MICHAEL MILO JØRGENSEN & MIKKEL BØYESEN

SKOLEFLOORBALL

- SÅDAN STAVER DU MED KROPPEN

SkoleFloorball
– sådan staver du med kroppen

Michael Milo Jørgensen
Mikkel Bøyesen

Layout: Tobias Wellendorf

© Dansk Floorball Union
1. udgave, 1. oplag 2015

Floorball Danmark
Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
www.floorball.dk

Foto: International Floorball Federation, Jens Albagaard, Tobias Wellendorf
Grafik: Frederik Bloch
Tak til: Vanløse Floorball og Hvidovre Attack Floorball Club

ISBN: 978-87-998312-0-3 (TRYK)
ISBN: 978-87-998312-1-0 (PDF)

Tryk: Asterion Denmark A/S

INDHOLDSFORTEGNELSE

- **Formål og baggrund** 5
- **Markeringer af banen** 6

INTRODUKTION TIL FLOORBALL **7**
- **Det officielle spil** 9
  - Floorballspillets historie, Floorball i Danmark, verden og Sverige 9
  - Infografik: banen, spilletid og deltagere 10-11
  - Face-off, Frislag, Straffeslag og Officielle spilleregler 12
- **Floorball i løbet af skoledagen** 13
  - De syv vigtigste regler til brug i skolen 14
  - Udstyr til brug i skolen, Staven, Stavens længde, Bolde 14-15
  - Markspillernes og målmandens udstyr og påklædning 15-16

TEKNIK OG TAKTIK I FLOORBALL **17**
- **Teknik** 19
  - Udgangsposition, Bevægelser, Hold på staven 19
  - Modtagninger, Afleveringer og skud, Driblinger 20-23
  - Finter, Splitvision 24
- **Taktik** 24
  - Formation 24
  - Boldbasis og boldspil, Spilhjulet 26
  - Varierede spilformer 27

FOREBYGGELSE OG SUNDHED **29**
- **Forebyggelse af idrætsskader** 31
  - Opvarmning 31
  - Opvarmningsprincipper 32
  - Opvarmningsprogram 33-35
- **Skader** 36
  - RICE-princippet 36
- **Floorball – forskning og sundhed** 37

UNDERVISNINGSFORLØB **39**
- **Indskoling 0.-3. klasse** 41
- **Mellemtrin 4.-6. klasse** 45
- **Udskoling 7.-9. klasse** 49

- **Symbolforklaring** 54

SPIL OG ØVELSER **55**
- **Øvelser: modtagninger, afleveringer, skud, driblinger og finter** 57-58
  - 'Forhindringsbane' 58
  - 'Cirkelbold' og 'Partibold' 60
  - 'Jokerbold' og 'Stereobold' 61
  - 'Kvadratbold' og 'Rundt på gulvet' 62
  - 'Driblekunst' og 'Følg lederen' 63
  - 'Hold banen fri' og 'Få det væk' 64
  - 'Jæger' og 'Hold øje' 65

- **Quiz om floorball og fairplay** 67
- **Yderligere information om floorball** 68-69
- **Om forfatterne** 71

FORMÅL OG BAGGRUND

Formålet med dette materiale er at beskrive undervisningsforløb til folkeskolen med afsæt i Fælles Mål for faget idræt - med floorball som primært omdrejningspunkt.
Målet er endvidere at udbrede kendskabet til floorball og at fremhæve de kvaliteter som spillet byder på indenfor 'idrætskultur og relationer' og 'krop, træning og trivsel'.

Materialet er opbygget således at underviseren først får en introduktion til historik, regler, rammer og udstyr. Herefter følger et afsnit om teknik og taktik i floorball – samt et afsnit om forebyggelse og sundhed. Materialets kerne beskriver tre eksemplariske undervisningsforløb opbygget med kompetence-, færdigheds- og vidensmål samt differentieringsmuligheder.
Materialet afsluttes med et afsnit om spil og øvelser – samt en quiz om floorball og fairplay.

Undervisningsforløbene er opdelt således:

- Indskoling, med fokus på leg med stav.
- Mellemtrin, med fokus på fairplay og samarbejde.
- Udskoling, med fokus på idrætten i samfundet.

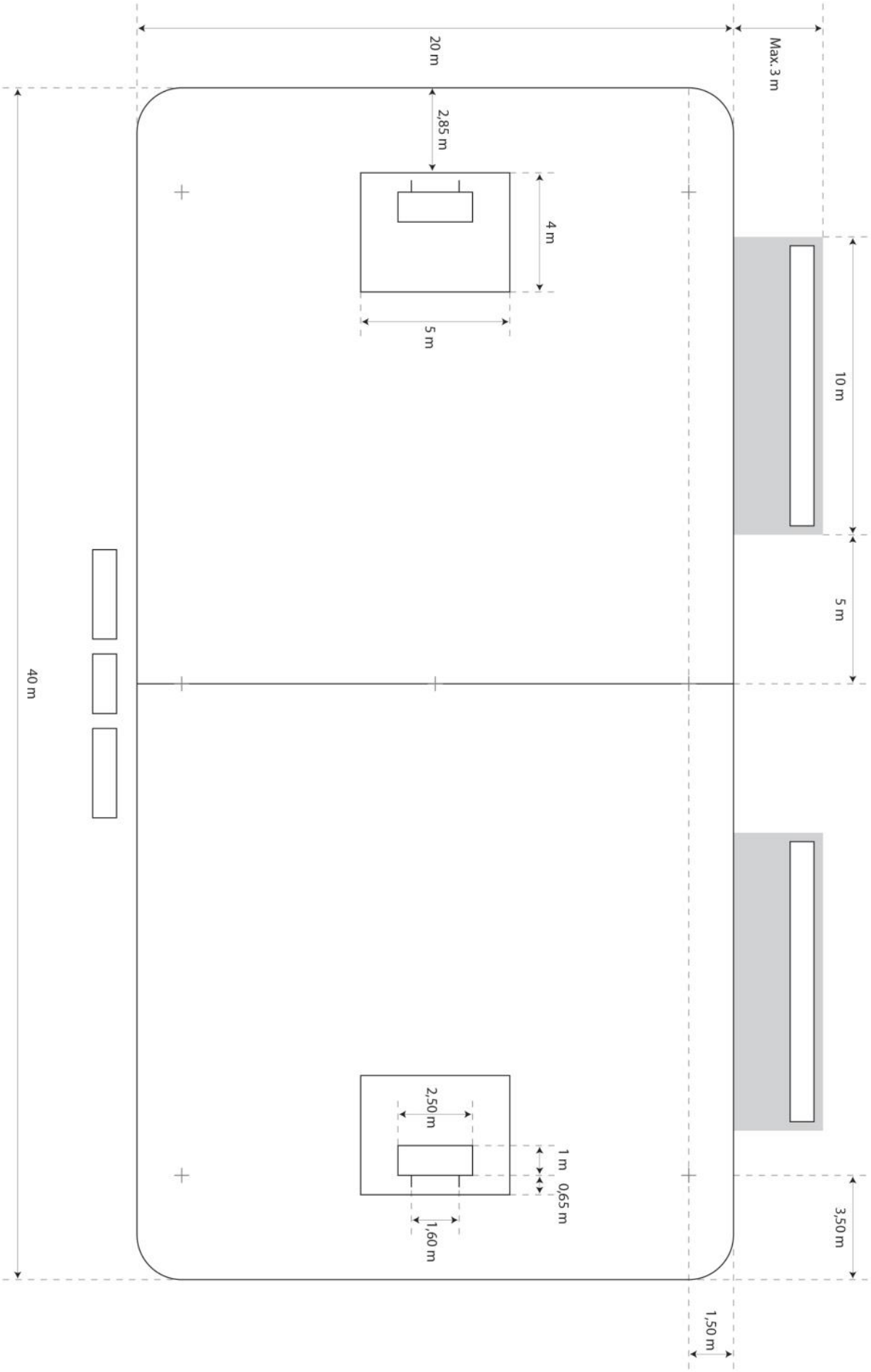
Hvert af forløbene indledes med at lille formålsafsnit, som fremhæver de kompetence-, færdigheds- og vidensmål der er for det enkelte forløb.

De forskellige forløb er bygget op, så de kan bruges som inspiration for lærere, pædagoger og trænere, der arbejder med floorball. Forløbene er suppleret med delaktiviteter, som kan differentieres til elevgruppen. Forløbene kan tidsmæssigt strække sig over 3 uger/dobbeltlektioner, men kan udvides efter behov.

- ET SPIL MED FÅ AFBRYDELSER
- HØJT AKTIVITETSNIVEAU
- ELEVERNE HAR DET SJOVT
- SOM KONDITIONSTRÆNING ER FLOORBALL IDEELT
- ALLE KAN DELTAGE UANSET FYSISK STYRKE
- PIGER OG DRENGE KAN SPILLE PÅ SAMME HOLD
- KRÆVER IKKE ET BESTEMT ANTAL ELEVER
- KAN SPILLES MED FÅ REGLER
- DER OPSTÅR SJÆLDENT SKADER

- Idrætslærere og pædagoger om spillet med den hullede plastikbold.

- Et målfelt på 4 m x 5 m skal markeres 2,85 m fra banens korte sider.
- Et målmandsfelt på 1 m x 2,50 m skal markeres 0,65 m fra målfelternes bagerste afgrænsning.



INTRODUKTION TIL FLOORBALL

Floorball - en idræt som du ikke ved, du kender. I mange år har børn og unge oplevet glæden ved at spille floorball i skoler, fritids- og ungdomsklubber, SFO'er, gymnasieskoler – og i floorballforeninger i hele Danmark.

20
7
Aut. El-installatør

DET OFFICIELLE SPIL

Floorball bliver spillet med fem markspillere og en målmand på hvert hold. Floorball, der er et 'kaosspil', har ligheder med basketball, fodbold og håndbold – og også med markhockey og ishockey. Spillerne må, som i ishockey, spille bag de to mål – hvilket gør at spændende situationer opstår i løbet af et splitsekund.

FLOORBALLSPILLETS HISTORIE

Spillet ses første gang i 1960'erne – i USA. Her havde man brug for et spil til udendørs brug, når ishockeyhallen var lukket. En fabrikant producerede nogle plasticstave – og dermed var grundlaget for floorball skabt. En legetøjsimportør i Holland importerede stave og bolde og en gruppe svenske studerende opdagede stavene i Holland og tog dem med til Göteborg i 1968. Dette blev startskuddet til floorball i Sverige - eller 'innebandy', som spillet kaldes 'hinsidan'. I 1970'erne vandt floorball stor udbredelse på skoler og som firmaidræt.

FLOORBALL I DANMARK

Floorball Danmark arrangerer turneringer og stævner for voksne og børn i medlemsforeninger fordelt over hele landet. Floorball Danmark arrangerer danmarksmesterskaber for damer, herrer og ungdom og har tre landshold inden for samme grupper. Der afvikles stævner for børn i hele landet på 'Skolernes Floorballdag'. Læs mere på www.floorball.dk

FLOORBALL I VERDEN

International Floorball Federation (IFF) organiserer floorball på verdensplan. IFF blev grundlagt i 1986 og har 57 medlemslande (2015). IFF arrangerer blandt andet verdensmesterskaber for damer, herrer og ungdom. Læs mere på www.floorball.org

FLOORBALL I SVERIGE

Siden 1975 er floorball vokset til den næststørste holdidræt i Sverige. Læs mere på www.innebandy.se

DANMARK	SVERIGE
1. Fodbold (329.955)	1. Fodbold (373.037)
2. Håndbold (109.706)	**2. Floorball (100.482)**
3. Volleyball (16.772)	3. Ishockey (78.188)
4. Basketball (10.806)	4. Håndbold (70.666)
5. Floorball (5.973)	5. Basketball (60.002)

Kilder: DIF og Riksidrottsförbundet (tal for 2013)

BOLDEN

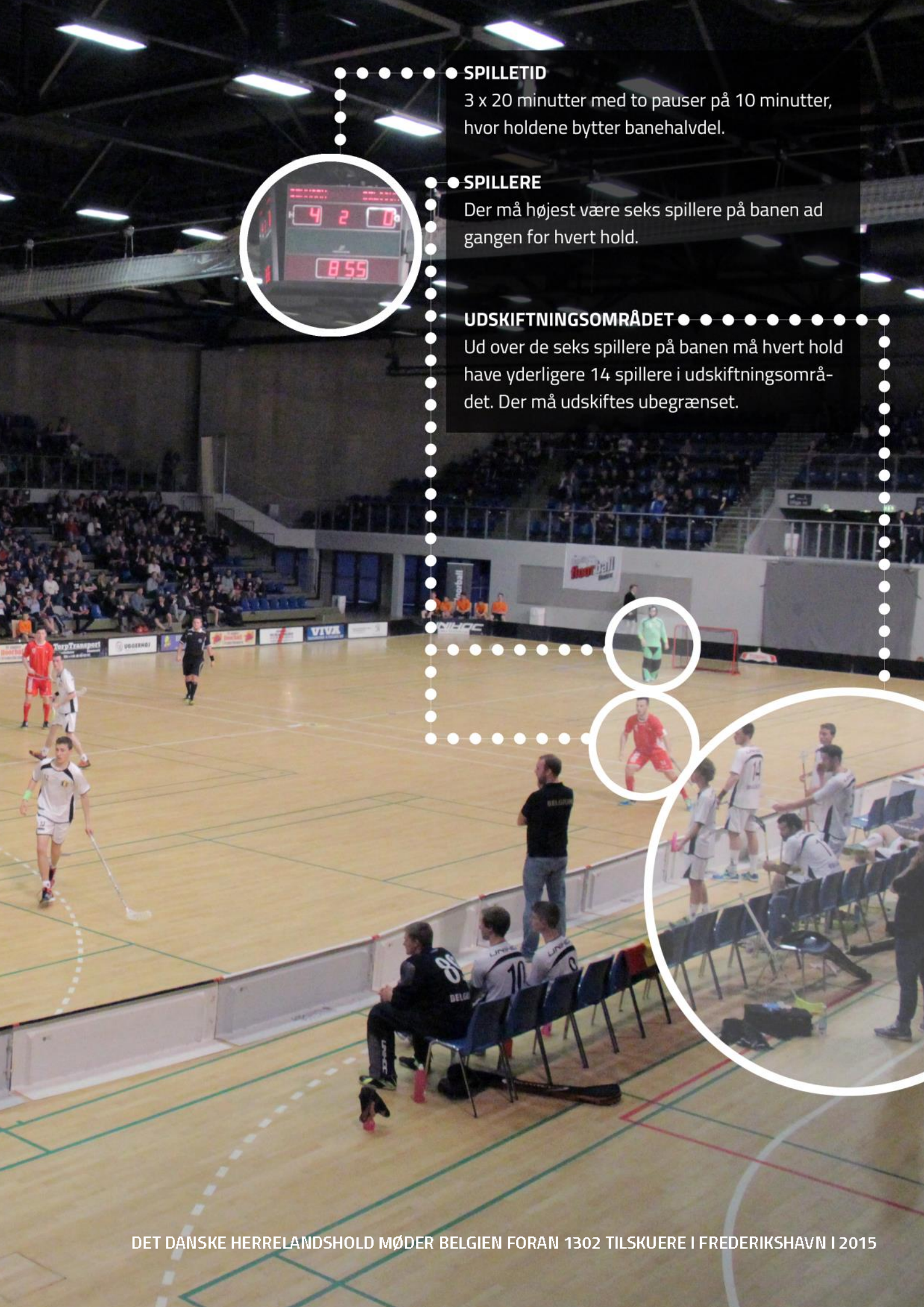
Den officielle bold er fremstillet af plastmateriale. Diameter: 72 mm. Vægt: 21-23 gram. Huller: 26 (hvert hul har en diameter på 10 mm).

BANENS DIMENSIONER

Banen skal være 40 x 20 meter, omkranset af en bande med runde hjørner. Banden er 50 cm høj og har buede hjørner og en rund kant.

KAMPMÅL

Højde: 115 cm, bredde: 160 cm, dybde: 65 cm.



SPILLETID

3 x 20 minutter med to pauser på 10 minutter, hvor holdene bytter banehalvdel.

SPILLERE

Der må højest være seks spillere på banen ad gangen for hvert hold.

UDSKIFTNINGSOMRÅDET

Ud over de seks spillere på banen må hvert hold have yderligere 14 spillere i udskiftningsområdet. Der må udskiftes ubegrænset.

DET DANSKE HERRELANDSHOLD MØDER BELGIEN FORAN 1302 TILSKUERE I FREDERIKSHAVN I 2015

FACE-OFF

Der skal foretages et face-off på midtpunktet ved start af en ny periode og for at bekræfte et korrekt scoret mål. Endvidere når en uforudset situation indtræffer under spillet.

