

Brug bolden 3
Idéer på spil



Indhold i dette hæfte:

Bordtennis	3
Tennis	7
Fodbold	12
Håndbold	17
Basket	21

“Brug bolden 3 – Idéer på spil” er udgivet af DGI i forbindelse med Boldens Arena ved Landsstævne 2006.

Idé: Max Rasmussen, Bente O. Larsen, Torben Andersen, Morten Ganderup, Kaj Mathiesen, Henrik Mikkelsen, Per Baltzer, Henning Olsen, Gitte Bartholomæussen.

Hæftet er redigeret af Kirsten Harkjær Larsen, DGI kommunikation.

Andre hæfter i serien:

- 1: Gamle boldlege og -spil
- 2: Historien om håndbold
- 4: Flere idéer på spil

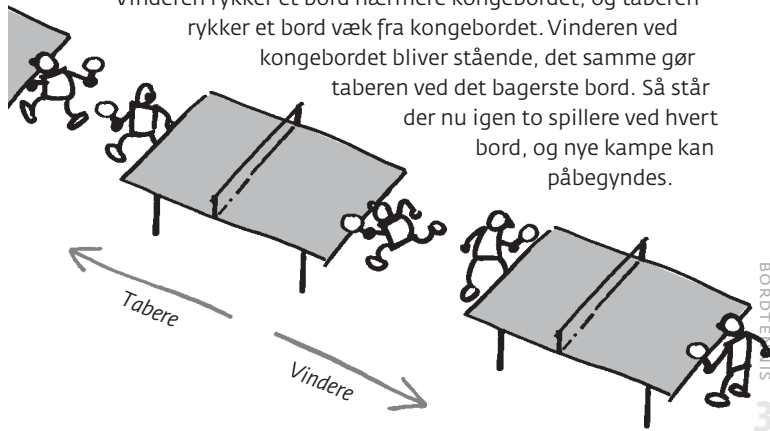
Kongebord

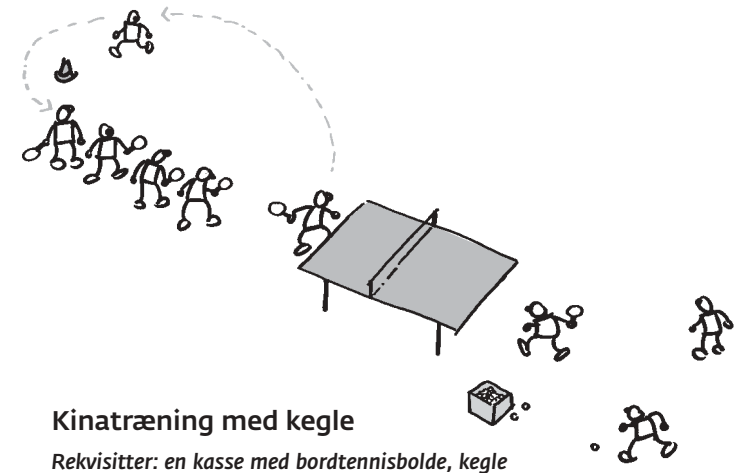
Antal: 6 eller flere spillere

Bane: tre eller flere bordtennisborde

Det forreste bord i en række er kongebordet. Spillet påbegyndes samtidigt på alle borde. Man spiller på tid, for eksempel 3–5 minutter. Den spiller ved hvert bord, som har flest point, vinder. Har spillerne ved samme bord lige mange point, spilles en ekstra bold. Målet er at spille på kongebordet.

Vinderen rykker et bord nærmere kongebordet, og taberen rykker et bord væk fra kongebordet. Vinderen ved kongebordet bliver stående, det samme gør taberen ved det bagerste bord. Så står der nu igen to spillere ved hvert bord, og nye kampe kan påbegyndes.





