

Ja, hvordan er det egentligt med en bold på panden og have åbne øjne....."kanon"

Har vi ikke snart set det her for tit?

Spørgsmålet er: Hvad har han brug for? Svaret er: En der kan undervise i idræt.

## EN GANG HOVEDSTØD... (aldrig) mere hovedstød!



Af Erik Juul, fodboldmålmand m.m.

Kan vi blive enige om, at vi har set det for tit? Ja, mange af os har sikkert selv gjort erfaringen. Vi er en del af "loggen". Skuldrene trækkes op, hovedet dukkes, øjne lukkes, tænderne

bides sammen, smerten er uundgåelig, et mini-lynedslag er på vej, hals-hvirvlerne vil dirre med et 9-tal på Richterskalaen, hvorfor lige mig, ...vi har hovedstødsskræk. Som vi har vokset os modne, er skrækken måske nok aftaget. Men i vores dybe sind er vi stadig indstillet på, at hvis det på nogen måde kan undgås, er det slut med at stille hovedet til fremtidig disposition for hårdtpumpede læderbolde.

Og er der noget at sige til det? Mange af os kan sikkert 'nikke' genkendende til at have fået smidt nogle fodbolde hen i nærheden af hovedet med besked på, at 'det gjorde lige ondt, om man havde øjnene åbne eller lukkede, - så man kunne ligeså godt åbne dem'. Det var i klubben.

I skoleregi erindrings jeg ingen undervisning i denne tekniske detalje, og da slet ingen pædagogisk opbyggelig tilføjelse. Mærkeligt, at vi ikke nåede til det, for 70% af tiden gik med fodbold! Når 90% af de lærerstuderende med idræt på linie under forskellige boldøvelser skal inddrage hovedstød, ligner det min egen tidligere håbløshed. Det kan vi selvfølgelig grine af, men jeg forholder dem, at de om nogen har en faglig forpligtelse til at få tilegnet sig redskaber og metoder, som ikke effektivt smadrer børns brug af hovedspillet, som deres egen er blevet det. Derimod skal det bygges op som en integreret teknisk del af den kærlige omsorg, man kan udvise bolde!

Nu kan man jo så læne sig tilbage og mene, at det må fodboldklubben tage sig af. En sådan holdning svarer for mig til at sige: at hvis børn skal lære at bruge springbrættet korrekt, må de gå i gymnastikforeningen. Og så er vi principielt derude, hvor ens idrætsfaglige ambitioner ikke blot truer, men forhindrer børns udvikling,

og hvorfor i alverden skulle hovedstød kun være et anliggende for klubspillende elever?

Nu kan fodboldklubber og deres guldrandede trænere heldigvis ikke skæres over én kam. Selvfølgelig leges og øves der med velovervejet og excellent hovedstødstræning masser af steder.

I mit eget tilfælde gjorde der ikke; og fra særdeles velinformerede kilder er der registreret andre tvivlsomme steder, hvor små fodboldelskere desværre kun får bekræftet deres bange anelser om "at det gør ondt, ...jeg skal i hvert fald ikke sætte hovedet på mere".

Nu er der jo ingen, som gør det af ond vilje overfor børnene, hverken i klub eller skoleregi. Men måske kunne en opmærksomhed på feltet styrke kreativiteten, kvaliteten og formentlig kvantiteten af hovedstødsbrugere. Jeg søgte derfor opbyggelig hovedstødsinspiration, bl.a. i den i øvrigt glimrende bog "Fodbold for små fødder". De tekniske anvisninger holdt sig dog til bogens titel.

► Så når jeg nu forsøger mig, bilder jeg mig ikke ind, at jeg finder på noget nyt. Men måske kan nogle finde inspiration i at se en samlet progressionside og derfra selv udvikle og indsætte sine egne "trappetrin".

Noget man i øvrigt hurtigt vil erfare, at børnene er mestre i at bidrage til! For at undgå misforståelser, så mener jeg naturligvis, at emnet "hovedstød" kun er en meget lille del af idrætsfagets indholdsområde. Men hvorfor ikke, som med alt muligt andet, gøre det så godt og kvalificeret, som man nu formår det?

For fodbold skal eleverne selvfølgelig have lov til at spille. Hvor har man ellers parkeret folkeskolens formålsparagraf om medbestemmelse?

Jeg forestiller mig naturligvis ikke, at eksemplet er en trylleformular, eller at undervisningslektioner skal køre systematisk fra A til Z, men brug nogle af "trappetrinene" ind imellem, alt efter elevernes motivation og niveau. Enten i leg, almene boldbasisaktiviteter eller som en af de tekniske øvelser i et fodboldforløb.