FRISLAG

Når der begås en forseelse der medfører frislag, skal et frislag tildeles det ikke-fejlende hold.
Et frislag skal tages fra det sted, hvor forseelsen blev begået.
Modspillerne skal straks placere sig mindst 3 m fra bolden, staven medregnet.

STRAFFESLAG

Når der begås en forseelse, der medfører straffeslag, skal det ikke-fejlende hold tilkendes et straffeslag.

OFFICIELLE SPILLEREGLER

IFF's officielle spilleregler for floorball benyttes ved afvikling af turneringer og stævner i Floorball Danmark – og ved afvikling af internationale kampe. Se de officielle spilleregler på www.floorball.dk

FLOORBALL I LØBET AF SKOLEDAGEN

Floorball (også kaldet indendørs hockey) kan anvendes i løbet af skoledagen – og ikke blot i faget idræt. Floorball har en lang tradition for udøvelse i skole- og institutionsmiljøer. Eleverne kan, i mange sammenhænge, selv organisere. Et par stave, en bold og et par stole som kan bruges som mål: så er de i gang. Floorball kan spilles både inde og ude. I en gymnastiksal, i en idrætshal – og f.eks. i en aula.

DETTE ER OGSÅ FLOORBALL

Spil gerne uden målmand og lad den bagerste elev agere målmand som markspiller med stav – dog uden at denne må bruge hænder. Har man ikke godkendte kampmål, kan man bruge mindre mål - fx minifloorballmål. Som alternativ til mål, kan man bruge kegler, plinte, heste m.m. til at markere målets stolper. Placér målene et lille stykke fra enden af banen – således at eleverne kan spille bag målene. Brug vægge, skamler eller andet som bander. Opdel salen i flere baner på tværs af salen og spil 3 mod 3 eller 4 mod 4.

DE SYV VIGTIGSTE REGLER TIL BRUG I SKOLEN

Det er ikke nødvendigt at kende og overholde samtlige spilleregler for at få stor glæde ud af floorball. Her er de syv vigtigste regler til brug i skoler, fritids- og ungdomsklubber, SFO'er og gymnasieskoler:

1. UNDGÅ SLAG PÅ STAVEN

Når en spiller slår på, låser, løfter eller sparker til en modspillers stav.

2. UNDGÅ SKUB

Når en spiller, der har bolden under kontrol eller forsøger at nå den, på anden måde end skulder mod skulder presser eller skubber en modspiller.

3. UNDGÅ HØJT LØFTET STAV

Når en spiller løfter bladet på sin stav over hoftehøjde i tilbagesvinget, før spilleren rammer bolden, eller i fremadsvinget efter spilleren har ramt bolden.

4. UNDGÅ STAV MELLEM BENENE

Når en markspiller placerer sin stav, sin fod eller sit ben mellem en modspillers ben eller fødder.

5. UNDGÅ LIGGENDE SPIL

Når en markspiller i liggende eller siddende stilling stopper eller spiller bolden.

6. INDSLAG

Når bolden forlader banen, skal det ikke-fejlende hold tildeles et indslag. Et indslag skal tages fra det sted hvor bolden forlod banen, 1,5 meter fra banden.

7. FRISLAG

Når der begås en forseelse der medfører frislag, skal et frislag tildeles det ikke-fejlende hold. Et frislag skal tages fra det sted, hvor forseelsen blev begået. Modspillerne skal straks placere sig mindst 3 m fra bolden, staven medregnet.

UDSTYR TIL BRUG I SKOLEN

Udstyr, der benyttes til stævner og turneringer i Floorball Danmark og ved internationale kampe skal være godkendt. Til brug i skoler, fritids- og ungdomsklubber, SFO'er og i gymnasieskoler er godkendelse ikke nødvendig.

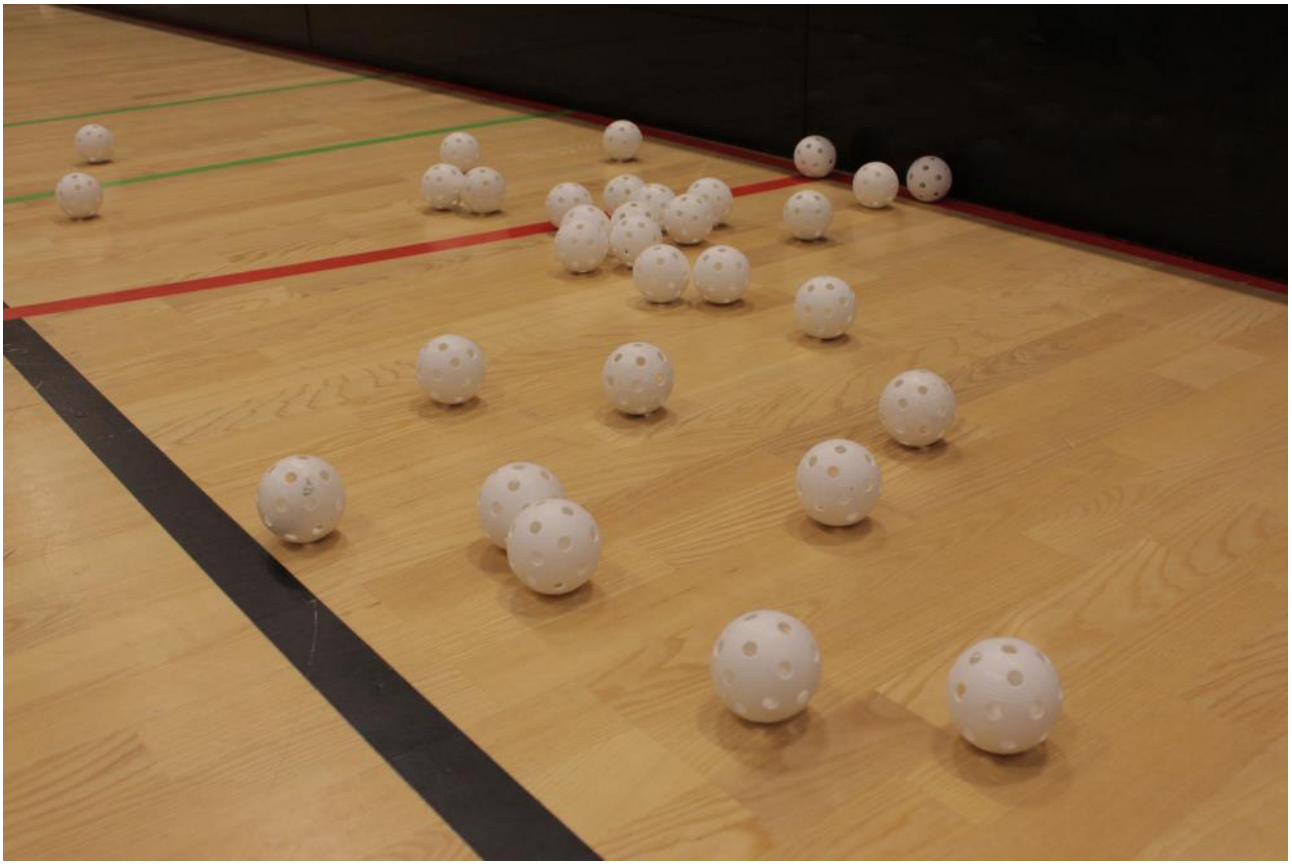
STAVEN

Det findes mange forskellige typer- og kvaliteter af stave til floorball. De billigste er fremstillet af plastik - de mere dyre er fremstillet af kevlar, kulfiber, nylon og composite.

Floorball er en indendørs idræt, men det er også muligt at spille udendørs. Udendørs spil slider meget på stavbladet – så brug billige eller aflagte stave til dette formål.

STAVENS LÆNGDE

En god tommelfingerregel: staven skal række op til spillerens navle, når denne står oprejst og staven berører gulvet.



BOLDE

Brug helst de officielle bolde, der er fremstillet af plastmateriale. Til variation kan der bruges tennisbolde, skumbolde, bolde der er skabt at sammenkrøllet papir eller andre bolde.

> **TIPS** Ved udendørs spil er det en god idé at give bolden lidt tyngde. Det kan eventuelt gøres ved at stoppe en plasticpose ind i den. Man kan også anvende en tennisbold.

MARKSPILLERNES UDSTYR OG PÅKLÆDNING

Ud over staven er markspillerens personlige udstyr og påklædning begrænset til almindelig idrætsbeklædning. Generelt kan det anbefales at vælge sko, der er konstrueret med henblik på brug ved indendørs idræt.

MÅLMANDENS UDSTYR OG PÅKLÆDNING

I skoler, fritids- og ungdomsklubber, SFO'er og i gymnasieskoler spilles der ofte uden målmand – hvorfor det specielle målmandsudstyr kan udelades. Det anbefales, at skoler, fritids- og ungdomsklubber, SFO'er og gymnasieskoler følger nedenstående, hvis man ønsker at spille med målmand:

- Målmanden skal bære en godkendt hjelm.
- Målmanden må ikke bruge stav.
- Målmanden må anvende specielt forede bukser og bluse samt beskyttelsesvest.
- Målmanden må anvende knæbeskyttere (målmænd ligger ofte på knæ under spil).
- Målmanden må anvende handsker og skridtbeskytter.

TEKNIK OG TAKTIK I FLOORBALL

I arbejdet med floorball i skolen er det vigtig, at eleverne tilegner sig gode tekniske færdigheder i håndteringen af stav og bold. At de lærer afleveringer, modtagninger, driblinger, finter - og at spille en medspiller fri eller selv at løbe i fri position. Herudover vil det være oplagt at have fokus på teamwork, fairplay og taktiske elementer i spillet. Dette afsnit beskriver hvordan der kan arbejdes med teknik og taktik i skolen.

Nord
15

TEKNIK

UDGANGSPOSITION

▪ **BALANCE** At være i god balance er grundlaget for at foretage gode bevægelser.
Eleverne kan prøve at lukke øjnene og på skift skubbe eller hive i hinanden. Hvis de falder, kan de ændre på kropsholdningen, indtil de er i balance.

▪ **FØDDER** Begge fødder skal være placeret i gulvet i en stilling, der svarer til noget, der ligner fem minutter i et på et ur. Fødderne skal være placeret en smule forskudt for hinanden, med en let bøjning i ankelled. Afstanden mellem fødderne skal være ca. skulderbreds afstand.

▪ **BEN** En let bøjning i knæled, således at der en smule forspænding i lårmusklerne. Bøjning i knæled må være så bøjede, at de danner en vinkel på max. ca. 135 grader. Yderligere bøjning vil være belastende for knæene og kan føre til skader. Endvidere hindrer det eleven i at foretage hurtige bevægelser.

▪ **OVERKROP** Overkroppen skal være let bøjet i hofteled med en smule forvægt.
Hoved: Hold hovedet rankt og se frem. Hvad sker der i spillet?
Staven: Stavens blad skal være på gulvet.

BEVÆGELSER

Ud fra den gode udgangsstilling kan eleven foretage forskellige bevægelser. Eleven bør bestræbe sig på at holde fødderne i gulvet hele tiden.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ!

▪ **KRYDSENDE BEN** Krydsende ben giver dårlig balance.

▪ **HOPPENDE BEVÆGELSER** Kun fugle kan ændre bevægeretning med begge ben i luften.

HOLD PÅ STAVEN

Hvis eleven spiller med staven på venstre side af kroppen:
1) Højre hånd: Hold med et fast overhåndsgreb - øverst på staven. Denne hånd styrer staven.
2) Venstre hånd: Hold med et løst underhåndsgreb ca. 20-30 cm. nede på staven. Denne hånd støtter staven.

Eleven spiller således med to hænder på staven i det af meste af tiden, idet det giver den bedste boldkontrol. I nogle situationer kan det dog være en fordel at holde staven med én hånd - f.eks. i situationer, hvor eleven forsøger at holde bolden så langt væk fra en modspiller som muligt.

MODTAGNINGER

Bolden kan modtages mens den er:

1. I bevægelse på gulvet

Bladet skal møde bolden så tidligt som muligt – foran eleven. Når bolden møder bladet følger bladet med i boldens bevægelsesretning. Bolden skal i hele forløbet være i kontakt med bladet. Derved tages farten af bolden – ligesom at gribe et æg. En god modtagning er næsten lydløs.

2. I bevægelse i luften

Tæm bolden efter at den har ramt gulvet første gang. Bladet lægges ind over bolden så den lægges 'død'.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ!

1) God udgangsposition. **2)** Hold begge hænder på staven. **3)** Kig på bolden. **4)** Sæt en fod bag bladet – som sikring, hvis bolden hopper forbi bladet.

AFLEVERINGER OG SKUD

Der findes ingen forkerte afleveringer og skud – til gengæld findes der mange forskellige.

Og alligevel: en aflevering til modstanderholdet må nok anses for at være forkert.

Generelt kan det siges at en god udgangsposition er grundliggende for gode afleveringer og for gode skud.

1. Trækaflevering/trækskud

A) God udgangsposition: balance, fødderne skal være placeret en smule forskudt for hinanden, med en let bøjning i ankelled, en let bøjning i knæled, overkroppen er let bøjet i hofteled med en smule forvægt, hold hovedet rankt, stavens blad skal være på gulvet.

B) Bladet og bolden ligger 20-30 cm. bag det bagerste ben.

C) Bladet er placeret bag bolden og bolden er placereret midt på bladet.

D) Bolden trækkes fremad.

E) Bold og blad er i kontakt under hele fremførelsen af bolden.

F) Bolden slippes ud for dit forreste ben.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ!

- God udgangsposition.
- Hold hovedet oprejst og se frem.
- Hold boldkontakt under hele fremførelsen, vil det være næsten lydløst.
- Hold bladet under hoftehøjde efter aflevering og skud.
- Hold begge hænder på staven.

2. Luftaflevering/luftskud

A) God udgangsposition.

B) Prøv at få bladet ind under bolden – og løft bolden fra gulvet.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ!

- God udgangsposition.
- Hold hovedet oprejst og se frem.
- Hold bladet under hoftehøjde efter aflevering og skud.
- Hold begge hænder på staven.

3. Slagaflevering/slagskud

A) God udgangsposition.

B) Aflever ved at slå til bolden, enten ved at trække bladet langs gulvet, eller ved at løfte bladet fra gulvet inden slag.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ!

- God udgangsposition.
- Hold hovedet oprejst og se frem.
- Hold hænderne lidt længere fra hinanden på staven – end ved andre afleveringer og skud.
- Hold boldkontakt i meget kort tid.
- Hold bladet under hoftehøjde – både før og efter aflevering og skud.
- Hold begge hænder på staven.

Træn afleveringer og skud således at eleven spiller med staven på:

- Venstre side af kroppen.
- Højre side af kroppen.

Træn afleveringer og skud med forskellige bolde:

- Tennisbold.
- Skumbold.
- Bold der er skabt at sammenkrøllet papir.
- Andre bolde.

DRIBLINGER

Driblinger bruges til:

1) At få kontrol over bolden.

2) At føre bolden frem ad banen.

3) At finte en modspiller.

Dribling udføres ved at:

1) Bolden føres fra side til side - skiftevis med blades forside og bagside.

2) Bolden føres frem og tilbage:

3) Bolden føres frem med forsiden af bladet (ved blades 'hæl') og trækkes tilbage med forsiden af bladet (ved bladets 'tå'). Når bolden føres tilbage, ved bladets 'tå', hæves bladets 'hæl'.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ!

- God udgangsposition.
- Hånden der støtter staven skal holdes med et løst underhåndsgreb.
- Hold hovedet oprejst og se frem.

Træn driblinger således at eleven spiller med staven på:

- Venstre side af kroppen
- Højre side af kroppen.

Træn driblinger med forskellige bolde:

- Tennisbold
- Skumbold
- Bold der er skabt at sammenkrøllet papir
- Andre bolde.

FINTER

Finter bruges til:

1) At skabe plads til at skyde.

2) At skabe plads til at komme forbi en modspiller.

3) At skabe plads til en medspiller.

Finter udføres ved at:

1) Udføre en bevægelse der bringer en modspiller ud af balance.

2) Udføre en bevægelse der afleder en modspillers opmærksomhed.

Forskellige finter:

- Kropsfinte (i boldbesiddelse).
- Skudfinte (i boldbesiddelse).
- Afleveringsfinte (i boldbesiddelse).
- Forfinte (uden boldbesiddelse).
- Øjenfinte (kig i én retning – spil bolden i en anden retning).

SPLITVISION

I begyndelsen vil eleven bruge meget energi på at holde bolden under kontrol. Eleven vil for det meste kigge ned på bolden for ikke at miste kontrollen over den. Derfor må eleven oparbejde en så god stavteknik, at bevægelserne bliver automatiseret. Det vil sige, at eleven bliver i stand til at holde bolden under kontrol - og samtidig følge med i hvad der sker på banen.
Denne egenskab kaldes 'splitvision' (at dele synet).

