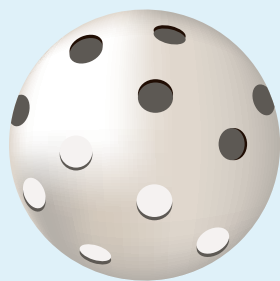


Dansk  
Skoleidræt



# Skolernes Floorball



# Skolernes Floorball

## Introduktion

Dansk Skoleidræt har indgået et 3-årigt (2004-06) samarbejde med SIS Learning a/s, Tress a/s og Unihoc Sport AB for at udbrede floorball på alle landets skoler.

Dansk Floorball Union er med i udviklingen af projektet, og i samarbejde med Danmarks Rulleskøjte Union og Dansk Hockey Union håber alle, at det kan være med til at udbrede interessen for stavsporten generelt.

### Historien:

Floorball har i Sverige, Finland, Schweiz og Tjekkiet haft en kolossal fremgang inden for de sidste 20 år. I Sverige er 'inne-bandy' den næststørste sport. Målet er at introducere og udbrede spillet i de danske skoler.

Og hvad er så floorball? De fleste har prøvet at spille med den hvide bold med de 26 huller og plastikstavene. Det bliver af mange fejlagtigt kaldt 'hockey', men hockey er faktisk noget helt andet. Et af målene med Skolernes Floorball er at informere om forskellene mellem de to spil – se også quizen på næste side.

Floorball startede i 1960'erne i USA, hvor man producerede plastikstave til udendørs brug, når ishockeyhallerne var lukkede. I starten spillede man med en plastikpuck, men da det ikke fungerede på asfalt, tog man den hvide bold med de 26 huller til sig. Den blev allerede brugt til børnetræning i baseball og passede perfekt. Nogen af disse stave og bolde kom fra USA til Holland, hvor en legetøjshandler solgte dem i sin butik.

Næste skridt i historien skete, da en flok svenske studerende opdagede stavene i Holland og tog dem med hjem. Dette blev startskuddet til floorball i Sverige - eller innebandy, som spillet kaldes "hinsidan". Spillet blev hurtigt voldsomt populært, og snart blev også den første floorballfabrik startet op. Den hedder Unihoc og er i dag den største fabrikant af stave.

Snart blev de første kampe afviklet, men man manglede officielle regler, hvilket var et problem: Varigheden af kampene, antallet af spillere og størrelsen af målet var alt sammen meget forskelligt, så i 1981 blev de første regler nedfældet - regler som der stadig spilles efter i dag.



## Floorball i skolen:

Floorball er nemt at gå til for alle, og det er ikke uden grund et af de mest benyttede spil i idrætsundervisningen i skolerne og i mange institutioner. Det kræver ikke de store forudsætninger at gå i gang, og der kan spilles på mange niveauer og på alle klassetrin.

Vi har valgt at målrette dette undervisningsmateriale til 6. og 7. klassetrin. Lærere og elever præsenteres for en række øvelser, der kan benyttes eller inspirere i undervisningen, hvor netop undervisningsmateriale har været en mangelvare for idrætslærere i forbindelse med floorball.

## Quiz

Spørgsmål	Svar
1. I hvilken sport spiller man med en stav, og i hvilken spiller man med en stok?	
2. Spilles floorball indendørs?	
3. Spilles hockey udendørs?	
4. Hvor mange spillere er der på banen i floorball, 4, 6 eller 7?	
5. Hvor stor er banen i hockey? 40 x 20 (håndbold) eller 90 x 55 m (fodbold)?	
6. I hvilken af sportsgrenene floorball og hockey er spilletiden henholdsvis 3 x 20 min. og 2 x 35 min.?	
7. Hvor mange spillere er der på banen i hockey, 7, 9 eller 11?	
8. Er en hockeybold 3, 6 eller 9 gange tungere end en floorballbold?	
9. Hvor stor er banen i floorball? 40 x 20, 30 x 15 eller 20 x 10 m	
10. Er et hockeymål lige så stort som et håndboldmål?	

På side 23 her i hæftet finder du svarene.

**Sidst i materialet findes opgaver/øvelser, som bygger på de mange intelligenser.**





## Opvarmning, en god start

På trods af at opvarmning har stor betydning for præstationsevnen og skadesrisikoen, er det en træningsfaktor, som ofte forsømmes. Opvarmningen gør kroppen klar til aktivitet og må derfor aldrig udelades.

Opvarmning har følgende effekt:

- hæver kropstemperaturen
- "smører" leddene
- gør muskler, sener og led mere smidige
- forbedrer ilttilførslen til muskelcellerne
- får pulsen til at stige
- sørger for at nervesignalerne afgives hurtigere, så du bedre kan koordinere dine bevægelser
- giver psykisk velvære
- gør dig klar til at yde en koncentreret indsats

Det er alt sammen med til at forebygge skader og forbedre ydeevnen.

### Sådan varmer du op:

- Start stille og roligt, fx ved at jogge let i 5 minutter og derefter øge tempoet langsomt
- Sørg for at varme de muskler godt op, der er særligt centrale for floorball (ben og skuldre)
- Vent med spurter, spring osv. til du er helt varm
- Stræk ud

### Specifik opvarmning

Den sidste del af enhver opvarmning bør indeholde bevægelser, der ligger meget tæt op af det, som man egentlig varmer op til.

## Opvarmningsøvelser

Opvarmningen bliver sjovere for eleverne, hvis der indgår dele af floorball. Derfor er det en god idé, at afslutte opvarmningen med én eller flere af følgende opvarmningsøvelser.

