



Kast ballen-dagen

På skolen



Norges
Håndballforbund

Begeistring • Innsatsvilje • Respekt • Fair Play



Hei,

I dette heftet vil du finne all den informasjonen du trenger for å gjennomføre Kast ballen-dagen på skolen. Heftet sier noe om målet med dagen, rammene, hvordan dagen kan organiseres, gruppestørrelser og innholdet for dagen som innebærer stjernespillet, takball og småspill/4'er håndball.

Håper både små og store får en morsom håndball-dag.

Lykke til!



**Mål:**

Kast ballen-dagen på skolen skal være en morsom skoledag for elevene, der de får delta i håndballaktivitet i trygge rammer med lærere og elever de kjenner godt. Lek med ball står i fokus, gjennom tema som ballbehandling, kast og mottak, skudd og forskjellige spillvarianter av håndball.

Rammer:

3. trinn

Antall: Inntil 25 elever per gruppe

Sted: Gymsal/hall og skolens uteområde

Tidsramme: 2 timer

Baller: Alle ballene som er i gymsal + alle baller som er utdelt til klassene.

Øktplaner: Øktplan 1 og øktplan 2

Materiell til stjernespillet - skrives ut fra hjemmesiden til Kast ballen

Minst en voksen per gruppe

Organisering:

Kast Ballen-dagen består av to økter:

Økt 1:

- Del 1- Stjernespillet (ute på skolens område)
- Del 2 - Takball

Økt 2: Småspill/4'er håndball (gymsal/hall)

Eksempel på tidsinndeling:

Økt 1 – kl. 08.30-09.20

Økt 2 – kl. 09.30-10.20

Gruppestørrelser:

Den ideelle gruppestørrelser er på rundt 16 elever. Gruppene kan gjerne være mindre, men gruppestørrelsen bør ikke overstige 25 elever. (Her må en selvsagt ta hensyn til antall voksne ressurser tilgjengelig, men hver gruppe bør ha minst en voksen.) For at alle deltakere skal få en god opplevelse av dagen er det viktig at alle er aktive i størst mulig grad, at hver enkelt får mange repetisjoner av øvelsene og at det blir lite venting og kødannelse.





Vi foreslår følgende for inndeling av grupper:

- 20 elever eller færre
Hele gruppen gjennomfører først økt 1, deretter økt 2.
- 20-50 elever
Elevene deles i to grupper. Gruppe A gjennomfører først økt 1, gruppe B gjennomfører økt 2, deretter bytter man aktivitet.
- 50-100 elever
Elevene bør deles inn i to 2 puljer, hvor vi tar utgangspunkt i antallet ovenfor.
Eksempel pulje 1 kl. 08.30-10.30:
Økt 1 – kl. 08.30-09.20
Økt 2 – kl. 09.30-10.20

Eksempel pulje 2 kl. 11.00-13.00:
Økt 1 – kl. 11.00-11.50
Økt 2 – kl. 12.00-12.50
- Flere enn 100 elever
Ved flere enn 100 elever bør man organisere Kast ballen-dagen over to dager. Del elvene i minst 3 puljer.





Øktplan 1

Del 1 - Stjernespillet

Spillet gjennomføres på skolens uteområde. Alle elevene får utdelt hver sin ball som de skal ha med seg i hele spillet. I tillegg vil det være behov for noe utstyr og materiell.

Utstyr:

Baller, bøtter, treffpunkt, 12 stjernespilloppgaver, 12 stjernespillkort og et stjernespill klippekort til hver elev.

Materiell:

Skrives ut fra hjemmesiden til Kast ballen.

Stjernespill klippekort: Ett kort til hver elev (skriv ut 2-sidig)

Stjernespillkort: 12 stk. (skriv ut 2-sidig. Fordel å laminere)

Stjernespilloppgaver: 12 stk. (skriv ut 2-sidig. Fordel å laminere)

I tillegg er det behov for følgende ved disse postene:

Oppgave 5: Vegg

Oppgave 6: Vegg

Oppgave 7: Treffpunkt (krittmerke eller lignende på en vegg, basketkurv, et tre eller noe annet.)

Oppgave 10-12: En bøtte på hver stasjon. Kritt til å markere start og mål på oppgavene.

Gjennomføring av spillet.

Elevene skal finne stjernespilloppgavene og løse oppgaver i par, som i en stjerneorientering.