TAKTIK

FORMATION

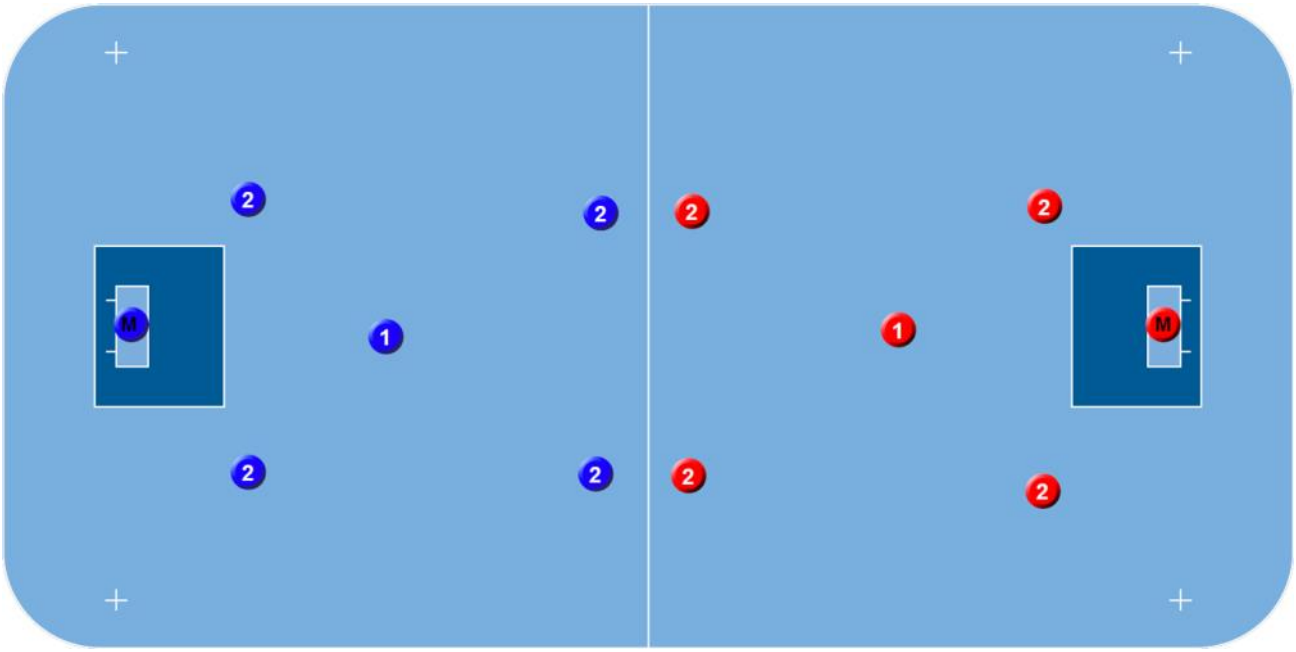
En formation er 'en opstilling af spillere i en bestemt orden'. 2-1-2 er en meget benyttet formation i floorball. Tallene er et udtryk for spillernes placering på banen. I dette tilfælde betyder det at:

A) 2 spillere (back) står bagerst - nærmest egen målmand.

B) 1 spiller (center) står centreret på egen banehalvdel.

C) 2 spillere (wing) står længst fremme.

Spillerne prøver, som udgangspunkt, at opretholde denne formation under spillet. Både når holdet er i boldbesiddelse og når holdet ikke er i boldbesiddelse.



Når de andre har bolden

'Mand til mand'-princippet eller 'zone'-princippet.

'Zone'-princippet er, at hver spiller har sin egen del af den samlede forsvarszone at tage vare på. Det er boldens bevægelsesretning der hele tiden afgør den enkelte spillers placering og bevægelser. Spilleren placerer sig, inden for sin egen zone, så tæt på bolden som muligt. Endvidere bevirker en konstant bold-fokusering også, at spilleren hurtigt kan opnå fordel i form af bolderobring ved fejl fra angribers side.

'Mand til mand'-princippet er når forsvarsspilleren, uafhængigt af boldens bevægelsesretning, følger en enkelt angriber. I modsætning til zone-princippet, hvor forsvarsspilleren reagerer i forhold til boldens bevægelsesretning, handler forsvarsspilleren i 'mand til mand'-princippet – i forhold til 'mandens' bevægelsesretning. Disse 2 principper kan være gældende for forsvarsspillet – uanset:

- Valg af formation,
- Om holdet dækker højt eller lavt – eller
- Om spillerne dækker offensivt eller defensivt.

Når vi har bolden

To vigtige begreber inden for alle boldspil - og dermed også floorball, er dybde og bredde. Ved at bruge en så stor del af banens bredde og dybde som muligt, forhindrer man forsvaret i at koncentrere deres indsats bestemte steder på banen. Man tvinger forsvarsspillerne længere fra hinanden og giver dem et større område at dække, f.eks.:

A) At løbe væk fra bolden.

B) At løbe imod bolden.

C) At bruge lange afleveringer.

D) At bruge korte afleveringer.

Floorball er et løbespil

At gøre sig spilbar betyder, at medspillere uden bold – bevæger sig til en position hvor det er let at kunne modtage bolden fra den boldbesiddende spiller. Kan man ikke modtage bolden der hvor man står – må man flytte sig til et bedre sted. Floorball er et 'løbespil'.

Ovenstående taktiske elementer kan trænes i den færdige spil – 6 mod 6.
Taktiske elementer kan også trænes gennem 'Boldbasis og boldspil'.

BOLDBASIS OG BOLDSPIL

Boldspil kan inddeles i fire grupper:

1) Kaosspil: fodbold, håndbold, basketball, ishockey m.fl.

2) Net- og vægspil: badminton, tennis, volleyball m.fl.

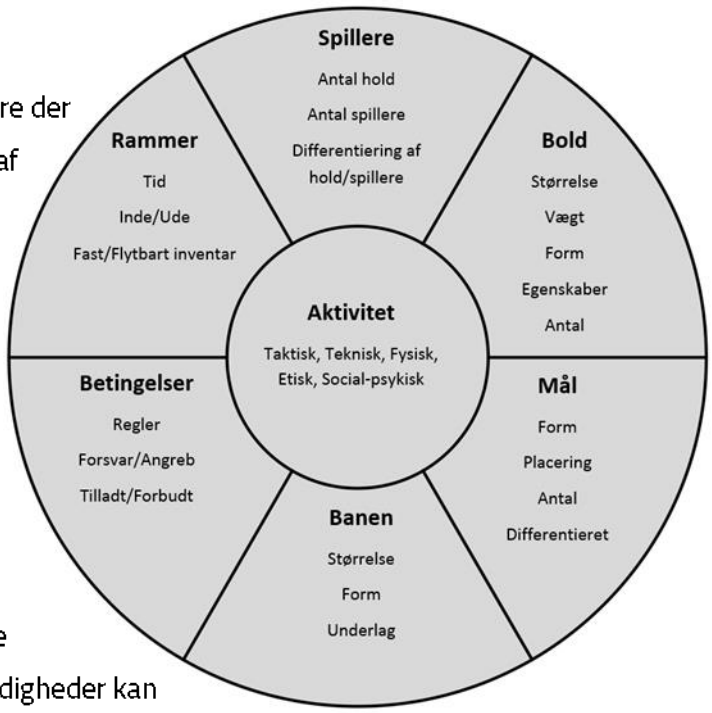
3) Slagspil: cricket, rundbold, softball m.fl.

4) Træfspil: bowling, golf, petanque m.fl.

Floorball er et kaosspil

Alle spillere er aktive hele tiden og de må bevæge sig over hele banen. Alle spillere har forskellige opgaver i forhold til boldens bevægelsesretning. Bolden må spilles af alle spillere på banen, så boldens hastighed og retning er uforudsigelig. Alle spillere må kommunikere med hinanden. Kommunikationen er ofte en reaktion på spillernes og boldens bevægelsesretning.

SPILHJULET



Spilhjulet er en model der beskriver 6 parametre der indgår i floorball. Ændres der på en, eller flere af disse parametre, ændres spillet. Spilhjulet er derfor også et godt værktøj at bruge til analyse,- og justering af boldbasis og floorball. Spilhjulet er endvidere et pædagogisk værktøj: juster på spilhjulets parametre – således at spil og øvelser passer til de enkelte elevers forudsætninger. Hermed er der mulighed for at aktiviteten kan ramme den enkelte elevs niveau: det skal være svært – og samtidig sjovt (flow). En række færdigheder kan trænes gennem boldbasis og boldspil. Her tænkes på tekniske færdigheder som at aflevere, drible, finte, løbe - og taktiske færdigheder som at spille en medspiller fri eller selv at løbe i fri position. Boldbasis og boldspil kan også bruges som fysisk aktivitet (f.eks. opvarmning eller konditionstræning), når man

blot er opmærksom på at justere på de 6 parametre.
I forbindelse med boldbasis og boldspil, bør man lægge vægt på de vigtigste regler for SkoleFloorball, f.eks. 'undgå slag på staven'.

Eksempel 1
To hold, med tre spillere på hvert hold, spiller mod hinanden på en halv håndboldbane. Det gælder om at spille bolden til sine medspillere, uden at modspillerne erobrer bolden. Banens størrelse og antal af spillere lægger op til bevægelse med middel intensitet.
Spillet får karakter af opvarmning.

Eksempel 2
To hold, med to spillere på hvert hold, spiller mod hinanden på en badmintonbane. Det gælder om at spille bolden til sin medspiller, uden at modstanderne erobrer bolden. Der skal mandsopdækkes. Dette kræver, at spillerne er i bevægelse hele tiden for at leve op til kravet om at være spilbare.
Spillet får karakter af konditionstræning.

VARIEREDE SPILFORMER

Eksempler på varierede spilformer:

- I skal mandsopdække.
- I skal dække zoneforsvar.
- I må ikke spille den samme medspiller to gange i træk.
- I må ikke drible.
- Et bestemt antal spiller på holdet må drible.
- Det ene hold må drible.
- I må ikke tale.
- I skal nå 20 afleveringer inden det andet hold erobrer bolden.
- En eller flere spillere på hvert hold vender deres stave således, at stavbladet vender op.
- Det ene hold vender deres stave således at stavbladet vender op.
- Det ene hold er i undertal.
- Spil med 2 eller flere bolde.
- Spil med diverse bolde, f.eks. en tennisbold, skumbold – eller en bold der er skabt at sammenkrøllet papir.

OPGAVE

- I skal opfinde en varieret spilform.
- I skal udvikle en varieret spilform ud fra ovenstående eksempler.
- I skal skiftes til at være dommer.

FOREBYGGELSE OG SUNDHED

Dette afsnit sætter spot på floorball som en kilde til sundhed. Undersøgelse viser, at boldspil kan bruges til at intensivere idrætsundervisningen og kan bidrage væsentligt til at forbedre børnenes fysiske form.

Ca. 15 % af alle idrætsskader kan relateres til manglende - eller for dårlig opvarmning. I forhold til andre holdspil er floorball dog en idræt med få skader.

Fly
mirates

FOREBYGGELSE AF IDRÆTSSKADER

- **Varm op inden floorball.**
- **Træn koordination og balance.**

Det stimulerer samspillet mellem nerver og muskler.

- **Træn bevægelighed.**

God bevægelighed opnås ved udspænding af muskulaturen således at leddets yderstilling nås.

- **Træn muskelstyrke.**

God muskelstyrke hjælper til at forhindre at leddene kommer i belastende yderstillinger.

- **Træn kondition.**

Når man har en god kondition tilføres musklerne tilstrækkeligt med ilt.

- **Overhold regler.**

Vær f.eks. konsekvent ved hårdt spil.

- **Overhold anbefalinger til udstyr, sko, beklædning og baneforhold.**
- **Vær opmærksom på livsstil, restitution og ambitionsniveau.**

OPVARMNING

Her nævnes nogle principper for opvarmning til floorball. Endvidere bringes et konkret bud på et opvarmningsprogram til floorball. Opvarmning til floorball kan defineres som én eller flere aktiviteter, der afvikles før floorballspil - med det formål at:

- Øge den fysiske præstationsevne.
- Øge lysten til floorball.
- Forebygge skader.

FYSIOLOGISKE BETRAGTNINGER

Ved opvarmning påvirkes muskulatur, nervebaner, kredsløb, vejrtrækning, stofskifteprocesser - og psyken. Ved brug af en muskel får denne en bedre elasticitet og strækbarhed. Blodgennemstrømningen i musklen øges samtidig med at temperaturen i musklen stiger og disse forhold bevirker, at ilttilførslen og bortledningen af affaldsstoffer forøges. Nervebanerne, der skal give musklen besked om at trække sig sammen, virker også hurtigere, hvilket bevirker en hurtigere reaktion samt en bedre koordination. Under opvarmning påvirkes kredsløbet. Pulsen stiger, vejrtrækningen øges og der pumpes mere blod med ilt til de arbejdende muskler. Ud over temperaturstigningen i de arbejdende muskler stiger legemstemperaturen også, hvilket bevirker at nødvendige kemiske processer i cellerne foregår hurtigere. Svedkirtlerne indstiller sig gradvist til at skille sig af med overskudsvarmen.

PSYKO-SOCIALE BETRAGTNINGER

En god opvarmning kan have en positiv psyko-social effekt i retning af at sætte sig op til floorball. At 'blive tændt', at spore koncentrationen ind på den kommende aktivitet, at 'overbevise' sig selv - og resten af holdet om - 'at nu er vi klar'.
Om motivet er at øge den fysiske præstationsevne eller at øge lysten til floorball - så er det to sider af samme sag.

ARBEJDSKRAVSANALYSE

Floorball er en idræt med et højt aktivitetsniveau. Spillet skifter ustandseligt mellem forsvar og angreb og er kendetegnet ved:

- Mange retningsskift.
- Mange temposkift.
- Mange igangsætninger.
- Urytmiske bevægelser.
- Totalbevægelser.

Inden floorballspil skal de store muskelgrupper aktiveres. Udover at opnå en opvarmning af disse muskler, er det også ved brug af de store muskelgrupper, at en højere kropstemperatur kan opnås.
De store muskelgrupper er arme, ben, bug og ryg. Inden floorball skal der endvidere fokuseres på opvarmning af brystmuskulaturen og musklerne i skulderregionen.

OPVARMNINGSPRINCIPPER

1 Brug aktiv opvarmning. Det vil sige muskelarbejde frem for passiv opvarmning (varmt bad, massage, sauna osv.)

2 Varm altid de store muskelgrupper op.

3 Varm op i cirka 15 minutter. Kroppens temperatur kan nå op på cirka 40°C inden for denne tidsperiode.

4 Fra lav til høj intensitet. Begynd langsomt og lad kroppen "vågne". Slut af med aktiviteter, der ligner floorballspil.

5 Fra sammensatte bevægelser til isolerede bevægelser. Fra grundopvarmning til specialopvarmning.

6 Brug funktionel opvarmning. Brug elementer fra floorball: bevægelser, stav og bold.

OPVARMNINGSPROGRAM

1 Let løb. En stav og en bold pr. spiller: fremad, baglæns, sidelæns, gadedrengeløb, folkedanse-løb, spark dig selv bagi, høje knæløftninger, drej rundt om dig selv - og andre former for let løb. HUSK: Det er ikke konditionstræning (høj puls), men opvarmning (moderat belastning).

2 Makkerøvelser med stave.

3 Totalbevægelser i højt tempo. En stav pr. spiller. Floorballbevægelser: skud fra henholdsvis venstre/højre side af kroppen, driblinger med vendinger, finter, små spurter m.m.

MAKKERØVELSER

Sørg for, at der ved makkerøvelserne dannes par, hvis indbyrdes højde harmonerer. Øvelserne udføres med seje og rolige bevægelser - aldrig i ryk.

Makkerøvelser med stave kan også bruges til bl.a. muskeludholdenhedstræning - blot skal belastningen justeres.

Antallet af gentagelser og belastning påvirker effekten:

EFFEKT	GENTAGELSER
Muskelopvarmning	30-100
Muskeludholdenhed	15-30
Muskelvedligeholdelse	8-15
Muskeltilvækst	0-8

1. RYG

Eleverne sidder over for hinanden med bøjede ben. De holder staven imellem sig og trækker med modstand.

HUSK! Strakte arme, ret ryg og bøjede ben.

2. SKULDER OG RYG

Eleverne ligger på ryggen med skuldrene mod hinanden. De holder i den samme stav. Den ene trækker og den anden yder modstand. Træk med modstand i begge retninger.
Øvelsen udføres i flere lejer: Træk over skuldrene, hovedet, maven og diagonalt.

3. RYG, MAVE, SKULDRE OG ARME

Eleverne sidder på knæ over for hinanden. De holder begge i den samme stav med begge hænder. 'A' trækker staven opad, mens 'B' yder modstand. Træk med mostand i begge retninger.

4. RYG, ARMBØJER OG ARMSTRÆKKER

Eleverne sidder over for hinanden. De sætter skosålerne mod hinandens og strækker benene. De holder i hver sin ende af to stave, der er krydsede. Eleverne trækker med den ene arm og yder modstand med den anden. Krydsbevægelse - træk med modstand i begge retninger.