# OPVARMNINGS- ØVELSER



## Myretuen

**Bane:** Størrelse er underordnet.

**Spillere:** Antallet er frit.

**Spillet:** Der skal bruges en stav til alle og en bold til hver tredje samt 2 kegler for hver 3 elever.

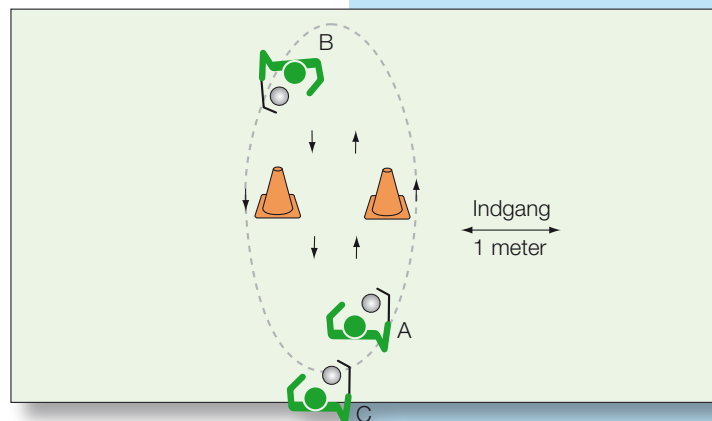
Eleverne opdeles i hold á 3 deltagere (Myre A, B og C). 2 kegler stilles med ca. 1 meters afstand som myretuens indgang.

A starter med at aflevere igennem myretuens indgang til B.

A spurter om bag ved B, der tæmmer bolden og afleverer igennem indgangen til C. B spurter om bag ved C, osv.

**Formål:** At kunne orientere sig og aflevere præcist.

**Variation:** Øg antal afleveringer gennem myretuens indgang på given tid.



## Følg haren

**Bane:** Størrelse er underordnet.

**Spillere:** Antallet er frit.

**Spillet:** En stav og en bold til hver anden elev.

Eleverne deles op i par.

Den ene elev er ræven. Ræven har stav og bold og skal følge makkeren, som er hare.

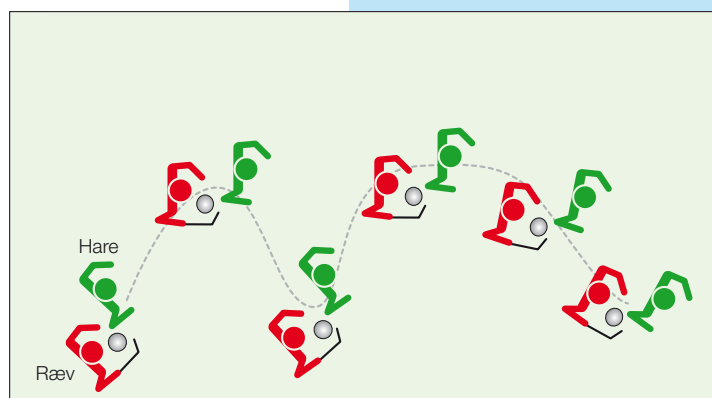
Haren har ingen stav eller bold, men angiver retning og tempo.

For hver ca. 30 sekunder fløjtes der, og rollerne byttes.

**Formål:** At kunne orientere sig og dribble.

**Variationer:**

- Mindre eller større område
- Indlagte forhindringer





# OPVARMNINGS- ØVELSER

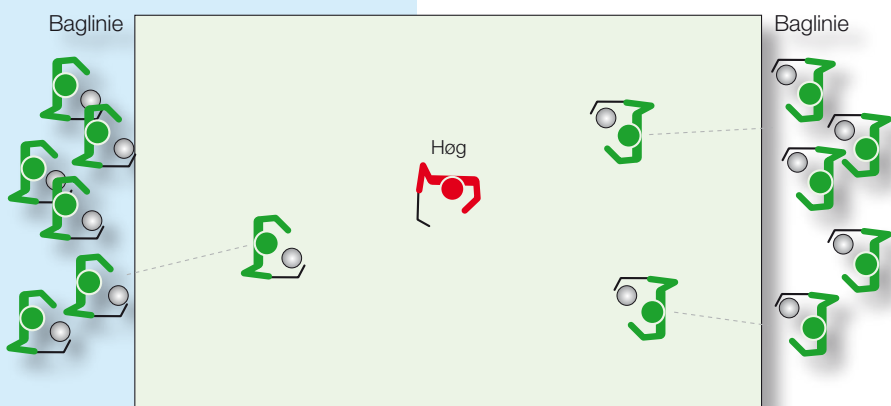
## Høg og due

**Bane:** Ca. 20 x 10 m.

**Spillere:** Antallet er frit.

**Betingelser:** Har man forladt baglinjen/bagvæggen, må man ikke løbe tilbage, før man har været nede i den anden ende og vende.

**Spillet:** Alle elever har en stav og en bold undtagen høgen, som blot har en stav.



Duerne placerer sig i hver sin ende af salen og skal nu forsøge at komme ned i den anden ende med deres bold. Mister man bolden til høgen, bliver man til høg, og høgen bliver til due.

Det er ikke tilladt at slå med staven på duernes stave.

**Formål:** At kunne dribble og samtidig have overblik.

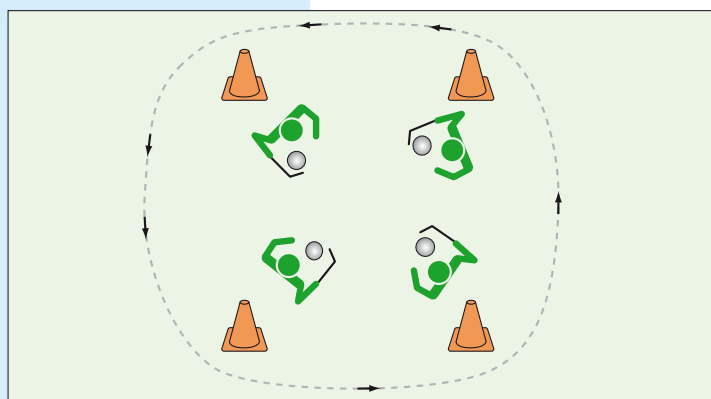
**Variation:** Der kan indsættes flere høge.

## Kaosdribling

**Bane:** Ca. 20 x 10 m.

**Spillere:** Antallet er frit.

**Betingelser:** Undgå fysisk kontakt mellem spillere og kegler.



**Spillet:** Alle spillere har en stav og bold.

Spillerne dribler ud og ind mellem hinanden på banen, som er afmærket af kegler.

