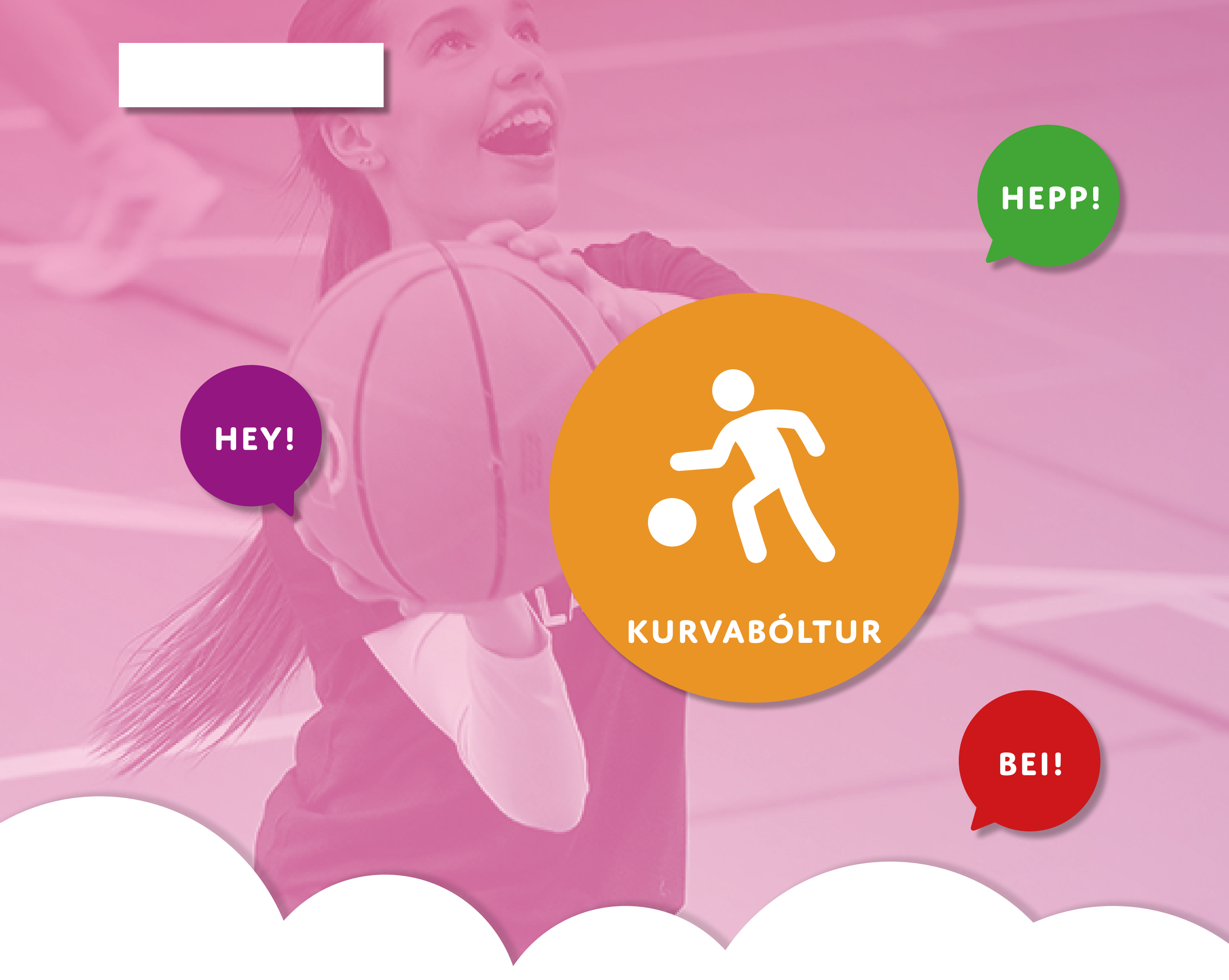
KURVABÓLTUR

LÆRARAVEGLEIÐING TIL SKÚLALEIKIR



SKÚLALEIKIR

INNIHALD

Ítróttatímin 3

Kurvabóltur 4

Læraravegleiðing til skúlaleikir

Útgáva 1, august 2025

Útgevari
Ítróttasamband Føroya ©

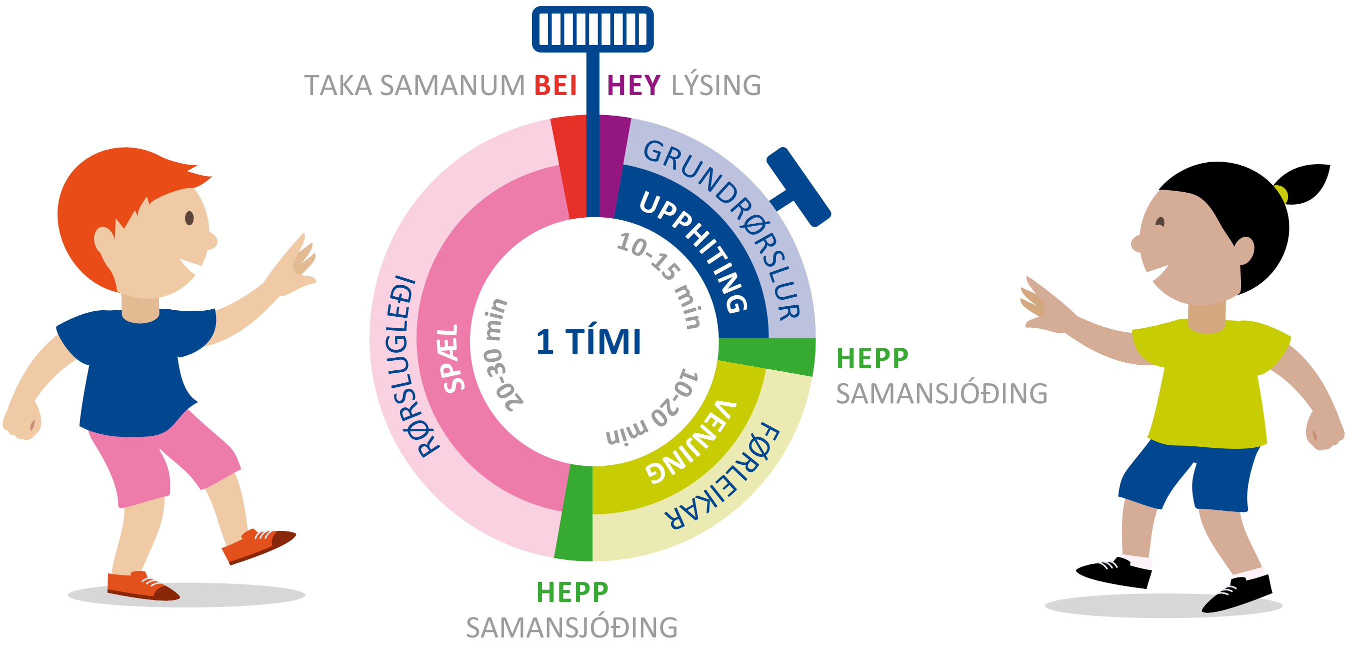
Íkast frá
Parasport Føroyar
Fólkaheilsuráðið
Kurvabóltssamband Føroya

Høvuðsstuðul
Betri

Grafikkur og uppseting
Sigurdsdóttir

ÍTRÓTTATÍMIN

Hvør tími í Skúlaleikum er bygdur 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 klistrimerki fyri ymsu evnini.

BEI er eitt gott høvi at fáa hjartasláttúrin 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 løtuni. 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.