5. ARME, BRYST, SKULDRE OG RYG

Eleverne står med ryggen til hinanden. De holder begge i staven med højre hånd. Udfør rolige og kontrollerede træk i slowmotion, hvor makkeren yder modstand. Træk med modstand i begge retninger. Skift hånd.

6. RYG, MAVE, SKULDRE OG ARME

Eleverne ligger på knæ, fireliggende, med front mod hinanden. De holder begge i den samme stav - med højre hånd. Den ene trækker staven ind under sig, mens den anden yder modstand. Træk med modstand i begge retninger. Skift hånd.

SKADER

Hvis man ikke varmer op inden floorball, er der risiko for at akutte skader opstår. Akutte skader er typisk bløddelsskader, muskel- og seneskader samt led- og ledbåndsskader.
Ca. 15 % af alle idrætsskader kan relateres til manglende - eller for dårlig opvarmning.
I forhold til f.eks. fodbold og håndbold, forekommer der ikke hård kropskontakt og spring i floorball.
Fraværet af disse to faktorer er sandsynligvis årsagen til, at omfanget af skader i floorball er beskedent.
Högskolan i Örebro (nu Örebro Universitet) fremlagde, for nogle år siden, en rapport om omfanget af skader i svensk floorball. Skadesfrekvens i floorball, i forhold til 4 øvrige store idrætsgrene i Sverige, pr. 1.000 udøvere:

- Ishockey = 38
- Håndbold = 37
- Fodbold = 35
- Basketball = 28
- Floorball = 10

Det giver et gennemsnit for de 4 øvrige idrætsgrene på 34 - i forhold til 10 ved floorball.
Den største skadesårsag i floorball (ca. 30%) var i fodled; dvs. skader på muskler, knogler, led, ledbånd og sener. Konklusion: I forhold til andre holdspil er floorball en idræt med få skader.

RICE-PRINCIPPET

Hvis en elev vrider om foden, så er det en akut skade. Der siver blod ud i det omgivende væv.
Førstehjælp handler om at begrænse blødningen, så man kan mindske smerte og hævelse.

- **Rest = ro:** Stop med at belaste foden.

- **Ice = is:** Læg is på skaden - cirka 30 minutter i timen de første seks timer.

- **Compression = kompression:** Der skal tryk på de første 24 til 36 timer. Et elastikbind, der skal være bredt, langt og stramt, skal lægges tættest på huden. Læg et klæde mellem elastikbind og ispose. Det sænker trykket i foden og mindsker risiko for udsivning af blod.

- **Elevation:** Hæv foden 30 centimeter eller mere over hjertehøjde.

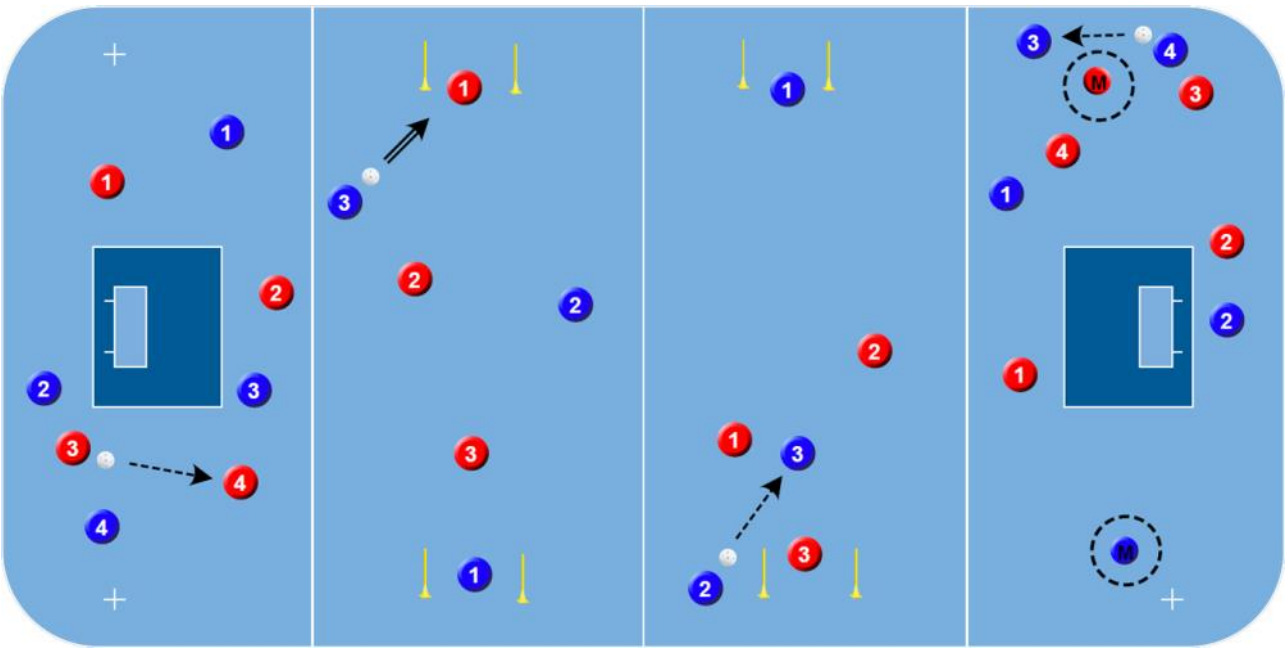
FLOORBALL - FORSKNING OG SUNDHED

Boldspil på små baner giver store resultater i folkeskolen.
Floorball og lignende boldspil forbedrer formen hos 9-10 årige skolebørn med op til 30% efter få ugers træning.
Det viser forskning publiceret i tidsskriftet 'European Journal of Sport Science'.
Vend banerne på tværs af sportshallen og lad børnene spille tre mod tre. Sådan sikrer man, at skolebørn opnår en imponerende fremgang i deres fysiske form.

'Vores undersøgelse viser, at boldspil kan bruges til at intensivere idrætsundervisningen og kan bidrage væsentligt til at forbedre børnenes fysiske form.
Fodbold, floorball og basket på små baner og med små hold giver høj puls, selv hos børn der ikke er vant til at spille bold. Under småspil er involveringen stor hos alle deltagere'.
Citat: Forskningsleder Peter Krustrup, Center for Holdspil og Sundhed.

Center for Holdspil og Sundhed (CHS) er placeret på Institut for Idræt og Ernæring på Københavns Universitet. På CHS forskes der i hvilken betydning floorball har i forhold til forskellige målgruppers sundhed, bl.a. skolebørns.

European Journal of Sport Science. 'Heart rate response and fitness effects of various types of physical education for 8- to 9-year-old schoolchildren'. 2014.
Læs mere om floorball – forskning og sundhed på www.holdspil.ku.dk



Vend banerne på tværs af hallen og lad eleverne spille tre mod tre. Eleverne spiller:
1) Partibold. **2)** Tre mod tre. **3)** Tre mod tre. **4)** Cirkelbold.

UNDERVISNINGS-FORLØB

INDSKOLING 0.-3. KLASSE

FORMÅL

Formålet med dette forløb er via leg og få regler, at give eleven et begyndende kendskab til floorball samt brug af stav i boldspil. Forløbet har særligt fokus på kompetenceområdet 'Idrætskultur og relationer' med områderne 'samarbejde og ansvar' og 'Normer og værdier'. Under disse områder introduceres begrebet 'god kammerat' som et fairplaybegreb.

Periode: 3 uger	**Tema:** Leg med stav.
Kompetencemål **Færdighedsmål** **Vidensområde**	▪ Boldbasis. ▪ Samarbejde og ansvar. ▪ Normer og værdier. ▪ Ordkendskab.
Læringsmål **Kompetencemål**	**BOLDSPIL OG BOLDBASIS** ▪ Eleven kan modtage og aflevere boldtyper. ▪ Eleven kan spille bold med få regler. ▪ Eleven har viden om enkle regler i spil med bold. **SAMARBEJDE OG ANSVAR** ▪ Eleven kan samarbejde i par eller i små grupper om idrætslege. **NORMER OG VÆRDIER** ▪ Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter. ▪ Eleven har viden om regler og idrætsaktiviteter. **ORDKENDSKAB** ▪ Eleven kan anvende enkle fagord og begreber. ▪ Eleven har viden om enkle fagord og begreber.
Aktiviteter	Floorball, boldbasis, boldspil, leg med stav.
Tegn på læring	▪ Eleven kan aflevere og modtage bolde med stav. ▪ Eleven forstår og spiller efter regler om: slag på stav, høj stav og skub. ▪ Eleven kan samarbejde i par eller små grupper i lege eller spil. ▪ Eleven forstår og kan bruge fagord, som pasning, face-off, frislag, trækskud og slagskud i leg og spil med stav. ▪ Eleverne hjælper og roser hinanden, som en forlængelse af fairplay-begrebet "En god kammerat".
Evaluering	Turnering med fokus på fairplay.
Teori	Ingen

0.-3. KLASSETRIN

MÅL FOR MODUL 1

- Afleveringer og modtagninger.
- Hold korrekt på staven.

TEGN PÅ LÆRING

- Eleven holder korrekt på staven.
- Eleven modtager og afleverer.

REKVISITTER

Stave, bolde, mål, kegler.

INTRODUKTION

Fælles samtale om floorball, udstyr og stavlege.

OPVARMNING

Fokus på skuldre og fodled.

TRÆNING

Hold på staven. Afleveringer og modtagninger.

SPIL

Fokus på afleveringer og modtagninger.

UDSTRÆKNING

Arme, ben, fodled.

EVALUERING

Fælles samtale.

MODUL 1	OPVARMNING	NY TEKNIK	FUNKTIONEL TEKNIK HOVEDINDHOLD	AEROB/STYRKE/ ANAEROB TRÆNING	RESTITUTIONSAKTIVITETER, BEVÆGELIGHED
TID	10-15 MIN.	5-15 MIN.	20-40 MIN.	10-30 MIN.	5-10 MIN.
LÆRINGSMÅL		HOLD KORREKT PÅ STAVEN. LÆRE AT AFLEVERE OG MODTAGE BOLDEN.	ELEVEN BENYTTER AFLEVERING OG MODTAGNING I SPIL.		KENDSKAB TIL FORSKELLIGE UDSTRÆKNINGSØVELSER.
INDHOLD FOKUS	MODERAT PULS OG TILVÆNNING TIL STAV.	HØJ KVALITET.	FLOW I SPILLET.		KVALITET.
MENTALT FOKUS	ÅBENT FOKUS, BLIVE KLAR.	MAX. KONCENTRATION.	AUTOMATISERING, PRÆSTERE.		AFSLUTNING.
INDHOLD	LET LØB. MAKKERØVELSER MED STAV. TOTALBEVÆGELSER (SIDE 33). FOKUS PÅ: ▪ FODLED. ▪ SKULDERLED.	TRÆKAFLEVERINGER OG SLAGAFLEVERINGER. TRÆKSKUD OG SLAGSKUD. MODTAGNINGER. 'RUNDT PÅ GULVET' (SIDE 62).	'JÆGER' (side 65). KAMP: 4 MOD 4 MED SMÅ MÅL.		UDSTRÆKNING AF: ▪ ARME. ▪ BEN. ▪ FODLED.
TEGN PÅ LÆRING		ELEVEN KAN AFLEVERE OG MODTAGE EN BOLD.	ELEVEN BENYTTER EN ELLER FLERE FORMER FOR AFLEVERING I SPIL MED STAV.		ELEVERNE UDFØRER KORREKT UDSTRÆKNING AF STØRRE MUSKELGRUPPER.
EVALUERING	▪ FÆLLES SAMTALE OM DAGEN. ▪ FIND 3 GODE TING VED MODULET.				
SE MERE	▪ KAPITEL: 'TEKNIK OG TAKTIK I FLOORBALL'. KORREKT GREB PÅ STAVEN, MODTAGNINGER, AFLEVERINGER, SKUD OG DRIBLINGER.				

0.-3. KLASSETRIN

MÅL FOR MODUL 2

- Kendskab til fairplaybegrebet.
- Kendskab til regel 1: Undgå slag på staven.
- Kendskab til regel 2: Undgå skub.
- Kendskab til opvarmning af skuldre og fodled.
- Aflevere bolden langs gulvet.

TEGN PÅ LÆRING

- Eleven afleverer bolden langs gulv.
- Eleven undgår slag på staven og undgår skub.
- Eleven kan forklare hvorfor man skal varme op.

REKVISITTER

Stave, bolde, mål, kegler.

INTRODUKTION

Regel 1 og 2. Fælles samtale om fairplay – 'hvad er en god kammerat'.

OPVARMNING

Fokus på skuldre og fodled.

TRÆNING

Afleveringer og modtagninger.

SPIL

Fokus på regel 1 og 2.

UDSTRÆKNING

Arme, ben, fodled.

EVALUERING

Fælles samtale.

MODUL 2	OPVARMNING	NY TEKNIK	FUNKTIONEL TEKNIK HOVEDINDHOLD	AEROB/STYRKE/ ANAEROB TRÆNING	RESTITUTIONSAKTIVITETER, BEVÆGELIGHED
TID	10-15 MIN.	5-15 MIN.	20-40 MIN.	10-30 MIN.	5-10 MIN.
LÆRINGSMÅL	KENDSKAB TIL OPVARMNING AF LED.	AFLEVERE BOLDEN LANGS GULVET.	ELEVEN BENYTTER AFLEVERING OG MODTAGNING I SPIL.		KENDSKAB TIL FORSKELLIGE UDSTRÆKNINGSØVELSER AF DE STORE MUSKELGRUPPER.
INDHOLD FOKUS	MODERAT PULS OG TILVÆNNING TIL STAV.	HØJ KVALITET.	FLOW I SPILLET.		KVALITET.
MENTALT FOKUS	ÅBENT FOKUS, BLIVE KLAR.	MAX. KONCENTRATION.	AUTOMATISERING, PRÆSTERE.		AFSLUTNING.
INDHOLD	LET LØB. MAKKERØVELSER MED STAV. TOTALBEVÆGELSER (SIDE 33). FOKUS PÅ: ▪ FODLED. ▪ SKULDERLED.	MODTAGNINGER OG AFLEVERINGER. 'RUNDT PÅ GULVET' (SIDE 62). 'HOLD BANEN FRI' (SIDE 64).	'PARTIBOLD' (SIDE 60). KAMP: 4 MOD 4 MED SMÅ MÅL.		UDSTRÆKNING AF: ▪ ARME. ▪ BEN. ▪ FODLED.
TEGN PÅ LÆRING	ELEVEN KAN FORKLARE, HVORFOR MAN SKAL VARME OP.	ELEVEN AFLEVERER BOLD LANGS GULVET.	ELEVEN BENYTTER EN ELLER FLERE FORMER FOR AFLEVERING I SPIL MED STAV.		ELEVERNE UDFØRER KORREKT UDSTRÆKNING AF STØRRE MUSKELGRUPPER. ELEVEN HAR KENDSKAB TIL NAVNE PÅ ENKELTE STØRRE MUSKELGRUPPER.
EVALUERING	▪ FÆLLES SAMTALE OM DAGEN. ▪ FIND 3 GODE EKSEMPLER PÅ EN 'GOD KAMMERAT'.				
SE MERE	▪ KAPITEL: 'TEKNIK OG TAKTIK I FLOORBALL'. KORREKT GREB PÅ STAVEN, MODTAGNINGER, AFLEVERINGER, SKUD OG DRIBLINGER. ▪ KAPITEL: 'FOREBYGGELSE OG SUNDHED'. ▪ AFSNIT: 'DE SYV VIGTIGSTE REGLER TIL BRUG I SKOLEN'.				

0.-3. KLASSETRIN

MÅL FOR MODUL 3

- Kendskab til regel 3: Undgå højt løftet stav.
- Kendskab til driblinger.

TEGN PÅ LÆRING

- Eleven undgår for højt løftet stav.
- Eleven benytter driblinger.

REKVISITTER

Stave, bolde, mål, kegler.

INTRODUKTION

Hvordan bruger man driblinger? Fælles samtale om fairplay - 'hvad er en god kammerat'.

OPVARMNING

Fokus på skuldre og fodled.

TRÆNING

Driblinger. Afleveringer og modtagninger. Regel 3.

SPIL

Fokus på driblinger. Fokus på regel 1, 2 og 3.

UDSTRÆKNING

Arme, ben, fodled.

EVALUERING

Fælles samtale.