Hvis en elev får spillet bolden uden for banen, skal han/hun som straf løbe en omgang rundt om banen (udenom keglerne).

Den spiller, der har løbet færrest omgange, når øvelsen er færdig, har vundet.

**Formål:** At skabe fornemmelse for træning med stav og bold samt at få overblik i en kaossituation.

**Variation:**

- Spil på mindre bane
- Spillene må slå bolden væk fra hinanden



## Partibold

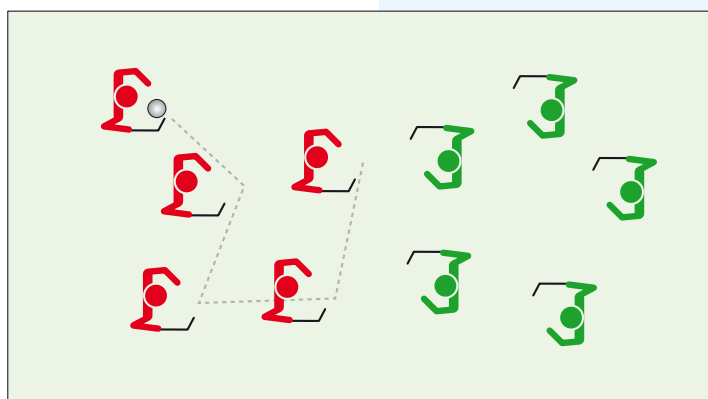
**Bane:** Ca. 20 x 10 m.

**Spillere:** 3 - 8 på hvert hold. Jo flere spillere, jo mindre bliver intensiteten.

**Betingelser:** Man må ikke løbe/drible med bolden. Det stiller krav til medspillerne om at være spilbare.

**Spillet:** To hold, en bold og ingen mål. Hold bolden inden for egne rækker. Det stiller krav til overblik, at kunne bevæge sig og være spilbar.

Der skal ikke spilles i nogen speciel retning, derfor er spillet velegnet til at træne afleveringer og opdækning.



### Fejl:

- Spillerne bevæger sig først efter, at boldholderen har modtaget bolden og kigger op. Løb, mens bolden er undervejs
- Medspillerne bliver hurtigt dækket op igen. Medspillerne skal lave en forfinte først, og derved skabe mere plads/tid til sig selv. Boldføreren skal spille bolden hurtigere
- Spillet klumper sammen. Boldføreren skal prøve at spille bolden hen i et nyt område i stedet for at spille tilbage i det område, hvor bolden kom fra. Boldspilleren skal veksle mellem korte og lange afleveringer

### Hold øje med at:

- boldholderen har nemt ved at spille bolden
- boldholderen har mere end én spilmulighed
- medspillerne løber, mens bolden er på vej

Sker det, så er spillet lykkedes!

### Variationer:

- Point ved 5 afleveringer
- Point ved at spille over en midterlinje
- Alle på holdet skal røre bolden for at score point
- Holde bolden i egne rækker i længst mulig tid





# OPVARMNINGS- ØVELSER

## Midtbold

**Bane:** Ca. 40 x 20 m / ca. 20 x 10 m

**Spillere:** Antallet er frit.

**Betingelser:** Bolden må ikke skydes op i luften.

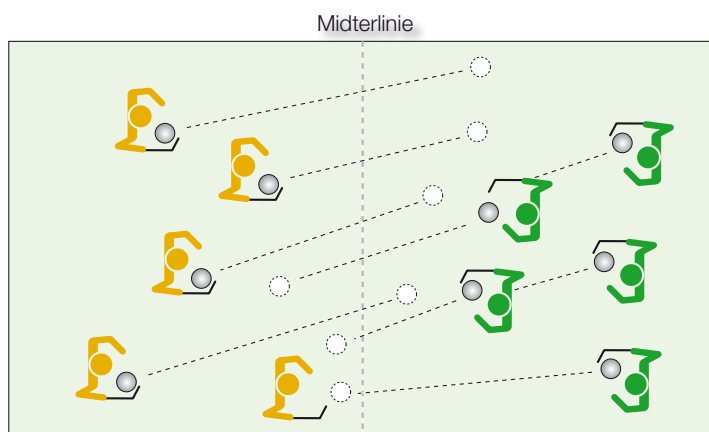
**Spillet:** Der deles to hold. Holdene stiller sig på hver sin side af midterlinjen. Der skal være lige mange spillere og bolde på hvert hold. Når læreren fløjter, gælder det for spillerne om at slå boldene over på modstandernes banehalvdel. Det går ud på at holde sin egen banehalvdel fri for bolde. Efter 1-2 minutter fløjter læreren igen, og spillet stoppes. Antallet af bolde på hver banehalvdel tælles op. Det hold, der har flest bolde på sin halvdel, har tabt.

### Fejl:

- Spillerne holder ikke godt nok på staven. Derved ender bolden i en forkert retning. Husk at holde på staven med begge hænder
- Spillerne kigger ikke på bolden. Man skal holde øjnene på bolden for at skyde præcist

### Variationer:

- Større afstand mellem de 2 hold
- Brug kun baghåndsafleveringer





## Lidt om teknik og udstyr

Som nævnt i indledningen forveksles floorball ofte med hockey, men både omkring udstyr og teknik er der forskel. Nedenfor beskrives udstyr og teknik vedrørende floorball, men der er også mulighed for at læse om hockey og streethockey for at danne sig et indtryk af de tre typer af slagsport – og forskellene imellem dem:

**Floorball:** Floorball spilles primært indendørs med floorballstave og den hvide bold med de 26 huller. Som i ishockey spilles der bagom mål. Målene kan være lige så store som ishockeymål, men i skoleregi er de oftest mindre. Der spilles ikke med sikkerhedsudstyr.

Man holder på staven med begge hænder. De fleste vil have staven til venstre, og derfor skal højre hånd holde om staven øverst, mens venstre hånd holder næsten helt nede hvor stavgrebet slutter. Der skal være ca. 30 cm mellem hænderne. Staven skal gå til spillerens navle.