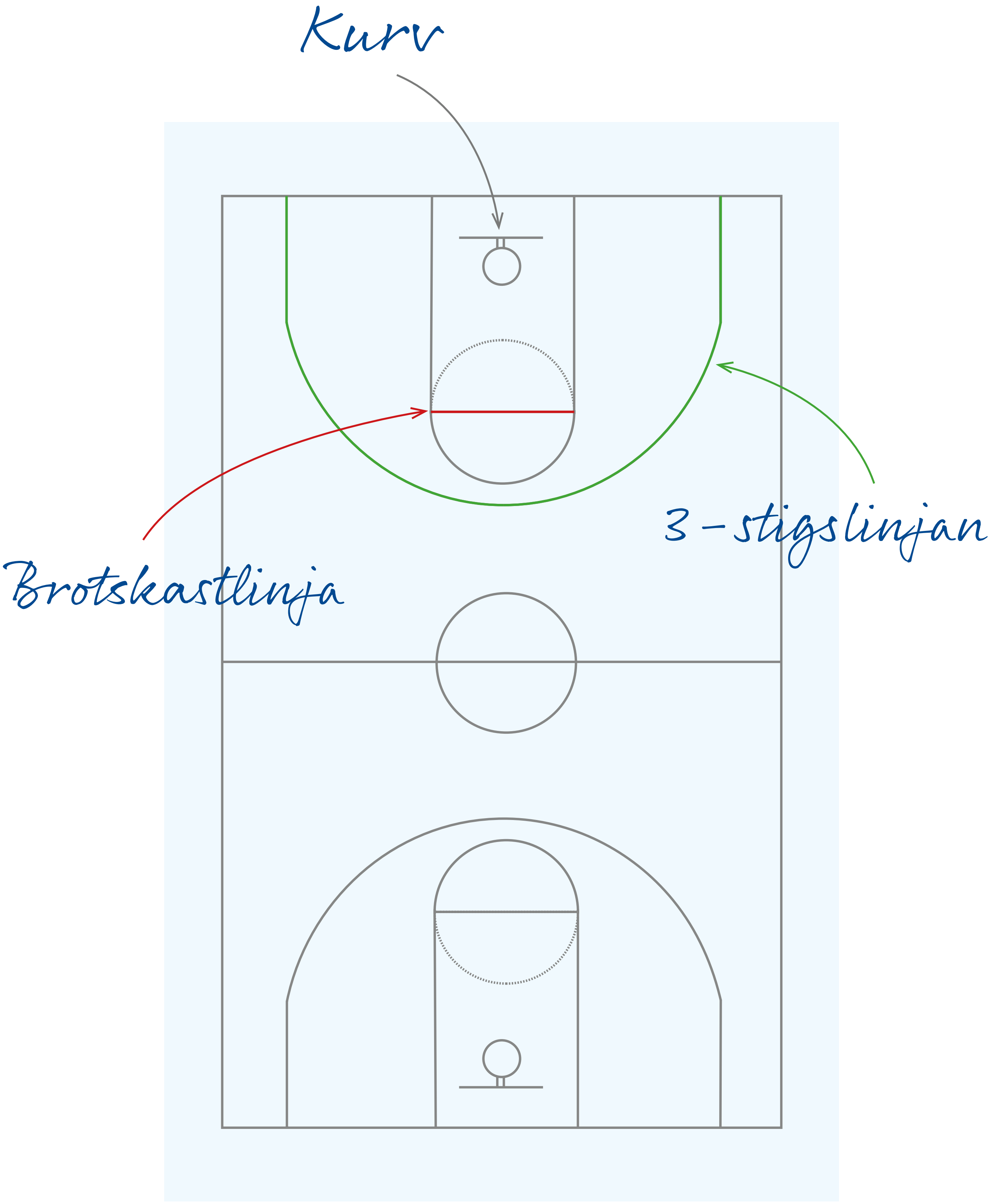
KURVABÓLTUR

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 kurvabóltssamgongan) eru fjórðingarnir 10 minuttir, og í NBA (Amerikanska kurvabóltssamgongan) eru teir 12 minuttir. Kurvabóltur í Føroyum verður leiktur undir reglunum hjá FIBA.

Her er uppskot til 5 ítróttatímar við kurvabólti fyri[illegible]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 BEI!	Dystur	Dystur	Dystur	Dystur	Stafet

VØLLURIN



1. TÍMI

1

Bóltførleiki

Stórur partur av kurvabólti snýr seg um at hava góðan førleika 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 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 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?

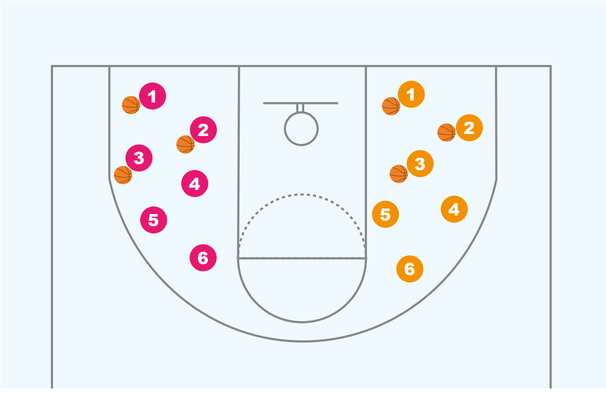
Dagsins fyrsta HEPP!