Oppgavene plasseres på skolens område. For hver oppgave man fullfører får elevene et klipp (med en hullemaskin) eller kryss i sitt stjernespill klippekort. Klarer elevene å fullføre alle de 12 stjernespilloppgavene?

Det velges et samlingspunkt hvor stjernespillkortene blir plassert. Stjernespillkortene legges på et bord eller lignende med Kast ballen logoen opp. Elevene trekker et stjernespillkort.

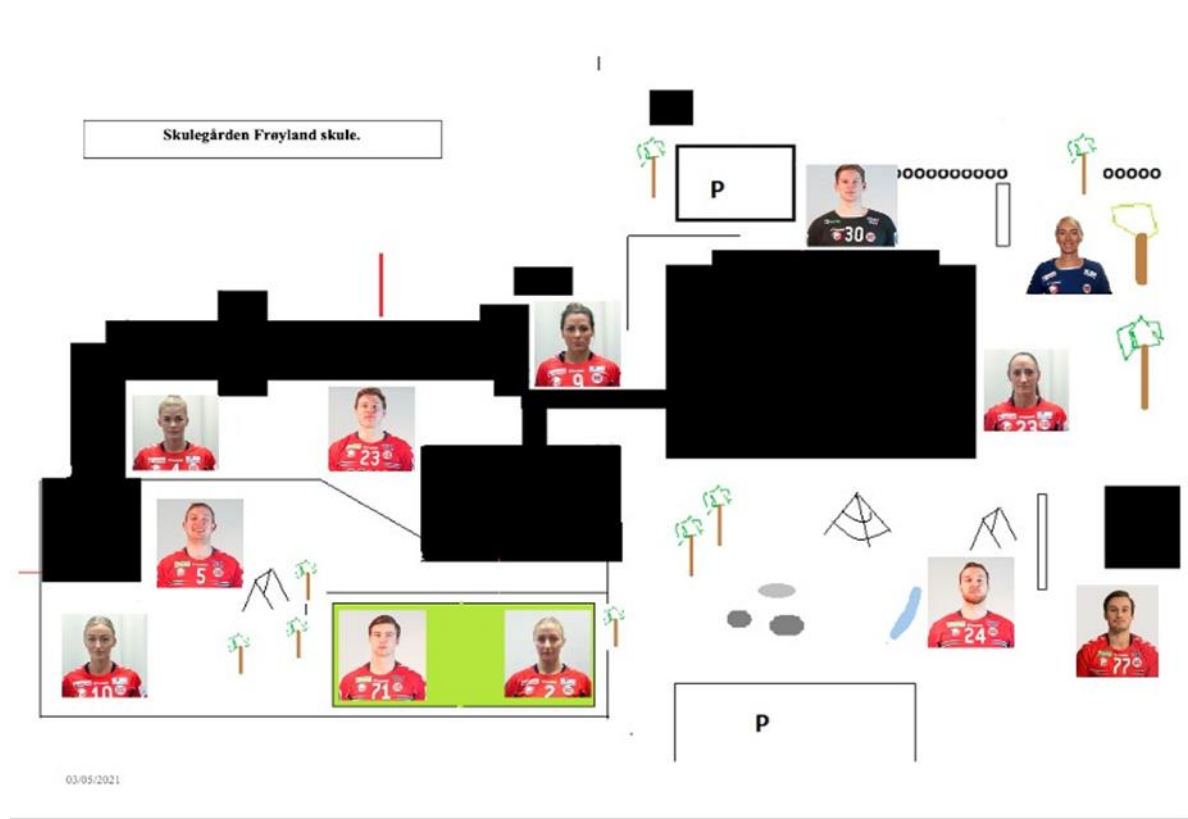
Trekker en for eksempel Henny Ella Reistad skal en løpe til oppgaven med Henny, lese teksten og gjennomføre oppgaven. Deretter returnerer man til samlingspunktet for å få et klipp/kryss i stjernespill klippekortet og trekke et nytt stjernespillkort. En voksen person er alltid på samlingsstedet og hjelper til med å klippe/krysse i stjernespill klippekortet og organisere trekking av nye oppgaver.



Stjernespilloppgavene tar utgangspunkt i øvelser som er kjent fra Dagens Kast ballen-utfordring og fra øktplanene i kroppsøvingstimen. De fleste øvelsene skal derfor være kjente. Vi mener at elevene klarer å gjennomføre oppgavene selv, dersom undervisningsopplegget er fulgt.

