

Brug bolden -
fra 6 til 66



Brug Bolden -Fra 6 til 66 er udgivet af
DGI i forbindelse med Boldens Arena ved
Landsstævne 2009.

Idé:

Bente O. Larsen, Per Baltzer,
Kaj Mathiesen, Henning Olsen og
Thomas Ahrentz.

Redigeret af:

Henrik Mikkelsen.

Andre hæfter i serien:

Brug bolden -
Gamle boldlege og -spil
Historien om håndbold
Idéer på spil
Flere idéer på spil
Tænk selv

Indhold:

Ramme kegler	3
Kaos bold	4
Trillebold	5
Mickey Mouse	6
Bold-kilder-kamp	7
Skyd en lømmel	8
Rugby rundbold	9
Drible stafet	10
Hold banen fri	11
Jægerbold	12
Ram modstanderens knæ	13
Hula-bold	14
Par-bold	15
Panikbold	16
Under stolene	17
Massage-rundkreds	18
Home alone	19
James Bond	20
Håndtryk	21

Ramme kegler

Antal: 2 hold med 3-6 på hver.

Redskaber: 8-12 store kegler og en bold

Bane: en halv håndboldbane eller en basketbane.

Hvert hold har lige mange kegler på deres baglinje.

Det hold der har bolden forsøger at ramme det andet holds kegler.

Hvis keglen rammes, må den tages med hjem til eget holds baglinje.

Variationer:

Spilles med blød bold. Den spiller der løber hjem med en vundet kegle kan rammes, og dermed er keglen tabt.



Kaosbold

Antal: 2 hold med 3- 6 spillere på hver.

Redskaber: Overtræksveste og en bold, kegler til baneafmærkning

Bane: Bane efter deltagerantal.

Antal: 2 hold med fx 4 på hvert hold.

Bane: Fx størrelse svarende til en badmintonbane.

Rekvisitter: Overtræksveste og 1 bold. Evt. kegler til banemarkering.

Det ene hold spiller sammen på et område, mens det andet hold forsøger at få fat i bolden. 5 afleveringer = 1 point. Derefter lægges bolden, - og det andet hold forsøger at få 5 afleveringer. Går bolden uden for banen, får det andet hold bolden.

Variationer:

Ændre banestørrelse, ændre antallet af afleveringer før der er point.



Trillebold

Antal: 2 hold med 4 – 8 spillere på hver

Redskaber: 4 kegler og en bold.

Bane: F.eks. en volleyballbane.

Der skal laves mål i modstandernes mål som er markeret på baglinjen med kegler.

Bolden gives op på midten når spillet startes.

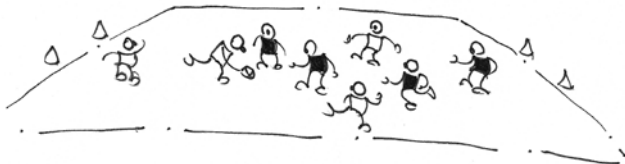
Bolden skal trille på underlaget, og må ikke "tippes" eller sparkes.

Bolden må kun berøres med hænderne.

Spillerne må ikke ligge på knæene, men skal holde sig på fødderne.

Variationer:

Ændre banestørrelse, spille med 2 bolde.



Mickey Mouse

Antal: fra 4 spillere

Redskaber: 4 tøndebold, en bold til hveranden deltager

Bane: F.eks. volleybane.

En eller to deltagere er Mickey Mouse, de holder hver to tøndebold. Hvis de har svært ved at styre de 2 tøndebånd så "Fedtmule" med kun ét tøndebånd.

De andre deltagere (spillere) er sammen 2 og 2 med én bold. De løber rundt og forsøger at spille igennem tøndebåndene. Når det er klaret 5 gange, råber dem der har gjort det "juhuu". Spillerne skiftes til at være Mickey/Fedtmule.

Variationer:

Det kan være restriktioner på type af kast, eller det skal være studsaflevering. Bane og antallet af tøndebold kan ændres.



Bold-kilder-kamp

Antal: Hold med 3-4 på hver

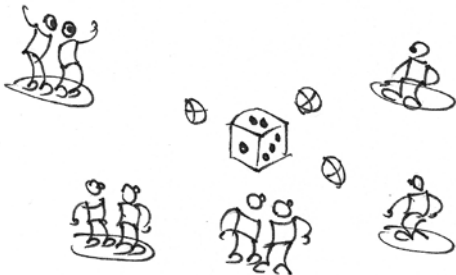
Redskaber: 1 tøndebånd pr. hold, 1 skumterning pr. hold og 2 bolde pr. deltager

Bane: Halv håndboldbane.

