.d. hvítum, reyðum og bláðum vestur. Leikararnir dribla í økinum við skiftandi ferð, gera vendingar og royna at finna pláss at dribla. Av og á gevur venjarin boð um, at t.d. reyðir fanga. Teir reyðu skulu síðani fanga teir hvítu og teir bláu við at nerta ein teirra við hondini. Fangarin skal samstundis hava tamharhald á bóltinum. Ein fangaður leikari stendur og gleivar og verður leysur, tá ið ein av hinum spælir bóltin millum beinini á tí fangaða. Spæl í t.d. 1 minutt og skift síðani fangarar

Broyting

Nú kann tann fangaði bara verða loystur av sama liti sum hann sjálvur. T.e. bláur kann bert verða loystur av bláum osv.

Venjingin kann skipast sum kapping millum 2 lið.

Til lærarán

Um tað eru fleiri enn 12 næmingar, so ber til at hava tvey økið, og býta bólkin sundur, so ikki alt ov nógvir næmingar og bóltar vera á einum lítlum øki.



15-20 MIN · VENJING

1m1 við umstilling

Reyður leikari avleverar til hvítan og so er 1m1. Vinnur hvítur bóltin aftur kann hann eisini skora í annað málið. Bólthavarin skal dribla gjønum gula keylumálið, áðrenn skoring.

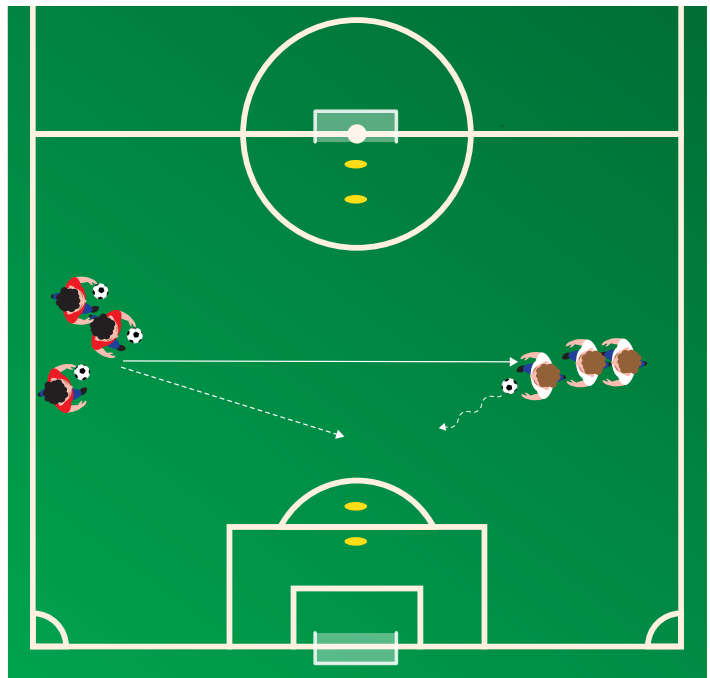
Eftir t.d 3 minuttir eru tað hvítir, ið avlevera til reyðar.

Til læraran

hav í huga, at teir báðir næmingarnir, ið "møtast" á vøllinum, skulu vera á nøkunlunda sama støði.

HEPP!

Eitt hepp skapar
góðan stemning
og gevur meira
orku!



20 MIN · SPÆL

4m4 (yvirtalsstøður)

2-4 lið, 4 leikarar á hvørjum liðið 4 smá mál, ella keylumál.

Sum á myndini, verða 4 eyka keylur settar upp, við bólti á.

Liðini spæla dyst, skora í tvey mál og verja tvey mál. Um bólturin fer út, so er tað tann, ið seinast nertir við bóltin, ið skal renna eftir honum. Hitt liðið kann skunda sær í gongd aftur, við at taka ein av teimum 4 eyka bóltunum, og sostætt fáa fyrimun av, at vera ein fleiri á vøllinum. Leikarin, ið rann eftir bóltinum, spælir við aftur, so skjótt, sum hann hevur lagt bóltin á keyluna.

Spæl í 2 min, og skift so lið – ella hava 2 vøllir, so øll kunnu vera í gongd



BEI!

Hvat var stuttligt
í dag og hví?
Hvørji klitrimerki
fingu vit?
Dagsins síðsta
HEPP!

LES MEIRA Á
SKÚLALEIKIR.FO



SKÚLALEIKIR