Kinatræning med kegle

Rekvisitter: en kasse med bordtennisbolde, kegle

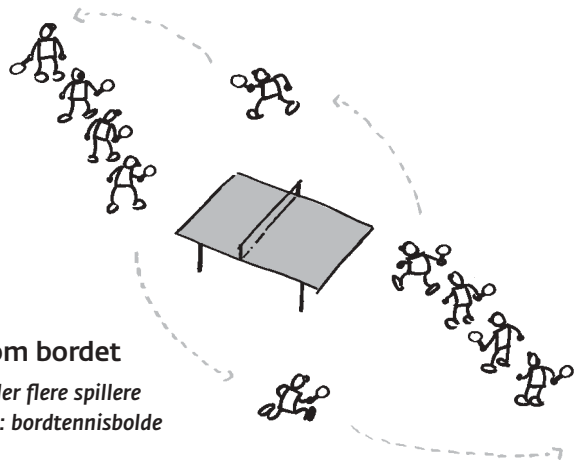
Instruktøren har kassen med bolde, og spiller en bold til spilleren på den anden side. Spilleren skal kun koncentrere sig om det slag, der skal læres, og instruktøren skal ikke returnere de bolde, spilleren slår.

En spiller slår cirka 5 slag, løber derefter rundt om keglen og stiller sig bagerst i rækken. Boldsamlere udskiftes hver 2-3 min.

Rundt om bordet

Antal: 6 eller flere spillere

Rekvisitter: bordtennisbolde



Spillerne fordeles ved de to bordender i række. Spilleren forrest i den ene kø server, og løber om bag den anden kø. Boldmodtageren returnerer bolden, og løber ligeledes til køen i den anden ende. Så spillerne hele tiden bevæger sig rundt om bordet, mens der spilles. Hvis en spiller ikke kan returnere en bold, udgår han.

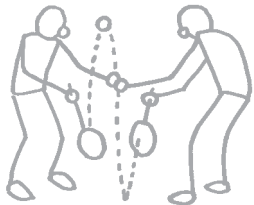
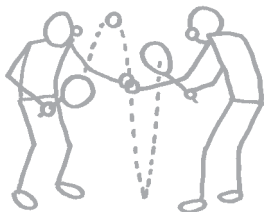
Variation: Når en spiller udgår, placeres batten på bordet. Rammes batten af bolden, er spilleren med igen.

Fattigmandstennis

Antal: 2 spillere

Redskaber: skum- eller tennisbold og to ketsjere

Parvis håndfatning, så armene danner nettet. De to spiller nu tennis over dette net. Det er vigtigt, at bolden hopper, inden man spiller bolden tilbage.



Variation: Ketsjerne stikkes ind under det fælles net, og der spilles nu med baghåndsslag.

