



LANDHOCKEY

Landhockey er mange elevers favorittaktivitet og kan spille som innebandy inne, eller landhockey ute på en asfaltflate. Kjempepopulært!

► UTSTYR:

Køller og baller
Vester
2 små mål

► PASSER FOR:

Elever på alle trinn.



FYSISK AKTIVITET I SKOLEN

Målet med FYSAK er økt fysisk aktivitet, varig bevegelsesglede og økt trivsel hos alle ungdomsskoleelever. Ressursbanken er støttet av Sparebankstiftelsen DNB



GJENNOMFØRING

ORGANISERING

Del elevene inn i 2 til 4 lag. Kom raskt i gang og spill landhockey/innebandy mot f.eks. to mål. Det lurt å være tydelig på reglene, siden aktivitetene ofte fører til at elevene blir veldig ivrige.

De vanligste reglene å praktisere:

Spillet starter med en duell (dropp) midt på banen.

Følgende forseelser gir frislag:

- Å spille liggende.
- Å kaste kølla.
- Å løfte kølla over knehøyde.
- Å spille med hånd og hode.
- Å slå på motspillerens kølle.

Når det gjelder slag, må dommeren bruke skjønn. Det skal være flyt i spillet. Hvis dommeren blåser av for hvert eneste slag, blir det mange avblåsninger!

Har du mange elever kan det være lurt å dele inn i 4 lag og spille hjørnebandy. Da møtes lagene som står diagonalt over hverandre til kamp. Det laget som scorer først, vinner kampen, og da møtes de to andre lagene som står diagonalt over hverandre til kamp.

Når lagene har spilt mot hverandre noen ganger, skifter de motstandere.



FYSAK-MATERIELL

Fysak-aktiviteter og materiell for nedlasting på: www.fysak.net