MODUL 3	OPVARMNING	NY TEKNIK	FUNKTIONEL TEKNIK HOVEDINDHOLD	AEROB/STYRKE/ ANAEROB TRÆNING	RESTITUTIONSAKTIVITETER, BEVÆGELIGHED
TID	10-15 MIN.	5-15 MIN.	20-40 MIN.	10-30 MIN.	5-10 MIN.
LÆRINGSMÅL		DRIBLE MED BOLDEN.	ELEVEN BENYTTER DRIBLINGER I SPIL.		KENDSKAB TIL FORSKELLIGE UDSTRÆKNINGSØVELSER AF STØRRE MUSKELGRUPPER.
INDHOLD FOKUS	MODERAT PULS OG TILVÆNNING TIL STAV.	HØJ KVALITET.	FLOW I SPILLET.		KVALITET.
MENTALT FOKUS	ÅBENT FOKUS, BLIVE KLAR.	MAX. KONCENTRATION.	AUTOMATISERING, PRÆSTERE.		AFSLUTNING.
INDHOLD	LET LØB. MAKKERØVELSER MED STAV. TOTALBEVÆGELSER (SIDE 33). FOKUS PÅ: ▪ FODLED. ▪ SKULDERLED.	DRIBLINGER. 'FORHINDRINGSBANE' (SIDE 59).	'PARTIBOLD' (SIDE 60). KAMP: 4 MOD 4 MED SMÅ MÅL. FOKUS PÅ REGLER.		UDSTRÆKNING AF: ▪ ARME. ▪ BEN. ▪ FODLED.
TEGN PÅ LÆRING		ELEVEN DRIBLER MED BOLDEN.	ELEVEN KAN BENYTTE DRIBLINGER, SÅVEL SOM AFLEVERINGER I SPIL.		ELEVERNE UDFØRER KORREKT UDSTRÆKNING AF STØRRE MUSKELGRUPPER. ELEVEN HAR KENDSKAB TIL NAVNE PÅ ENKELTE STØRRE MUSKELGRUPPER.
EVALUERING	▪ FÆLLES SAMTALE OM DAGEN. ▪ HVAD BETYDER DE 3 REGLER FOR SPILLET? HVORDAN BRUGTE I DRIBLINGER?				
SE MERE	▪ KAPITEL: 'TEKNIK OG TAKTIK I FLOORBALL'. KORREKT GREB PÅ STAVEN, MODTAGNINGER, AFLEVERINGER, SKUD OG DRIBLINGER. ▪ AFSNIT: 'DE SYV VIGTIGSTE REGLER TIL BRUG I SKOLEN'.				

MELLEMTRIN 4.-6. KLASSE

FORMÅL

Formålet med dette forløb er målrettet træning, leg og få regler, at give eleven et dybere kendskab til floorball og brug af stav i boldspil. Forløbet har særligt fokus på kompetenceområdet 'Idrætskultur og relationer', med områderne 'samarbejde og ansvar' og 'Normer og værdier'. Under disse områder arbejdes med fairplaybegrebet som kernebegreb.

Periode: 3 uger	**Tema:** Fairplay og samarbejde.
Kompetencemål **Færdighedsmål** **Vidensområde**	▪ Boldbasis. ▪ Samarbejde og ansvar. ▪ Normer og værdier. ▪ Ordkendskab.
Læringsmål **Kompetencemål**	**BOLDSPIL OG BOLDBASIS** ▪ Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere forskellige boldtyper. ▪ Eleven har viden om slagteknik. ▪ Eleven kan spille regelbaserede boldspil individuelt og på hold. ▪ Eleven har viden om regler i boldspil. **SAMARBEJDE OG ANSVAR** ▪ Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter, der indebærer kropskontakt. ▪ Eleven kan udvise ansvar i idrætsaktiviteter. ▪ Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter. ▪ Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsfællesskaber. **NORMER OG VÆRDIER** ▪ Eleven har viden om regelsæts formål og struktur. ▪ Eleven kan samtale om tabe– og vindereaktioner. ▪ Eleven har viden om tabe– og vindereaktioner. ▪ Eleven kan handler i overensstemmelse med fairplay. ▪ Eleven har viden om fairplay. **ORDKENDSKAB** ▪ Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende centrale fagord og begreber. ▪ Eleven har viden om centrale fagord og begreber.
Aktiviteter	Floorball, boldbasis, boldspil, samarbejdslege.
Tegn på læring	▪ Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere bold med stav. ▪ Eleven kan spille regelbaserede boldspil og har viden om regler i floorball. ▪ Eleven har viden om og kan samtale om tabe– og vindereaktioner. ▪ Eleven har viden om og kan handle i overensstemmelse med fairplay. ▪ Eleven kan udvise ansvar og samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter.
Evaluering	Turnering og quiz.
Teori	▪ Læse tekster - og samtale om fairplay.

4.-6. KLASSETRIN

MÅL FOR MODUL 1

- Afleveringer og modtagninger.
- Hold korrekt på staven.
- Kendskab til regel 1: Undgå slag på staven.
- Kendskab til regel 2: Undgå skub.
- Kendskab til fairplay.

TEGN PÅ LÆRING

- Eleven holder korrekt på staven.
- Eleven modtager og afleverer.
- Eleven gør sig umage med at overholde regel 1 og 2.

REKVISITTER

Stave, bolde, mål, kegler.

INTRODUKTION

Fælles samtale om floorball, udstyr, regler og fairplay.

OPVARMNING

Fokus på skuldre og fodled.

TRÆNING

Hold på staven. Afleveringer og modtagninger.

SPIL

Fokus på afleveringer og modtagninger. Regel 1 og 2. Elever er meddommere.

UDSTRÆKNING

Arme, ben, fodled.

EVALUERING

Fælles samtale.

MODUL 1	OPVARMNING	NY TEKNIK	FUNKTIONEL TEKNIK HOVEDINDHOLD	AEROB/STYRKE/ ANAEROB TRÆNING	RESTITUTIONSAKTIVITETER, BEVÆGELIGHED
TID	10-15 MIN.	5-15 MIN.	20-40 MIN.	10-30 MIN.	5-10 MIN.
LÆRINGSMÅL		HOLDE KORREKT PÅ STAVEN. LÆRE AT AFLEVERE OG MODTAGE BOLDEN.	ELEVEN KAN BENYTTE AFLEVERINGER OG MODTAGNINGER I SPIL.		KENDSKAB TIL FORSKELLIGE UDSTRÆKNINGSØVELSER AF PRIMÆRE MUSKELGRUPPER, DER BENYTTES VED SPIL MED STAV.
INDHOLD FOKUS	MODERAT PULS OG TILVÆNNING TIL STAV.	HØJ KVALITET.	FLOW I SPILLET.		KVALITET.
MENTALT FOKUS	ÅBENT FOKUS, BLIVE KLAR.	MAX. KONCENTRATION.	AUTOMATISERING, PRÆSTERE.		AFSLUTNING.
INDHOLD	LET LØB. MAKKERØVELSER MED STAV. TOTALBEVÆGELSER (SIDE 33). FOKUS PÅ: ▪ FODLED. ▪ SKULDERLED.	TRÆKAFLEVERINGER OG SLAGAFLEVERING. MODTAGNINGER. 'RUNDT PÅ GULVET' (SIDE 62). 'FØLG LEDEREN' (SIDE 63).	'JOKERBOLD' (SIDE 61). ELLER 'PARTIBOLD' (SIDE 60). KAMP: 4 MOD 4 MED SMÅ MÅL.		UDSTRÆKNING AF: ▪ ARME. ▪ BEN. ▪ FODLED.
TEGN PÅ LÆRING		ELEVEN KAN AFLEVERE OG MODTAGE EN BOLD.	ELEVEN BENYTTER AFLEVERING OG MODTAGNING I SPIL.		ELEVERNE UDFØRER KORREKT UDSTRÆKNING AF PRIMÆRE MUSKELGRUPPER. ELEVERNE HAR ORDKENDSKAB TIL PRIMÆRE MUSKELGRUPPER.
EVALUERING	▪ FÆLLES SAMTALE OM DAGEN. ▪ ØVELSE: GRUPPER Å 3-4 PERSONER. GIV EKSEMPLER PÅ, HVORDAN MAN ER EN GOD ELLER DÅRLIG TABER.				
SE MERE	▪ KAPITEL: 'TEKNIK OG TAKTIK I FLOORBALL'. KORREKT GREB PÅ STAVEN, MODTAGNINGER, AFLEVERINGER, SKUD OG DRIBLINGER. ▪ AFSNIT: 'DE SYV VIGTIGSTE REGLER TIL BRUG I SKOLEN'.				

4.-6. KLASSETRIN

MÅL FOR MODUL 2

- Kendskab til fairplaybegrebet.
- Kendskab til regel 1, 2 og regel 3: Undgå for højt løftet stav.
- Kendskab til opvarmning af skuldre og fodled.
- Kendskab til driblinger og skud.

TEGN PÅ LÆRING

- Eleven gør sig umage for at undgå slag på stav og skub, undgå at løfte staven for højt.
- Eleven kan forklare hvorfor man skal varme op.
- Eleven benytter trækskud og slagskud.

REKVISITTER

Stave, bolde, mål, kegler. 4 sjippetove eller andet der kan afgrænse et målmandsområde.

INTRODUKTION

Regel 1, 2 og 3. Fælles samtale om fairplay.

OPVARMNING

Fokus på skuldre og fodled.

TRÆNING

Driblinger og skud.

SPIL

Fokus på regel 1, 2 og 3. Elever er meddommere.

UDSTRÆKNING

Arme, ben, fodled.

EVALUERING

Fælles samtale.

MODUL 2	OPVARMNING	NY TEKNIK	FUNKTIONEL TEKNIK HOVEDINDHOLD	AEROB/STYRKE/ ANAEROB TRÆNING	RESTITUTIONSAKTIVITETER, BEVÆGELIGHED
TID	10-15 MIN.	5-15 MIN.	20-40 MIN.	10-30 MIN.	5-10 MIN.
LÆRINGSMÅL	KENDSKAB TIL OPVARMNING AF LED.	SLAGSKUD OG TRÆKSKUD. DRIBLINGER.	ELEVEN KAN BENYTTE SKUD OG DRIBLINGER I SPIL.		KENDSKAB TIL FORSKELLIGE UDSTRÆKNINGSØVELSER AF PRIMÆRE MUSKELGRUPPER, DER BENYTTES VED SPIL MED STAV.
INDHOLD FOKUS	MODERAT PULS OG TILVÆNNING TIL STAV.	HØJ KVALITET.	FLOW I SPILLET.		KVALITET.
MENTALT FOKUS	ÅBENT FOKUS, BLIVE KLAR.	MAX. KONCENTRATION.	AUTOMATISERING, PRÆSTERE.		AFSLUTNING.
INDHOLD	LET LØB. MAKKERØVELSER MED STAV. TOTALBEVÆGELSER (SIDE 33). FOKUS PÅ: ▪ FODLED. ▪ SKULDERLED.	DRIBLINGER. 'DRIBLEKUNST' (SIDE 63). SLAGSKUD OG TRÆKSKUD. 'HOLD BANEN FRI' (SIDE 64).	'CIRKELBOLD' (SIDE 60). KAMP: 4 MOD 4 MED SMÅ MÅL.		UDSTRÆKNING AF: ▪ ARME. ▪ BEN. ▪ FODLED.
TEGN PÅ LÆRING	ELEVEN KAN FORKLARE, HVORFOR MAN SKAL VARME OP.	ELEVEN SKYDER OG DRIBLER.	ELEVEN BENYTTER DRIBLINGER I SKUD OG SPIL.		ELEVERNE UDFØRER KORREKT UDSTRÆKNING AF PRIMÆRE MUSKELGRUPPER. ELEVERNE HAR ORDKENDSKAB TIL PRIMÆRE MUSKELGRUPPER.
EVALUERING	▪ FÆLLES SAMTALE OM FAIRPLAY, REGLER OG OM AT DØMME KAMP. ▪ FÆLLES SAMTALE OM OPVARMNING. ▪ UDARBEJD EVT. 'QUIZ OM FLOORBALL OG FAIRPLAY'.				
SE MERE	▪ KAPITEL: 'TEKNIK OG TAKTIK I FLOORBALL'. KORREKT GREB PÅ STAVEN, MODTAGNINGER, AFLEVERINGER, SKUD OG DRIBLINGER. ▪ KAPITEL: 'FOREBYGGELSE OG SUNDHED' ▪ AFSNIT: 'DE SYV VIGTIGSTE REGLER TIL BRUG I SKOLEN'. ▪ AFSNIT: 'QUIZ OM FLOORBALL OG FAIRPLAY'.				

4.-6. KLASSETRIN

MÅL FOR MODUL 3

- Kendskab til fairplaybegrebet.
- Kendskab til regel 1, 2 og 3.
- Kendskab til regler: Undgå stav mellem ben, indslag og frislag – samt face-off.
- Kendskab til opvarmning af skuldre og fodled.
- Samarbejde og taktik. At gøre sig spilbar og løbe uden bold.

TEGN PÅ LÆRING

- Eleven gør sig umage for at undgå slag på stav og skub, undgå at løfte staven for højt.
- Eleven gør sig umage med at undgå stav mellem ben.
- Eleven kan forklare hvorfor man skal varme op.
- Eleven samarbejder og kommunikerer med medspillere.

REKVISITTER

Stave, bolde, mål, kegler.

INTRODUKTION

Regel 4, 5, 6 og 7 - samt face-off. Fælles samtale om fairplay - og samarbejde.

OPVARMNING

Fokus på skuldre og fodled.

TRÆNING

Driblinger, afleveringer og modtagninger. Samarbejde.

SPIL

Fokus på de syv vigtigste regler for SkoleFloorball. Kommunikation og samarbejde. Elever er meddommere.

UDSTRÆKNING

Arme, ben, fodled.

EVALUERING

Fælles samtale.

MODUL 3	OPVARMNING	NY TEKNIK	FUNKTIONEL TEKNIK HOVEDINDHOLD	AEROB/STYRKE/ ANAEROB TRÆNING	RESTITUTIONSAKTIVITETER, BEVÆGELIGHED
TID	10-15 MIN.	5-15 MIN.	20-40 MIN.	10-30 MIN.	5-10 MIN.
LÆRINGSMÅL	KENDSKAB TIL OPVARMNING AF LED.	AT GØRE SIG SPILBAR OG LØBE UDEN BOLD.	ELEVEN KAN GØRE SIG SPILBAR OG LØBE UDEN BOLD I SPIL.		KENDSKAB TIL FORSKELLIGE UDSTRÆKNINGSØVELSER AF PRIMÆRE MUSKELGRUPPER, DER BENYTTES VED SPIL MED STAV.
INDHOLD FOKUS	MODERAT PULS OG TILVÆNNING TIL STAV.	HØJ KVALITET.	FLOW I SPILLET.		KVALITET.
MENTALT FOKUS	ÅBENT FOKUS, BLIVE KLAR.	MAX. KONCENTRATION.	AUTOMATISERING, PRÆSTERE.		AFSLUTNING.
INDHOLD	LET LØB. MAKKERØVELSER MED STAV. TOTALBEVÆGELSER (SIDE 33). FOKUS PÅ: ▪ FODLED. ▪ SKULDERLED.	'STEREOBOLD' (SIDE 61). 'PARTIBOLD' (SIDE 60).	TURNERING: 4 MOD 4 MED SMÅ MÅL. FOKUS PÅ DE SYV VIGTIGSTE REGLER FOR SKOLEFLOORBALL.		UDSTRÆKNING AF: ▪ ARME. ▪ BEN. ▪ FODLED.
TEGN PÅ LÆRING	ELEVEN KAN FORKLAR, HVORFOR MAN SKAL VARME OP.	ELEVEN BEVÆGER SIG MEGET.	ELEVEN SPILLER EFTER DE SYV VIGTIGSTE REGLER, SAMT FORSTÅR AT LØBE MED OG UDEN BOLD.		ELEVERNE UDFØRER KORREKT UDSTRÆKNING AF PRIMÆRE MUSKELGRUPPER. ELEVERNE HAR ORDKENDSKAB TIL PRIMÆRE MUSKELGRUPPER.
EVALUERING	▪ TURNERING. ▪ FÆLLES SAMTALE OM FAIRPLAY, REGLER OG OM AT DØMME KAMP. ▪ 'QUIZ OM FLOORBALL OG FAIRPLAY'. ELEVERNE LØSER HINANDENS ELLER LÆRERENS QUIZ.				
SE MERE	▪ KAPITEL: 'TEKNIK OG TAKTIK I FLOORBALL'. ▪ KAPITEL: 'FOREBYGGELSE OG SUNDHED' ▪ AFSNIT: 'DE SYV VIGTIGSTE REGLER TIL BRUG I SKOLEN'. ▪ AFSNIT: 'QUIZ OM FLOORBALL OG FAIRPLAY'.				

UDSKOLING 7.-9. KLASSE

FORMÅL

Formålet med dette forløb er via arbejde med teknik og taktik, at give eleven et dybere kendskab til floorball og brug af stav i boldspil. Forløbet har særligt fokus på kompetenceområdet 'Idrætskultur og relationer' med områderne 'samarbejde og ansvar' og 'Sundhed og trivsel'. Under disse områder arbejdes med fairplaybegrebet som kernebegreb, samt holdspil som et kulturbærende element.