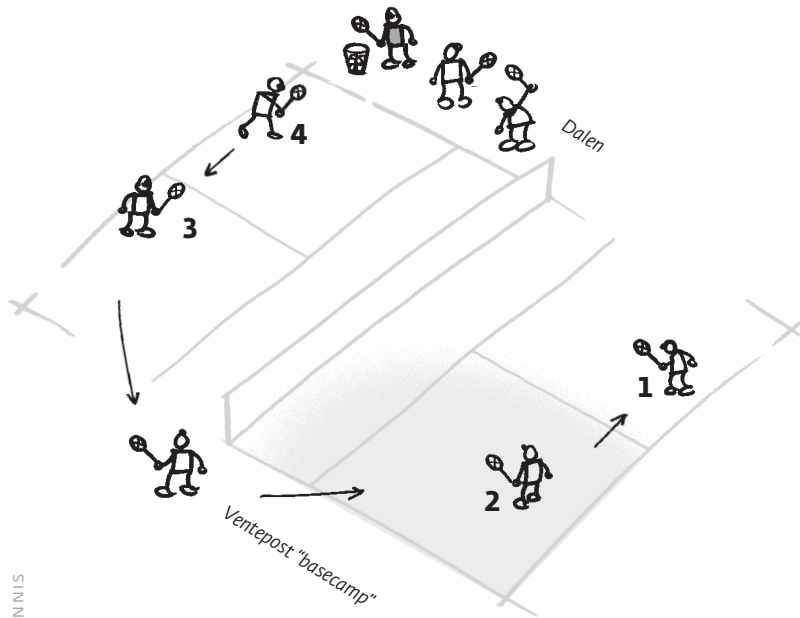
Tennis-stikbold

Antal: 4 eller flere spillere

Redskaber: 2 skumbolde og ketsjere

Med ketsjer og skumbolde forsøger man at skyde de andre. Kun direkte skud dræber. Bliver man ramt, sætter man sig på hug, og de andre befrier ved at bytte ketsjere med den døde. Man er så med i spillet igen. Spil med mindst 2 bolde ad gangen.





Bjergbestigning

Antal: 7 til 12 spillere

Redskaber: tennisbolde og ketsjere

Bane: badminton- eller tennisbane

Spillet går ud på at klatre op ad bjerget til bjergtoppen fra plads 4 til 1.

Der starter en spiller på alle pladser. Alt efter antallet af spillere, kan man indsætte en venteposition "basecamp" før plads nr. 2. Resten af spillerne er i "dalen". Første spiller i dalen sætter en bold i spil ved kast eller slag. Bolden færdigspilles.

Spilleren, der taber bolden, rykker ned i dalen, og alle rykker en plads frem – fra nr. 3 rykker man til nr. 2 osv. Den, der satte bolden i spil, rykker ind som nr. 4. Ny bold sættes i spil.

Hver gang man når bjergtoppen, har man vundet 1 point.

Pointet er en klemme, som man tager på vej til dalen. Klemmen kan sættes fast i trøjlen.

Kampspil: Hvirvelvind, 2 bold single

Antal: 4 til 7 spillere

Redskaber: tennisbolde og ketsjere

Bane: badminton- eller tennisbane

1 spiller i vindersiden, resten i udfordrersiden. Udfordreren skal vinde 2 bolde for at komme over på vindersiden. Første bold sættes i spil ved kast eller slag.

Bolden færdigspilles - vinder vindersiden, går udfordreren bag i udfordrerrækken. Vinder udfordreren første bold, sættes næste bold i spil. Vinder vindersiden, går udfordreren bag i udfordrerrækken. Vinder udfordreren, byttes der plads med vindersiden, og der er nu en ny i vindersiden. Den, der forlader vindersiden, samler bolde sammen.



Boldtyve

Antal: 12 spillere

Redskaber: fem fodbolde

Bane: et afgrænset område

9 spillere har i alt 5 bolde. Tre spillere er boldtyve, og skal stjæle boldene fra de andre.

Boldene er stjålet og ude af spil, når de er spillet ud af området. De 3 boldtyve laver aftale om, hvordan de vil få fat i boldene, og de 9 laver aftaler om, hvordan de bedst beholder boldene inden for området.

Tema: at blive god til at lave aftaler.

Kaste – heade - gribe

Antal: 2 hold, der spiller 5 mod 5 eller 6 mod 6

Redskaber: en fodbold

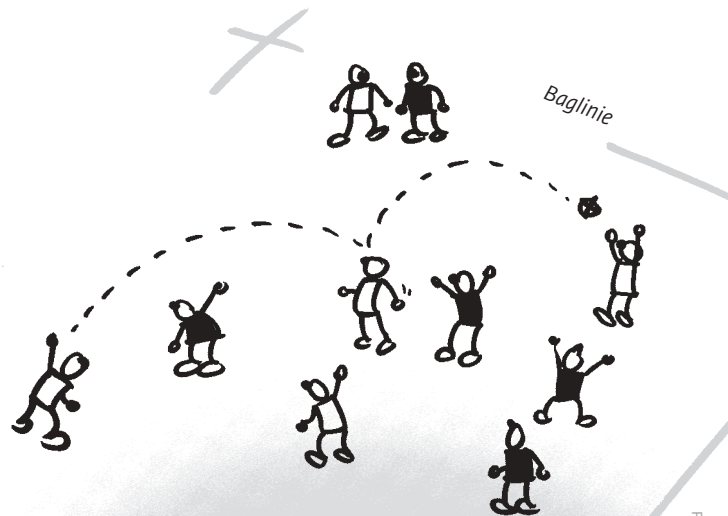
Bane: en forholdsvis kort bane

Der kan kun scores på hovedstød – enten i mål eller over baglinjen - evt. ved at en medspiller griber bolden.

