



CENTER FOR HOLDSPIL OG SUNDHED

HOLDSPILSKATALOG

**CENTER FOR HOLDSPIL
OG SUNDHED, INSTITUT
FOR IDRÆT OG
ERNÆRING 2019**

-ANVENDELSE AF
TILPASSEDE HOLDSPIL SOM
SUNDHEDSFREMMENDE
AKTIVITET

FORFATTERE:
RENÉ ANDERSEN
ANNE NISTRUP
IDA LAURENT
PERNILLE GULDAGER KNUDSEN
HENRIETTE FOLKMANN HANSEN
LAILA OTTESEN
LARS BJØRNØ
HEIDI PAGAARD

KØBENHAVNS UNIVERSITET

INTRODUKTION

TILPASSEDE HOLDSPIL

Tilpassede holdspil er en sund og effektiv motionsform i en uformel ramme, hvor fællesskab og gode oplevelser vægtes højt. Tilpassede holdspil stimulerer ikke alene hjerte, knogler, muskler og styrker balance og koordination. Det sociale element fremmer lysten til at deltage, og fastholder deltagerne i aktiviteten.

Tilpassede holdspil indeholder elementer af de boldspil, som man kender fra den foreningsidrætslige organisering, hvor eksempelvis fodbold, håndbold og floorball udbydes. Tilpassede holdspil er dog på mange måder anderledes opbygget end traditionelt holdspil, og denne tilpasning har vist sig at være tiltalende for andre målgrupper end de, som man traditionelt finder i idrætsforeninger.

Tilpasning af holdspil til den specifikke målgruppe er derfor vigtig for succesfuld gennemførelse af aktiviteterne. Det betyder, at holdspil i princippet er for alle. Der bør dog indtænkes, hvordan holdene kan fordeles og holdspillene kan justeres, hvis der eksempelvis er stor forskel i deltagernes boldspilserfaring, fysiske kapacitet, mobilitet, sygdomshistorik og kognitive funktionsniveau.

Tilpassede holdspil spilles typisk med få spillere på banen ad gangen, og holdspillene behøver ikke nødvendigvis så meget plads. De små baner betyder, at der er en høj grad af involvering i spillet, da ingen af spillerne kan "stå og gemme sig". Samtidig er spillet opbygget i korte intervaller, hvor pulsen er høj og sundhedsgevinsterne store. En særlig egenskab ved holdspil er det legende element og meget tyder på, at legen i holdspil medvirker til at skabe en følelse af at blive opslugt af aktiviteten. Samtidig er tilpassede holdspil enkelt at organisere og kræver ikke at deltagerne har forudgående erfaring med holdspil. Dette er særligt en fordel, når tilpassede holdspil anvendes i den kommunale rehabilitering og forebyggelse.



**"DE VARMESTE
HÆNDER ER MÅSKE
DEM, DER KASTER
EN BOLD, OG IKKE
NØDVENDIGVIS DEM,
DER GIVER PILLER"**

DORTHE BURIS HOEG, AFDELINGSLEDER PÅ
TRÆNINGS- OG AKTIVITETSOMRÅDET,
NORDFYNS KOMMUNE

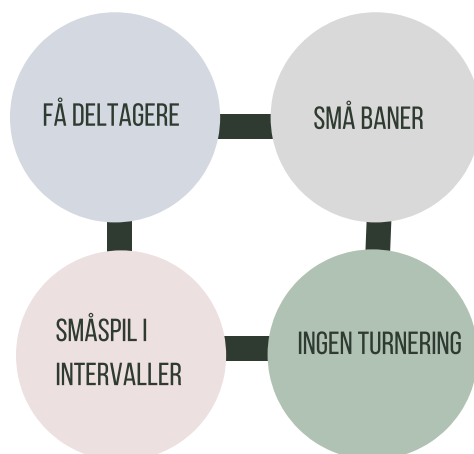
FASTHOLDELSE AF DELTAGERE I TILPASSEDE HOLDSPIL

Sandsynligheden for, at man enten fortsætter eller stopper med at dyrke motion afhænger i høj grad af, om man er del af et motionsfælleskab, og om man træner af lyst eller pligt. Forskning viser, at tilpassede holdspil indeholder elementer, der øger deltagerens lyst og glæde, som kan være med til at sikre en fysisk aktiv livsstil på lang sigt.

Når man er sammen på et hold, kan man dele positive oplevelser med hinanden. Det kan udvikle sig til venskaber mellem deltagerne. På den måde rykkes motivationen fra at være betinget af pligt til at være lystbetonet, fordi man har lyst til at træne og bliver glad af selve aktiviteten og det sociale fællesskab med holdkammeraterne.

Særligt kan den øgede sociale interaktion, som opleves i holdspil, have positiv indflydelse på deltagerens oplevelse af helbred, sociale netværk, fastholdelse i fysisk aktivitet og på individets livskvalitet.

Med baggrund i forskning fra Center for Holdspil og Sundhed vil dette katalog vise, hvordan bevægelsestilbud kan nytænkes og virke som et motiverende alternativ til andre mere traditionelle motionsformer.



HVEM ER CENTER FOR HOLDSPIL OG SUNDHED?

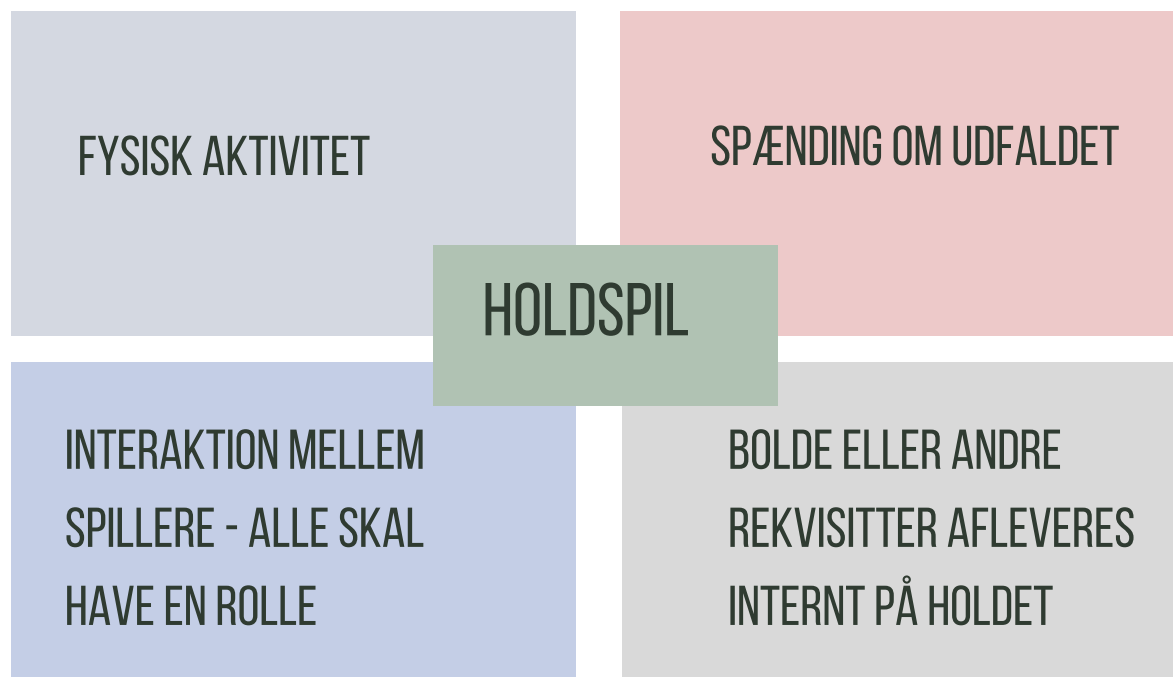
Center for Holdspil og Sundhed er et videns- og forskningscenter ved Institut for Idræt og Ernæring på Københavns Universitet. Centret samler flerfaglige kompetencer inden for forskning, formidling og undervisning samt rådgiver og udvikler implementeringstiltag om de sundhedsmæssige effekter af holdspil.

Center for Holdspil og Sundhed har i samarbejde med forskellige aktører de seneste år afprøvet og videreudviklet holdspilskoncepter, så som motionsfloorball og andre alderstilpassede holdspil i blandt andet kommunale aktivitets- og forebyggelsescentre.

Gennem partnerskaber vil centeret bidrage til at udvikle og formidle budskaber om sundhed og trivsel gennem forskellige holdspilskoncepter tilpasset forskellige målgrupper.

DEFINITION AF HOLDSPIL

Hvis en aktivitet skal defineres som et holdspil skal den indeholde de fire elementer, som er præsenteret i figuren. Definitionen er udarbejdet for at sikre at man opnår de gode effekter af holdspil; fysiologiske, psykologiske såvel som sociale.



Holdspilsdefinition: Hansen, Randers, Andersen og Ottesen, 2015

FYSISK AKTIVITET:

Et holdspil skal indeholde fysisk aktivitet med en intensitet, der passer til målgruppen. Har deltagerne eksempelvis forskellige fysiske udfordringer, et lavt færdighedsniveau inden for holdspil eller generelt er motionsuvante, bør de valgte aktiviteter starte ved forholdsvis lav intensitet. Og omvendt, bør intensiteten være højere hvis deltagerne har gode forudsætninger for at være fysisk aktive. Vær opmærksom på ikke, pr. automatik, at tage udgangspunkt i "laveste fællesnævner", når der skal tænkes intensitet i spillet – det kan altid tilpasses hen ad vejen. Generelt bør der tilstræbes et så højt fysisk aktivitetsniveau som muligt for at opnå den størst mulige effekt.

SPÆNDING OM UDFALDET:

Konkurrenceelementet er med til at gøre spillet spændende og energisk, øge aktivitetsniveauet og bidrage med gejst og glæde hos deltagerne.

Samtidig er det også en kilde til diskussion. Ikke alle er lige konkurrencemindedede og nogle deltagere kan måske endda blive lidt utrygge ved udsigten til aktiviteter med et konkurrenceelement. Her er det vigtigt at gøre sig klart, at der her tales om "spænding om udfaldet" i et givent spil, og ikke om at skabe eller fokusere på en vinder/tabersituation. Graden af konkurrence kan varieres efter målgruppen, og kan være alt fra at tælle afleveringer mellem to personer til det mere 'traditionelle', hvor to hold spiller mod hinanden. Det er vores erfaring, at konkurrenceelementet, - at der i en eller anden grad er "noget på spil" - bidrager positivt til deltagerens energiniveau og spiloplevelse.

INTERAKTION MELLEM MEDSPILLERE.

