

HONDBÓLTUR

LÆRARAVEGLEIÐING TIL SKÚLALEIKIR



HEPP!

HEY!



HONDBÓLTUR

BEI!



SKÚLALEIKIR

INNIHALD

Ítróttatímin	3
Hondbóltur	4

Læraravegleiðing til skúlaleikir

Útgáva 1, august 2025

Útgevandi
Ítróttasamband Føroya ©

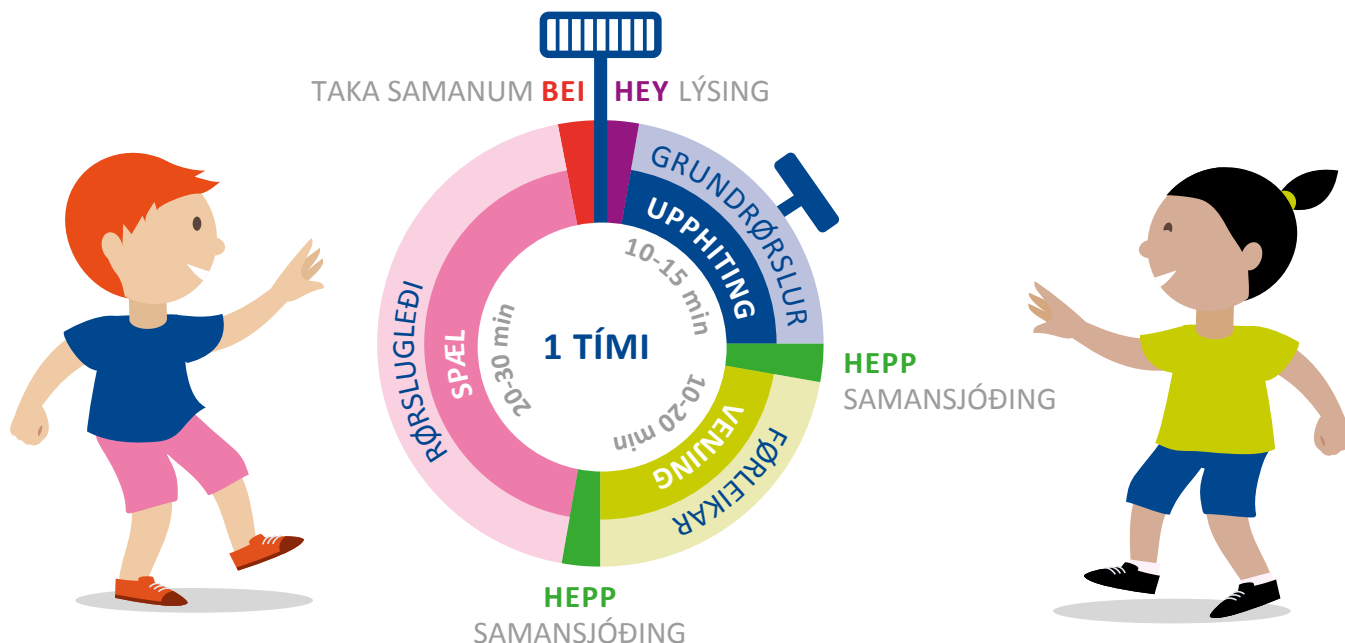
Íkast frá
Hondbóltsamband Føroya
Parasport Føroyar
Fólkaheilsuráðið

Høvuðsstuðul
Betri

Grafikkurog 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.

HONDBÓLTUR



Hondbóltur er ein liðítróttur, har tvey lið við sjei leikarum (6 útileikarum og eini málverja) royna at skora við at kasta bóltin í málið hjá mótstøðuliðnum. Ítrótturin verður spældur á einum 20×40 metrar stórum vølli við einum máli á 3×2 metrar í hvørjum enda. Ein dystur varar 2×30 minuttir (kortini spæla tey yngstu í styttri tíð). Tað liðið, sum í hondbóltsdystinum hevur skorað flestar ferðir, hevur vunnið.

Nútiðar hondbóltur byrjaði at taka skap seint í 19. øld. Fyrstu almennu reglurnar vórðu staðfestar í Danmark tíðliga í 1900-árunum

av Holger Nielsen, sum var lærari. Tá varð spælt uttandura við 11 leikarum á hvørjum liði. Í Týsklandi, Danmark og Svøríki gjørdist hondbóltur væl umtókt ítróttagrein, og varð brúkt sum skúlaítróttur.