Det er vigtigt at have et lavt tyngdepunkt. Derfor skal man bøje let i knæene og holde overkroppen fremadrettet, især ved aflevering og modtagelse. Når man træner, skal bolden holdes langs med gulvet. I spil skal man holde staven tæt ved gulvet, så man er klar til at modtage bolden og skyde.

**Streethockey:** Spillet er kendetegnet ved at være uden kropskontakt og med minimal brug af sikkerhedsudstyr og er således velegnet i skoleregi. Der spilles indendørs på fx trægulv og udendørs på fx multibaner eller asfalt. Spillerne har rulleskøjter på. Brug af hjelm er et must, mens det tilrådes at bruge håndledsbeskytter (for fald fremover) og albuebeskytter (for fald bagover).

Der kan spilles med alle former for bolde på størrelse med en tennisbold, men det tilrådes, at der bruges forholdsvis bløde bolde. Alle former for hockey -og floorballstave kan bruges. Det vigtigste er, at staven ikke er for kort til aldersgruppen.

Med hensyn til rulleskøjter skal man huske, at der er forskel på uden- og indendørs hjul. Indendørs hjul er blødere og må ikke kunne smitte af. Har hjulene været brugt udendørs, skal man checke, at der ikke sidder små sten i gummet, som kan ridse trægulvet. Der kan bruges mål helt nede fra 1 meter i bredde og op til floorball mål. Målene placeres, så det er muligt at spille bag målene. Antal spillere på et hold fastsættes efter banens størrelse, men det anbefales at være 3-5 spillere. ►



# Lidt om teknik og udstyr



► **Hockey:** Hockey spilles både indendørs i idrætshaller/gymnastiksale og udendørs på græs/kunststof med store mål. Man spiller med en stok af træ/kunststof, der er buet i den ene ende. Bolden er af kunststof på størrelse med en tennisbold, men tungere.

Læg stokken på jorden med den runde side opad. Saml stokken op med venstre hånd øverst på stokken. Placer højre hånd ca. en håndsbredde under venstre hånd. Når stokken bruges, holder man fast med venstre hånd og mere løst med højre. Kun den flade side af stokken må røre bolden. Det vil sige, når spidsen på næbbet vender opad, spiller man i forhånd. Når spidsen på næbbet vender nedad mod gulvet, spiller man i baghånd.

Også i hockey er det vigtigt at have et meget lavt tyngdepunkt. Se i øvrigt de sidste linier under floorball.

## Enkle regler:

- Kampen startes ved face off på midten. Bolden placeres på midten, og når der fløjtes i gang, må de to spillere prøve at erobre bolden.
- Ved mål startes der igen med face off
- Der dømmes frislæg når:
  - En spiller slår på, låser, løfter eller sparker på modstanderens stav eller krop
  - En spiller ved skud får stavens blad over hoftehøjde
  - En spiller tackler modstanderen
  - En spiller afleverer med foden
  - En spiller header til bolden
  - En spiller kaster sin stav
  - En spiller griber bolden i luften med hånden
  - En spiller befinder sig i målområdet (hvis et sådan findes)
  - En spiller ikke holder en afstand på 1,5 m. fra bolden ved frislæg eller indslag
  - En spiller kaster sig eller ligger på banen
- Alle forseelser der medfører fare for modstanderen udløser straffe

## Udvisninger:

Man kan vælge at spille med udvisninger, hvis der spilles hårdt spil:

Man kan gøre udvisningen tidsbegrænset (1-2 min.) eller lade den vare til næste scoring af det hold, der ikke har en spiller udvist.

Man kan ligeså vælge at udvise spilleren for resten af kampen. Den udviste spiller bliver så erstattet, så holdet fortsætter med fuldtalligt antal spillere.

## Straffeslag:

Straffeslag foretages - afhængigt af banens størrelse - enten fra midten af banen eller fra mållinien. I begge tilfælde uden målmand!

## Teknikøvelser

Det er vigtigt, at eleverne allerede i introduktionen til floorball lærer de rette teknikker, det vil sige lærer at holde korrekt på staven, lærer at dribble, aflevere samt skyde på mål. Med de følgende 6 teknikøvelser får man trænet de forskellige teknikker på en sjov måde.

### Rovfisken

**Bane:** Ca. 40 x 20 m. Der kan være ét hold i hver ende. 2 kegler placeres bag hvert mål. Venteboks markeres med hulahop-ring.

**Spillere:** Antallet er frit.

**Spillet:** Spillerne lines op i venteboksen ved midten.

Forreste spiller benævnes rovfisken.

En angriber benævnt fladfisk prøver at gemme sig bag målet (ved kegle) i samme side.

Rovfisken afleverer til fladfisken, som dribler bag mål til modsatte side rundt om keglen. Han/hun afleverer diagonalt til rovfisken, der skyder frem som en rovfisk og skyder på mål. Derefter roteres der.

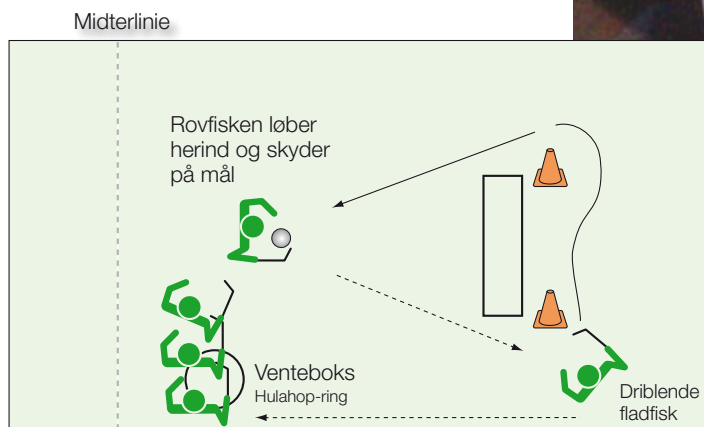
Fladfisken går bag i rækken, og rovfisken går ned som fladfisk. Når øvelsen er indøvet placeres venteboksen i den anden side.