Periode: 3 uger	**Tema:** Idræt og sundhed.
Kompetencemål Færdighedsmål Vidensområde	▪ Boldbasis. ▪ Samarbejde og ansvar. ▪ Normer og værdier. ▪ Ordkendskab.
Læringsmål Kompetencemål	BOLDSPIL OG BOLDBASIS ▪ Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i boldspil. ▪ Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil. ▪ Eleven har viden om regler og taktiske muligheder i boldspil. SAMARBEJDE OG ANSVAR ▪ Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter. ▪ Eleven har viden om samarbejdsmetoder. SUNDHED OG TRIVSEL ▪ Eleven kan vurdere idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel. ▪ Eleven har viden om idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel. ▪ Eleven kan analysere levevilkårs betydning for idrætsudøvelse. ▪ Eleven har viden om forskelle i levevilkår og deres betydning for idrætsudøvelse. ORDKENDSKAB ▪ Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende centrale fagord og begreber. ▪ Eleven har viden om centrale fagord og begreber.
Aktiviteter	Floorball, boldbasis, boldspil, samarbejdslege.
Tegn på læring	▪ Eleven kan arbejde med teknik og taktik inden for floorball. ▪ Eleven kan vurdere idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel. ▪ Eleven har viden om idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel. ▪ Eleven har kendskab til typiske skader inden for kaosspil. ▪ Eleven har kendskab til simple behandlingsformer af mindre skader.
Evaluering	Skriftlig opgave.
Teori	▪ Kapitel: 'Forebyggelse og sundhed'. ▪ Kapitel: 'Teknik og taktik i floorball'. ▪ Afsnit: 'De syv vigtigste regler til brug i skolen'.

7.-9. KLASSETRIN

MÅL FOR MODUL 1

- Afleveringer, modtagninger og skud.
- Hold korrekt på staven.
- Kendskab til regler: 1) Undgå slag på staven. 2) Undgå skub. 3) Undgå for højt løftet stav.
- Kendskab til fairplay.

TEGN PÅ LÆRING

- Eleven holder korrekt på staven.
- Eleven modtager, afleverer og skyder.
- Eleven gør sig umage med at overholde regel 1, 2 og 3.

REKVISITTER

Stave, bolde, mål, kegler. Noget let: skumbolde, tomme plastflasker.

INTRODUKTION

Fælles samtale om floorball, udstyr, regler, fairplay, sundhed og skader.

OPVARMNING

Fokus på skuldre og fodled.

TRÆNING

Hold på staven. Afleveringer og modtagninger. Skud.

SPIL

Fokus på afleveringer, modtagninger og skud. Regel 1, 2 og 3. Elever er meddommere.

UDSTRÆKNING

Arme, ben, fodled.

EVALUERING

Fælles samtale.

MODUL 1	OPVARMNING	NY TEKNIK	FUNKTIONEL TEKNIK HOVEDINDHOLD	AEROB/STYRKE/ ANAEROB TRÆNING	RESTITUTIONSAKTIVITETER, BEVÆGELIGHED
TID	10-15 MIN.	5-15 MIN.	20-40 MIN.	10-30 MIN.	5-10 MIN.
LÆRINGSMÅL		HOLD KORREKT PÅ STAVEN. LÆR AT AFLEVERE, MODTAGE OG SKYDE.	ELEVEN KAN BENYTTE AFLEVERINGER, SKUD OG MODTAGNINGER I SPIL.		KENDSKAB TIL FORSKELLIGE UDSTRÆKNINGSØVELSER AF PRIMÆRE MUSKELGRUPPER, DER BENYTTES VED SPIL MED STAV.
INDHOLD FOKUS	MODERAT PULS OG TILVÆNNING TIL STAV.	HØJ KVALITET.	FLOW I SPILLET.		KVALITET.
MENTALT FOKUS	ÅBENT FOKUS, BLIVE KLAR.	MAX. KONCENTRATION.	AUTOMATISERING, PRÆSTERE.		AFSLUTNING.
INDHOLD	LET LØB. MAKKERØVELSER MED STAV. TOTALBEVÆGELSER (SIDE 33). FOKUS PÅ: ▪ FODLED. ▪ SKULDERLED.	TRÆKAFLEVERING OG SLAGAFLEVERING. SLAGSKUD OG TRÆKSKUD. MODTAGNINGER. 'RUNDT PÅ GULVET' (SIDE 62). 'FÅ DET VÆK' (SIDE 64).	'JOKERBOLD' (SIDE 61). ELLER 'PARTIBOLD' (SIDE 60). KAMP: 4 MOD 4 MED SMÅ MÅL.		UDSTRÆKNING AF: ▪ ARME. ▪ BEN. ▪ FODLED.
TEGN PÅ LÆRING		ELEVEN AFLEVERER, MODTAGER OG SKYDER.	ELEVEN BENYTTER AFLEVERINGER, SKUD OG MODTAGNINGER I SPIL.		ELEVERNE UDFØRER KORREKT UDSTRÆKNING AF PRIMÆRE MUSKELGRUPPER. ELEVERNE HAR ORDKENDSKAB TIL PRIMÆRE MUSKELGRUPPER.
EVALUERING	▪ FÆLLES SAMTALE OM DAGEN SAMT UDLEVERING AF SKRIFTLIG OPGAVE OG MEDFØLGENDE TEKSTER (SE NEDENSTÅENDE):				
SKRIFTLIG OPGAVE	▪ FORKLAR RICE-PRINCIPPET – BRUG GERNE BILLEDER AF DIG SELV ELLER EN KAMMERAT. ▪ HVAD KAN MAN GØRE FOR AT UNDGÅ IDRÆTSSKADER? ▪ HVILKE SKADER FOREKOMMER OFTE I HÅNDBOLD, FODBOLD OG FLOORBALL? ▪ HVAD KAN FLOORBALL GØRE FOR FOLKESUNDHED?				
SE MERE	▪ KAPITEL: 'TEKNIK OG TAKTIK I FLOORBALL'. ▪ KAPITEL: 'FOREBYGGELSE OG SUNDHED'. ▪ AFSNIT: 'DE SYV VIGTIGSTE REGLER TIL BRUG I SKOLEN'.				

7.-9. KLASSETRIN

MÅL FOR MODUL 2

- Kendskab til driblinger.
- Kendskab til regler: 4) Undgå stav mellem ben. 5) Undgå liggende spil. 6) Indslag. 7) Frislag.
- Kendskab til RICE-princippet.
- Samarbejde og taktik. At gøre sig spilbar og løbe uden bold.

TEGN PÅ LÆRING

- Eleven bruger driblinger.
- Eleven gør sig umage med at overholde regel 4, 5, 6 og 7.
- Eleven kan formidle RICE-princippet.
- Eleven samarbejder og kommunikerer med medspillere.

REKVISITTER

Stave, bolde, mål, kegler. isposer, bind.

INTRODUKTION

Regel 4, 5, 6 og 7. Gennemgang af RICE-princip.

OPVARMNING

Fokus på skuldre og fodled.

TRÆNING

Driblinger, afleveringer og modtagninger. Samarbejde.

SPIL

Fokus på afleveringer, modtagninger og skud. Regel 1, 2 og 3. Elever er meddommere.

UDSTRÆKNING

Arme, ben, fodled.

EVALUERING

Fælles samtale.

MODUL 2	OPVARMNING	NY TEKNIK	FUNKTIONEL TEKNIK HOVEDINDHOLD	AEROB/STYRKE/ ANAEROB TRÆNING	RESTITUTIONSAKTIVITETER, BEVÆGELIGHED
TID	10-15 MIN.	5-15 MIN.	20-40 MIN.	10-30 MIN.	5-10 MIN.
LÆRINGSMÅL		DRIBLINGER. AT GØRE SIG SPILBAR OG LØBE UDEN BOLD.	ELEVEN KAN DRIBLE, GØRE SIG SPILBAR OG LØBE UDEN BOLD I SPIL.		KENDSKAB TIL FORSKELLIGE UDSTRÆKNINGSØVELSER AF PRIMÆRE MUSKELGRUPPER, DER BENYTTES VED SPIL MED STAV. ELEVEN KAN KOMME MED FORSLAG TIL RELEVANT UDSTRÆKNING.
INDHOLD FOKUS	MODERAT PULS OG TILVÆNNING TIL STAV.	HØJ KVALITET.	FLOW I SPILLET.		KVALITET.
MENTALT FOKUS	ÅBENT FOKUS, BLIVE KLAR.	MAX. KONCENTRATION.	AUTOMATISERING, PRÆSTERE.		AFSLUTNING.
INDHOLD	LET LØB. MAKKERØVELSER MED STAV. TOTALBEVÆGELSER (SIDE 33). FOKUS PÅ: • FODLED. • SKULDERLED.	DRIBLINGER. 'DRIBLEKUNST' (SIDE 63).	'CIRKELBOLD' (SIDE 60). KAMP: 4 MOD 4 MED SMÅ MÅL. FOKUS PÅ DE SYV VIGTIGSTE REGLER FOR SKOLEFLOORBALL.		UDSTRÆKNING AF: • ARME. • BEN. • FODLED.
TEGN PÅ LÆRING	ELEVEN KAN FORMIDLE RICE-PRINCIP.	ELEVEN DRIBLER OG ARBEJDER MED LØB UDEN BOLD.	ELEVEN SPILLER EFTER DE SYV VIGTIGSTE REGLER, SAMT FORSTÅR LØB MED OG UDEN BOLD.		ELEVERNE FORESLÅR OG UDFØRER KORREKT UDSTRÆKNING AF PRIMÆRE MUSKELGRUPPER. ELEVERNE HAR ORDKENDSKAB TIL PRIMÆRE MUSKELGRUPPER.
EVALUERING	• FÆLLES SAMTALE OM FAIRPLAY, DE SYV VIGTIGSTE REGLER - OG OM AT DØMME KAMP. • FÆLLES SAMTALE OM DAGEN. • ARBEJDE VIDERE MED DEN SKRIFTLIGE OPGAVE.				
SE MERE	• KAPITEL: 'TEKNIK OG TAKTIK I FLOORBALL'. • KAPITEL: 'FOREBYGGELSE OG SUNDHED'. • AFSNIT: 'DE SYV VIGTIGSTE REGLER TIL BRUG I SKOLEN'.				

7.-9. KLASSETRIN

MÅL FOR MODUL 3

- Kendskab til de syv vigtigste regler.
- Kendskab til regel: Face-off.
- Kendskab til opvarmning af led.
- Samarbejde og taktik. At gøre sig spilbar og løbe uden bold.

TEGN PÅ LÆRING

- Eleven bruger driblinger.
- Eleven gør sig umage med at overholde de syv vigtigste regler.
- Eleven kan formidle opvarmning af led.
- Eleven samarbejder og kommunikerer med medspillere.

REKVISITTER

Stave, bolde, mål, kegler.

INTRODUKTION

De syv vigtigste regler - samt face-off. Fælles samtale om opvarmning - og om samarbejde.

OPVARMNING

Fokus på skuldre og fodled.

TRÆNING

Driblinger, afleveringer og modtagninger. Samarbejde.

SPIL

Fokus på de syv vigtigste regler. Kommunikation og samarbejde. Elever er meddommere.

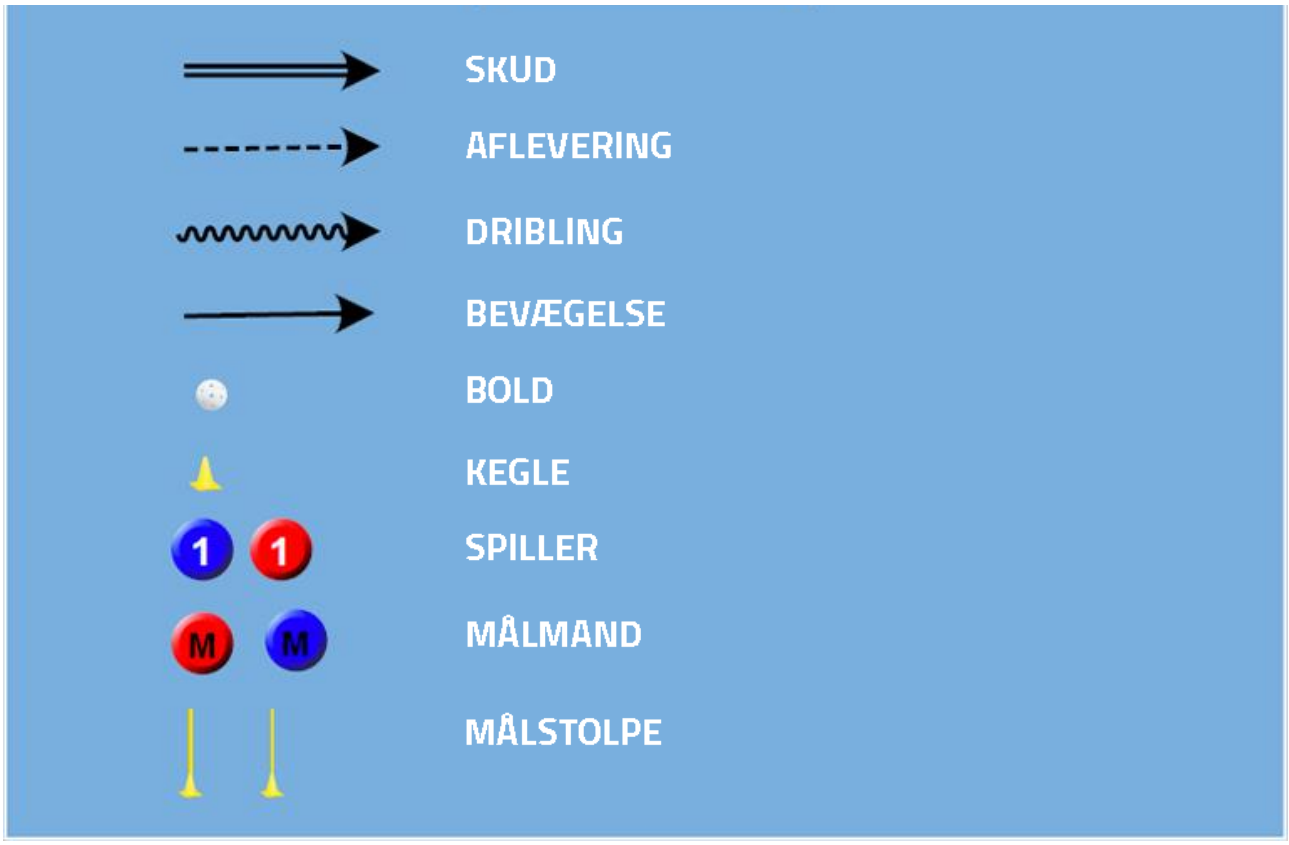
UDSTRÆKNING

Arme, ben, fodled.

EVALUERING

Fælles samtale.

MODUL 3	OPVARMNING	NY TEKNIK	FUNKTIONEL TEKNIK HOVEDINDHOLD	AEROB/STYRKE/ ANAEROB TRÆNING	RESTITUTIONSAKTIVITETER, BEVÆGELIGHED
TID	10-15 MIN.	5-15 MIN.	20-40 MIN.	10-30 MIN.	5-10 MIN.
LÆRINGSMÅL	KENDSKAB TIL OPVARMNING AF LED.	AT GØRE SIG SPILBAR OG LØBE UDEN BOLD.	ELEVEN KAN GØRE SIG SPILBAR OG LØBE UDEN BOLD I SPIL.		KENDSKAB TIL FORSKELLIGE UDSTRÆKNINGSØVELSER AF PRIMÆRE MUSKELGRUPPER, DER BENYTTES VED SPIL MED STAV. ELEVEN KAN KOMME MED FORSLAG TIL RELEVANT UDSTRÆKNING.
INDHOLD FOKUS	MODERAT PULS OG TILVÆNNING TIL STAVEN.	HØJ KVALITET.	FLOW I SPILLET.		KVALITET.
MENTALT FOKUS	ÅBENT FOKUS, BLIVE KLAR.	MAX. KONCENTRATION.	AUTOMATISERING, PRÆSTERE.		AFSLUTNING.
INDHOLD	LET LØB. MAKKERØVELSER MED STAV. TOTALBEVÆGELSER (SIDE 33). FOKUS PÅ: ▪ FODLED. ▪ SKULDERLED.	'STEREOBOLD' (SIDE 61). 'PARTIBOLD' (SIDE 60).	TURNERING: 4 MOD 4 MED SMÅ MÅL. FOKUS PÅ DE SYV VIGTIGSTE REGLER FOR SKOLEFLOORBALL.		UDSTRÆKNING AF: ▪ ARME. ▪ BEN. ▪ FODLED.
TEGN PÅ LÆRING	ELEVEN KAN FORKLARE, HVORFOR MAN SKAL VARME OP.	ELEVEN DRIBLER OG ARBEJDER MED LØB UDEN BOLD.	ELEVEN SPILLER EFTER DE SYV VIGTIGSTE REGLER, SAMT FORSTÅR LØB MED OG UDEN BOLD.		ELEVERNE FORESLÅR OG UDFØRER KORREKT UDSTRÆKNING AF PRIMÆRE MUSKELGRUPPER. ELEVERNE HAR ORDKENDSKAB TIL PRIMÆRE MUSKELGRUPPER.
EVALUERING	▪ TURNERING. ▪ FÆLLES SAMTALE OM DAGEN. ▪ AFLEVERING AF DEN SKRIFTLIGE OPGAVE.				