Vi anbefaler at dere legger ut utstyret på hver enkelt oppgave slik at to par (fire elever) kan gjøre øvelsene samtidig. Dersom en har tilgang til kart over skoleområdet, kan en tegne inn de ulike oppgavene på kartet, dele ut kart eller ha kart tilgjengelig ved samlingsplassen. Alternativt kan man lete etter oppgaver uten kart.

Her er et eksempel på hvordan oppgavene i stjernespill er plassert i en skolegård.





Del 2 - Takball

For å spille takball er det behov for en ball og en bygning som ikke er altfor høy. Det kan være et lite hus, en garasje, et strømhus, et høyt og tett gjerde, et fotballmål eller volleyballnett med en presenning over. I gymsalen kan det være en tjukkas som står på høykant.

Elevene deles i to lag, ett lag på hver side av huset. Leken går ut på at elevene kaster ballen frem og tilbake over taket. Når et av lagene har klart å ta tre hys (det vil si at en tar imot ballen uten at den går i bakken), skal de lure seg, eller løpe rundt til andre siden av huset og prøve å kaste ballen på en av motstanderne. Den som blir truffet skal over på det andre laget. Slik fortsetter en til alle er kommet over på ett lag.





Øktplan 2

Småspill/4'er håndball

Organisering

Økt 2 gjennomføres i gymsal/hall. Økten inneholder ulike spillvarianter av håndball og avsluttes med å spille 4'er håndball. Det er mange øvelser, og det er ikke sikkert at dere kommer gjennom alle.

Økten er lagt opp til gymsalstørrelse der alle gruppene er i aktivitet samtidig. Det er viktig at man avgrenser områder og deler elevene i mindre grupper, for at alle skal være involvert og delaktige i småspillvariantene. Vi anbefaler inntil 5 elever på ett lag i alle spillvarianter, men gjør tilpasninger ut ifra totalantallet. Alle spillvariantene kan spilles med og uten at elevene får stusse ballen. Uten stuss gir mye lagspill, mange pasninger og bevegelse uten ball. Med stuss gir større rom for enkeltspillere til å utfolde seg. Prøv ut begge variantene.

Bruk liten tid på organisering.

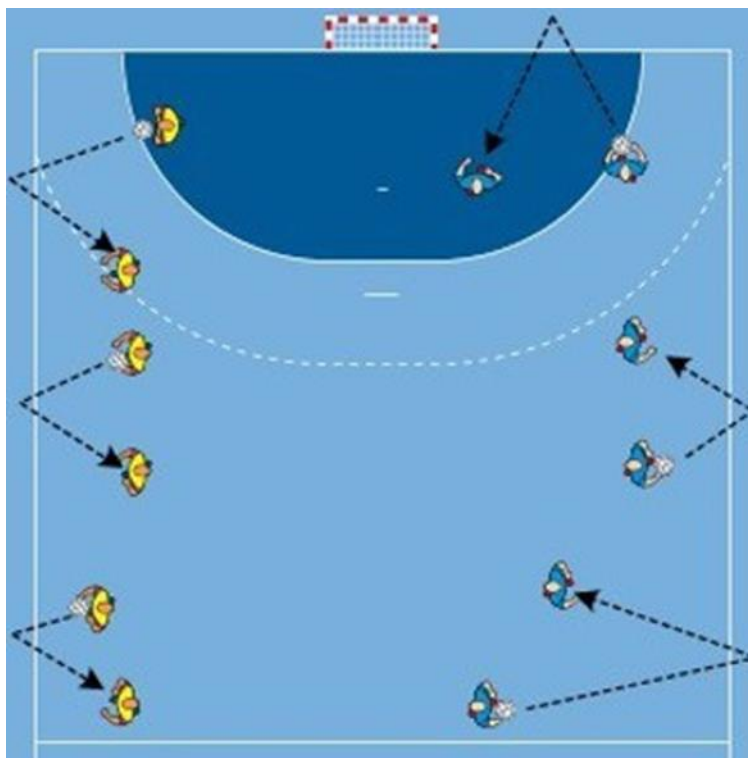
Etter første øvelse "Kast i veggen", slås parene som står ved siden av hverandre sammen til en ny gruppe på 4 elever. Denne gruppen beholdes resten av økten.