10 MIN · UPPHITING

Kaos

Helvtin av næmingunum fara í einslittan vest. Helvtin í vesti 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.

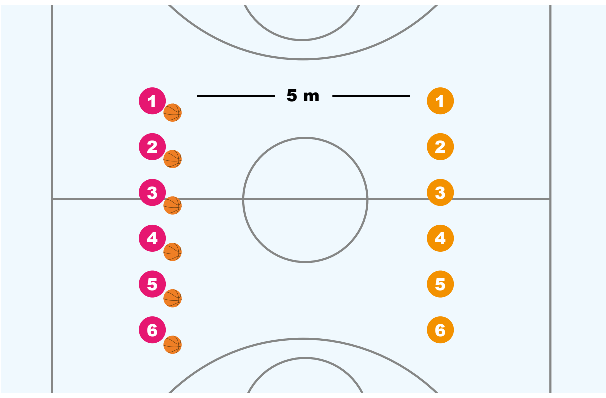


- Eftir ein minutt fáa tey, sum ikki høvdu bólt, ein bólt frá hinum og somu reglur eru galdandi í ein minutt.
- Vit skifta aftur, hvør hevur bóltin. Tann, sum hevur bóltin, driblar í minsta lagi tvær ferðir við bóltinum og kastar síðani til ein, sum ongan bólt hevur. Áðrenn kastað verður skal tann, sum 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 móttekur bóltin, skal verða standandi til viðkomandi fær kasta til ein, sum ikki hevur bólt – sama galdandi við kontakt, áðrenn kastað verður.
- Síðsti parturin 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 nemingur 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 fremstufingrarnir skulu peika móti hvørjum øðrum.

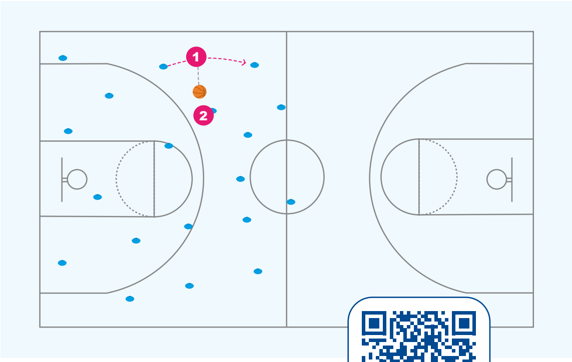
- Avleveringar omanfyri høvd. Teknikkurin er tann sami, sum tá kastað verður frá bringuni. Báðar hendur á bóltin, fylgja ígjøgnum og tumlarnir peika niðureftir eftir avleveringina. Avleveringin skal liggja mitt á móttakaran, millum bringu og búk. Loftað verður á sama hátt sum áður.
- Síðsta avleveringin er ein "studsavlevering". Hetta er ein avlevering, ið støkkur 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

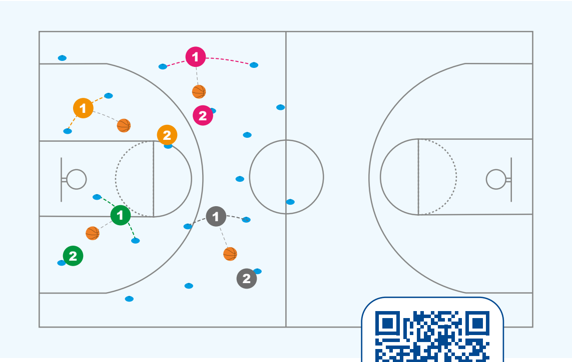
Jørðin er eitrað
Brúka allan vøllin, legg 30 keylur á vøllin við í minsta lagi 2 metrar frástøðu. Keylurnar eru at rokna sum oyggjar, har næmingarnir kunnu standa. Einasti máti at flyta seg millum oyggjarnar er at renna frá verandi oyggj til eina aðra. Endamálið við spælinum er at gera so nógvar avleveringar, 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 trýst 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 áleypandi 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.