SKUD
AFLEVERING
DRIBLING
BEVÆGELSE
BOLD
KEGLE
1
1
SPILLER
M
M
MÅLMAND
MÅLSTOLPE

SPIL OG ØVELSER

En række tekniske færdigheder som at aflevere, at modtage, drible, finte, løbe - og taktiske færdigheder som at spille en medspiller fri eller selv at løbe i fri position, kan trænes gennem spil og øvelser. Her følger en samling af spil og øvelser.

unihoc

ØVELSER: MODTAGNINGER, AFLEVERINGER OG SKUD

ØVELSER, ENKELTVIS

1) Spil bolden op på væggen – på forskellige måder. Stående eller i løb.

Kvantitet: Hvor mange skud kan eleven nå på 1 minut?

Kvalitet: Ram en markering på væggen – eller ram en genstand der er opstillet på gulvet.

ØVELSER, PARVIS

1) Aflever bolden til hinanden. I forskellige afstande. Stående eller i bevægelse (forlæns, baglæns, sidelæns ...)

2) Den ene afleverer bolden i luften – den anden afleverer langs gulvet.

3) Aflever eller skyd efter at eleven har drejet rundt om sig selv (360° rotation - både højre og venstre om).

4) Brug forskellige afleveringsformer – og opfind nye.

5) A dribler med en bold. A skal finte og forsøge at drible forbi B for at score ved at ramme et punkt eller en genstand bag B. B har et tilsvarende punkt eller en genstand bag A.

Variant: Den forsvarende spiller skal vende sin stav således at stavbladet vender op.

6) Læg forhindringer ud: Kegler, bomme, plinte, bænke, mål, skamler, tasker m.m.

Brug ovenstående øvelser med disse forhindringer på banen.

ØVELSER: DRIBLINGER

ØVELSER, ENKELTVIS

1) Før bolden fra den ene til den anden side af en streg på gulvet.

2) Samme som 1. Hvor mange driblinger kan eleven nå på 20 sekunder?

3) Samme som 1. imens eleven løber på stregen.

4) Nu med slalomløb mellem genstande, der står på stregen.

5) Foretag en 360° rotation - både højre og venstre om.

ØVELSER, PARVIS

1) A dribler med en bold og bevæger sig frit rundt på et afgrænsede område. B dribler også med sin bold, og skal forsøge at følge med A.

2) A dribler med en bold og bevæger sig frit rundt på et afgrænsede område. B dribler også med sin bold, og skal forsøge at røre A. Begge skal holde kontrol over bolden.

3) A og B dribler med en bold hver og bevæger sig frit rundt på et afgrænsede område. A og B skal nu forsøge at slå bolden fra hinanden – uden at miste kontrol over egen bold.

4) A og B dribler med en bold hver og bevæger sig frit rundt på et afgrænsede område. A og B skal nu spille boldene til hinanden – når de får øjenkontakt med hinanden.

5) A dribler med en bold. B skal forsøge at erobre bolden fra A.

6) A dribler med en bold. A skal finte og forsøge at drible forbi B for at score ved at ramme et punkt eller en genstand bag B. B har et tilsvarende punkt eller en genstand bag A.

7) Læg forhindringer ud: kegler, bomme, plinte, bænke, mål, skamler, tasker m.m.

Brug ovenstående øvelser med disse forhindringer på banen.

ØVELSER: FINTER

A dribler med en bold. A skal finte og forsøge at drible forbi B for at score ved at ramme et punkt eller en genstand bag B. B har et tilsvarende punkt eller en genstand bag A.

FORHINDRINGSBANE

TYPE Boldbasis.

ANTAL ELEVER 4+.

ALDERSGRUPPE 0. kl.+.

REKVISITTER 1 stav til hver elev, 1 bold til hver elev. Kegler, bomme, plinte, bænke, mål, tøndebånd, skamler, madrasser, tasker m.m.

BANENS STØRRELSE Variabel, afhængig af elevantal.

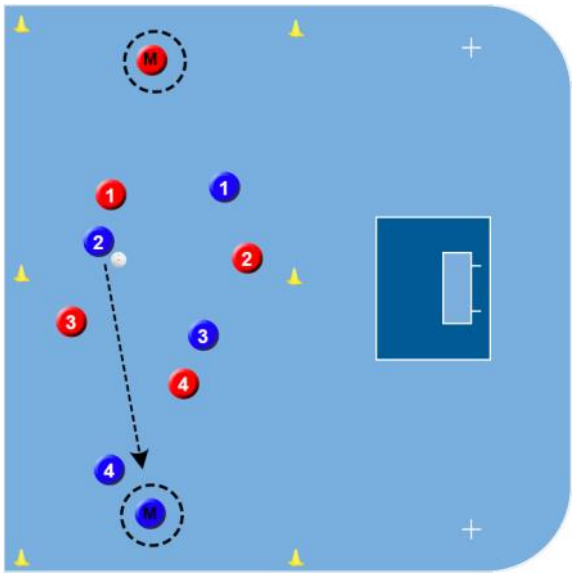
LÆRINGSMÅL Samarbejde, drible, aflevere, modtage, skyde, kommunikere.

REGELFOKUS -

BESKRIVELSE Eleverne deles i grupper. Grupperne skal konstruere en forhindring – som præsenteres for de andre grupper. Forhindringen skal udfordre elevernes tekniske færdigheder: Drible bolden gennem skamler, aflevere bolden over en madras, skyde bolden igennem en tøndebånd m.m.

UNIHOC

CIRKELBOLD



TYPE Boldbasis.

ANTAL ELEVER 4-16.

ALDERSGRUPPE 3. kl.+.

REKVISITTER 1 stav til hver markspiller, 1 bold, 4 sjippetove - eller andet, der kan afgrænse et mål-mandsområde på gulvet.

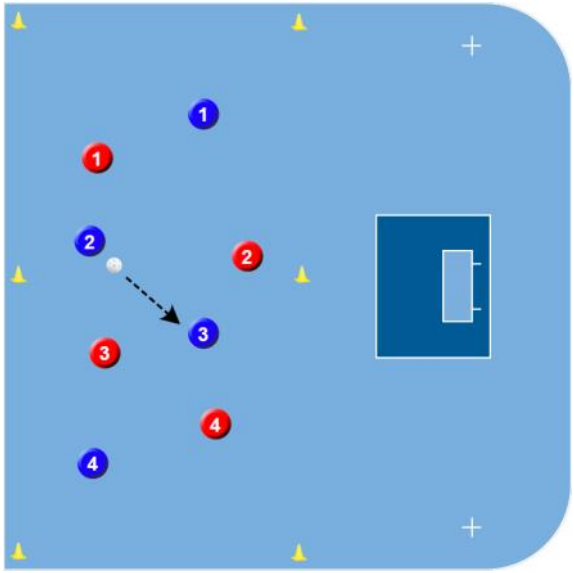
BANENS STØRRELSE Variabel, afhængig af elevantal.

LÆRINGSMÅL Samarbejde, forsvar, angreb, løbe uden bold, drible, aflevere, modtage, gøre sig spilbar, kommunikere, bolderobre.

REGELFOKUS Brug eventuelt 'undgå slag på staven'.

BESKRIVELSE Eleverne deles i to hold. 2 målmænd, uden stav, sidder i de 2 afgrænsede målmandsområder. De 2 hold spiller mod hinanden og forsøger at score ved at spille bolden til egen målmand. Der er scoret, når det lykkes en markspiller at spille bolden til egen målmand, således at denne griber bolden inde i målmandsområdet. Markspillerne må ikke komme ind i målmandens område og målmanden må ikke forlade målmandsområdet.

PARTIBOLD



TYPE Boldbasis.

ANTAL ELEVER 4+.

ALDERSGRUPPE 3. kl.+.

REKVISITTER 1 stav pr. elev, 1 bold.

BANENS STØRRELSE Variabel, afhængig af elevantal.

LÆRINGSMÅL Samarbejde, forsvar, angreb, løbe uden bold, drible, aflevere, modtage, gøre sig spilbar, kommunikere, bolderobre.

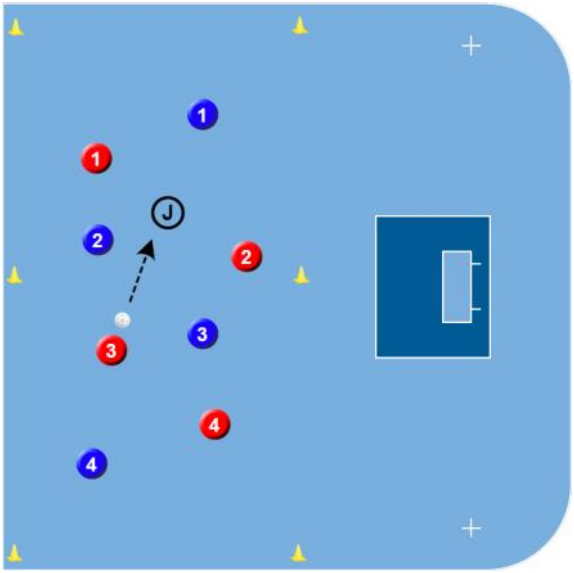
REGELFOKUS Brug eventuelt 'undgå slag på staven'.

BESKRIVELSE Eleverne deles i to hold.

Hold A spiller sammen. Hold B skal forsøge at erobre bolden.

Når det lykkes for hold B at erobre bolden, forsøger hold A straks at erobre bolden.

JOKERBOLD



TYPE Boldbasis.

ANTAL ELEVER 2+.

ALDERSGRUPPE 4. kl.+.

REKVISITTER 1 stav pr. elev, 1 bold, kegler.

BANENS STØRRELSE Variabel, afhængig af elevantal.

LÆRINGSMÅL Overtalsspil, samarbejde, forsvar, angreb, løbe uden bold, drible, aflevere, modtage, gøre sig spilbar, kommunikere, bolderobre.

REGELFOKUS Brug eventuelt 'undgå slag på staven' og 'undgå skub'.

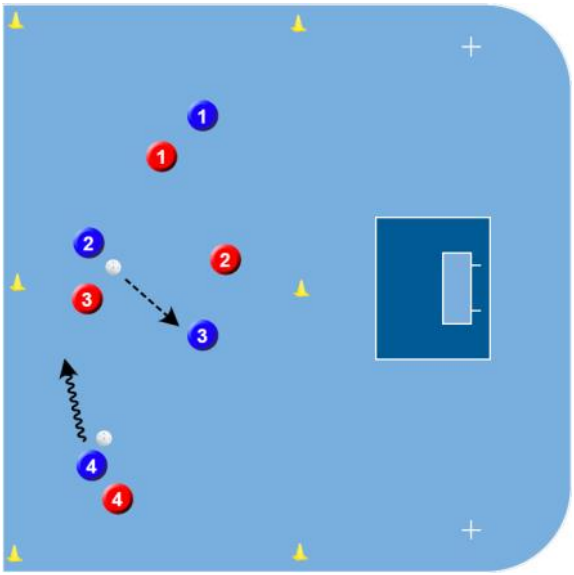
BESKRIVELSE Eleverne deles i to hold.

Hold A spiller sammen. Hold B skal forsøge at erobre bolden.

Når det lykkes for hold B at erobre bolden, forsøger hold A straks at erobre bolden.

En ekstra spiller, en 'joker', er hele tiden med på det boldbesiddende hold.

STEREOBOLD



TYPE Boldbasis.

ANTAL ELEVER 4+.

ALDERSGRUPPE 4. kl.+.

REKVISITTER 1 stav pr. elev, 2 bolde, kegler.

BANENS STØRRELSE Variabel, afhængig af elevantal.

LÆRINGSMÅL Samarbejde, forsvar, angreb, løbe uden bold, drible, aflevere, modtage, gøre sig spilbar, kommunikere, bolderobre.

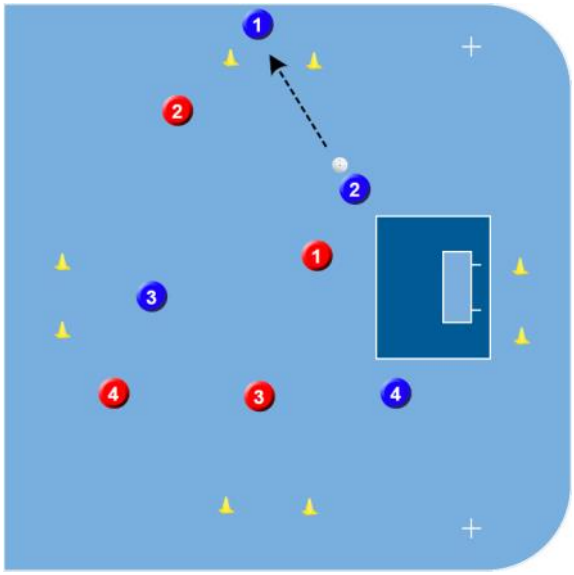
REGELFOKUS Brug eventuelt 'undgå slag på staven'.

BESKRIVELSE Eleverne deles i to hold. Der spilles med 2 bolde.

Hold A spiller sammen med 2 bolde. Hold B skal forsøge at erobre en eller begge bolde.

Når det lykkes for hold B at erobre en eller begge bolde, forsøger hold A straks at tilbageerobre.

KVADRATBOLD



TYPE Boldbasis.

ANTAL ELEVER 4+.

ALDERSGRUPPE 5. kl.+.

REKVISITTER 1 stav pr. elev, 1 bold, kegler.

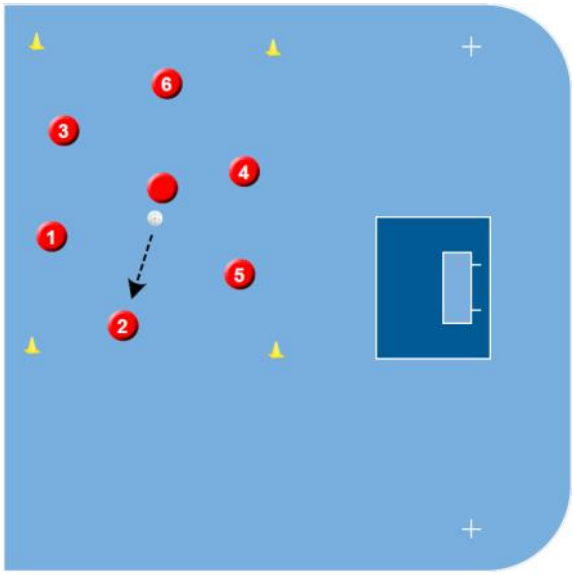
BANENS STØRRELSE Variabel, afhængig af elevantal.

LÆRINGSMÅL Samarbejde, forsvar, angreb, løbe uden bold, drible, aflevere, modtage, gøre sig spilbar, kommunikere, bolderobre.

REGELFOKUS Brug eventuelt 'undgå slag på staven'.

BESKRIVELSE 8 kegler opstilles således at de danner 4 mål. Eleverne deles i to hold. Hold A må score i alle fire mål dog med den regel, at scoring kun tæller, når en medspiller modtager bolden på den anden side af målet. Der må ikke scores i samme mål to gange i træk. Hold B skal forhindre scoring - og selv prøve at score når hold B kommer i boldbesiddelse.

RUNDT PÅ GULVET



TYPE Boldbasis.

ANTAL ELEVER 6+.

ALDERSGRUPPE 0. kl.+.

REKVISITTER 1 stav pr. elev, 1 bold.

BANENS STØRRELSE Variabel, afhængig af elevantal.

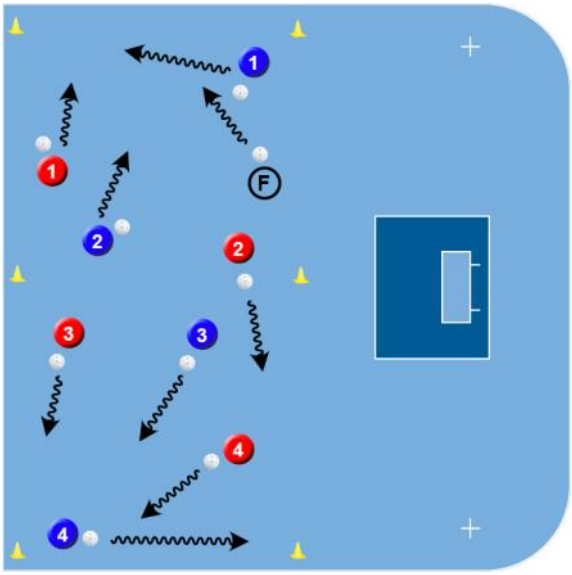
LÆRINGSMÅL At aflevere og modtage bolden.