Alle skal have en aktiv rolle i spillet. Dette punkt indeholder to dele; interaktion mellem deltagerne og aktiv deltagelse i spillet. De tilpassede holdspil vi, i Center for Holdspil og Sundhed, har anvendt har haft et inkluderende fokus. Anvender man holdspil eksempelvis i den kommunale forebyggelse, skolen eller for motionsuvalgte målgrupper, har vi god erfaring med at have fokus på de inkluderende holdspil. Hvis vi eksempelvis ser på boldspillet stikbold, så foreskriver reglerne, at deltagerne bliver ekskluderet fra spillet efterhånden, som de bliver ramt af bolden.

Denne regel betyder, at stikbold favoriserer deltagere med boldspilserfaring og udstiller deltagere, der ikke er gode til eksempelvis at kaste og gribe mv. I spillet stikbold har alle måske nok en rolle, men interaktionen mellem medspillerne er ikke som sådan en del af spillet - som det er i mere inkluderende holdspil. Et eksempel på et inkluderende holdspil er spillet partibold, hvor man står stille, når man griber bolden og finder en medspiller at aflevere til. Lykkedes afleveringen ikke, overgår bolden blot til modstanderholdet uden konsekvenser for den individuelle spiller.

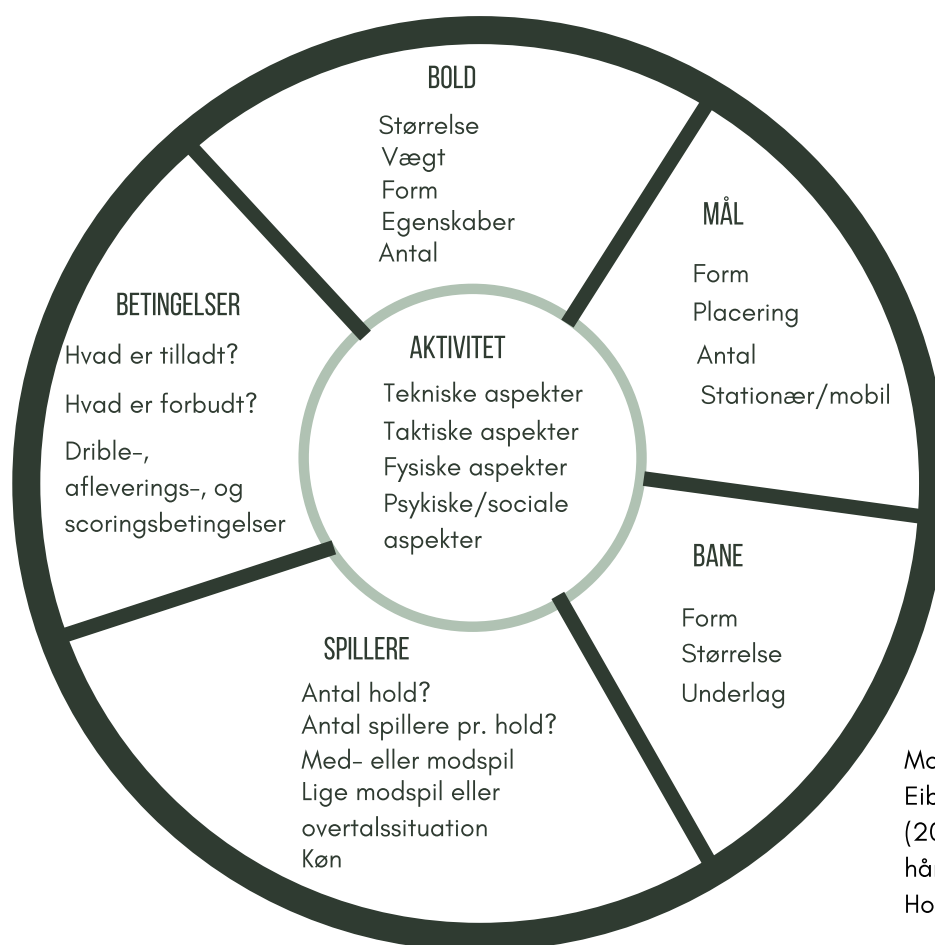
BOLDE ELLER ANDRE REKVISITTER AFLEVERES INTERNE PÅ HOLDET:

En succesfuld aflevering mellem to spillere kræver selvfølgelig boldspilskompetencer, såsom evnen til at placere sig rigtigt i forhold til med- og modspillere, kaste og gribe mv., men det kræver også kommunikation - verbal eller nonverbal.

I afleveringsøjeblikket indgår de to spillere i et samarbejde. Afleveringer styrker derved interaktionen mellem deltagerne. Afleveringen bliver derved et vigtigt element både i forhold til aktiv deltagelse i spillet, og det at føle sig som en del af holdet.

SPILHJULET

Spilhjulet er et værktøj, der kan anvendes til at justere og tilpasse spil i forhold til forskellige målgrupper. I spilhjulet finder man de elementer, et spil indeholder, og derved de "knapper", man som underviser/instruktør kan skrue på for at få spillet til at passe til målgruppe og fokus.



Modificeret ud fra: Stig Eiberg, Peder Siggaard (2001) Boldbasis - En praktisk håndbog, Institut for Idræt / Hovedland side 142

Centralt i hjulet ligger selve aktiviteten. Hvad er det, man vil opnå med aktiviteten? Er formålet med aktiviteten, at deltagerne øger deres tekniske eller taktiske kompetencer? Eller er formålet fysiske forbedringer, øget social interaktion? Hvilket fokus har vi fat i?

Rundt om aktiviteten ligger de parametre, som alle har indflydelse på, hvordan spillet udvikler sig. Bane - Mål - Spillere - Bolden - Betingelser. Hver gang man ændrer på et af parametrene, ændrer aktivitetens karakter i større eller mindre grad. Vi har altså et utal af muligheder for at justere vores aktivitet i den retning, vi ønsker det.

Som udgangspunkt kan alle spil tilpasses, så de målrettes bestemte aktivitetsniveauer og fysiske rammer. Det vigtigste er ikke, at reglerne i et givent holdspil følges nøje, men derimod at deltagerne har det sjovt, interagerer med andre og får pulsen op, så aktiviteten både bliver sjov, fastholdende og sundhedsfremmende.

Når der laves spiljusteringer, kan det give mening at inddrage deltagerne ideer og erfaringer. Med deres input kan man få ideer til de spiljusteringer, som skaber den sjoveste aktivitet eller de, som giver mest sved på panden. Inddragelsen af deltagerne kan også bidrage til, at de føler et større ansvar for spillet og dermed deltager med større glæde

Hvis man for eksempel ændrer på banens størrelse, kan det være, at deltagerne skal løbe mere, eller lave længere og muligvis sværere afleveringer. Det kan også være, at det gør spillet mindre kaotisk og "klumpet". Hvis man ændrer banens form – eksempelvis fra et rektangel til en trekantet bane, kan det betyde, at deltagerne skal være særlig opmærksomme på fornemmelsen for rum og på at orientere sig. Hvis man har fokus på det fysiske element og ønsker at justere intensiteten i et givent spil, kan der for eksempel tages udgangspunkt i bolden – kan den måske udskiftes med en hurtigere eller langsommere bold? Banestørrelsen kan overvejes, ligesom antal spillere på hvert hold. Det samme gør sig gældende, hvis fokus er på samspil og det sociale element. Måske oplever man, at nogle spillere ikke er "med i spillet", i stedet drives spillet af enkelte nøglespillere. I dette tilfælde kan en justering af scoringsbetingelserne være effektivt. Ved eksempelvis at indføre reglen: "alle skal have rørt bolden inden scoring", eller "der må ikke løbes med bolden" kan nøglespillernes hovedfokus måske rettes fra scoring til samspil. Vi anbefaler, at man forsøger med en enkelt justering ad gangen – tit kan selv små justeringer gøre en forskel for aktiviteten. 'Betingelser' er ofte det sidste parameter, der er behov for at justere. Når man skruer på de andre parametre først, vil det ofte løse udfordringer som fx spillere, der dribler afsted med bolden eller, at det er for nemt/svært at score etc.

PRAKTISKE EKSEMPLER PÅ ANVENDELSE AF SPILHJULET:

Dette eksempel er hentet fra Forebyggelsescenter Nørrebro i Københavns Kommune. I samarbejde med Center for Holdspil og Sundhed deltog Forebyggelsescenteret i 2016 i et holdspilsprojekt, hvor de arbejdede med at implementere holdspil på et hold, der deltog i kommunens rehabiliterings- og forebyggelsesindsats.

Eksemplet beskriver, hvordan forebyggelsescenterets fysioterapeuter og andet personale inddrog deres deltagere i den løbende justering af aktiviteterne og udviklingen af nye holdspil. I det følgende er der beskrevet en konkret undervisningssituation på Forebyggelsescenter Nørrebro, hvor deltagerne bl.a. udviklede et spil, der fik navnet Floorbasket.

Holdet var ugen inden undervisningen blevet instrueret i spilhjulet og anvendte dette til spiljusteringer. Partibold (se boldbasis øvelse 7) blev introduceret og spillet 2x5 min med 1-2 min pause imellem. Deltagerne fik herefter til opgave at videreudvikle spillet.

De valgte, at ændre på scoringerne, så der nu kunne scores i to hulahopringe på gulvet. En spiller skulle stude bolden ned i ringen og herefter skulle den modtages af en medspiller før der var scoring. Herefter spillede holdet i 2x5 min med 1-2 min pause. Da for mange stod rundt om ringen for at forhindre scoring, blev der igen ændret på betingelserne. Der blev nu aftalt en spillerfrizone på 1 meter fra kanten af hulahopringene og herved kom der flere scoringer. Efter lidt spil valgte de at indføre, at man måtte dribble med bolden, dog ikke dobbeltdribling. Målene blev efterfølgende udskiftet med to gulvkurve med net som borgerne havde benyttet i opvarmningen. Da det var svært at score ved lange kast valgte de at anvende både hulahopringene og kurvene. Afslutningsvis navngav deltagerne deres spil.