Skúlahondbóltur:

Hondbóltur er er skjótt bóltspæl, sum krevur samstarv og har leikarar hava nógva kropskontakt. Tá vit spæla hondbólt í skúlanum er gott at tosa um, hvussu nógva kropskontakt vit loyva. Tað er eisini eitt gott hugskot at brúka bleytar bóltar, soleiðis at næmingar ikki fáa ilt, tá tey verða rakt av bóltinum.

	1. TÍMI SPÆL VIÐ BÓLTIN	2. TÍMI SPÆLIÐ SAMAN	3. TÍMI TIT VELJA
HEY! 10 MIN UPPHITING	Trøllaspæl	Kross og bolla	Endurtak venjingarnar, sum næmingarnir hildu vera stuttliga
HEPP! 15 MIN VENJING	Brummus	Stikkbólt	-
HEPP! 15 MIN VENJING	Skotbanar	Skotbanar	-
BEI! 20 MIN SPÆL	Skúlahondbóltur við skúmbólti	Skúlahondbóltur við skúmbólti	-



1. TÍMI

Skúlahondbóltur – spæl við bóltin

Vit byrja beinanvegin at spæla við bólti. Endamálið er at fáa næmingarnar at fáa hug at spæla við bóltin. Spyr næmingarnar hvør er vanur við at spæla hondbólt og lat tey, sum duga læra frá sær og hjálpa til.

Amboð og útgerð

- Bóltar (gjarna bleytar skúmbóltar og onkrar, sum kunnu dribla)
- Keylur
- Madrassar
- Aðra spennandi útgerð at gera ein motorikbana
- Vestar
- Lítil mál
(um tit ikki hava mál, so kunnu tit avtala, at mann skorar við at leggja bóltin aftanfyrri eina baklinju)

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta
HEPPP!

10 MIN • UPPHITING

Trøllaspæl

- Trøllaspæl byrjar við at nøkur verða vald út at vera fangarar (áleið 2-4 næmingar)
- Øll hava ein bólt í hondini
- Tá ein verður fangaður, stillar mann seg við bóltinum á høvdini og sundurskotnum beinum.
- Næmingar, sum ikki eru fangaðir, kunnu nú royna at loysa tey, sum eru fangað, við at dribla/trilla bóltin ígjøgnum beinini.

Uppskot til tillagingar: Broytið reglarnar fyrri at loysa næmingar leysar alt eftir, hvat næmingarnir halda vera stuttligt. T.d. út at kasta bóltin 5 ferðir móti einum veggj ella at dribla 10 ferðir.



Skanna ella trýst
á QR kotuna

15 MIN • VENJING

Lofta og kasta – Brummus

- Tvey lið verða býtt við jøvnum tali av leikarum á hvørjum liði.
- Tað liðið, sum hefur bóltin, skal spæla saman innan fyri eitt øki.
- Liðið, sum ikki hefur bóltin, skal royna at fáa fatur á bóltinum, og eydnast tað teimum, skulu tey spæla saman inni í økinum.
- Lærarin kann, meðan spælið er í gongd, floyta (steðga spælinum) og geva liðunum eina uppgávu.
- Liðini skulu so hvør í sínum lagi loysa uppgávuna so skjótt sum gjørligt.
- Tað liðið, sum fyrst loysir uppgávuna, fær síðani bóltin, tá spælið byrjar aftur.
- Uppgávan kundi t.d. verið, at øll á liðnum skulu halda í hond og standa saman í einum ringi, ella skulu tey skipa seg sum ein bókstav osfr.

Uppskot til tillagingar:

Gev teimum næmingum, sum eru roynd, onkra eyka avbjóðing. T.d. at kasta við mótsattu hond.