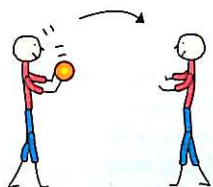
**Nedenstående tilegnes derfor de børn, der ikke rigtig ved, om de tør lave et hovedstød.**



**BALLONER (runde)**

1) Hver elev har en ballon, som skal holdes svævende v.h.a. fod, knæ, skulder, hænder og hoved.

2) Ballonen skal nu, kun ved brug af hovedet, nikket i én bestemt retning. Fx. over til den anden sidevæg, derefter skråt ned til et hjørne el. lign. "Brug panden".

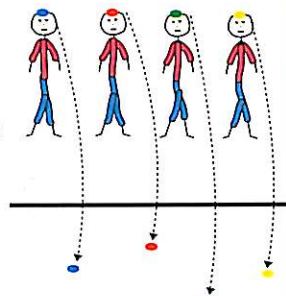


3) Eleverne står sammen parvis ca. 2 m fra hinanden med en ballon. På skift kastes ballonen op til egen pande, og der "heades" over til makkeren, der griber. Så er det makkerens tur o.s.v. Benene skal stå forskudt for hinanden, ikke parallelt. Kroppen bøjes bagud. Armene er hævet foran kroppen (naturlig position efter ballonkastet op til panden). Umiddelbart før ballonen rammes af panden, kastes overkroppen fremad med spændt nakkemuskulatur. Ved bevægelsens fuldførelse ender armene nedad og lidt bagud.

4) Eleverne placeres i små grupper med hver en ærtepose liggende på panden. 3-4 m foran sig alt efter størrelse og niveau placerer gruppen en hulahopring. Der kan også benyttes en papkasse, et badmintonbane-firkant-hjørne el. lign. Efter at have øvet sig på at "heade" ærteposen inden for hulahopringen, kan der etableres diverse små kampe. Fx. bedst á 5 forsøg over 3 halvlege.

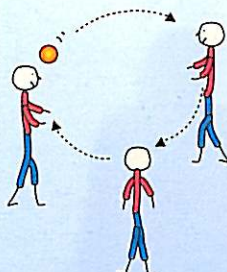


5) En "langnik-kamp" etableres ved at eleverne står ved siden af hinanden langs gym-salens væg. (Ikke bag hinanden). Man bliver enige om en streg ca. 3-4 meter fremme, som ikke må overtrædes. Derefter placerer hver enkelt deres ærtepose på panden og bøjer hovedet bagud. Ærteposen nikket efter kraftig forspænding så langt fremad, som man formår. Ærteposerne vil sikkert glide lidt efter nedslaget. Vedtag "for Guds skyld", at det er der hvor ærteposen ligger til sidst, der tæller. Lad eleverne øve sig lidt, inden kampmomentet etableres. Der kan dystes både med og uden tilløb. Træk evt. et cm målebånd ud i midten af området.



**BLØDE BOLDE**

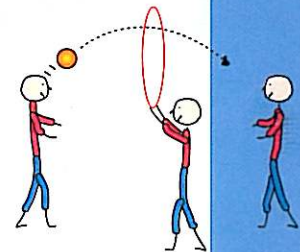
(diverse skumbolde, små badebolde, pink butterfly bolde)



6) Eleverne placeres i grupper á 3 og stiller sig i en trekant med ca. 5 m mellem hver.

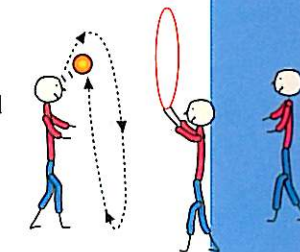
En bold pr. gruppe. Hver elev holder selv bolden og kaster den enten op til sig selv eller nikket den direkte ud af sine hænder, over mod den ene makker. Her kan man efter niveau, sætte forskellige krav: Alle hovedstød skal fx kunne gribes af makkeren.

- der skal "heades" nedad mod gulvet, så makkeren kan tage bolden efter et opspring  
- 1. gang "heades" højt. 2. gang direkte efter brystet. 3. gang ned mod fødderne.



7) 3 personers gruppen placerer sig på en linie med ca. 3 m. mellem hinanden. Den midterste elev holder en hulahopring op i strakt arm. De to øvrige elever skal på hversin side "heade" bolden igennem ringen over til makkeren, der griber bolden. Byt evt. efter 6 "plet-nik".