CASE: FLOORBASKET (UDVIKLET MED DELTAGERINDDRAGELSE)

Blandet hold 3, Forebyggelsescenter Nørrebro
januar 2016

BANE:	ca. 10 x 10 meter med en målzone i to hjørner over for hinanden. Der spilles diagonalt. I de to hjørner er der placeret en kurv og cirka 3-5 meter fra kurven er markeret en linje med en ring i midten (se tegning)
SPILLERE:	To hold med hver 2-6 spillere
REKVISITTER:	Kurv, hulahopring, volleyball, gulvmarkering - tape, kegler el. patches
MÅL/SCORING:	Der er to scoringsmuligheder der hhv. giver 3 og 1 point. 3 pointscoring sker når en spiller skyder bolden i kurven udenfor målzonen. 1 pointscoring sker når en spiller lægger bolden i ringen.
BETINGELSER:	Hvert hold forsvarer egen kurv og ring. Man må ikke være i målzonen før bolden er kastet der ind og enten har rørt kurv eller gulvet i målzonen. Målet for hvert hold er at score point hhv. ved 1 eller 3 pointscoringer. Man må dribble med bolden dog ikke dobbeltdriblinger.
VARIATIONER:	Anvende anden bold. Man må lave pivotering. Alle må være i målzonen men ikke score mens man er i målzonen. X antal afleveringer før der må scores. Man må tage 1 skridt med bolden Modstanderen skal minimum være 1 meter fra den der har bolden.

I ugerne op til den beskrevne lektion havde holdet arbejdet med Floorball. Deltagerne var glade for denne aktivitet og gav udtryk for, at de helst ville fortsætte med denne. Efter at have deltaget i spiludviklingen syntes flere dog at det havde været sjovere end floorball, at de blev mere forpustede og alle gav udtryk for, at de havde haft en god oplevelse.

Ved den efterfølgende træningsgang blev der igen spillet Floorbasket. Nu var fokus mindre på regelændringer, men mere på at spille spillet.

Næste eksempel er et konkret forslag til, hvordan man kan arbejde med spiludvikling og deltagerinddragelse. Følgende udstyr blev anvendt:

Skumterning, whiteboard, kegler med tal, spilhjulet, fem A4 ark hver med overskriften fra et felt på spilhjulet samt diverse udstyr, der var i salen, herunder bolde, mål mm.

Aktivitetshjulet viser parametrene Bane, Mål, Spillere, Bold og betingelser – og disse parametre er udgangspunkt for spiludviklingsaktiviteten.

SPILUDVIKLINGSAKTIVITETEN FOREGIK SOM FØLGER:

Tolv deltagere blev delt i to grupper af trænerne. Den ene gruppe fik udleveret A4 arkene med 'bane', 'mål' og 'betingelser'. Den anden gruppe fik udleveret A4 arkene med 'bold' og 'spillere'. Opgaven var nu at hver gruppe skulle udfylde deres egne ark – dvs. vælge hvordan henholdsvis bane, mål, bold osv. skulle være.

De to grupper udfyldte deres ark uden at kende den anden gruppes valg. På tavlen skrev vi tallene 1-5 (parametrene fra spilhjulet) og de to gruppers valg af eks. mål, betingelser osv. blev noteret. På tavlen stod nu et nyt "færdigt" spil med alle parametre udfyldt.



RESULTATET KUNNE F.EKS. SE SÅDAN UD:

- 1: Bane: 12 x 10 meter.
- 2: Mål: der scores på floorballmål i hver ende + en hulahopring på midten.
- 3: Betingelser: alle skal røre bolden inden scoring, ingen løb med bolden.
- 4: Spillere: fire mod fire.
- 5: Bold: volleybold.

De to grupper blev samlet foran tavlen og resultatet blev gennemgået og kort diskuteret.

Herefter startede spillet, og der blev løbende holdt pauser, hvor der blev snakket om hvad der virkede godt og hvad der måske begrænsede spillets flow.

Deltagerne kunne tilføje og slette regler og betingelser løbende. Under denne aktivitet valgte holdene selv, hvilke parametrene der skulle justeres og hvad der skulle ændres.

En anden mulighed kunne være at trænerne besluttede hvilke tal/parametre, der skulle ændres på eller afgjorde det med et terningekast. Efter noget tid med vekslen mellem spiljustering og afprøvning havde deltagerne fundet frem til de regler de synes fungerede bedst og gav det bedste flow i spillet.

Det nu færdige spil blev noteret ned af trænerne og navngivet af deltagerne. Ovenstående metode er anvendt til at udvikle bl.a. spillet "trillebold" som står beskrevet i afsnittet færdige holdspil.



INDLED MED OPVARMNING

Holdspilstræning bør, som al anden træning, indledes med et opvarmningsprogram af ca. 10-15 minutters varighed.

En grundig opvarmning giver en gradvis fysisk og psykisk tilpasning af kroppen til en efterfølgende aktivitet. Det hjælper til at øge præstationsevnen og nedsætter risikoen for skader. Samtidig har opvarmningen et socialt perspektiv, der giver en god start på træningen.

Et generelt opvarmningsprogram kunne evt. være opbygget på følgende måde:

OVERORDNET INDHOLD	ØVELSESTYPE	VARIGHED	FORMÅL
LEDMOBILISERING	ROTATION OG DYNAMISKE BEVÆGELSER I ROLIGT TEMPO I DE STORE LED (ANKEL, KNÆ, HOFTE, RYG, SKULDER)	2-4 MIN.	BEVÆGELIGHED I LEDDENE
KROPSSTYRKE & BALANCE	ØVELSER DER AKTIVERER DE STORE MUSKELGRUPPER. ØVELSER DER UDFORDRER BALANCEN	4-5 MIN.	ØGE STYRKE OG BALANCE. ØGE TEMPERATUREN I MUSKLERNE
PULSEN OP	SIMPLE BASISØVELSER DER INKLUDERE GANG OG JØG – GERNE MED EN BOLD	4-5 MIN.	FÅ PULSEN OP OG GØRE KROPPEN KLAR TIL SPIL

Flere af de efterfølgende boldbasis-øvelser kan desuden fungerer godt som en del af opvarmningen.

BOLDBASISØVELSER

Bolddbasis er en betegnelse for øvelser, spil og lege der fokuserer på de fælles elementer i boldspil. Ved at arbejde med bolddbasis indøves basisfærdigheder og spilelementer der skal bruges for at få et boldspil til at fungere. Gennem legende aktiviteter indøves; basale spil- og boldfærdigheder (drible, kaste, gribe), placering på banen, bevægelse i forhold til med- og modspillere samt kommunikation. Alt sammen elementer der øger deltagerens generelle boldspilskompetencer og gør oplevelsen af det færdige boldspil bedre.

Bolddbasis handler dog ikke udelukkende om at lære at spille bold. De enkle øvelser og legende elementer betyder at alle kan deltage, uanset tidligere boldspilserfaring, samtidig giver bolddbasis sved på panden og et godt grin. I opbygningen af en træningslektion kan bolddbasisøvelser derfor fungere både som en del af opvarmningen, eller som en selvstændig aktivitet på linje med de mere 'færdige' boldspil.

Øvelsesbeskrivelserne herunder kan ses som et eksempel på, hvordan en hel træningslektion i bolddbasis kan opbygges gennem øvelserne 1-7. Øvelserne kan dog også bruges som enkeltstående aktiviteter, der kan sammensættes som man vil. Hver øvelse har flere variationsmuligheder. Vigtigst er bare at man afstemmer øvelsesvalget i forhold til deltagerens færdigheder og fysiske funktionsniveau.

“**GENNEM BOLDBASIS LÆRER MAN DELTAGERNE AT SPILLE BOLD, FØR MAN LÆRER DEM ET BOLDSPIL.**”

LÆSEVEJLEDNING TIL BOLDBASISØVELSER 1-7:

- Først er øvelsen beskrevet kort
- Idéer til hvilke rekvisitter der kan bruges
- Herefter nævnes forskellige variationsmuligheder, som kan gøre øvelsen nemmere eller mere udfordrende alt efter deltagerens færdighedsniveau
- Til sidst beskrives formålet med øvelsen, dvs. hvordan kan øvelsen bruges og hvilke basisfærdigheder eller spilelementer øvelsen har fokus på

ØVELSE 1 – DRIBLE RUNDT

BESKRIVELSE	HVER DELTAGER TAGER EN BOLD OG BEGYNDER AT DRIBLE MED HÆNDERNE MENS DE BEVÆGER SIG STILLE OG ROLIGT RUNDT I LOKALET
REKVISITTER	<ul style="list-style-type: none"> • BOLDE DER KAN HOPPE, EKS. BLØDE HÅNDBOLDE ELLER LIGNENDE - ÉN BOLD PR DELTAGER • KEGLER TIL AT MARKERE BANEN/SPILOMRÅDET
VARIATION	<ul style="list-style-type: none"> • SKIFTE DRIBLEHÅND, DRIBLE MED BEGGE HÆNDER SKIFTEVIS, HØJE ELLER SMÅ HURTIGE DRIBLINGER, DRIBLE MELLEMLIGE BEN, BAG RYGGEN OSV... • DRIBLE MED FOD I STEDET FOR HÅND • BEVÆGE SIG HURTIGERE RUNDT – FRA GANG TIL SMÅLØB • EKSPERIMENTERE MED FORSKELLIGE STØRRELSE BOLDE • ØVELSEN KAN OGSÅ LAVES MED FLOORBALLUDSTYR I STEDET FOR BOLDE
FORMÅL	<ul style="list-style-type: none"> • OPSTART/OPVARMNING • BOLDKONTROL, BOLDFØLING, BEVÆGELSE MED BOLD

ØVELSE 2 – SØG DET TOMME RUM

BESKRIVELSE	SOM I ØVELSE 1 DRIBLER DELTAGERNE STADIG RUNDT HVER FOR SIG, OG DE ER I KONSTANT BEVÆGELSE. NU SKAL DE SØGE "DET TOMME RUM", DVS. DE SKAL HELE TIDEN PRØVE AT DRIBLE DERHEN, HVOR DER ER IKKE ER ANDRE
REKVISITTER	<ul style="list-style-type: none"> • BOLDE DER KAN HOPPE, EKS. BLØDE HÅNDBOLDE ELLER LIGNENDE - ÉN BOLD PR DELTAGER • KEGLER TIL AT MARKERE BANEN/SPILOMRÅDET
VARIATION	<ul style="list-style-type: none"> • SKIFTE DRIBLEHÅND, DRIBLE MED BEGGE HÆNDER SKIFTEVIS, HØJE ELLER SMÅ HURTIGE DRIBLINGER, DRIBLE MELLEMLIGE BEN, BAG RYGGEN OSV... DRIBLE MED FOD I STEDET FOR HÅND • BEVÆGE SIG HURTIGERE RUNDT – FRA GANG TIL SMÅLØB • EN ELLER TO DELTAGERE UDEN BOLD GÅR RUNDT OG FORSØGER AT KOMME TÆT PÅ DEM MED BOLD, DER SKAL FORSØGE AT UNDVIGE • ØVELSEN KAN OGSÅ LAVES MED FLOORBALLUDSTYR I STEDET FOR BOLDE
FORMÅL	<ul style="list-style-type: none"> • AT SØGE "DET TOMME RUM" ER FUNDAMENTALT FOR NÆSTEN ALLE SPIL. DET TOMME RUM ER DER HVOR MAN GØR SIG SPILBAR – HVOR MAN ER "FRI" • AKTIVITETEN ØVER PLACERING PÅ BANEN OG PLACERING I FORHOLD TIL ANDRE DELTAGERE. • SAMTIDIG ØVES DELTAGERENS SPILFÆRDIGHEDER DA MAN LOKKES TIL AT KIGGE OP OG ORIENTERE SIG I RUMMET MENS MAN DRIBLER RUNDT.

