

HONDBÓLTUR

LÆRARAVEGLEIÐING TIL SKÚLALEIKIR

4. FLOKKUR

HEPP!

HEY!



HONDBÓLTUR

BEI!



SKÚLALEIKIR

INNIHALD

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

Læraravegleiðing til skúlaleikir
4. flokkur

Útgáva 1, august 2024

Útgevandi
Ítróttasamband Føroya ©

Íkast frá
Hondbóltsamband Føroya
Parasport Føroyar
Fólkaheilsuráðið

Høvuðsstuðul
Betri

Sniðgáva og uppseting
Sigurdsdóttir

Grafikkur
Sigurdsdóttir og Fit First 10

Myndir
Ólavur Frederiksen, Jens Kr. Vang

HONDBÓLTUR

LÆRARAÞEGLEIÐING

TIL SKÚLALEIKIR

4. FLOKKUR

HVAT ERU SKÚLALEIKIR?

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



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

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

Læraravegleiðingin

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

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

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

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

Hvørji eru tíni hugskot?

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

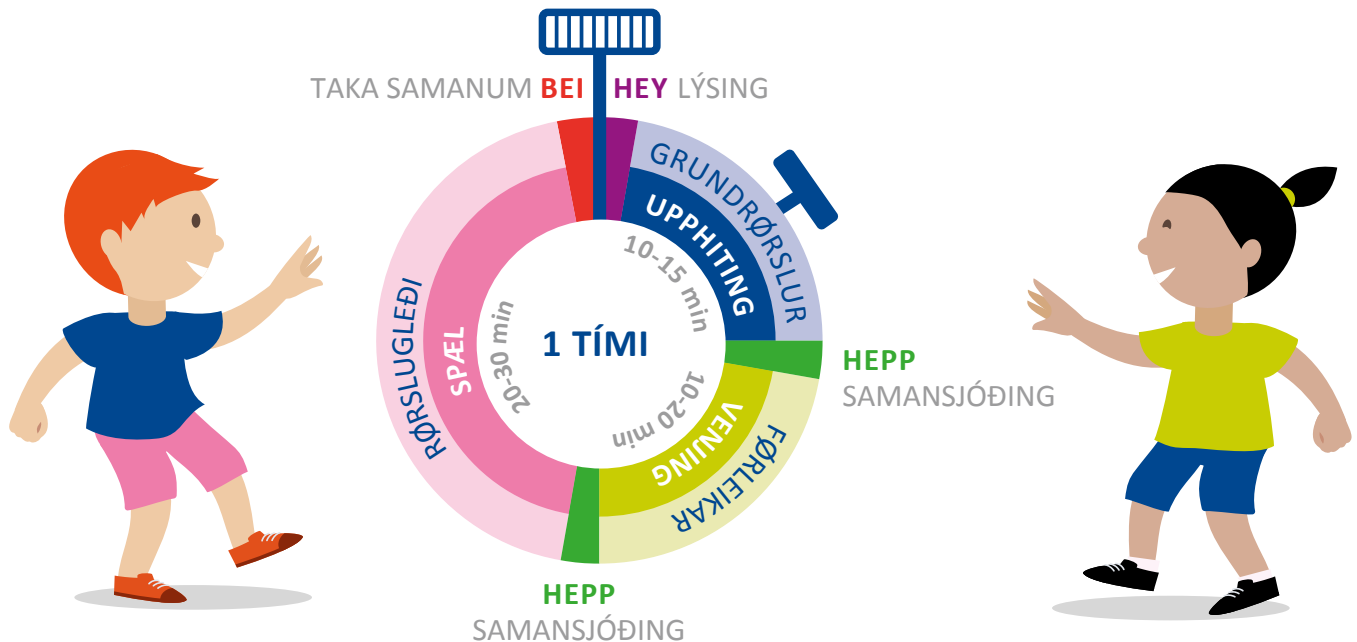


FYRI SKÚLALEIKIR ER GULDANDI

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

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 klistrimerki fyri ymsu evnini.

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

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

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

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

RØRSLUGLEÐI VIÐ ABC FYRI SÁLARLIGA HEILSU

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

Tit eru vælkomn at tosa um hesar boðskapirnar, og hvussu næmingarnir í hvørjari ítróttatíma kunnu liva hesar trýggjar boðskapirnar. Til stevurnar royna vit eisini at seta orð á hetta.



LÆR MEIRA

Hyggið eisini eftir filminum um ABC fyrri sálarliga heilsu skulaleikir.fo.



Skanna ella trýst á QR kotuna



Ver virkin

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



Ver saman

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



Ver hugbundin

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



ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Næmingar, ið bera brek, ella hava serligan tørv

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

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

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

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

Í tíma 5 í undirvísingartilfarinum til frælsan ítrótt eru nakrar venjingar, har næmingarnir skulu royna seg uttan arm, bein og sjón. Hetta kann gera næmingar tilvitaðar umtann týdning, sum likamslutir hava fyri javnvág, ferð, og hvussu ein megnar ymsu rørlurnar.



ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

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

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.

Nútíðar 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	Stikkbóltur	Brummus	-
15 MIN VENJING	Skotbanar	Skotbanar	-
HEPP! 20 MIN SPÆL	Skúlahondbóltur við skúmbólti	Skúlahondbóltur við skúmbólti	-
BEI!			



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

Lofa og kasta – Brummus

- Tvey lið verða býtt við jövnum tali av leikarum á hvörjum 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 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 klitrimerki fingi 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 aftanfyri 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 køni rennur fram og setur sína keylu á avmerкта 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 køni 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

Stikbólt – 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, doyri viðkomandi. Um leikarin haraftur ímóti loftar, so doyri 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