Tøndebåndene placeres ca. 10 meter fra banens centrum. I centrum ligger alle bolde og skumterninger. Hvert hold står i deres tøndebånd. Fra hvert hold løber 2 spillere hånd i hånd ind til centrum, slår med terningen. Slår de 1, må de tage 1 bold med hjem, ellers løber de hjem, og et nyt hold løber ind og slår.

Efter 5 minutter starter anden halvleg. En af deltagerne på hvert hold ligger sig oven på alle de bolde de har vundet. De øvrige deltagere skal rundt og have fat i bolde fra de andre hold.

Vinderholdet er det hold med flest bold efter 3 minutter.



Skyd en lømmel

Antal: Mange, delt i to hold

Redskaber: 2 bløde bolde pr. deltagere på det ene hold, ca. 10 tøndebånd.

Bane: Halv håndboldbane.

Alle tøndebånd ligger på en række med 2-3 meter imellem. Et tøndebånd er helle. Det ene hold skal løbe gennem alle tøndebånd, fra den ene ende af banen til den anden. Det andet hold står uden for banen, og skal skyde dem, når de ikke er i tøndebåndene.

Variationer:

Afstand hvorfra det må skydes, afstand mellem tøndebånd.



Rugby rundbold

Antal: 2 hold af 8 – 16 spillere

Redskaber: 6 kegler og rugby eller amerikansk fodbold.

Bane: Ca. 20m X 20m.

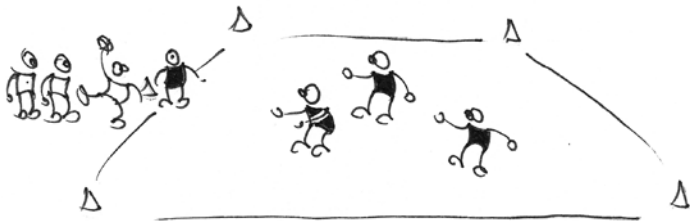
Minder om rundbold, men spilles med aflang bold der kastes ud.

Banen afgrænses af kegler, og en kegle som base.

Alle må løbe på et kast, og man er død hvis man ikke er ved en kegle når bolden er ved basen. Ligeledes kan man gribes ud. Skifte ved 3 døde. 1 point for hver spiller der kommer rundt.

Variationer:

Bolden sparkes ud. Banestørrelse kan ændres.



Driblestafet

Antal: 2 hold

Redskaber: En bold pr hold, og kegler

Bane: En lang bane.

De to hold står ved baglinjen. 2 kegler står f.eks. 20 meter væk. Den forreste skal nu med bolden drible rundt om keglen og tilbage, og aflevere bolden til næste.

Når man er færdig med sin tur sætter man sig ned. Holder der når først igennem har vundet.

Variationer.

Sæt flere kegler op og dribl i zig zag.



Hold banen fri

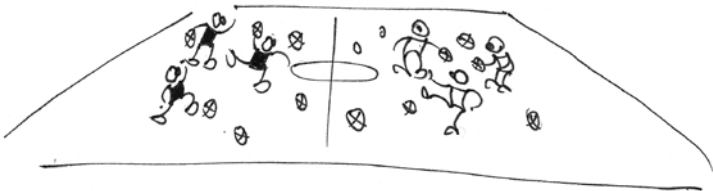
Antal: Fra 6

Redskaber: Mindst en bold pr. spiller, gerne alle mulige slags

Bane: Håndboldbane eller større.

Holdene har hver sin banehalvdel og halvdelen af boldene. Det gælder om at fange en bold, dribble op i midtercirklen, og så kaste eller sparke bolden over til modstanderne.

Når tiden er gået, gælder det om at have færrest bolde.



Jægerbold

Antal: 2 hold

Redskaber: En skumbold til hver jæger

Bane: Bane efter deltagerantal, f.eks. volleybane.

Der er to eller flere jægere. Jægerne må bevæge sig rundt, og skal skyde alle spillerne. Når en spiller er skudt, skal de stå stille med spredte ben. Man bliver befriet ved at der er en der kravler gennem benene.

Variationer:

Antallet af jægere, banestørrelse, begrænsning af jægenes bevægelsesfrihed.

Ram modstanderens knæ

Beskrivelse:

2 og 2 "kæmper" mod hinanden og får point ved at ramme den anden på knæet. Man kan også prøve med andre variationer, hvor man skal ramme den anden på låret, bagsiden af låret osv.



Hula-bold

Beskrivelse:

Hula-hop-ringe placeres tilfældigt på banen, men så det dækker hele banen. Man må kun kaste til hinanden, og man må ikke dribble. For at score skal en medspiller stå i en hula-hop-ring og gribe bolden. Man må kun stå i en hula-hop-ring i 5 sekunder.

Børnene skal passe på ikke at glide i hula-hop-ringene!