ØVELSE 3 – HILSE PÅ

<p>BESKRIVELSE</p>	<p>SOM I ØVELSE 2 DRIBLER DELTAGERNE STADIG RUNDT HVER FOR SIG, OG DE ER I KONSTANT BEVÆGELSE OG DE SØGER "DET TOMME RUM". DENNE GANG SKAL DELTAGERNE HILSE PÅ HINANDEN, NÅR DE DRIBLER FORBI HINANDEN – HÅNDTRYK, HIGH-FIVE, ALBUE-PUF ELLER LIGNENDE (SAMTIDIG MED AT DRIBLES VIDERE). NÅR MAN HILSER PÅ HINANDEN HAR MAN ØJENKONTAKT</p>
<p>REKVISITTER</p>	<ul style="list-style-type: none"> • BOLDE DER KAN HOPPE, EKS. BLØDE HÅNDBOLDE ELLER LIGNENDE - ÉN BOLD PR DELTAGER • KEGLER TIL AT MARKERE BANEN/SPILOMRÅDET
<p>VARIATION</p>	<ul style="list-style-type: none"> • BOLDE, DER KAN HOPPE, EKSEMPELVIS BLØDE HÅNDBOLDE ELLER LIGNENDE - ÉN BOLD PR DELTAGER • KEGLER TIL AT MARKERE BANEN/SPILOMRÅDET • SKIFTE DRIBLEHÅND, DRIBLE MED BEGGE HÆNDER SKIFTEVIS, HØJE ELLER SMÅ HURTIGE DRIBLINGER, DRIBLE MELLEM EGNE BEN, BAG RYGGEN OSV... DRIBLE MED FOD I STEDET FOR HÅND • BEVÆGE SIG HURTIGERE RUNDT – FRA GANG TIL SMÅLØB • ØVELSEN KAN OGSÅ LAVES MED FLOORBALLUDSTYR I STEDET FOR BOLDE
<p>FORMÅL</p>	<ul style="list-style-type: none"> • KOMMUNIKATION, SAMARBEJDE • AKTIVITETEN ØVER PLACERING PÅ BANEN OG PLACERING I FORHOLD TIL ANDRE DELTAGERE. • SAMTIDIG ØVES DELTAGERENS SPILFÆRDIGHEDER, DA MAN LOKKES TIL AT KIGGE OP OG ORIENTERE SIG I RUMMET MENS MAN DRIBLER RUNDT – OG NÅR MAN SKAL HILSE PÅ MEDSPILLERE

ØVELSE 4 – BYTTE BOLD

<p>BESKRIVELSE</p>	<p>SOM I ØVELSE 2 DRIBLER DELTAGERNE STADIG RUNDT HVER FOR SIG, OG DE ER I KONSTANT BEVÆGELSE OG DE SØGER "DET TOMME RUM". DENNE GANG SKAL DELTAGERNE LAVE AFLEVERINGER (BYTTE BOLD) VED ØJENKONTAKT MED ANDRE DELTAGERE.</p>
<p>REKVISITTER</p>	<ul style="list-style-type: none"> • BOLDE DER KAN HOPPE, EKS. BLØDE HÅNDBOLDE ELLER LIGNENDE - ÉN BOLD PR DELTAGER • KEGLER TIL AT MARKERE BANEN/SPILOMRÅDET • EVT. OVERTRÆKSTRØJER
<p>VARIATION</p>	<ul style="list-style-type: none"> • DRIBLE MED FOD I STEDET FOR HÅND • UD OVER ØJENKONTAKT NÅR DER BYTTES BOLD, KAN MAN ANVENDE VERBAL KOMMUNIKATION – DVS. RÅBE NAVNET PÅ DEN MAN VIL AFLEVERE TIL OG LIGNENDE. • BEVÆGE SIG HURTIGERE RUNDT – FRA GANG TIL SMÅLØB • KUN BYTTE BOLD MED DEM DER HAR SAMMEN FARVE OVERTRÆKSTRØJE – SAMME HOLD • ØVELSEN KAN OGSÅ LAVES MED FLOORBALLUDSTYR I STEDET FOR BOLDE
<p>FORMÅL</p>	<ul style="list-style-type: none"> • KOMMUNIKATION, SAMARBEJDE - DELTAGERNE VIL OPDAGE, AT SUCCESRATEN FOR AFLEVERINGERNE STIGER SAMMEN MED GOD ØJENKONTAKT. • AKTIVITETEN ØVER PLACERING PÅ BANEN OG PLACERING I FORHOLD TIL ANDRE DELTAGERE. • ØVE AFLEVERING OG MODTAGELSE

ØVELSE 5 – AFLEVERINGER 2 OG 2

BESKRIVELSE	<p>DELTAGERNE GÅR PARVIS SAMMEN OM EN BOLD. DEN ENE DELTAGER DRIBLER RUNDT, MENS MAKKEREN BEVÆGER SIG HEN I "DET TOMME RUM". VED ØJENKONTAKT/ANDEN KOMMUNIKATION AFLEVERES BOLDEN TIL MAKKEREN. HEREFTER SKIFTES ROLLER OG SÅDAN FORTSÆTTER AKTIVITETEN.</p>
REKVISITTER	<ul style="list-style-type: none"> • BOLDE DER KAN HOPPE, EKS. BLØDE HÅNDBOLDE ELLER LIGNENDE - ÉN BOLD PR TO DELTAGERE • KEGLER TIL AT MARKERE BANEN/SPILOMRÅDET • EVT. OVERTRÆKSTRØJER
VARIATION	<ul style="list-style-type: none"> • DRIBLE MED FOD I STEDET FOR HÅND • SKIFT MAKKER EFTER LIDT TID • FORSØGE MED HURTIGE AFLEVERINGER • ØVELSEN KAN OGSÅ LAVES MED FLOORBALLUDSTYR I STEDET FOR BOLDE
FORMÅL	<ul style="list-style-type: none"> • KOMMUNIKATION, SAMARBEJDE • AKTIVITETEN ØVER PLACERING PÅ BANEN OG PLACERING I FORHOLD TIL ANDRE DELTAGERE. • AFLEVERINGER, KAST OG MODTAGELSE ØVES

ØVELSE 6 – AFLEVERINGER PÅ HOLD

<p>BESKRIVELSE</p>	<p>DELTAGERNE DELES PÅ HOLD, OG GIVES OVERTRÆKSTRØJER. ALT EFTER PLADSEN, DER ER TIL RÅDIGHED, SKAL DER VÆRE 3-6 DELTAGERE PÅ HVERT HOLD. HVERT HOLD HAR DERES EGEN BOLD = 2 BOLDE PÅ BANEN. AKTIVITETEN ER NU; DEN DER HAR BOLDEN STÅR STILLE, HOLDKAMMATERNE BEVÆGER SIG RUNDT (SØGER DET TOMME RUM), BOLDEN AFLEVERES TIL EN MEDSPILLER, SOM SÅ ER DEN DER STÅR STILLE OG SÅDAN FORTSÆTTER AKTIVITETEN. DER ER 2 HOLD PÅ BANEN OG DE LØBER RUNDT MELLEM HINANDEN, MEN MAN MÅ IKKE FORSTYRRE DE ANDRE. OBS DELTAGERANTAL: HVIS DU HAR MERE END 12 DELTAGERE, ER DET OPTIMALT AT LAVE 3 HOLD. HVIS DU HAR DELT DELTAGERNE I 3 HOLD, SÅ ER ET HOLD UDE, MENS DE ANDRE TO SPILLER RUNDT. EFTER NOGLE MINUTTER SKIFTES RUNDT.</p>
<p>REKVISITTER</p>	<ul style="list-style-type: none"> • BOLDE, DER KAN HOPPE, EKS. BLØDE HÅNDBOLDE ELLER LIGNENDE - ÉN BOLD PR HOLD • KEGLER TIL AT MARKERE BANEN/SPILOMRÅDET • OVERTRÆKSTRØJER
<p>VARIATION</p>	<ul style="list-style-type: none"> • DRIBLE MED FOD I STEDET FOR HÅND • DER KAN INDLÆGGES AKTIVITET HVIS BOLDEN MISTES/TABES. EKS 5 BENBØJNINGER TIL HELE HOLDET INDEN DER SPILLES VIDERE • FØRSØGE MED HURTIGE AFLEVERINGER • ØVELSEN KAN OGSÅ LAVES MED FLOORBALLUDSTYR I STEDET FOR BOLDE
<p>FORMÅL</p>	<ul style="list-style-type: none"> • KOMMUNIKATION, SAMARBEJDE • AKTIVITETEN ØVER PLACERING PÅ BANEN OG PLACERING I FORHOLD TIL ANDRE DELTAGERE. • AFLEVERINGER, KAST OG MODTAGELSE ØVES BLANDT MANGE DELTAGERE