Utstyr

Håndballer, vester, kjepler og benker eller innebandymål.



Kast i vegg



Tema:

Kast, skudd og mottak mot vegg.

Organisering:

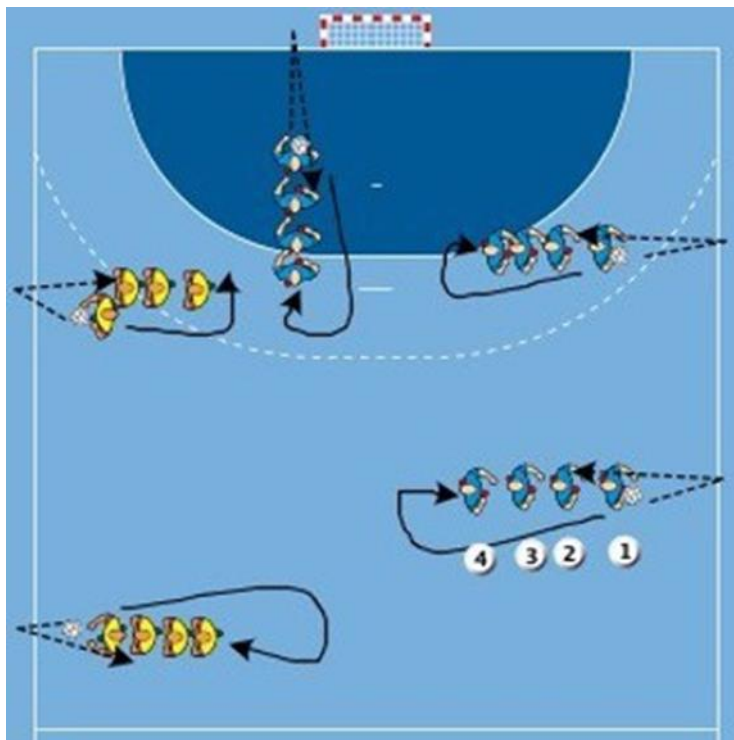
To sammen med en ball.

Øvelse:

Kast ball i vegg, den andre tar imot. Varier med at ballen stusser før mottak, eller tas imot direkte.

- Kast med to hender over hodet.
- Kast med en hånd.

Kast i vegg - hopp over ball



Tema:

Kast, skudd og mottak mot vegg.

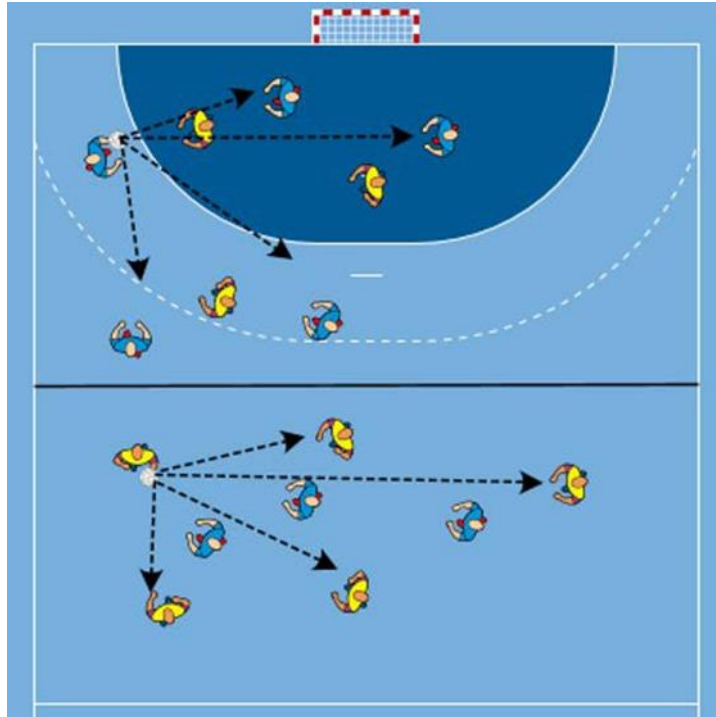
Organisering:

Fire sammen med en ball.

Øvelse:

Nummer 1 kaster ballen i vegg, hopper over ballen når den stusser på tilbakeveien, og løper bakerst i køen. Nummer 2 tar imot ballen før den stusser gang nummer to. Fortsetter slik med 2-3 og 3-4.