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

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.
Kurvabótlur kann eisini spælast sum ein paragrein. Hetta nevnist koyristólakurvabóltur og kann spælast av øllum, sum hava virkisførar armar. Reglurnar eru tær somu, støðd 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 hevur bóltin. Her sært tú eina lívsjáttandi film, har leikvøllurin verður javnsettur og rørslugleði er í hásæti: https://youtu.be/iiB3YNTcsAA.

2. TÍMI

Dribling

Stórur partur av kurvabólti 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 jørðina, 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 týdningarmikið, at fingrasnipparnir verða nýttir at føra bóltin við. Í kurvabólti 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 HEPP!

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 akslahædd.
- 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 hvørjumøðrum.

25 MIN · VENJING

HEPP!

Eitt hepp skapar góðan stemning og gevur meira orku!

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

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

Næsta venjingin er "crossover"
- Crossover er ein dribling, har skift verður frá vinstru yvir til høgru hond. *Sí QR kotuna.*
- Tað er týdningarmikið, at næmingarnir geva sær tíð at gera hetta rætt. Gangið venjingina ígjøgnum tær fyrstu ferðirnar, øk ferðina so hvørt, sum næmingarnir eru førir fyri tí.
- 2 minuttir frá vinstru til høgru hond, og 2 minuttir frá høgru til vinstru hond.
- Í síðstu venjingini gera næmingarnir, sum teir vilja, um teir fara framvið uttan at skifta hond (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 útfrá 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 bólturin kastaður til næsta næming í røðini.
- Næsti næmingurin í røðini driblar slalom millum keylurnar.
- Hvør næmingur skal tríggjar 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.
- Týdningarmikið at hugt verður upp, meðan driblað verður, tað verða fýra næmingar, sum runda keyluna í miðjuni um somu tíð.
- Hvør næmingur skal tríggjar túrar gjøgnum banan. *Sí QR kotuna.*

Steðgur í 1 minutt

- Grundleggjandi sama venjing, men nú við kasti móti kurvuni.
- Fremsti næmingurin byrjar at dribla slalom millum keylurnar.
- Tá næmingurin 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 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 áleypandi 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 koyristólskurvabólti hevur tað stóran týdning at hava góðan førleika við bóltinum. Til hesa venjingina er tað upplagt at venja dribluteknikk, meðan sitið verður. Somu reglur er galdandi – tað er bert loyvi at dribla við einari hond í senn, og tað er týdningarmikið, at fingrasnipparnir verða nýttir at føra bóltin við.

Tað 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 tað 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 tað sama.
- Tá øll hava gjørt 2-3 ferðir, er rundan liðug.
- Síðani skulu næmingarnir koyra slalom ímillum keylurnar.
- Tá næmingurin hevur 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 koyristólskurvabólti, er neyðugt at kasta bóltin eitt vet fram við strektum armi, og síðani nýta báðar armar at skumpa stólin fram við. Tað er umráðandi, at bólturin ikki verður skumpaður við ov nógvari ferð, tí so verður tað 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 mátin at fáa stig uppá í kurvabólti. 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 kurvabólti hevur fleiri formar og uppaftur fleiri nøvn. Dagsins venjing snýr seg um lay-up. Lay-up er tað skotið í kurvabólti, 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 árakað har lærarin stendur.
- Tá komið er til læraran verður vent, og driblað verður við vinstru hond yvir aftur.
- Skift millum høgar og lágar 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 pulsurin fer upp.

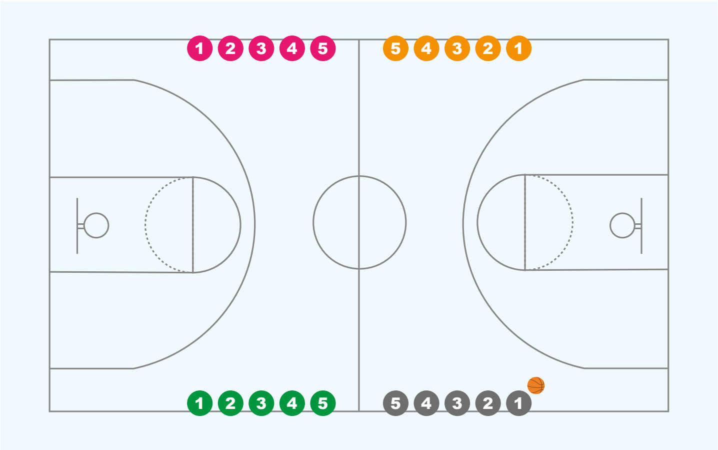
Lærarin flytir seg longur vekk, meðan tey dribla heim. Umráðandi er, at lærarin flytir seg nógv, tí børnini skulu venja seg við at hyggja upp og ikki bara eftir bóltinum.