ØVELSE 7 – PARTIBOLD

<p>BESKRIVELSE</p>	<p>DELTAGERNE DELES PÅ HOLD, OG GIVES OVERTRÆKSTRØJER. ALT EFTER PLADSEN SKAL DER VÆRE 3-6 DELTAGERE PÅ HVERT HOLD. DER ER 2 HOLD PÅ BANEN, DER ER KUN ÉN BOLD I SPIL. AKTIVITETEN ER NU; DET ENE HOLD HAR BOLDEN, OG SKAL FORSØGE AT HOLDE DEN INDEN FOR EGNE RÆKKER VED AT SPILLE DEN RUNDT PÅ HOLDET. DET ANDET HOLD SKAL FORSØGE AT FÅ FAT I BOLDEN. LYKKES DET, BYTTES ROLLER, OG DEM DER NU HAR BOLDEN SPILLER DEN RUNDT. DER MÅ IKKE LØBES MED BOLDEN, DVS. DEN DELTAGER, DER HAR BOLDEN MÅ IKKE BEVÆGE SIG, MEN DET MÅ ALLE ANDRE. DER MÅ IKKE VÆRE NOGEN KROPSKONTAKT. OBS DELTAGERANTAL: HVIS DU HAR MERE END 12 DELTAGERE, ER DET MEST OPTIMALT HVIS DU LAVER 3 HOLD. I DETTE TILFÆLDE, SÅ ER ET HOLD UDE OG HVILKE MENS DE ANDRE TO SPILLER. EFTER NOGLE MINUTTER SKIFTES RUNDT.</p>
<p>REKVISITTER</p>	<ul style="list-style-type: none"> • BOLDE DER KAN HOPPE, EKS. BLØDE HÅNDBOLDE ELLER LIGNENDE - ÉN BOLD PR TO HOLD • KEGLER TIL AT MARKERE BANEN/SPILOMRÅDET • OVERTRÆKSTRØJER
<p>VARIATION</p>	<ul style="list-style-type: none"> • DRIBLE MED FOD I STEDET FOR HÅND. ØVELSEN KAN OGSÅ LAVES MED FLOORBALLUDSTYR I STEDET FOR BOLDE • DER KAN INDLÆGGES AKTIVITET HVIS BOLDEN MISTES/TABES. EKS 5 BENBØJNINGER TIL HELE HOLDET INDEN DER SPILLES VIDERE • TÆLLE POINT. EVT. 1 POINT HVER GANG DER ER LAVET 5 SUCCESFULDE AFLEVERINGER, NÅR ALLE PÅ HOLDET HAR HAFT BOLDEN ELLER LIGNENDE • HVIS SPILLERNE BEGYNDER AT KLUMPE SAMMEN OMKRING BOLDHOLDEREN, SÅ DET ER VANSKELIGT AT KOMME TIL AFLEVERING KAN DER LAVES REGEL OM AT HOLDE EN BESTEMT AFSTAND TIL BOLDHOLDEREN
<p>FORMÅL</p>	<ul style="list-style-type: none"> • KOMMUNIKATION, SAMARBEJDE • PARTIBOLD KAN MED RETTE KALDES "ALLE SPILS MODER", IDET DET INDEHOLDER DET MEST • GRUNDLÆGGENDE I ET SPIL. TO HOLD – 1 BOLD, HOLD BOLDEN INDEN FOR DIT EGET HOLD. • SPILLET ER MEGET VELEGNET TIL AT ARBEJDE MED DE BASALE BOLD- OG SPILFÆRDIGHEDER SOM SKAL BRUGES I ALLE SPIL.

FÆRDIGE HOLDSPIL

De færdige holdspil i dette katalog består både af spil fra forskellig boldspilslitteratur (eks. keglebold og studsbold) spil fra foreningsidrætten (eks. motionsfloorball og bedstevolley) og spil opfundet i samarbejde med personel og borgere på et kommunalt sundhedshus (trillebold). Fælles for alle spil, er, at de har et inkluderende fokus, og at de opfylder definitionen på et holdspil.

HULA-BOLD

BESKRIVELSE

DER SCORES VED, AT EN SPILLER STUDSER BOLDEN NED I HULAHOP-RINGEN SÅ DEN SPRINGER OP OG BLIVER GREBET AF EN MEDSPILLER. RINGEN SKAL LÆGGES PÅ GULVET IGEN EFTER HVER SCORING. VED SCORING OVERGÅR BOLDEN TIL MODSTANDERHOLDET

BANE

HVAD DER ER TIL RÅDIGHED. DER PLACERES EN HULAHOP-RING I HVERT OMRÅDE AF BANEN. DER SKAL ALTID VÆRE MINDST EN HULAHOP-RING MERE END ANTAL SPILLERE PÅ HOLD. TIP: I STEDET FOR HULAHOP-RINGE KAN MAN EKS. BRUGE TAPEMARKERINGER PÅ GULVET

SPILLERE

2 HOLD Á 3-5 SPILLERE

REKVISITTER

- 4-6 HULAHOPRINGE
- OVERTRÆKSVESTE

BETINGELSER

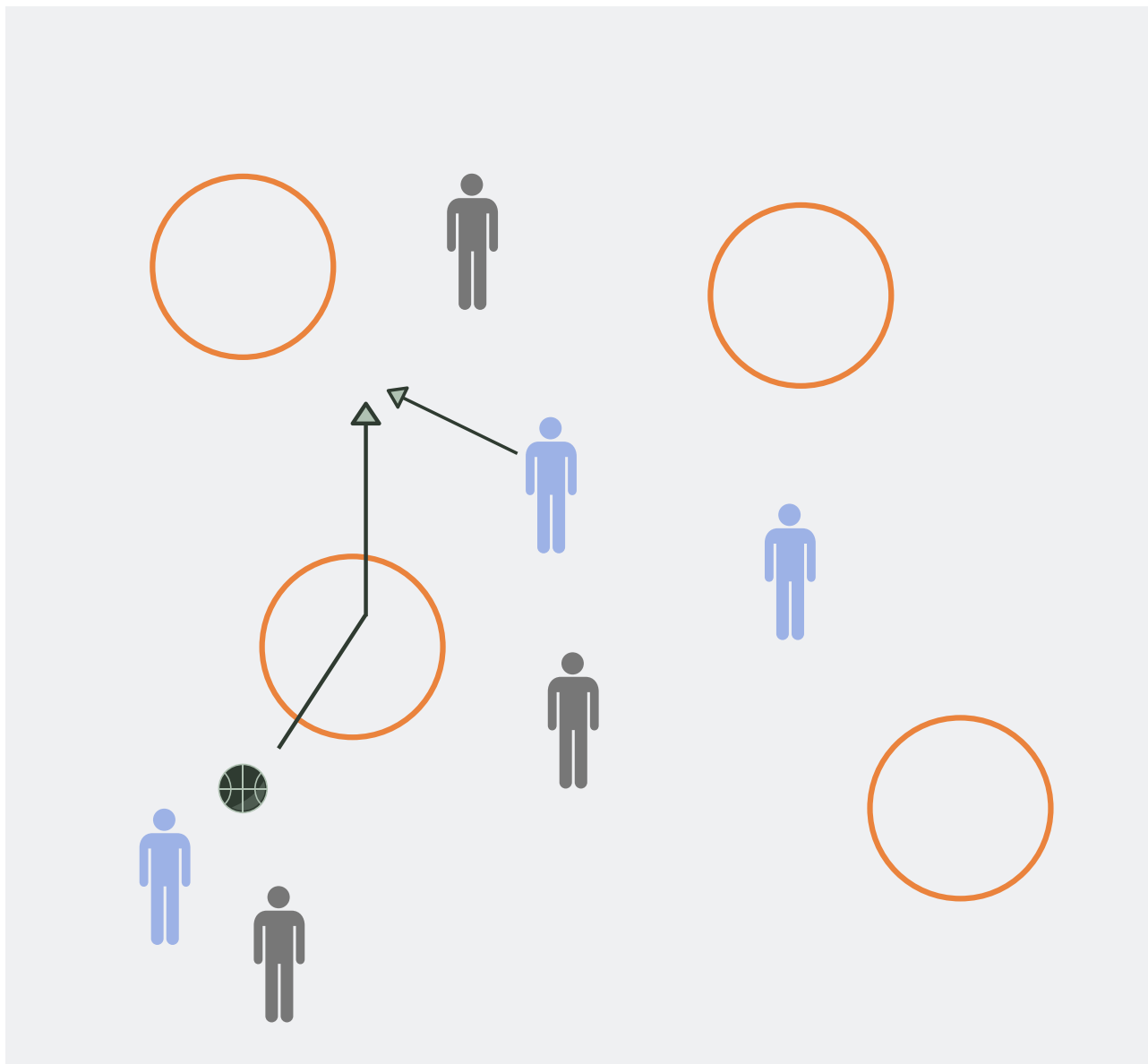
- INGEN SKRIDT MED BOLDEN
- INGEN DRIBLINGER
- INGEN KROPKONTAKT

VARIATIONER

STÅ I RINGEN: DER SCORES, NÅR BOLDEN GRIBES AF EN MEDSPILLER, DER STÅR I HULAHOP-RINGEN. LØFT RINGEN: DER SCORES VED AT EN SPILLER LØFTER HULAHOPRINGEN OP I 1-1½ METERS HØJDE, MENS EN MEDSPILLER KASTER BOLDEN NED GENNEM RINGEN

Stig Eiberg, Peder Siggaard (2001) Boldbasis - En praktisk håndbog, Institut for Idræt / Hovedland side 20-21

HULA-BOLD | ILLUSTRATION



KEGLE-BOLD

BESKRIVELSE

DER SCORES VED AT EN SPILLER KASTER BOLDEN PÅ EN KEGLE, SÅ DEN VÆLTER. DEN SPILLER DER VÆLTER KEGLEREN MÅ NU TAGE KEGLEREN MED TILBAGE TIL EGEN BAGLINJE, HVOR KEGLEREN PLACERES IMELLEM DE ØVRIGE KEGLER. DET HOLD DER HAR FLEST KEGLER, NÅR TIDEN ER GÅET, HAR VUNDET

