



Høvdingebold

O-teknisk træning
1. Skovtilvænning
1.A Leg og bevægelse i skoven
TBU-bog s. 152

Formål:

Formålet er, at træne bevægelse, koordination, smidighed, boldkontrol og kaste- og gribeegenskaber. Øvelsen kan også udføres i skoven, og her vil bevægelse i terrænet også spille en rolle.

Alder: 4-6år

Varighed: 10-15 min.

Terræn: På forholdsvis jævnt underlag, gerne terræn

Udstyr: En skumbold + evt. afmærkning til banen

Design og afvikling:

To hold kæmper mod hinanden på en afmærket bane. Spillet handler om at kaste, ramme, undvige, gribe og slå folk ud. Det gælder om at blive på banen indtil samtlige af modstanderholdets spillere er døde. Pletsrud dræber, men griber du bolden, redder du en medspiller samt sender kasteren i dødens høvdingefelt. Når samtlige af holdets spillere befinder sig i høvdingefeltet, bliver høvdingen til spiller og skal gå fra høvdingefeltet til spillerfeltet. Der er fundet en vinder, når modstanderens hold ikke har flere spillere på banen.

Teknik og fokuspunkter

Første del af færdigheden 1. *Skovtilvænning* handler om, at miniløberne lærer at lege og bevæge sig i skoven. Senere skal de også lære – og blive trygge ved – at færdes alene i skoven. Skovtilvænning giver derved løberne grundlæggende forudsætninger for at lære at løbe orienteringsløb.

Derudover er der fokus på at kunne kaste og gribe en bold, samt løbe og bevæge sig ift. bolden og skuddene.