#### Formål:

- Lange og præcise diagonalafleveringer
- Løb og dribling bag mål
- Langskud

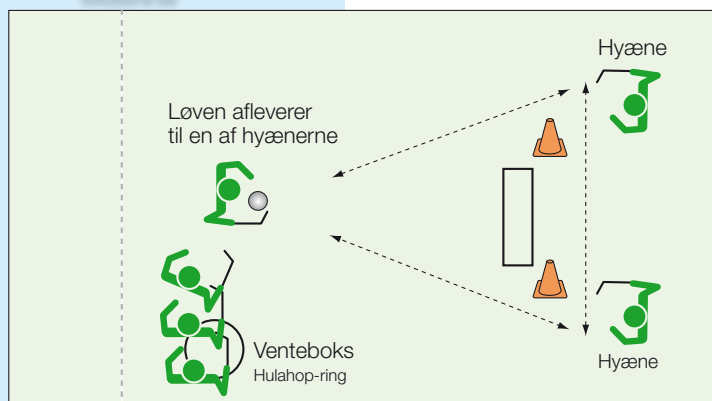
#### Variationer:

- Høje afleveringer
- Afslutninger skal være i luften





Midterlinie



## Løven og hyænerne

**Bane:** Ca. 40 x 20 m. Der kan være ét hold i hver ende. 2 kegler placeres bag hvert mål. Venteboks markeres med hulahop-ring.

**Spillere:** Antallet er frit.

**Spillet:** Spillerne lines op i venteboksen ved midten. Forreste spiller går ind på midten som løve. To hyæner står bag målet (ved kegler) i hver sin side.

Løven afleverer til én af hyænerne. Hyænerne afleverer flere gange til hinanden, før de vælger at aflevere tilbage til løven, der skyder på mål. Derefter roteres der. Hyænen i højre side går bag i rækken, og løven går ned som hyæne.

**Formål:**

- Spil bag mål, hvor forsvar opløses
- Præcise afleveringer, overblik og timing
- Løven skal gøre sig selv bemærket i et positionsløb foran mål

**Variationer:**

- Førstegangsafleveringer
- Førstegangsafslutning
- Målgivende aflevering i luften

## Teknikbane

Teknikbaner kan man opbygge helt, som man gerne vil. Vær dog opmærksom på, at spillerne ikke kommer til at 'klumpe sammen'. Kunsten er at skabe en bane, hvor det fungerer. Nedenstående er ideer til, hvordan man kan bruge forskellige remedier til at opbygge en teknikbane, som alle vil finde sjov og udfordrende.

En god idé er at lade eleverne selv lave de forskellige stationer. Del dem fx i grupper af 2-3 personer. Når alle grupper har lavet deres station, kan de vise den for de øvrige, og på den måde instrueres alle stationerne af eleverne selv. ►

# TEKNIK- ØVELSER



## ► Remedier:

Kegler: Til at dribble i slalom i mellem - både forlæns/baglæns og rundt om.

Bænk: Lægges ned, og man kan så spille bolden ind på sidefladen, og bolden kommer retur.

Mål: Til at øve skud.

Skamler/stole: Til at dribble bolden igennem, fx gennem skammel-/stolebenene.

Madras: Til at spille/løfte bolden over. Madrassen bør være 10-40 cm høj.

Hulahop-ringe: Man kan stå inde i ringen og få bolden til at køre langs kanten en hel omgang.

Alle remedier kan benyttes – kun fantasien sætter grænser!

Nedenstående er eksempler på stationer, som er bygget op omkring øvelser:

### Stationer:

- Spilleren har bolden foran sig og spiller den frem og tilbage foran sine fødder, så der skiftevis bruges begge sider af bladet på staven.
- Spilleren drejer rundt om sig selv 1 gang, mens bolden er 'i bladet'.  
Er spilleren left\*, drejes mod uret, og er spilleren right\*, drejes med uret.

\* Left = at spilleren har staven til venstre for sig

\* Right = at spilleren har staven til højre for sig

## Dribleslalom

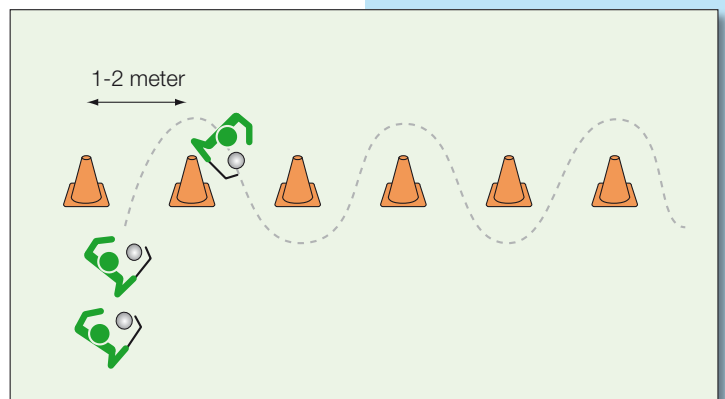
**Bane:** Størrelse underordnet.

**Spillere:** Antallet af spillere er frit.

**Spillet:** Der opstilles kegler med ca.

1-2 meters mellemrum. Spillere dribler med stav og bold ud og ind mellem keglene.

Der kan opstilles flere rækker med kegler, således at så mange elever som muligt er i gang hele tiden. Den spiller, som gennemfører flest gange uden at miste bolden eller ramme keglen med bolden, har vundet. ►





- **Variation:** Driblestafet, hvor alle spillerne er sammen fx 3 og 3. Holdene løber fx 15 ture i alt eller 5 løbeture pr. spiller. Det kan også gøres på tid. Det hold, der hurtigst kommer igennem med alle spillere, har vundet.