BANE

HVAD DER ER TIL RÅDIGHED. 5-6 KEGLER PLACERES PÅ HVERT HOLDS BAGLINJE

SPILLERE

2 HOLD Å 3-5 SPILLERE

REKVISITTER

- BLØD BOLD/ VOLLEYBOLD
- 10-12 KEGLER
- OVERTRÆKSVESTE

BETINGELSER

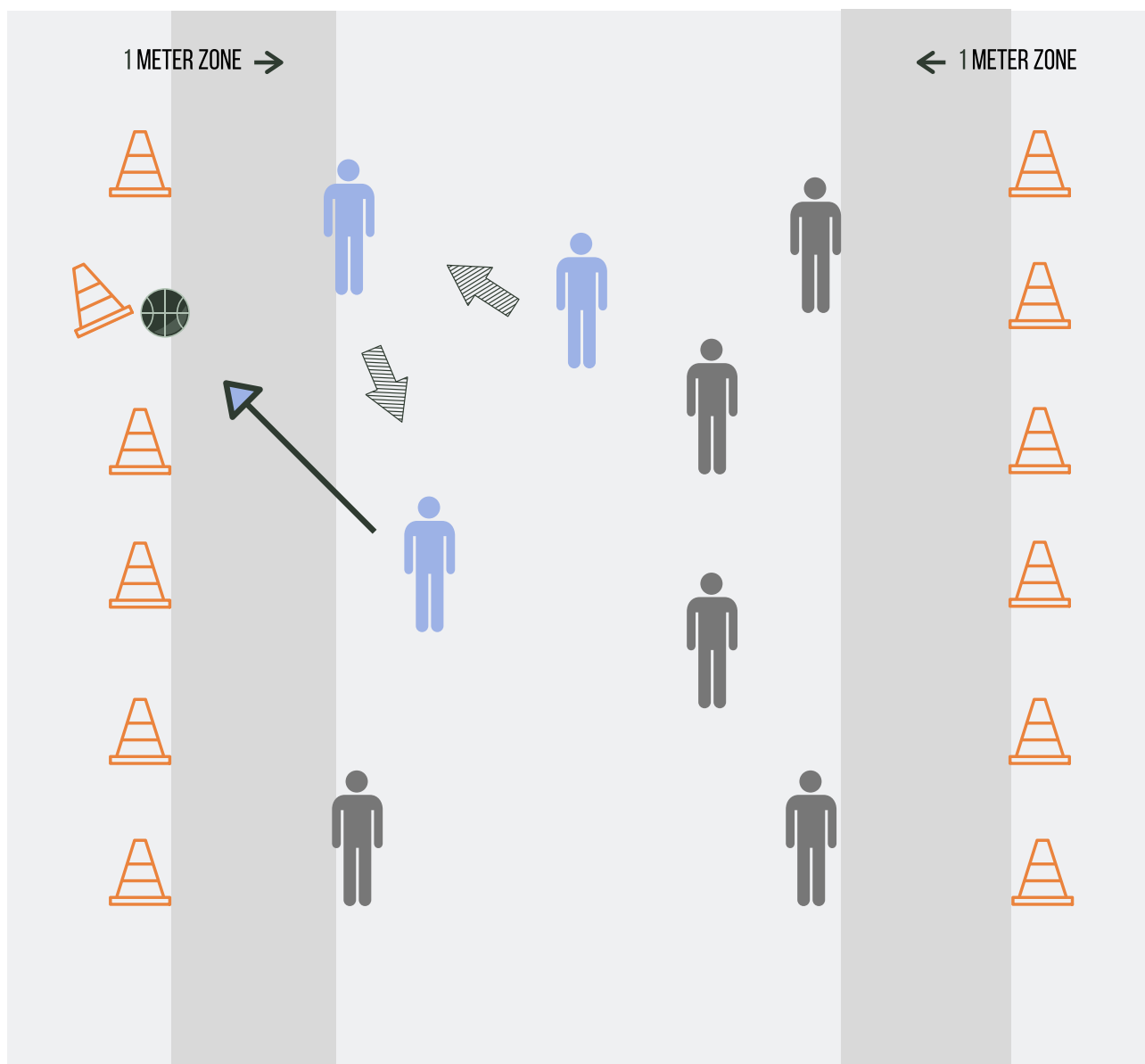
- INGEN SKRIDT MED BOLDEN
- INGEN DRIBLINGER
- INGEN KROPKONTAKT

VARIATIONER

ALLE PÅ HOLDET SKAL RØRE BOLDEN FØR SCORING
 DER SCORES VED AT KEGLEREN BLOT SKAL RAMMES, I STEDET FOR AT VÆLTES
 DER MARKERES EN ZONE 1 METER FORAN KEGLERNE, SOM IKKE MÅ OVERTRÆDES AF
 HVERKEN FORSVARSSPILLERE ELLER ANGRIBERE

Jens Bangsbo, Peter Krstrup (2017) Boldspil for livet - spil sammen om sundhed og velvære, Institut for Idræt og Ernæring - Center for Holdspil og Sundhed/ Frydenlund side 120

KEGLE-BOLD | ILLUSTRATION



MOTIONSFLOORBALL

BESKRIVELSE

DER SCORES VED AT BOLDEN SKYDES I MÅL. DET ER KUN MÅL VED BRUG AF STAVEN DER TÆLLER. VED SCORING OVERGÅR BOLDEN TIL MODSTANDERHOLDDET. BOLDEN GIVES OP FRA MIDTEN AF BANEN

BANE

HVAD DER ER TIL RÅDIGHED. VÆR DOG OPMÆRKSOM PÅ AT JO STØRRE BANEN ER, DESTO LÆNGERE DISTANCER SKAL TILBAGELÆGGES. JO MINDRE BANEN ER, DESTO STØRRE ER RISIKOEN FOR KLUMPSpil. TILPAS DERFOR BANESTØRRELSE TIL ANTAL SPILLERE

SPILLERE

2 HOLD Å 3-4 SPILLERE

REKVISITTER

- FLOORBALLSTAVE
- FLOORBALL-BOLD
- SMÅ MÅL
- OVERTRÆKSVESTE

BETINGELSER

- INGEN SLAG PÅ STAV ELLER KROP, DVS. AT DER MÅ IKKE TACKLES PÅ MODSTANDERENS STAV ELLER KROP
- UNDGÅ AT FØRE STAVEN MELLEMLANDS BØJ
- BLADET PÅ STAVEN SKAL HOLDES UNDER HOFTEHØJDE
- INGEN FAST MÅLMAND

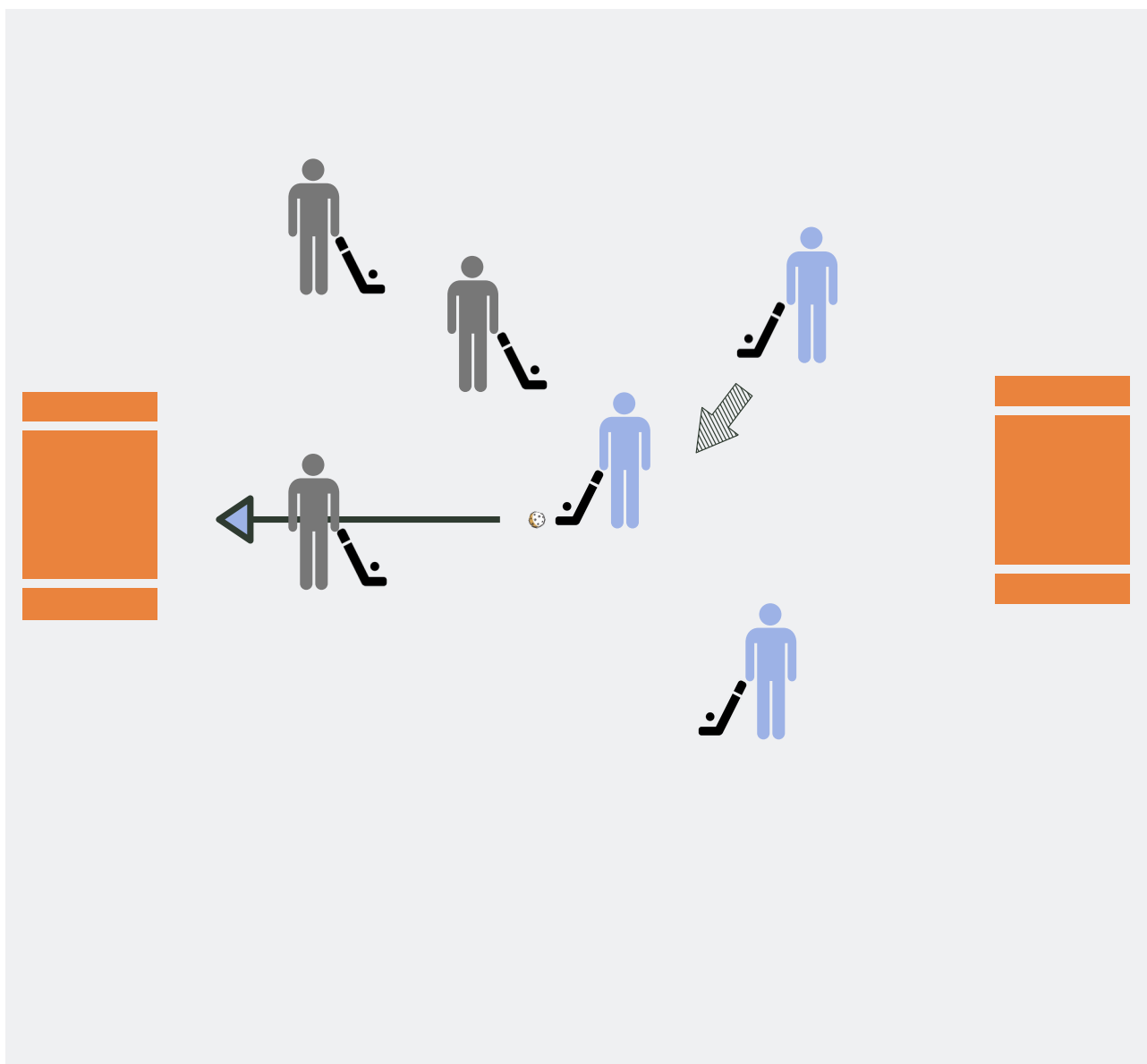
VARIATIONER

KAN SPILLES SIDDENDE I EN CIRKEL. GERNE MED BANDER PÅ STOLENE, SÅ BOLDEN IKKE HELE TIDEN TRILLER VÆK

Jacob Vorup, Kåre Seidelin (2015) Motionsfloorball – et medrivende idrætskoncept med dokumenteret effekt. Udgivet af Floorball Danmark, side 11-12

MOTIONSFLORBALL

ILLUSTRATION



ULTIMATEBOLD

BESKRIVELSE

DER SCORES VED AT EN MEDSPILLER GRIBER BOLDEN INDE I MÅLZONEN. BOLDEN MÅ KASTES OVERALT PÅ BANEN. HVIS ET ANGREB AFBRYDES VED AT BOLDEN RAMMER JORDEN ELLER RYGER UD OVER SIDELINJEN, OVERGÅR BOLDEN TIL MODSTANDERHOLDDET. VED SCORING OVERGÅR BOLDEN TIL MODSTANDERHOLDDET.