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 høgru síðu – 5 min. á vinstru síðu

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



HEPP!
Heppini halda okkum uppi og knýta okkum saman.

- Næmingurin við bóltinum driblar móti kurvini, setur av við vinstra beini og leggur bóltin við høgru hond móti plátuni og í kurvina.
- Fremsti næmingurin vinstrumegin rennur aftaná tí, sum ger lay up, tekur bóltin og kastar til tann fremsta í høgru rekkju: *Sí QR kotuna.*
- Tá 5 minuttir eru farnir verður bólturin koyrdir í vinstru síðu.
- Næmingurin við bóltinum driblar móti kurvini, setur av við høgra beini, og leggur bóltin við vinstru hond móti plátuni og í kurvina.
- Fremsti næmingurin høgrumegin rennur aftaná tí, sum ger lay op, tekur bóltin og kastar til tann fremsta í vinstru rekkju.

Lay up við avlevering: 5 min. á høgru 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 høgra 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 høgru 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.
- Eydnast tað liðnum at fáa bóltin í kurvina, fær hitt liðið bóltin og byrjar við honum uttanfyri 3-stigslinjuna.
- Fangar verjandi liðið bóltin frá áleypandi 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.

Kurvabótlur kann eisini spælast sum ein paragrein. Hetta nevnist koyristólakurvabóltur og kann spælast av øllum, sum hava virkisførar armar. Reglurnar eru tær somu, støðd 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 hevur bóltin. Her sært tú eina lívsjáttandi film, har leikvøllurin verður javnsettur og rørslugleði er í hásæti: 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 kurvabólti gevur 1 stig, um tað verður skorað. Brotskastið verður altíð skotið á sama hátt, við somu frástøðu og ikki er loyvt at órógva tann, sum skjýtur. Hoppiskot verður skotið innanfyri 3-stigslinjuna og gevur 2 stig. Hoppiskotið er mest brúkta skotið í kurvabólti, hetta skotið verður tikið í opnum spæli – tað er, meðan dysturin er í gongd, og bólturin er í spæli.

Amboð og útgerð

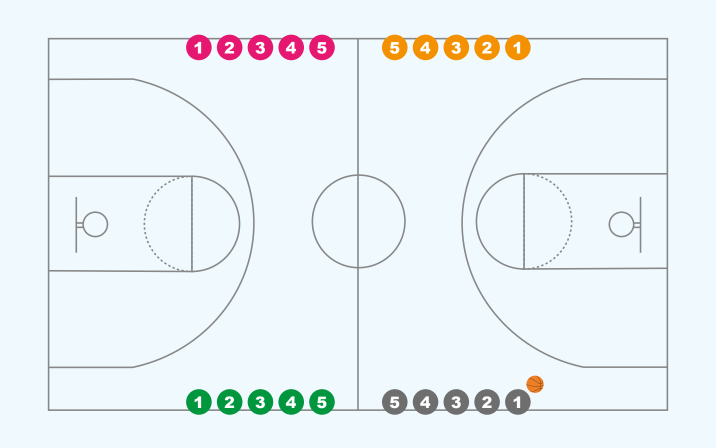
- 8 keylir
- 12 vestar (tríggjar ymiskar litir)
- 20 bóltar

HEY!
Hvat skulu vit gera í dag?
Hví er hetta spennandi?
Dagsins fyrsta HEPP!