**Hold øje med at:**

- spillerne er i god balance
- de får kroppen med fra side til side
- bolden er tæt på staven
- spillerne hele tiden ser fremad mod den næste kegle

## Joker

**Bane:** Ca. 20 x 10 m.

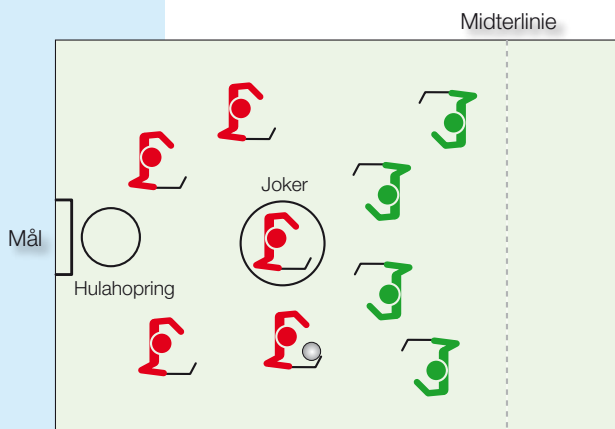
**Spillere:** 7 eller 9.

**Betingelser:** Almindeligt spil. Såfremt bolden kommer over midten, bliver det forsvarende hold til det angribende hold. Bolden må skydes eller dribles.

Der spilles til ét mål i den ene ende af hallen.

**Spillet:** Denne øvelse er dels begrænset af antallet af spillere og dels af pladsen. Der deles to hold med (3)4 spillere på hvert hold (afhængig af plads). Spillerne har farvede veste på, så man kan se forskel på de to hold.

En enkelt spiller, har ikke vest på, fordi den pågældende spiller er jokeren. Jokeren er med på det hold, som har bolden. Dvs. det ene hold spiller hele tiden 5(4) mod 4(3). Der spilles uden målmand, og det er forbudt at stå i målfeltet.



# TEKNIK- ØVELSER

Læg evt. en hulahop ring foran målet, som udgør målfeltet.  
Det vil desuden gøre det lidt vanskeligere at lave mål.  
Øvelsen kan køre i begge ender af salen samtidig, således at 18 elever kan være aktive ad gangen. Lad evt. overskydende elever være udskiftere, men sørg for at skifte ud regelmæssigt.

**Husk at være opmærksomme på slag på stav!**

## Firkantspillet

**Bane:** Størrelse underordnet.

**Spillere:** Antallet af spillere er frit.

**Spillet:** Spillerne placeres i en firkant foran målet, som A, B, C og D. A afleverer til B, B afleverer diagonalt til C, C afleverer til D, som omgående skyder på mål. Derefter er de næste fire elever klar på positionerne.

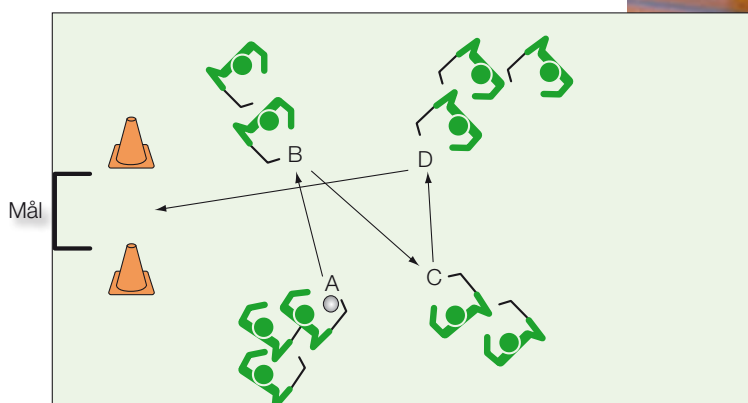
Den spiller, som har scoret flest mål, har vundet.

Sørg for at skifte ud på pladserne, således at alle spillere prøver alle positioner.

**Formål:** Lange, lige og præcise afleveringer samt langskud på mål.

### Varationer:

- Øg afstanden mellem spillerne
- Skift afleveringsrækkefølge. Der skal skydes på mål efter 3 afleveringer. Det er spillerne på position C og D, som skal skyde på mål
- Prøv at løfte bolden, når der skydes på mål





# DE MANGE IN

## De mange intelligenser

Den amerikanske psykolog Howard Gardners teori om de syv intelligenser er en anerkendt anskuelse af menneskets mange talenter. Imidlertid taler man ikke længere om kun syv intelligenser, men snarere om de mange intelligenser. Intelligenstræning er en pædagogik, som rummer større mulighed for at tilgodese såvel kravene om "fælles mål" for undervisningen som kravene om større rummelighed og en differentieret skole.

Alle mennesker besidder alle intelligenser, og de fleste mennesker kan udvikle hver enkelt intelligens. Det er vigtigt at understrege, at ingen intelligens er bedre end andre. Man kan betragte de mange intelligenser som forskellige døre ind til en stort rum, hvor opgaven er at finde den rigtige vej ind. Er man først inde, bliver det sjovere at lære, og de andre intelligenser vil efterhånden blive aktiveret.

Mange skoler/lærere bruger allerede nu de mange intelligenser i undervisningen. I det følgende gives enkle eksempler på øvelser/forløb for at stimulere de mange intelligenser gennem idræt og andre fag. Der er udvalgt de syv mest brugte intelligenser.



I floorball bruger man hovedsagligt den kropslige-kinestetiske intelligens. Men floorball er andet end stav og bold. Derfor arbejder floorballspillere også med at udvikle nogle af de andre intelligenser for at blive bedre spillere.

## Intelligensøvelser

De følgende intelligensøvelser er vejledende og kan let tilpasses klassens niveau.

### 1. Den intrapersonelle intelligens

Denne intelligens kunne også betegnes som "jeg'et", som er det personlige indre, hvor det gælder om at kende sig selv og ens følelsesmæssige reaktioner. Man har således både situationsfornemmelse og selvbevidsthed.

Læreren læser følgende spilsituationer op for eleverne. Eleverne noterer hver især deres følelser og reaktioner.