15 MIN • VENJING

Renn, rulla, dribla og skjót – Skotbani

- Brúki mini-banarnar (tvørtur um vøllin, um tit eru í eini høll)
- Skipi ein skotbana á hvørjum vølli
- Ein skotbani kann t.d. vera við ymiskum dribblingsvenjingum, so sum runt um keylur
- Hin banin kann skipast við motoriskum avbjóðingum, so sum at rulla, ganga á bummi, lakka, hoppa, klatra uppum okkurt ella hoppa niður av onkrum høgum (við bólti)

Uppskot til tillagingar:

Gev teimum næmingum, sum eru roynd, onkra eyka avbjóðing. T.d. at kasta við mótsattu hond ella hava tveir bóltar í hondini.



Skúlahondbóltur við skúmbólti

Vit spæla á mini-hondbóltsbanum (tvørtur um vøllin) og vit brúka smá mál.

Endamálið er at vit hava nógvar avleveringar, og at vit flyta okkum nógv saman – tað skal vera stuttligt fyri øll.

Tá vit spæla skúlahondbóltur hevur tað týdning, at vit arbeiða við at “javna leikvøllin”.
Hetta merkir, at vit tillaga spælið soleiðis, at tey, sum ikki eru so von, eisini kunnu vera við.

Reglar fyri Skúlahondbólti við skúmbólti (vit javna leikvøllin):

- Næmingarnir verða deildir í tvey lið. Eitt lið hevur vestar.
- Lærarin kann velja at deila næmingarnar upp, soleiðis at tey meira royndu eru á einum vølli og tey meira óroyndu eru á einum vølli.
- 3-6 á hvørjum liði, har 4 eru á vøllinum í senn.
- 1-2 eru útskiftarar, sum standa klár við síðuna av málinum (á baklinjuni).
- Málmaðurin gevur bóltin upp og fer við í álop.
- Tá ein hevur skotið (eisini um bólturin ikki fer í mál) verður viðkomandi skiftur út.
- Innskiftarin verður nú málmaður.
- Lítil ella eingin kropskontakt (Tit avtala hetta áðrenn tit byrja. Tess minni kropskontakt, tess javnari verður leikvøllurin).
- Ikki loyvt at dribla.

Uppskot til tillagingar:

- Fyri at eitt mál skal telja, skulu øll vera komin yvirum miðlinjuna
- Spælið uttan málmann, og havið heldur tvey keylur í málinum ella tveir vestar hangangi.
- Um tit ikki hava mál, so kann tey skora við at leggja bóltin aftanafyrí eina baklinju.
- Um onkrir næmingar eru meira royndir enn hini, kunnu hesi brúka mótsattu hond. osfr.



BEI!

Hvat var stuttligt
í dag og hví?

Hvørji klitrimerki
fingu vit?

Dagsins síðsta
HEPP!

2. TÍMI



Skúlahondbóltur – spælið saman

Næsta tíman halda vit fram við at arbeiða við bóltinum. Nú royna vit í størri mun at tosa um og leggja dent á at samstarv og at spæla saman. Spyr næmingarnar hvør er vanur við at spæla hondbólt og lat tey, sum duga læra frá sær og hjálpa til.

Amboð og útgerð

- Bóltar (gjarna bleytar skúmbóltar og onkrar, sum kunnu dribla)
- Keylur
- Madrassar
- Aðra spennandi útgerð at gera ein motorikbana
- Vestar
- Lítil mál

(um tit ikki hava mál, so kunnu tit avtala, at mann skorar við at leggja bóltin aftanfyrri eina baklinju)

10 MIN · UPPHITING

Kross og bolla sum stafet

- Næmingarnir verða bólkaðir saman umleið 4-5 í hvørjum bólki.
- G.G. Tað skal verða líkatal av bólkum
- Tveir bólkar eru saman og kappast ímóti hvørjum øðrum
- Eitt øki frammanfyri skal vera avmerkt sum eitt “kross og bolla” spæl við t.d. fløtum keylum
- Hvør bólkur ger eina kø, triggir teir fremstu næmingarnir hava ein keylu ella okkurt annað í hondini (keylurnar hjá teimum bólkunum sum kappast skulu ikki hava sama lit)
- Spæli byrjar tá lærarin setur í gongd.
- Tann fremsti næmingurin í køini rennur fram og setur sína keylu á avmerkta øki og rennur aftur og ger “highfive” til næsta næming, sum so rennur avstað og leggur sína keylu. Tann triði leggur eisini sína keylu. Fjórði næmingurin í køini rennur niðan uttan keylu, men skal so ístaðin flyta ein av sínum egnum bóltum á ein fríðan ketjara.
- Fyrsta liðið, sum hevur triggjar bóltar á rað, hevur vunnið.
- Spælt verður 3-5 ferðir.