10 MIN · UPPHITING

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

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



- Næmingurin við bóltinum driblar móti kurvini, setur av við vinstra beini og leggur bóltin við høgru hond móti plátuni og í kurvina. Síðani rennur hann aftast í rekkjuna vinstrumegin.
- Fremsti næmingurin vinstrumegin rennir aftaná tí, sum ger lay up, tekur bóltin og kastar til tann fremsta í høgru rekkju, og stillar seg aftast í rekkjuna høgrumegin: *Sí QR kotuna.*

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

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

4

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 brotkastlinjuni 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 áleypandi liðið skorar, fer tað liðið beint í álop móti hinari kurvuni.
- Um áleypandi liðið missir bóltin ella bólturin fer út, so skal verjandi liðið fara í álop móti hinari kurvuni. Áleypandi 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 fyri, at ein á hvørjum liði hevur ein arm ella t.d. bind fyri eyguni. Soleiðis kann leikvøllurin javnsetast á ymiskan hátt.

Kurvabótlur kann eisini spælast sum ein paragrein. Hetta nevnist koyristólakurvabóltur og kann spælast av øllum, sum hava virkisførar 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 hevur bóltin. Her sært tú eina lívsjáttandi film, har leikvøllurin verður javnsettur og rørslugleði er í hásæti: https://youtu.be/iiB3YNTcsAA.

BEI!

Hvat var stuttligt í dag og hví?

Hvørji klistrimerki fingu vit?

Dagsins síðsta HEPP!

5. TÍMI

5

Bóltførleiki

Stórur partur av kurvabólti og rullustólskurvabólti snýr seg um at hava góðan førleika 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.

5

10 MIN · VENJING

Avleverings- og loftiteknikkur
Trý saman um ein bólt (tvey ella fýra, 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 týdningarmikið, 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 fremstifingrarnir skulu peika móti hvørjum øðrum.
- Tann triði persónurin skal standa og vera klárur at renna eftir bóltinum, um hann verður avleveraður skeivt.
- Í kurvabólti 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.
- Støkkavlevering: Hetta er ein avlevering, ið støkkur 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 íðkari kasta fyrst, síðani flyta seg til aðra oyggj og fáa avlevering frá viðleikaranum.
- 3 umfør á 2 minuttir, 1 minutt steðg millum umførini.
- 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.

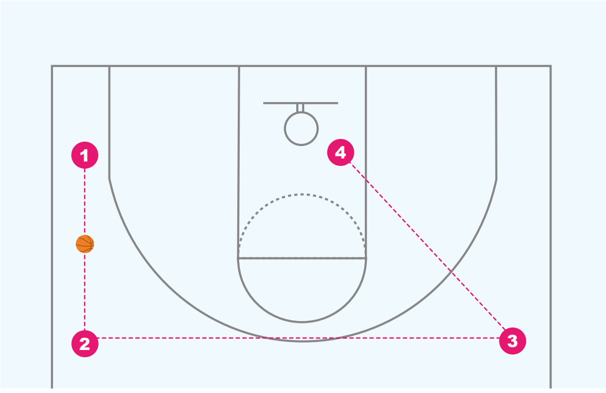
Brummus
Fýra og fýra saman um ein bólt. Trý sita niðri í einum tríkanti við eitt sindur av frástøðu millum sín, og ein persónur stendur uppi. Endamálið er, at persónurin, sum stendur uppi skal klára at fanga ella nema við bóltin, meðan hini trý avlevera millum sín.

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 fýra á hvørjum liði. Her ræður tað um at gera skjótar avleveringar ímillum sín, meðan næmingarnir sita. Hvørja ferð bólturin er komin eina ferð runt, fær liðið 1 stig. Tá síðsti næmingurin 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. møguleiki er at fáa 2 stig fyri eina rundu.

- 4 stólar skulu stillast runt um kurvina – eisini er møguligt 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 hevur avleverað, skal hann renna/skreiða til stólin, hann kastaði til. T.d. tá næmingur 1 hevur kastað til næming 2, skal hann nú á pláss 2, og tá næmingur 2 hevur kastað til næming 3, skal hann nú á pláss 3. Soleiðis kemur rotatión? í, so allir næmingarnir sleppa at kasta í kurvina á plássi 4.
- Tá bólturin er komin runt, og næmingur 4 hevur 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 fingu vit?

Dagsins síðsta HEPP!

LES MEIRA Á
SKÚLALEIKIR.FO

SKÚLALEIKIR