## Opgave



1. Kropskontakt er ikke tilladt i Skolehockey. Alligevel bliver du af en modspiller skubbet omkuld, uden at der bliver dømt straffe.  
Stikord: Vrede, uretfærdighed, smerte...
2. Der er i sidste sekund af kampen dømt straffe til dit hold. Du bliver udvalgt til at skyde og kan dermed afgøre kampen.  
Stikord: Nervøsitet, selvtillid, præstationsangst...
3. Du er træt, tørstig og har ondt i maven. Du er en vigtig brik på holdet, og går du ud, skal dit hold gennemføre resten af kampen med én spiller færre end modstanderholdet. Stikord: Overvindelse, holdånd...
4. I spiller streethockey i frikvarteret, men én af dine kammerater spiller både uden hjelm og beskyttelsesudstyr. Stikord: Ansvar, bekymring, fairplay...

**Formål:** At få eleverne til at tænke dybt, forstå deres egne følelser og hvem de i virkeligheden er. At få eleverne til at overveje deres reaktion samt følelser og dernæst sætte ord på disse.

**Ideer til et videre forløb:** Eleverne giver eksempler på andre situationer, hvor de selv har reageret på en bestemt måde. Situationerne/følelserne diskuteres i klassen.

## 2. Den interpersonelle intelligens

Denne intelligens kunne også betegnes som "de andre" og er den sociale intelligens. Det vil sige evnen til at forstå andre mennesker, hvad der motiverer dem og forstå, hvordan man samarbejder.

Læreren inddeler klassens elever i grupper på 2-3 elever.

Hver gruppe skal sætte fire hold:

- "topscorer-holdet"
- "fairplay-holdet"
- "venskabs-holdet"
- "teamwork-holdet"

Navnet på holdet beskriver holdets/elevernes kvaliteter. Det gælder således om, at fordele alle klassens elever på holdene. Drengene og pigerne skal, så vidt det er muligt, fordeles ligeligt på holdene.



## Opgave



# DE MANGE IN

Grupperne fremlægger nu deres holdopstillinger. Der skal knyttes minimum én positiv kommentar til hvert valg/hver elev. Fx: Tobias er på teamworkholdet, fordi han er rigtig god til at spille til de andre. Lad valgene af hold danne grundlag for en klassesdiskussion.

**Formål:** At få eleverne til at forstå andre/hinanden og fungere i samspil med dem/hinanden. At få afprøvet sig selv, sine ideer til andre og indgå i et fællesskab.

**Ideer til et videre forløb:** Afprøv holdene i en idrætstime. Find på andre betegnelser til hold og lad eleverne lave nye holdopstillinger.

## 3. Den kropslige-kinestetiske intelligens

Den kropslige-kinestetiske intelligens betyder evner og talent for bevægelsesmønstre og koordination. Består også af evnen til at løse problemer og skabe produkter ved hjælp af sin krop eller dele af den.

Kropslig intelligens er naturligvis vigtig i idrætstimerne, men sandelig også senere i livet, hvis man fx arbejder som snedker, guldsmed eller med andre former for håndværk.

Klassens elever inddeles i par. Hvert par har en stav og en bold til rådighed. Eleverne stiller sig overfor hinanden med 6-8 meters afstand. Elev 1 lukker øjnene og afleverer bolden til elev 2. Elev 1 skal nu fortælle, hvordan han/hun tror, at afleveringen var og får derefter feedback fra elev 2 (fx bolden var for langt til højre/venstre, for kort/lang). Det er nu elev 2's tur til at aflevere. Er der ikke stave til alle elever, er det kun elev 1, som har stav. Man bytter efter 5 afleveringer.

### **Formål:**

Det gælder om at kunne aflevere så præcist som muligt uden at bruge synssansen og i stedet bruge ens kropslige fornemmelse/intelligens. At få eleverne til at tænke i ting, som påvirker kroppen og evnen til at bruge krop og hænder. At forbedre de motoriske evner og blive bedre til at arbejde med redskaber.

### **Ideer til et videre forløb:**

Lad eleverne selv finde på andre (par)øvelser, hvor synssansen ikke må bruges for at forstærke og udvikle den kropslige intelligens.

## Opgave

## 4. Den musikalske intelligens

Den musikalske intelligens er de musikalske evner og evnen til at bruge rytmen. Al idræt rummer musikalitet og rytme, som eksempler kan nævnes svømning, trampolinspring, ridning, håndbold, dans etc.

Eleverne i klassen inddeles i par. Hvert par har en stav og en bold til rådighed. Eleverne skal selv finde på en simpel rytmeøvelse, hvor stav og bold indgår.

Lad eleverne afprøve hinandens rytmeøvelser. Sæt musik til øvelsen, således at det gælder om at følge rytmen. Benyt både hurtig og langsom musik.

### Dette eksempel kan bruges som introduktion til opgaven:

De to elever stiller sig overfor hinanden og holder med venstre hånd staven diagonalt, vandret imellem sig. Med højre hånd afleverer de to elever i en fast rytme bolden imellem sig. Illustrér hurtig og langsom rytme over for eleverne.

### Variationer:

- afleverer over/under staven
- afleverer med højre/venstre hånd
- formindsk/forøg afstanden mellem de to elevers hænder, som holder staven

**Formål:** At tænke mere i rytmer og musik. At blive bedre til at lægge mærke til rytmer og dernæst følge en fast rytme.

### Ideer til et videre forløb:

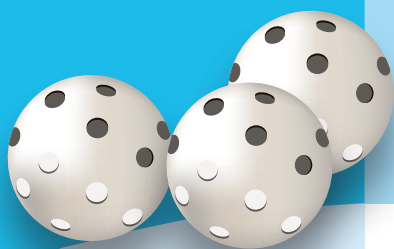
Hvilke andre intelligenser blev udover rytmen brugt i denne øvelse?

Som klassediskussion: Hvordan og hvornår har rytmen betydning for det, man laver?



## Opgave





## Opgave

### 5. Den rumlige-visuelle intelligens

Den rumlige-visuelle intelligens indbefatter synssansen. Det handler om at kunne danne sig et mentalt billede af en rumlig verden og kunne handle ud fra dette billede. At kunne genskabe ting og overføre dem til en anden dimension.

Læreren inddeler klassens elever i grupper á 2-4 elever, afhængig af antal elever i klassen. Der skal være min. 7 grupper.