Der skal skiftevis kastes, heades og gribes. Griberen skal så kaste igen.

Boldholderen må tage 3 skridt med bolden. Hvis bolden rammer jorden, får det andet hold bolden. Bolderobring kan ske ved at vinde heading efter kast eller ved at gribe bolden efter heading. De to hold spiller altså i "samme takt".

Variation: Der kan spilles på en lettere måde, hvor bolden kastes rundt som i håndbold og blot med krav om, at der kun kan scores på hovedstød.





Signalfange

Antal: 12 spillere

Redskaber: 3 fodbolde og 3 veste

Bane: et afgrænset område

9 spillere har 3 bolde tilsammen. Tre fangere har hver en vest i hånden. Fangerne kan slippe for at være fangere, hvis de rører en af de ni spillere, som ikke har nogen bold.

De 9 skal hjælpe hinanden med at undgå at blive fanget ved at aflevere bolden til dem, som er ved at blive fanget.

Spillerne kan hjælpes på vej, ved at man taler sammen om, hvordan en aflevering skal spilles for at kunne hjælpe en, der er ved at blive fanget.

Tema: at sende gode signaler, når man er klar til at modtage bolden.

Fodbold - so i hul

Antal: 6-10 spillere

Redskaber: halvt så mange bolde som spillere og kegler

Bane: et afgrænset område

Spillerne deles i to hold. På det ene hold har spillerne en bold hver. I den anden gruppe får de to kegler hver, som skal bruges til at lave et mål af. Målene skal være så store, at man kan ligge i fuld højde mellem keglerne.

Deltagerne med målene placerer sig et godt sted på området. Når det er sket, dribler boldholderne omkring på området, og skal forsøge at score i målene.

Sker dette, overtager man målet. Målmanden overtager bolden og skal forsøge at score i et af de andre mål.

En slags rundbold

Antal: 8 eller flere

Redskaber: 1 blød bold i fodboldstørrelse

Bane: håndboldbane eller afgrænset område i cirka samme størrelse

Et udehold fordeler sig på banen uden for 3 meter-området. Et indehold stiller op i et af målfelterne eller et afgrænset område. De står skulder ved skulder med front mod banen.

En træner eller spilleleder er boldopgiver. 1 spiller slår eller sparker bolden ud i banen. Bolden må ikke røre jorden og må heller ikke gribes og derefter kastes ud. Efter at man har slået bolden ud i banen, skal spilleren løbe rundt omkring eget hold. Spillelederen tæller omgangene. Udeholdet skal have fat i bolden hurtigst muligt. Den, der har bolden, stiller op med front mod opgiveren – alle medspillere skal stille op bagved.

Bolden trilles imellem benene, og sidste mand løber hen til opgiveren og afleverer bolden. (Bolden må ikke kastes).

Så snart bolden er afleveret, gives bolden op igen.

Når alle spillere på indeholdet har slået bolden og løbet – tælles omgangene, og holdene bytter.