REGELFOKUS -

BESKRIVELSE En elev stiller sig i midten. Resten står i rundkreds rundt om eleven i midten. Eleven i midten spiller bolden til en af eleverne i rundkredsen, som spiller den tilbage til midten. Derefter spilles bolden til en ny i rundkredsen osv.

VARIATION OG PROGRESSION **A)** Eleverne i rundkredsen løber. Skift løberetning. **B)** Der indsættes flere bolde. **C)** Der indsættes flere bolde og elever i midten. **E)** Der indsætte en elev der skal forhindre afleveringer. **F)** Der indsætte flere elever der skal forhindre afleveringer.

DRIBLEKUNST



TYPE Boldbasis.

ANTAL ELEVER 4+.

ALDERSGRUPPE 3. kl.+.

REKVISITTER 1 stav pr. elev, 1 bold pr. elev.

BANENS STØRRELSE Variabel, afhængig af elevantal.

LÆRINGSMÅL Drible, boldkontrol, splitvision.

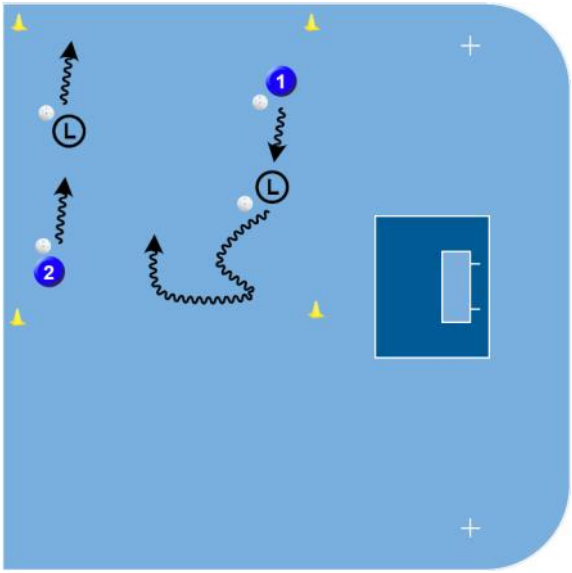
REGELFOKUS Brug eventuelt 'undgå slag på staven' og 'undgå skub'.

BESKRIVELSE Eleverne dribler rundt mellem hinanden.

En elev vælges som 'fanger' og denne skal - mens denne dribler med sin egen bold - forsøge at slå de andres bolde væk med sin stav.

Kan også spilles med flere fangere. Kan spilles som en fangeleg, hvor 'fangeren' blot skal berøre en af de andre elever. Lykkes det, bliver den fangne til 'fanger'.

FØLG LEDEREN



TYPE Boldbasis.

ANTAL ELEVER 4+.

ALDERSGRUPPE 0. kl.+.

REKVISITTER 1 stav pr. elev, 1 bold pr. elev.

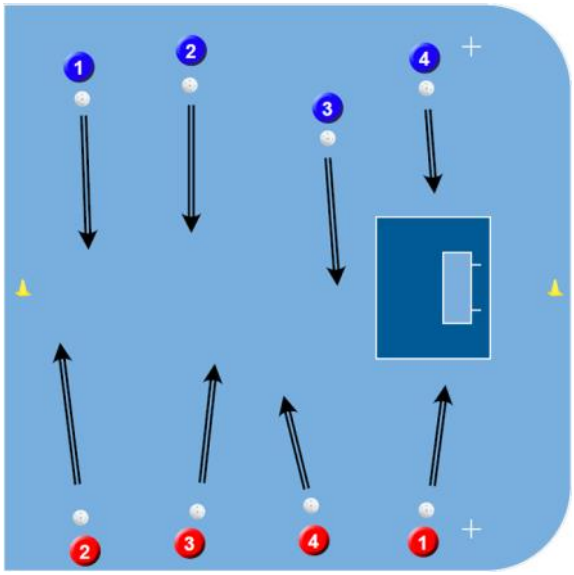
BANENS STØRRELSE Variabel, afhængig af elevantal.

LÆRINGSMÅL Drible, temposkift, retningsskift, boldkontrol, splitvision.

REGELFOKUS -

BESKRIVELSE Eleverne deles i par. 'Lederen' dribler med bolden og bevæger sig frit rundt i det afgrænsede område. 'Forfølgeren' dribler også med sin bold, og skal forsøge at følge med 'lederen'. Der byttes.

HOLD BANEN FRI



TYPE Boldbasis.

ANTAL ELEVER 2+.

ALDERSGRUPPE 0. kl.+.

REKVISITTER 1 stav til hver elev, 1 bold til hver elev.

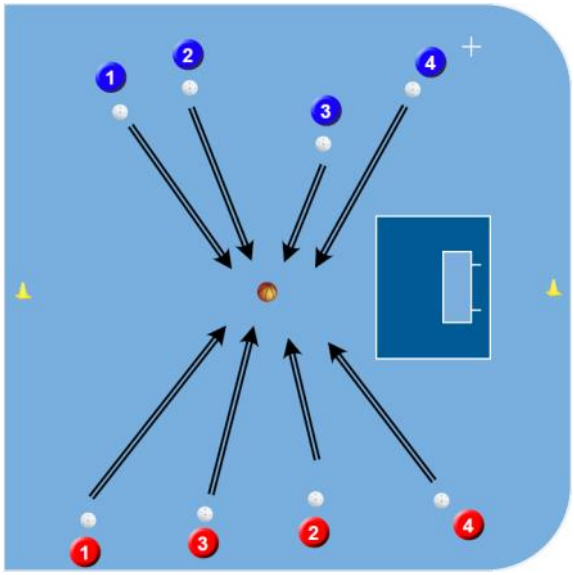
BANENS STØRRELSE Variabel, afhængig af elevantal.

LÆRINGSMÅL Trækskud, slagskud, aflevere, modtage.

REGELFOKUS -

BESKRIVELSE I spiller på et afgrænset område med et hold på hver banehalvdel. I skal nu forsøge at holde deres banehalvdel fri for bolde. Boldene skal spilles over på det andet holds banehalvdel. På hvilken banehalvdel ligger der flest bolde efter f.eks. 2 minutter?

FÅ DET VÆK



TYPE Boldbasis.

ANTAL ELEVER 2+.

ALDERSGRUPPE 0. kl.+.

REKVISITTER 1 stav til hver elev, 1 bold til hver elev. Noget let: en skumbold, tom plastflaske.

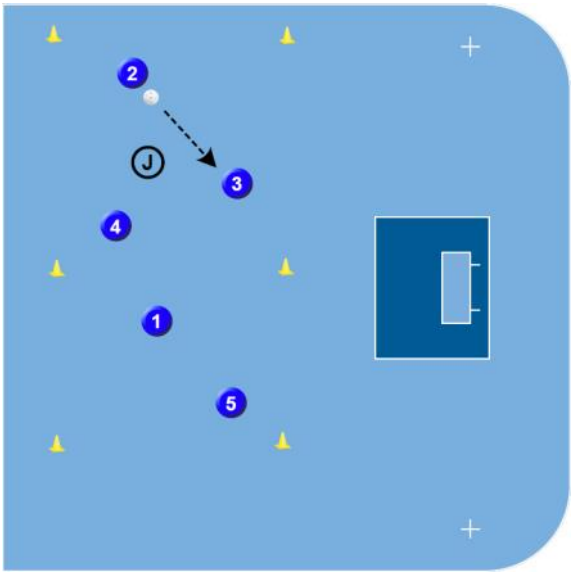
BANENS STØRRELSE Variabel, afhængig af elevantal.

LÆRINGSMÅL Trækskud, slagskud, aflevere, modtage.

REGELFOKUS -

BESKRIVELSE Eleverne deles i to hold á 2 - alle, der står i hver sin ende af salen. I midten af salen, placeres et antal lette genstande. Eleverne skal forsøge at skyde genstandene over på modstandernes banehalvdel. Når der ikke er flere genstande i midten af salen, stoppes spillet - og det hold, der har skudt flest genstande over på det andet holds banehalvdel, har vundet.

JÆGER



TYPE Boldbasis.

ANTAL ELEVER 3+.

ALDERSGRUPPE 0. kl.+.

REKVISITTER 1 stav til hver elev, 1 bold.

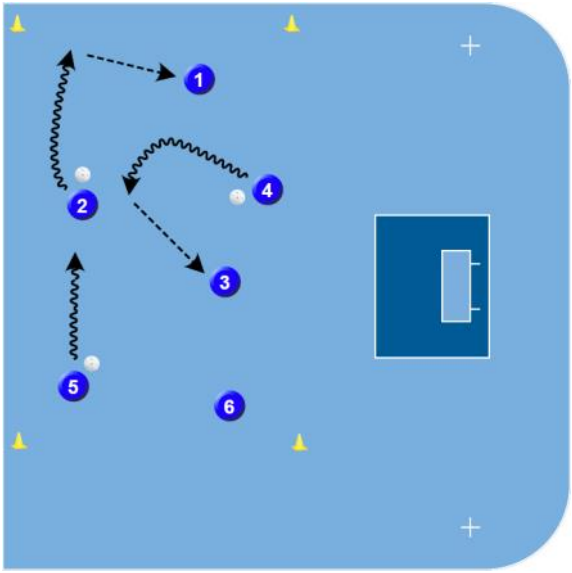
BANENS STØRRELSE Variabel, afhængig af elevantal.

LÆRINGSMÅL Samarbejde, løbe uden bold, drible, aflevere, modtage, gøre sig spilbar, kommunikere, bolderobre.

REGELFOKUS Brug eventuelt 'undgå slag på staven'.

BESKRIVELSE En elev er 'jæger. Resten af eleverne afleverer bolden til hinanden, uden at jægeren kan få fat i den. Hvis jægeren fanger bolden byttes der roller.

HOLD ØJE



TYPE Boldbasis.

ANTAL ELEVER 4+.

ALDERSGRUPPE 0. kl.+.

REKVISITTER 1 stav til hver elev, 1 bold til hver anden elev.

BANENS STØRRELSE Variabel, afhængig af elevantal.

LÆRINGSMÅL At aflevere og modtage, løb uden bold, kommunikation.

REGELFOKUS -

BESKRIVELSE Alle bevæger sig frit rundt på et afgrænsede område. Dem, der dribler med en bold, skal aflevere til én uden bold – når de får øjenkontakt med én der ikke har en bold.
Elever uden bold må gerne kalde på bolden.

QUIZ OM FLOORBALL OG FAIRPLAY

SPØRGSMÅL	A	B	C	D
1) Bladet på staven må ikke løftes højere end til	knæet	hoften	navlen	skulderen
2) Et indslag skal tages	1,5 m fra banden	bag eget mål	fra midten	med et dommerkast
3) Antallet af vigtige regler i SkoleFloorball er	5	6	7	8
4) Et frislag skal tages	ved face-off i siden	som et indslag, men fra midten	fra egen målzone	fra hvor forseelsen er begået
5) Floorball hører til en gruppe af boldspil, der kaldes	kaosspil	netspil	slagspil	træfspil
6) At udvise fairplay i floorball betyder	at man må brokke sig til dommeren	at man opfører sig pænt og følger reglerne	at man truer modstanderholdet, når de har bolden	at man er en dårlig taber og pralende vinder
7) Fairplay er opstået i	England - som en del af cricket	USA - som en del af amerikansk fodbold	Danmark - som en del af håndbold	Sverige - som en udvikling af floorball
8) Spillet igangsættes ved en periodestart eller efter en scoring ved, at	det ene hold får et frislag fra egen målzone	der foretages et face-off fra midten	dommeren udfører et dommerkast ved midten	der foretages et face-off fra det ene hjørne
9) Hvor mange floorballforeninger findes der i Danmark?	ca. 100	ca. 130	ca. 150	over 150
10) Floorball spilles med en	tennisbold	puck	massiv gummibold	plastikbold med huller

Facitliste: 1 = B, 2 = A, 3 = C, 4 = D, 5 = A, 6 = B, 7 = A, 8 = B, 9 = diverse, 10 = D

FLOORBALL DANMARK

www.floorball.dk

CENTER FOR HOLDSPIL OG SUNDHED

Forskning i floorball.

www.holdspil.ku.dk

EMU DANMARKS LÆRINGSPORTAL

Undervisningsmaterialer.

Flere materialer om floorball.

www.materialeplatformen.dk (søg på 'floorball').

EXCELLENT FLOORBALL

XFBall er en gratis, pædagogisk platform for spillere, trænere, forældre, lærere og elever.

Netværket giver mulighed for at skabe- og se animerede spil og floorballøvelser.

www.xfball.com

SPECIAL OLYMPICS FLOORBALL

Gratis undervisningsmateriale om floorball.

Videos, regler, teknik, taktik, planlægning af sæson, opvarmning m.m. (engelsk).

http://digitalguides.specialolympics.org/floorball

ON-SPORT

Videos af øvelser i floorball.

www.on-sport.dk

SKOLERNES FLOORBALLDAG

Aktiv Året Rundt.

Deltag i Skolernes Floorballdag. En sjov oplevelse sammen med din klasse.

www.aktivaaretrundt.dk

INTERNATIONAL FLOORBALL FEDERATION (IFF)

Undervisningsmaterialer om floorball (engelsk).

www.floorball.org

WIKIPEDIA

Læs mere om floorball.

https://da.wikipedia.org/wiki/Floorball

PUBLIKATIONER

Michael Milo Jørgensen, Franz Veisig. 'Instruktionsbog i Floorball'. Forlaget ROAS; 1998. 112 s. ill. ISBN: 8787359408. Lån på bibliotek eller køb: www.roas.dk

International Floorball Federation. 'Individual Technique and Tactics. Teaching Individual Technique and Tactics in Floorball; Instructions and Drills'. 2007. PDF: www.floorball.org

Floorball Danmark. 'Spilleregler for floorball'. PDF: www.floorball.dk

European Journal of Sport Science. 'Heart rate response and fitness effects of various types of physical education for 8- to 9-year-old schoolchildren'. 2014. www.holdspil.ku.dk

Michael Milo Jørgensen. 'Floorball 4.-6. klasse'. Clio Online; 2016. www.clioonline.dk/idraetsfaget/mellemtrin/emner/boldspil/floorball/

MICHAEL MILO JØRGENSEN, f. 1956.

- Udviklingskonsulent i Floorball Danmark.

Uddannelse

- Akademiuddannelse i Ledelse.
- Merkonomuddannelse, Personaleudvikling.
- Autorisationsuddannelse, Teampotentiale og Teamledelse.
- Børnehavepædagoguddannelse.
- Diplomtræneruddannelse i håndbold.

Forfatterskab

- Jørgensen Milo Michael. 'Floorball 4.-6. klasse'. Clio Online; 2016. clioonline.dk
- Jørgensen Milo Michael, Æbelø K, Lindsø R, [et al.]. '9 skridt til sundhed og trivsel på arbejdspladsen – den gode kommunale model. Anbefalinger, strategier og redskaber til kommunens forebyggende og sundhedsfremmende indsats'. Sund By Netværket; 2010. ISBN: 9788799342440. sund-by-net.dk
- Jørgensen Milo Michael. 'Ka' Lypso hoppe? - og andre sange der bevæger børn'. CD. Underholdning, Undervisning og Foredrag; 2005. MILOCD 05. michaelmilojoergensen.dk
- Jørgensen Milo Michael, Andersen MK, Hagenbo K, [et al.]. 'Den lille runde om håndbold'. CD-ROM. Brøndby: Danmarks Idræts-Forbund; 1999. ISBN: 8790316568.
- Jørgensen Milo Michael, Franz Veisig. 'Instruktionsbog i Floorball'. Forlaget ROAS; 1998. 112 s. ill. ISBN: 8787359408. roas.dk
- Jørgensen Milo Michael, Hagenbo Kim. 'Hænderne op - og spil håndbold!' Forlaget Roas; 1993. 110 s. ill. ISBN: 8787350777. roas.dk

MIKKEL BØYESEN, f. 1972

- Lærer ved Rosenlundskolen i Skovlunde.
- Bestyrelsesmedlem i Sund Skole Nettet.
- Bestyrelsesmedlem i Dansk Skoleidræts forretningsudvalg.

Uddannelse

- Læreruddannelse.
- PD-moduler i idræt.

Forfatterskab

- Mikkel Bøyesen, Byrnak L, Wied M. 'Supplerende undervisningsmateriale'. DIF; 2014.
- Mikkel Bøyesen, Kølle, m.fl. 'Kropsuddannelsesmappen IBOMO'. Body Education Holding ApS; 2012.

ISBN: 978-87-998312-0-3 (TRYK)
ISBN: 978-87-998312-1-0 (PDF)