Hver gruppe skal konstruere en station til en teknikbane. Alle rekvisitter må bruges.

Fx: Vend en skraldespand på hovedet og få bolden til at "ligge død" på toppen.

Alle elever i klassen skal gennemføre teknikbanen.

#### Formål:

At kunne tænke mere abstrakt, at blive bedre til at udforme ting, visualisere og bygge. Her gælder det om, at kunne se muligheder i at bruge redskaber på en anden måde end egentlig tiltænkt.

#### Ideer til et videre forløb:

Eleverne/grupperne konstruerer en teknikbane:

- hvor stav og bold indgår på alle stationer.
- som indeholder aflevering, modtagelse, skud og dribling.

Hvis der ikke er stave nok, skiftes man i gruppen.

## Opgave

### 6. Den verbalt-sproglige intelligens

De sproglige-verbale evner er fx at kunne formulere sig. Den sproglige intelligens består i at besidde sproglig dygtighed, at kunne påvirke, at kunne fastholde viden og give forklaringer.

Klassens elever inddeles i grupper á 2-4 elever. Eleverne skal lave en radioavis. Læreren sætter en model op for radioavisen og udstikker rammer for varighed og vinkel.

Der skal vælges en målgruppe, som radioavisen skal henvende sig til, fx voksne, børn eller ældre.

Radioavisen skal indeholde 2 overskrifter, 2 historier der matcher overskrifterne, vejret og evt. en sportsnyhed.

Nyhederne skal formidles i et klart og kort sprog. Oplæseren skal ligeledes øve sig i at læse nyheden op tydeligt og uden fejl.



Efter hver radioavis får de resterende grupper 2 minutters "summetid", hvorefter alle grupper skal give konstruktiv kritik af den netop fremlagte radioavis.

Klassediskussion om det lykkes at strukturere radioavisen og få mest muligt med.

### **Formål:**

Arbejde med de sproglige udtryk, variere og nuancere sproget, vinkle en historie og strukturere informationer. Blive bedre til at lege med ord og kombinere dem til en helhed.

### **Ideer til et videre forløb:**

Find andre målgrupper.

Lad eleverne selv vælge de temaer, som skal indgå i radioavisen.

Lav en radioavis på engelsk eller tysk.

## **7. Den logisk-matematiske intelligens**

Den logisk-matematiske intelligens handler om at kunne arbejde abstrakt, tænke i rækkefølge, se forbindelse, opdage, udvælge og løse problemer. Tal og logik er fundamentet i denne intelligens.

Læreren inddeler klassens elever i grupper á 2-3 elever, afhængig af antal elever i klassen. Hver gruppe skal udarbejde 2-4 opgaver.

### **Eksempel på opgave:**

(Kendt fra "Hvem vil være millionær?").

Hvilke af disse dyr løber hurtigst? Start med det dyr som løber hurtigst:

1: Pindsvin, 2: Hare, 3: Elefant, 4: Leopard

Løsning: 4: (Leopard), 2: (Hare), 3: (Elefant), 1: (Pindsvin)

Hver opgave skal indeholde 4 muligheder (1, 2, 3, 4).

Grupperne afleverer deres opgaver til læreren. Eleverne skal huske at skrive deres navne på opgavearket.

Læreren udvælger 4 elever, som placeres i det ene hjørne af klasseværelset. Læreren læser en opgave op. Den af de fire elever, der hurtigst har den rigtige rækkefølge, rækker hånden op og siger straks rækkefølgen, fx 4, 2, 3, 1 (der skal svares med en talkombination).

Har eleven svaret med den rigtige talkombination, fortsætter han/hun

## **Opgave**



# DE MANGE INTELLIGENSER



til næste hjørne. Er talkombinationen forkert, sidder eleven over ved næste opgave.

Den elev, som først kommer retur til starthjørnet, har vundet og går videre til en evt. finalerunde.

Derefter udvælges 4 nye elever og så fremdeles med resten af eleverne i klassen.

Læreren skal være opmærksom på, at der ikke vælges en opgave, som eleven selv har været med til at udarbejde.

## **Formål:**

At få eleverne til at tænke logisk, se forbindelse og løse et problem hurtigst muligt.

Samtidig skal eleverne, ved selv at skrive opgaven, tænke kreativt og kunne skabe en sammenhæng.

## **Ideer til et videre forløb:**

Giv eleverne et bestemt emne for opgaverne, fx biologi, geografi, sport, sprog etc.

Lav en finalerunde for vinderne.

Udfordr parallelklassen.



**Kildeangivelse:**

[www.bevaegdignu.com](http://www.bevaegdignu.com)

[www.vojens.dk](http://www.vojens.dk)

[www.handivid.dk](http://www.handivid.dk)

[www.dreamcompany.dk](http://www.dreamcompany.dk)

[www.uvm.dk](http://www.uvm.dk)

[www.langebjergskolen.dk](http://www.langebjergskolen.dk)

[www.demangeintelligenser.dk](http://www.demangeintelligenser.dk)

"Biblioteket og Gardners mange intelligenser",  
Carsten Flink, Nr. Alslev Kommunes Bibliotek

"Fair Play 2000" lærervejledning/elevmateriale,

Dansk Skoleidræt

"SIS Learning Akademi", SIS Learning

"Boldbasis. En praktisk håndbog", Eiberg S., Siggaard P. A.

**Svar på quiz'en side 3:**

1. Stav i floorball og stok i hockey.
2. Ja
3. Ja
4. 6
5. 90 x 55 m
6. Floorball 3 x 20 min. og hockey 2 x 35 min.
7. 11
8. 6 gange
9. 40 x 20 m
10. Ja



# Skolernes Floorball

**Dansk  
Skoleidræt**

Lindholm Havnevej 31 · 5800 Nyborg  
Telefon 6531 4646

**Dette undervisningshæfte  
er udarbejdet af:**

Dansk Floorball Union,  
konsulent Steen Houmann  
og Dansk Skoleidræt

[www.skoleidraet.dk/floorball](http://www.skoleidraet.dk/floorball)