Uppskot til tillagingar:

Tit kunnu gera eina forðabreyt á veg niðan til økið, so tað verður meira avbjóðandi.

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta
HEPP!





15 MIN · VENJING

Stikkbólt – kasta, lofta og renn

- Spælið á einum avmarkaðum øki.
- Brúkið 2-4 bleytar bóltar (skúmbóltar)
- Leikarar við bólti skulu royna at raka hini.
- Tá ein er raktur, doyr viðkomandi. Um leikarin haraftur ímóti loftar, so doyr tann, sum kastaði bóltin.
- Setið reglur fyri, hvussu ein, sum er deyður, verður við aftur.
 - Telja uppí 20
 - Standa í gleivstøðu og onkur loysir teg við at grulva/kasta seg ímillum beinini hjá tær

Uppskot til tillagingar:

Gev teimum næmingum, sum eru roynd, onkra eyka avbjóðing.
T.d. at kasta við mótsattu hond ella hava tveir bóltar í hondini.



15 MIN · VENJING

Renn, rulla, dribla og skjót

Skotbani

- Brúki mini-banarnar (tvørtur um vøllin, um tit eru í eini høll)
- Skipi ein skotbana á hvørjum vølli
- Ein skotbani kann t.d. vera við ymiskum dribblingsvenjingum, so sum runt um keylur
- Hin banin kann skipast við motoriskum avbjóðingum, so sum at rulla, ganga á bummi, lakka, hoppa, klatra uppum okkurt ella hoppa niður av onkrum høgum (við bólti)

Uppskot til tillagingar:

Gev teimum næmingum, sum eru roynd, onkra eyka avbjóðing.
T.d. at kasta við mótsattu hond ella hava tveir bóltar í hondini.



HEPP!

Eitt hepp skapar
góðan stemning
og gevur meira
orku!



Skúlahondbóltur við skúmbólti

Vit spæla á mini-hondbóltsbanum (tvørtur um vøllin) og vit brúka smá mál.

Endamálið er at vit hava nógvar avleveringar, og at vit flyta okkum nógv samant – tað skal vera stuttligt fyri øll.

Tá vit spæla skúlahondbóltur hevur tað týðning, at vit arbeiða við at “javna leikvøllin”. Hetta merkir, at vit tillaga spælið soleiðis, at tey, sum ikki eru so von, eisini kunnu vera við.

Reglar fyri Skúlahondbólti við skúmbólti (vit javna leikvøllin):

- Næmingarnir verða deildir í tvey lið. Eitt lið hevur vestar.
- Lærarin kann velja at deila næmingarnar upp, soleiðis at tey meira royndu eru á einum vølli og tey meira óroyndu eru á einum vølli.
- 3-6 á hvørjum liði, har 4 eru á vøllinum í senn.
- 1-2 eru útskiftarar, sum standa klár við síðuna av málinum (á baklinjuni).
- Málmaðurin gevur bóltin upp og fer við í álop.
- Tá ein hevur skotið (eisini um bólturin ikki fer í mál) verður viðkomandi skiftur út.
- Innskiftarin verður nú málmaður.
- Lítil ella eingin kropskontakt (Tit avtala hetta áðrenn tit byrja. Tess minni kropskontakt, tess javnari verður leikvøllurin).
- Ikki loyvt at dribla.

Uppskot til tillagingar:

- Fyri at eitt mál skal telja, skulu øll vera komin yvirum miðlinjuna
- Spælið uttan málmann, og havið heldur tvey keylur í málinum ella tveir vestar hangangi.
- Um tit ikki hava mál, so kann tey skora við at leggja bóltin aftanafyri eina baklinju.
- Um onkrir næmingar eru meira royndir enn hini, kunnu hesi brúka mótsattu hond osfr.



BEI!

Hvat var stuttligt
í dag og hví?

Hvørji klistrimerki
fingu vit?

Dagsins síðsta
HEPP!

LES MEIRA Á
SKÚLALEIKIR.FO



SKÚLALEIKIR