BANE

HVAD DER ER TIL RÅDIGHED. DER MARKERES EN MÅLZONE I HVER ENDE AF BANEN, I BANENS BREDDER, OG 3-4 METER DYB AFHÆNGIG AF BANENS LÆNGDE

SPILLERE

2 HOLD Å 3-5 SPILLERE

REKVISITTER

- KEGLER
- VOLLEYBOLD ELLER LIGNENDE
- OVERTRÆKSVESTE

BETINGELSER

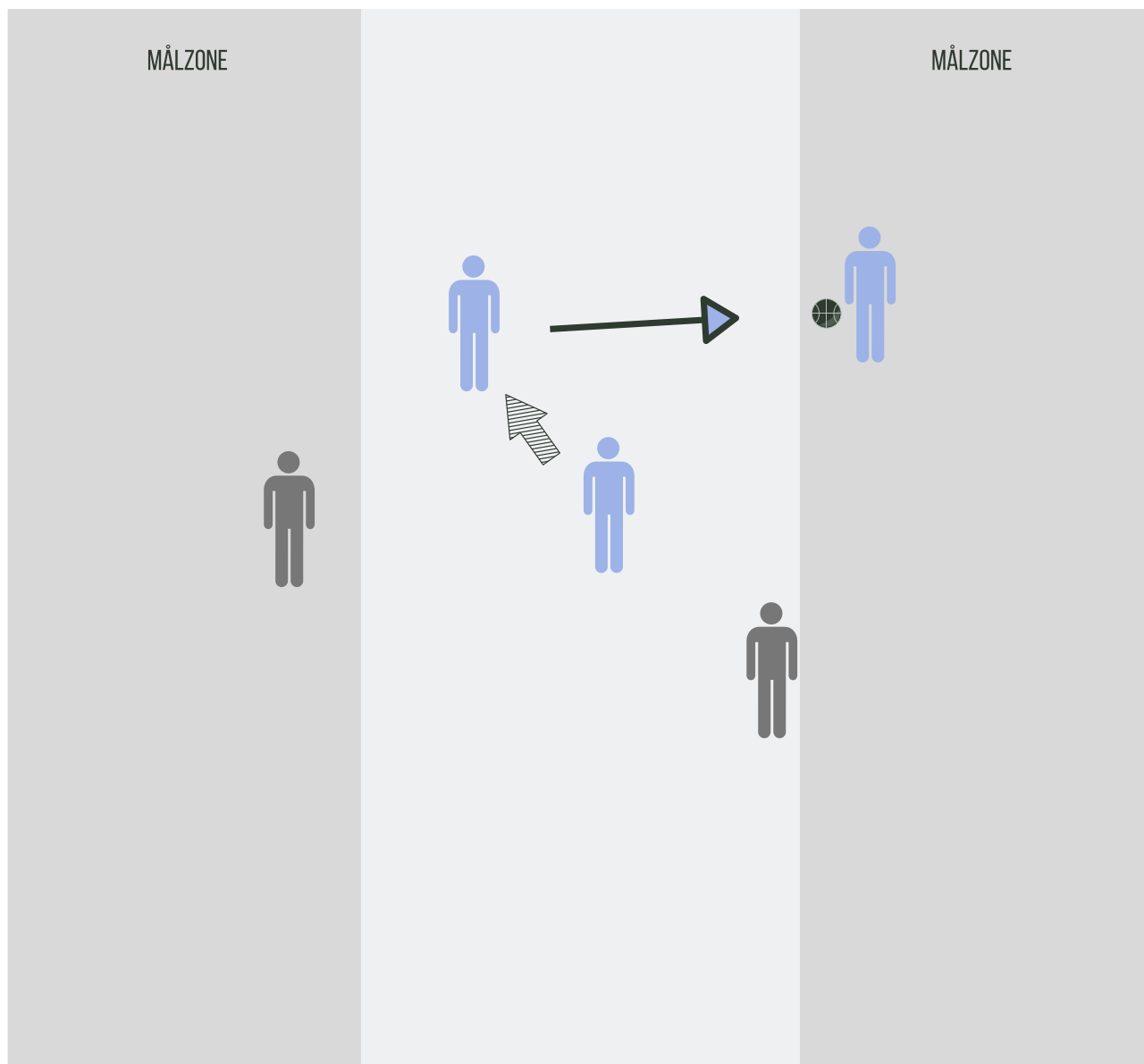
- INGEN SKRIDT MED BOLDEN
- INGEN DRIBLINGER
- INGEN KROPKONTAKT
- MODSTANDEREN SKAL VÆRE EN ARMSLÆNGDE FRA DEN DER HAR BOLDEN

VARIATIONER

BENYT EN BLØD FRISBEE I STEDET FOR EN BOLD
 ALLE PÅ HOLDET SKAL RØRE BOLDEN FØR DER MÅ SCORES
 OPSTIL FLERE SCORINGSMULIGHEDER VED FX AT MARKERE ET FELT PÅ BAGVÆGGEN, SOM GIVER 1 POINT HVIS DER RAMMES INDENFOR DETTE FELT, OG NU 3 POINTS HVIS DER SCORES TIL EN MEDSPILLER I ZONEN

Regler for Ultimate på DFSUs hjemmeside

ULTIMATEBOLD | ILLUSTRATION



BEDSTE-VOLLEY

BESKRIVELSE

BOLDEN SLÅS ELLER KASTES OVER NETTET. BOLDEN MÅ RØRE GULVET ÉN GANG FØR DEN GRIBES. HEREFTER MÅ BOLDEN KASTES TIL EN MEDSPILLER. DENNE SPILLER SKAL KASTE BOLDEN OP TIL SIG SELV OG DEREFTER SLÅ BOLDEN OVER NETTET. DER SCORES HVIS BOLDEN RØRER GULVET MERE END ÉN GANG I TRÆK PÅ MODSTANDERNES BANEHALVDEL. SPILLERNE PÅ HVERT HOLD ROTERER MED URETS RETNING EFTER HVERT POINT

BANE

HVAD DER ER TIL RÅDIGHED. DER PLACERES ET NET VED MIDTERLINJEN, SOM PÅ EN VOLLEYBALL-BANE. NETHØJDEN SKAL VÆRE CA. 150 CM.

SPILLERE

2 HOLD Á 3-5 SPILLERE

REKVISITTER

- KEGLER
- BADEBOLD, BLØD BOLD, KIDS VOLLEY-BOLD ELLER LIGENDE
- OVERTRÆKSVESTE
- VOLLEYBALLNET ELLER LIGENDE

BETINGELSER

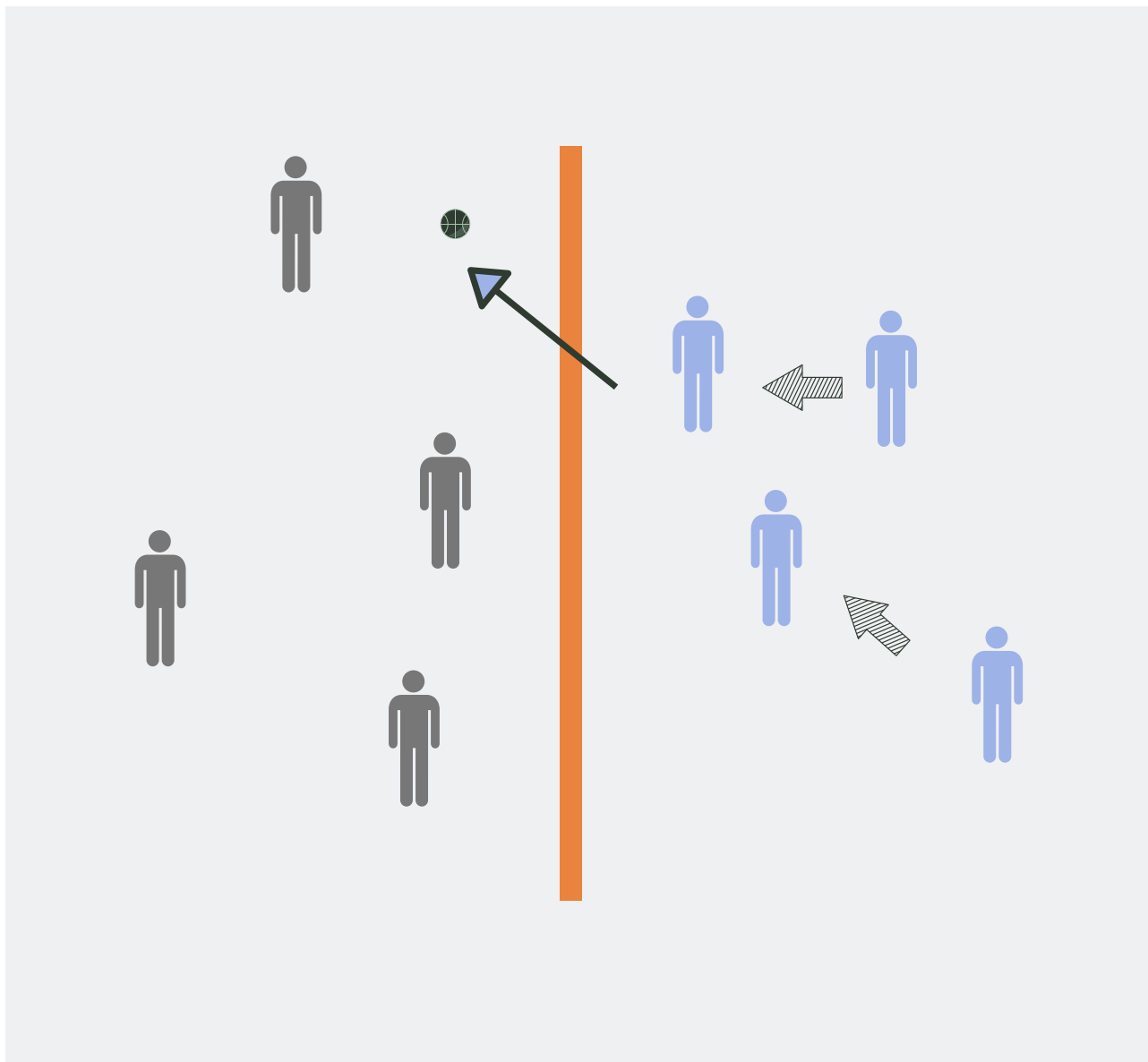
- BOLDEN SKAL SLÅS/KASTES OPAD

VARIATIONER

BOLDEN KAN SLÅS TIL MED BAGGERSLAG, FINGERSLAG OSV. SOM I VOLLEYBALL BOLDEN BEHØVER IKKE AT BLIVE SLÅET OVER PÅ DEN ANDEN SIDEN AF NETTET, MEN KAN KASTES OVER NETTET. BOLDEN MÅ IKKE RØRE GULVET OVERHOVEDET DER KAN SPILLES MED TRE BERØRINGER PÅ HVER BANEHALVDEL INDEN BOLDEN MÅ SPILLES TILBAGE OVER NETTET

Se mere på bedstevolley.dk

BEDSTE-VOLLEY | ILLUSTRATION



STUDSBOLD

BESKRIVELSE

DER PLACERES EN SPILLER FRA HVERT HOLD PÅ MÅTTEN. BOLDEN SPILLES RUNDT VED KAST. DER SCORES VED AT EN MEDSPILLER STUDESER BOLDEN I GULVET, SÅ DEN SPRINGER OP TIL EN MEDSPILLER, DER STÅR PLACERET PÅ EN MÅTTEN. VED SCORING OVERGÅR BOLDEN TIL MODSTANDERHOLDET.