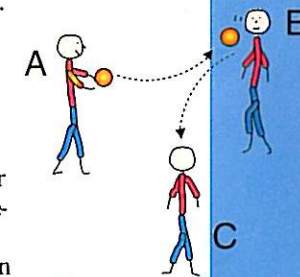
I starten giver man bolden op til sit eget hovedstød, enten at holde den foran panden eller kaste bolden 10-20 cm op i luften.



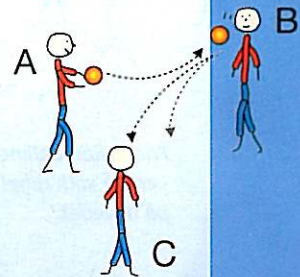
8) Som progression på nr. 7 kastes bolden nogle meter lodret op i luften, lad den ramme gulvet, i opspinget "heades" den igennem hulahopringen. Ringene kan også hænge i snore fra bomme el. lign.

9) 3 personers gruppen placerer sig igen i en trekant formation. Elev A kaster bolden i en blød bue over mod elev B som "retnings-header" bolden til elev C.

B indtager hurtigt en fodstillingsposition, så hun har front mod C, eller også drejes kroppen og hovedet mod fx. venstre, idet bolden rammer panden.



10) Sværhedsgraden fra nr. 9 øges ved at give den person, der skal "heades" til, i dette tilfælde C, frihed til at flytte sig 1 til 2 meter i en hvilken som helst retning, i samme øjeblik bolden kastes af A. B skal så udover at fokusere på bolden og udføre hovedstødet orientere sig om C's bevægelse.



► ...og kommer man dertil, at eleverne bliver "sure" over, at indlæggene til et ordentlig hovedstød ikke ligger godt nok, ...har man tjent sine penge igen!

18) Fra omkring 3.-4. klasse er det vigtigt, at der udover "headning" som øvelse indgår spil og kampe, hvor den tillærte færdighed får betydning. Udover det færdige fodboldspil kan der laves mange forskellige lege eller "små-spil", hvor headningen kommer i fokus. Fx. en basketball-lignende kamp med blød bold, hvor der kun

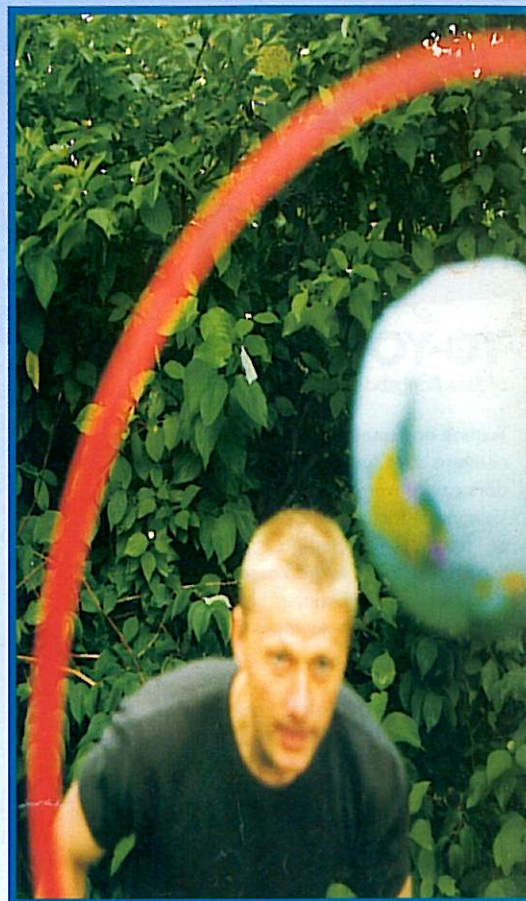
kan scores v.h.a. hovedstød på madrasmål under kurven. Eller...

#### Efterskrift

Har man ikke alle typer skumbolde, ærteposer, små-badebolde, balloner, pinkbolde, stoffodbolde eller bløde læderbolde, kombinerer man selvfølgelig ovenstående forslag eller egne øvelser med, hvad man nu har eller kan låne. Men principielt kan min tolerance overfor en sådan forklaring ligge et meget lille sted.

Skaf det, eller sælg 5 mikroskoper i biologi!

Værsgo, badebold igennem hulahopring.



Fotos: Erik Juul

"Lang-nik"-kamp ...og der var revanche mange gange.

## Velkommen til Danske PC

Med Danske PC kan De ordne mange af Deres banksager derhjemme, når det passer Dem, langt uden for de daglige åbningstider. Og i weekenden med.

Kom ind og få oprettet en bankforbindelse derhjemme med det samme.



DEN DANSKE BANK