5-trekk



Tema:
Småspill - overtall.

Organisering:
Del gymsalen i to. To og to grupper spiller mot hverandre. 5 spillere på laget med ball, 3 spillere prøver fange ballen. (Laget med ball skal være i overtall. Gjør tilpasninger ut ifra gruppestørrelsen f.eks. 6 mot 4, eller 4 mot 2.)

Øvelse:
5 pasninger innad i laget uten at motstander klarer å ta ballen gir ett poeng. Bytt roller ofte.

Regler:
Ballfører kan gå inntil tre skritt. (De andre kan gå så mange de vil.) Det er ikke lov å holde fast spilleren med ball eller ta ballen ut av hendene. Ballen kan stjeles i pasninger.

Mattehåndball



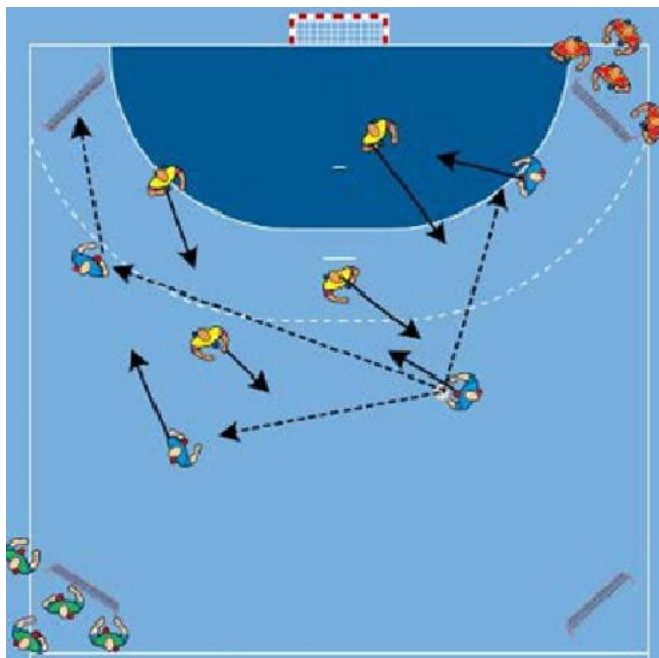
Tema:
Småspill

Organisering:
Sett opp gymmatter langs veggen (bruk evt. innebandymål.)

Øvelse:
Spillerne prøver å kaste ballen til hverandre og havne i en situasjon der en kan lage mål ved å kaste ballen på mattene/innebandymålet.

Regler:
Ballfører kan gå inntil tre skritt. Det er ikke lov å holde fast spilleren med ball eller ta ballen ut av hendene. Ballen kan stjeles i pasninger. Det er ingen begrensning på hvor nærme mål en kan gå. Kan spilles med eller uten stuss.

Hjørnehåndball



Tema:
Småspill

Organisering:
Fire liggende benker plasseres i hjørnene. Lagene skrått overfor hverandre spiller mot hverandre.

Øvelse:
Spillerne kaster ballen til hverandre og forsøker å kaste ballen på benken. Scoring gir startsignal for de to andre lagene til å starte sin kamp, mens de som er ferdig returnerer til sitt hjørne.

Regler:
Ballfører kan gå inntil tre skritt. Det er ikke lov å holde fast spilleren med ball eller ta ballen ut av hendene. Ballen kan stjeles i pasninger. Det er ingen begrensning på hvor nærme mål en kan gå. Kan spilles med eller uten stuss.

Stjele kjebler



Tema:
Småspill

Organisering:

Fire lag i hver sitt hjørne av salen med 3-4 kjebler. Kjeblene stilles med 0,5-1m avstand, som vist på tegningen. To baller.

Øvelse:

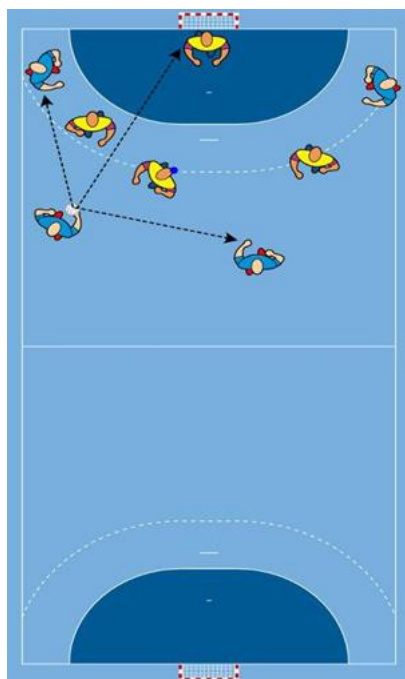
Lagene skal få fatt i en ball og spille den frem til motstanderlagene. Når ballen legges (evt. skytes) på en av motstandernes kjebler kan kjeblen tas med tilbake til sitt eget hjørne og settes på linje med de andre. (Ballen går over til laget som tapte en kjeGLE.)