BANE

HVAD DER ER TIL RÅDIGHED. DER PLACERES EN MÅTTE ELLER ANDET SKRIDSIKKERT UNDERLAG TO ELLER FLERE STEDER PÅ BANEN

SPILLERE

2 HOLD Å 3-5 SPILLERE

REKVISITTER

- VOLLEYBALL, FODBOLD ELLER LIGNENDE. BOLDEN SKAL BLOT KUNNE HOPPE

BETINGELSER

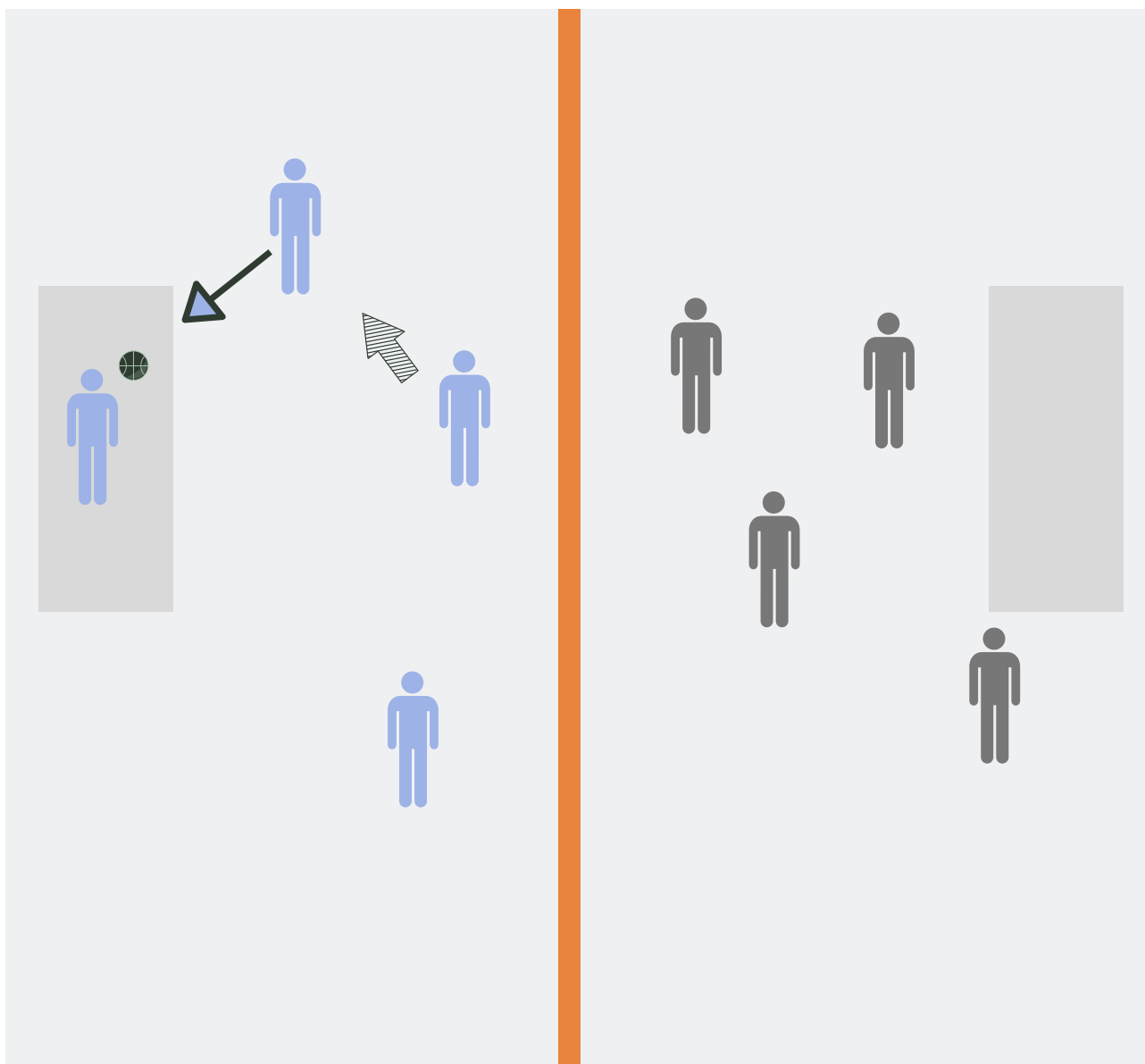
- INGEN SKRIDT MED BOLDEN
- INGEN DRIBLINGER, ELLER HØJST TO SKRIDT MED BOLDEN
- INGEN KROPKONTAKT

VARIATIONER

MAN KAN FLYTTE MÅTTERNE TIL FORSKELLIGE STEDER PÅ BANEN, DER GØR DET SVÆRERE ELLER LETTERE AT SCORE. SPILLERNE PÅ MÅTTERNE ER ALTID MED DET ANGRIBENDE HOLD

Stig Eiberg, Peder Siggaard (2001) Boldbasis - En praktisk håndbog, Institut for Idræt / Hovedland side 32-33

STUDSBOLD | ILLUSTRATION



TRILLE-BOLD

BESKRIVELSE

DER SCORES VED AT EN SPILLER TRILLER BOLDEN IND I BAGVÆGGEN, SÅ BOLDEN TRILLER VIDERE IND I MÅLET. VED SCORING OVERGÅR BOLDEN TIL MODSTANDERHOLDDET.

BANE

HVAD DER ER TIL RÅDIGHED. DER PLACERES ET FLOORBALLMÅL I HVER ENDE AF BANEN, SÅ MÅLENE VENDER MED ÅBNINGEN IND IMOD VÆGGEN. MÅLENE STÅR CIRKA 1-2 METER FRA ENDEVÆGGENE.

SPILLERE

2 HOLD Å 3-5 SPILLERE

REKVISITTER

- 2 HOCKEYMÅL
- VOLLEYBOLD ELLER LIGNENDE
- OVERTRÆKSVESTE

BETINGELSER

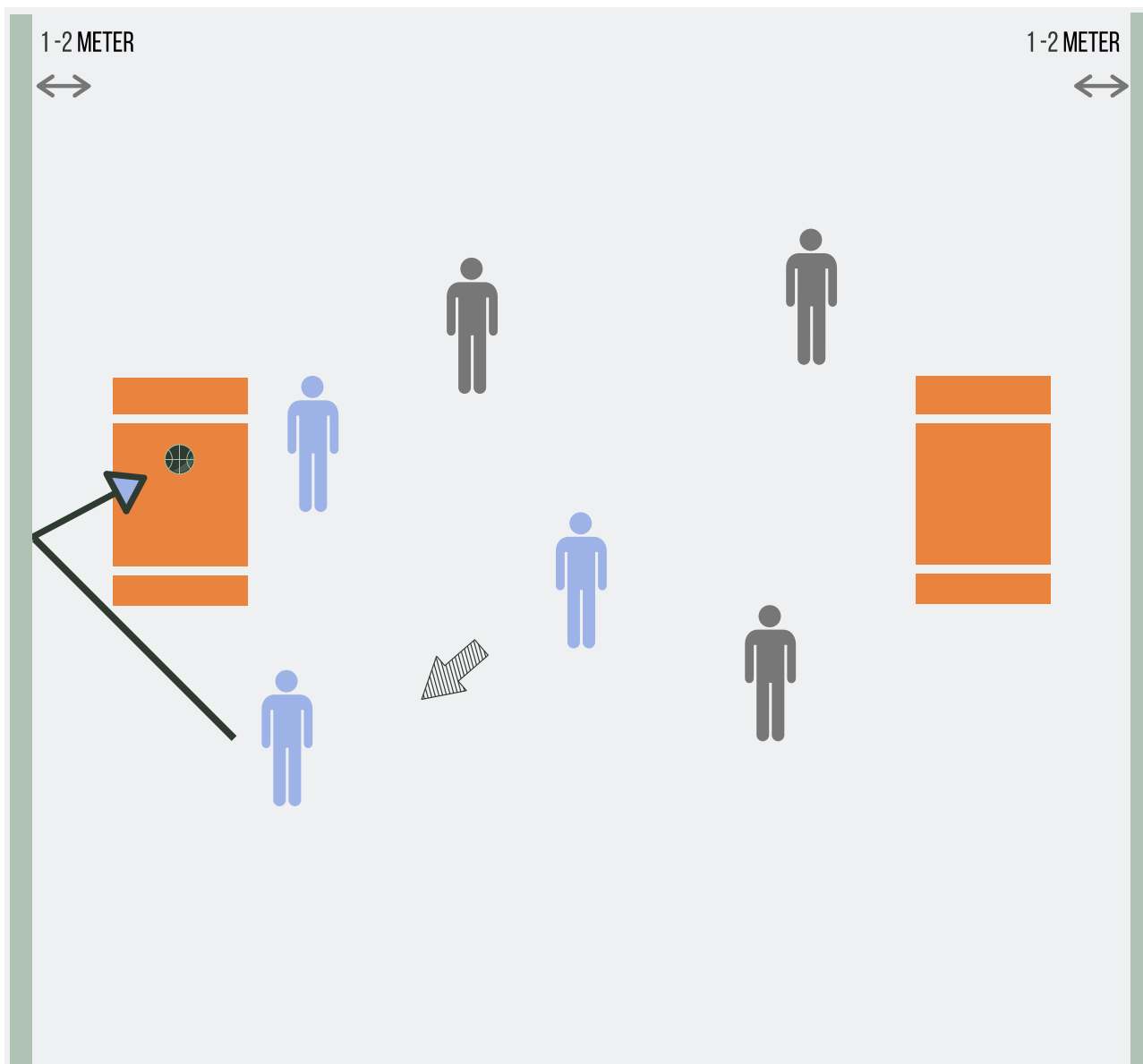
- INGEN SKRIDT MED BOLDEN
- INGEN DRIBLINGER
- INGEN KROPKONTAKT

VARIATIONER

DER KAN EVT. OPTEGNES ET FELT FORAN MÅLET, SOM INGEN SPILLERE MÅ OVERTRÆDE
ALLE PÅ HOLDET SKAL RØRE BOLDEN FØR DER MÅ SCORES
BOLDENE MÅ KUN TRILLES RUNDT

Udviklet med deltagerinddragelse: XL 2 aftenhold, Forebyggelses Nørrebro april 2016

TRILLE-BOLD | ILLUSTRATION



**CENTER FOR HOLDSPIL
OG SUNDHED, INSTITUT
FOR IDRÆT OG
ERNÆRING 2019**



KØBENHAVNS UNIVERSITET
CENTER FOR HOLDSPIL OG SUNDHED

KØBENHAVNS UNIVERSITET