Skyd røven af slangen

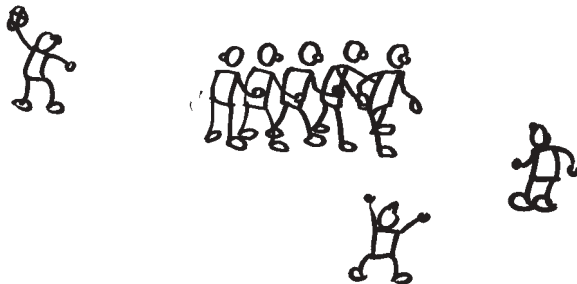
Antal: 2 hold à 4-5 spillere

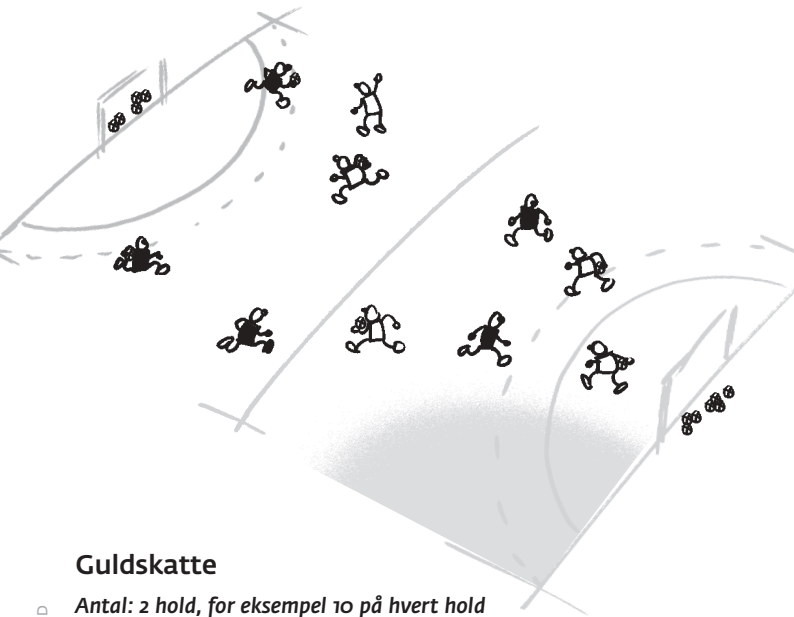
Redskaber: 1 skumbold

Bane: En halv håndboldbane

4-5 personer stiller sig tæt bag hinanden med hoftefatning. De øvrige stiller sig i en kreds uden om "slangen". Spillerne i kredsen er i besiddelse af skumbolden. Bolden skal ramme enden af slangen. Slangen skal med hurtige bevægelser forhindre, at dens ende bliver ramt.

Bliver slangen ramt, går "hovedet" ud i kredsen og den, der ramte slagen i enden, bliver ende.





Guldskatte

Antal: 2 hold, for eksempel 10 på hvert hold

Redskaber: 20 bolde - 10 pr. hold

Bane: håndboldbane eller andet afgrænset område i cirka samme størrelse

10 bolde placeres i hvert mål. Det er guld. Hvert hold har sin egen banehalvdel, hvor man har helle. Det gælder om at få fat i det andet holds guldskatte.

Røres en spiller mellem midterlinjen og målfeltet, skal han tilbage på egen banehalvdel for at få lov til at angribe igen.

Når den angribende spiller kommer ind i målfeltet, må han tage én guldskat og bringe den hjem – spilleren har helle og kan ikke røres.

Vigtigt: Bolden skal lægges i eget mål, så der ikke flyder bolde rundt på banen.

Afvikling:

A. Holdet, der har alt guld, har vundet.

B. På tid – hvorefter guldskatte tælles på de respektive hold.

Variation: Røres en spiller, skal han i "fængsel", som er ved siden af målet. Det er så op til medspillerne, om de vil befri en medspiller eller tage guld med hjem.



Knockout

Antal: 2-10 spillere

Bolde: 2 basketbolde

Bane: en basketballkurv og området foran

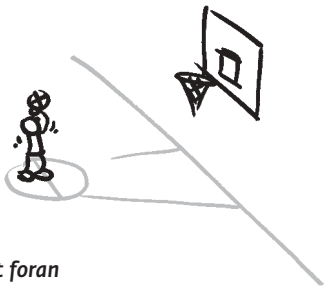
Skyd for eksempel fra straffelinjen. Spillerne står på en række. De to forreste har en bold. Så snart spiller 1 har skudt, må spiller 2 skyde. Brænder man, må man skyde igen, derfra hvor man får fat i bolden.