Samle flest kjebler på for eksempel på 3 minutter. Fordel kjeblene - ny omgang.

Regler:

Ballfører kan gå inntil tre skritt. Det er ikke lov å holde fast spilleren med ball eller ta ballen ut av hendene. Ballen kan stjeles i pasninger. Det er ingen begrensning på hvor nærme mål en kan gå. En kan angripe alle lag. Kan spilles med eller uten stuss.

4'er håndball



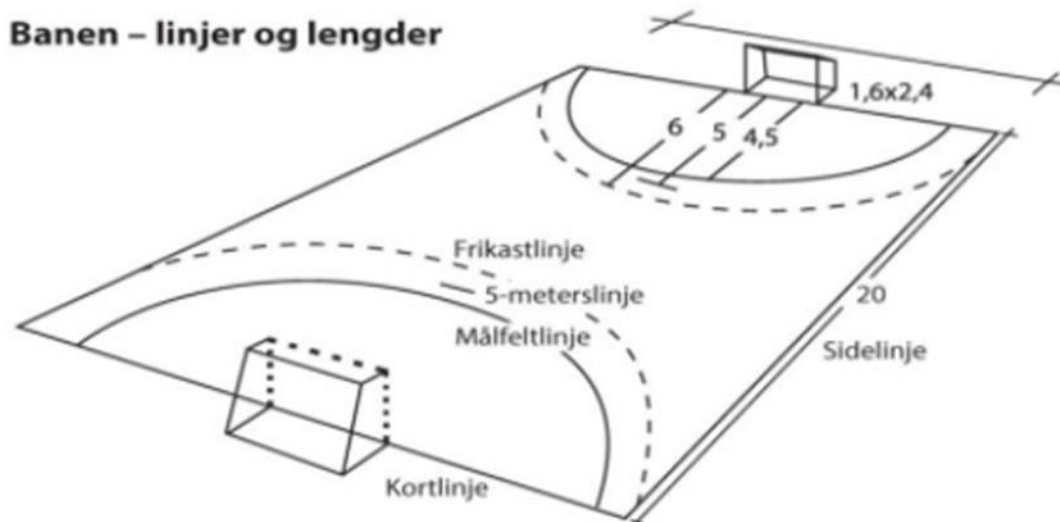
Organisering:

Fire spillere på banen samtidig. Målvakten blir alltid med i angrep, slik at det spilles 4 (angrep) mot 3 (forsvar)

Regler:

- Spiller med ball kan gå maks tre skritt før spilleren må kaste ballen eller stusse den.
- Ved mål, eller hvis ballen passerer kortlinjen etter at målvakt sist var borti ballen, foretas det utkast fra målvakt.
- Innkast dømmes når ballen helt har passert sidelinjen, eller når den har passert kortlinjen, og sist ble berørt av en utespiller fra det forsvarende lag.
Regelen om dobbeltstuss, tre skritt og tre sekunder, skal kun håndheves dersom spillerne har hatt vesentlig fordel av aksjonen.
- Det er ikke ønskelig med fysisk kontakt mellom spillerne i form av taklinger og holdninger.
- NB! Målene må være godt forankret i gulvet (Det er forbudt å klatre eller henge i dem).

4'er håndball på minihåndballbanen



Merking av banen

Dersom du ikke har merket bane, lag en buet linje ca. 4,5 meter fra mål ved hjelp av gummimarkører, kritt eller tape. Mål kan tegnes med kritt på veggen.

Kampgjennomføring Kast ballen-dagen på skolen.

- Del inn i fire lag, med fire-seks spillere på hvert lag. To lag spiller mot hverandre, mens de andre ser på fra tribunen eller sidelinjen. Bruk vester.
- Alle spiller like mye. Pass derfor på at innbytterne får komme inn på banen.