

# FAKTAARK

# GOALBALL

(PARASPORT DANMARK)

GOALBALL ER EN MEGET KOMMUNIKATIV IDRÆT. EN AF SPILLET'S ANGREBSMÆSSIGE FACETTER ER "SAMLE", HVOR HOLDET FLYTTER BOLDEN FRA DEN ENE SIDE TIL MODSATTE SIDE, INDEN MAN AFVIKLER ET SKUD.

Goalball er et spil hvor man skal kunne bevæge sig uden at kunne se. Koordination er vigtigt at træne, når man er frataget sin synssans. Man skal især koordinere sig efter lyden fra bolden, så derfor trænes der meget rumfornemmelse og bevægelses kvalitet.

FORSVARSPPOSITIONEN I GOALBALL FOREGÅR LIGGENDE, HVOR MAN SKAL SPENDE GODT OP I SIN CORE-MUSKULATUR FOR AT HOLDE POSITIONEN OG BLOKERE ET SKUD.

Samarbejde er vigtigt i Goalball, da 3 mand skal forsvare et 9 meter bredt mål. Det er vigtigt at have det godt sammen, kende hinandens stærke og svage sider, og vide hvordan man sammen sætter holdet bedst. Kommunikation er en vigtig del af samarbejdet, fordi synssansen er frataget.

I GOALBALL KAN MAN INDSTILLE SIN SKUDPRÆCISION TIL EN BESTEMT RETNING OG VARIERE SKUDFREKVENSEN OG SKUDTYPEN - ALT EFTER HVILKET RESULTAT MAN GÅR EFTER.

FRA FORSVARSPPOSITIONEN, HVOR MAN BLOKERER ET SKUD, SKAL MAN INDEN FOR 10 SEKUNDER OMSTILLE SIG TIL ANGREBSPOSITION OG HAVE SENDT BOLDEN TIL MODSATTE BANEHALVDEL. DENNE OMSTILLING KRÆVER MENTAL BALANCE OG RUMFORNEMMELSE, IDET DU MANGLER SYNSSANSEN.



## **BAGGRUND**

Denne fakta­plakat er en del af læremidlet "I­dræt og Træning" udarbejdet af Martin Elmbæk og Katrine Bertelsen KOSMOS/UC SYD i samarbejde med Parasport Danmark.

På denne fakta­plakat findes et væld af idrætsfaglig viden omkring Goal­ball. Der indgår yderligere 4 fakta­plakater i læremidlet "I­dræt og Træning". Viden fra fakta­plakaterne er udarbejdet med det sigte, at elever - støttet af læremidlets plakat "Træningsmodellen" - besvarer spørgsmål fra læremidlets "Timeout"-plakat.