Nu gælder det for spiller 2, at få scoret før spiller 1. Så er spiller 1 ude. Scorer spiller 1 før spiller 2, skal han hurtigt give bolden til den forreste i køen, som nu kan forsøge at få spiller 2 ud ved at score før ham.

Der spilles til der er en spiller tilbage.

Ryger bolden langt væk, er det tilladt at dribble tilbage.

Variation: Man kan spille med genoplivning. Når spilleren som fik dig ud, selv bliver skudt ud, er du med i spillet igen.



Dog-fight

Antal: 2-6 spillere

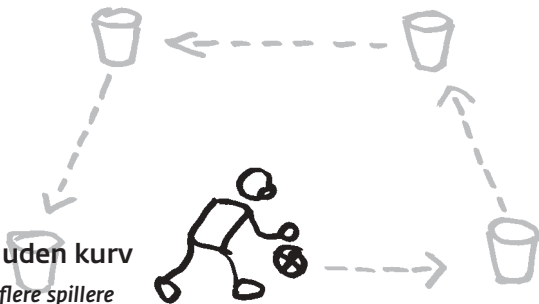
Bolde: 1 basketball

Bane: en basketballkurv og området foran

Tema: Vil du stjæle bolden eller vente på en rebound?

Det er alle mod alle: mindste spiller starter med bolden mindst 7 meter ude. Tager du bolden op efter at have driblet, skal du skyde. Nu skal spilleren alene forsøge at score, alle prøver at få fat på bolden for selv at score.

Efter en scoring starter den, der scorede, med bolden igen 7 meter væk. Man kan spille til 10 scoringer eller aftale, at en spiller, der scorer 3 gange, går ud.



Basketball uden kurv

Antal: en eller flere spillere

Bolde: 1 basketball

Bane: en basketballbane eller et afgrænset område

Tema: at øve sig i basketball uden at have en kurv.

I stedet for at score i kurven skal bolden ned bag baglinjen som i amerikansk fodbold. Man kan også bruge 2 baljer eller store spande. Eller prøv med 4 spande, en i hvert hjørne, så hvert hold har to steder at score.

Variation: Udover at øve sig i at dribble og aflevere, kan man også spille med 2 hold. Partibold er to hold, hvor det ene hold skal opnå 10 afleveringer, uden at modstanderne får fat på bolden.

21

Antal: 2 hold à 2-4 spillere

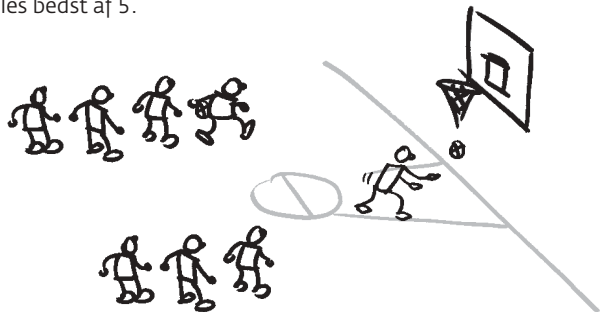
Bolde: basketball

Bane: en basketballkurv og området foran

De to hold står på hver side af en kurv. Forreste spiller på hvert hold har en bold. Det gælder om at få 21 point. En scoring giver 2 point.

Kan spilleren efter skuddet nå at gribe bolden, før den rammer jorden, kan en scoring derfra give 1 point. Bolden kastes ud til næste i køen. Point tælles højt.

Efter en omgang vælger taberholder et nyt sted at skyde fra. Der spilles bedst af 5.





Brug bolden – læs mere på
www.dgi.dk/traenertorvet