Udvikling:

Man kan tillade, at børnene gerne må dribble. Man kan tilføje mål i begge ender af banen og stille krav om, at man skal modtage bolden i en hula-hop-ring, før der må scores. Man kan have 2 madrasser som mål i hver ende. For at der må scores, skal man modtage bolden i luften og gribe den på madrassen. Man kan ændre boldtype og bruge en tennisbold. Nu skal man studse bolden ned i hula-hop-ringen, og en medspiller skal gribe bolden, for at scoringen tæller.

Materialer:

10-20 hula-hop-ringe, kegler og evt. 2 mål.

Formål:

Når det pludselig er modtageren, som er den, der sørger for scoringen, bliver bevægelsen synlig for børnene, og dette motiverer til mere bevægelse. Fokus på samspil og øget bevægelse.

Par-bold

Beskrivelse:

Almindeligt boldspil, men hvor børnene skal holde hinanden i hænderne parvis.

Udvikling:

Man kan også prøve at binde parrenes ene ben sammen.

Materialer:

2 mål, bolde og evt. snor til at binde hænder eller ben sammen.

Formål:

Ny variation af almindelige boldspil. Fokus på samarbejde.



Panikbold

Beskrivelse:

En stor gummibold stilles i midten af hallen. 2 hold placeres på hver sin baglinje udstyret med en masse bolde hver, gerne af forskellige typer. Holdene må kun være bag baglinjen. Hvert hold udvælger dog én, som skaffer "ammunition" til holdet på banen ved at aflevere afskudte bolde tilbage til holdet.

Det hold, som først får ram på den store gummibold og får den til at trille ned forbi modstanderens baglinje, har vundet.

Man kan evt. stille en kegle tre meter før hver baglinje, som signalerer målstreg.

Materialer:

Mange forskellige bolde og en stor gummibold.

Formål:

Samarbejde og høj energi.

Under stolene

Beskrivelse:

Børnene spiller 1 mod 1 og står bag hver deres stol.

Herefter gælder det om at score ved at skyde igennem den andens stoleben. Hvis man vil lave en turnering, kan man spille kampe af 4 minutters varighed og lade vinderne rykke til højre og taberne til venstre (ligesom superliga, 1. division, 2. division osv.)



Massage-rundkreds

Beskrivelse:

Børnene står i en rundkreds og masserer hinanden.

Man kan udvide aktiviteten med, at massagen styres ved, at "nu regner det, nu klør myggestikkene, nu varmer solen" osv.



Home alone

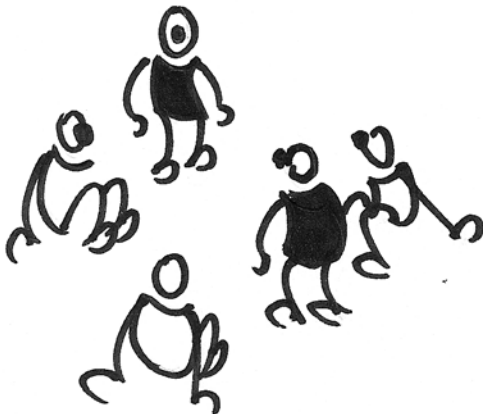
Beskrivelse:

Børnene står i en rundkreds. Alle kigger ned i jorden og beslutter sig for én i kredsen, som de vil kigge på.

Herefter tæller alle: 1-2-3-NU.

På "NU" kigger alle op på deres udvalgte, og hvis to får øjenkontakt, så dør de og laver en bevægelse, som om de falder sammen.

Herefter sætter de sig på gulvet, stadig i rundkredsen, og følger med i legen. Den eller de sidste, der står tilbage til sidst, har vundet.



James Bond

Beskrivelse:

Børnene står i en rundkreds. Ét barn står i midten. Dette peger på en tilfældig i rundkredsen og giver forskellige opgaver, f.eks. James Bond (illustreres ved at den, der peges på, dukker sig, mens de to sidemænd skal skyde hinanden).

Elefant (som illustreres ved at lave en snabel med armen) osv.

Hvis opgaven ikke klares hurtigt nok, bytter man plads med personen i midten.

Der findes utallige variationer, hvor de to sidemænd også skal hjælpe med at løse opgaven (f.eks. ved at agere børn til deres mor - eller illustrere store ører til elefanten ved hjælp af armene).

Øvelsen får latteren frem, og det er kun fantasien, der sætter grænser for forskellige variationer!

Håndtryk

Beskrivelse:

Børnene står i en rundkreds og holder hinanden i hænderne.

Øvelsen går ud på at sende et håndtryk rundt i cirklen. Man kan variere øvelsen ved at lukke øjnene eller ved at tage tid på en runde.





www.dgi.dk

