

Holdspil tilpasset dig og dine kolleger

Holdspil kan tilpasses på mange måder. Nedenstående er nogle af de knapper, man kan skrue på, for at give alle deltagere en god oplevelse.

Scan QR-koderne og se eksempler på, hvordan det kan gøres i praksis.



Floorball



Partibold



Hvilke rekvisitter kan vi bruge?

Vær kreativ, når det kommer til rekvisitvalg. Brug det, I har, eller invester i noget, der har brede anvendelsesmuligheder. Mange er utrygge ved bolde – særligt hårde bolde. En blød bold kan skabe tryghed for flere. En skumbold på ca. 20 cm i diameter er nem at gribe og vil fungere i mange sammenhænge.

Hvor kan vi spille?

En parkeringsplads eller et mødelokale er glimrende alternativer til en boldbane. Det vigtigste er, at placeringen er let tilgængelig for dine kolleger – tæt på der, hvor de arbejder, så afstanden ikke bliver en barriere.

Overvej, om underlaget er en udfordring (f.eks. en ujævn græsplæne eller et glat gulv) og om loftshøjden og indretningen i lokalet egner sig til det valgte holdspil.



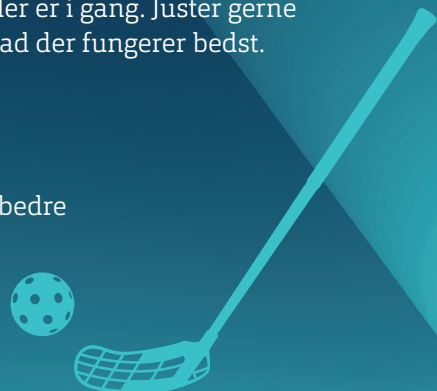
Hvor stor skal banen være?

Jo mindre banen er, des mindre skal den enkelte bevæge sig rundt. En mindre bane kan være en fordel for den uvante spiller, og gør spillet nemmere for de fleste – uanset fysisk formåen. Det betyder ikke så meget, om banen er kvadratisk eller aflang. Brug den plads, I har til rådighed, og tilpas banens størrelse til det antal spillere, der er i gang. Juster gerne banens størrelse undervejs i spillet, og mærk jer frem ift., hvad der fungerer bedst.

Hvordan sætter vi holdene?

Antallet af spillere på banen påvirker dynamikken i spillet. Små hold giver bedre overblik og mere spilletid, især for dem, der ikke er vant til at spille bold.

Flere hold der spiller på skift, giver mulighed for pauser undervejs, hvor man kan få pusten og være social på sidelinjen.



ARBEJDSPLADSERNES
MOTIONSUGE



DANSK
FIRMAIDRÆT



Videnscenter
om handicap