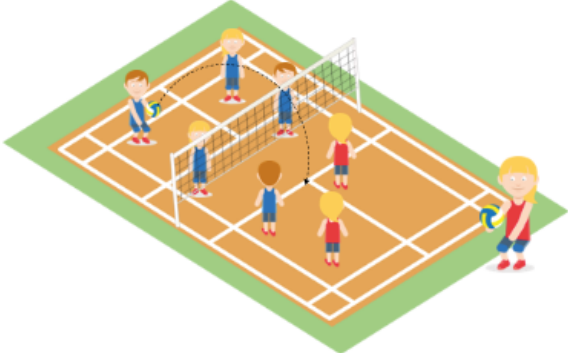


Tid	Lektionsplaner 3.-4. klasse	
10 min	<p><b>Opvarmning</b></p> <p><b>Høvdinge Volley</b></p>  <p>Grupper på 8 eller flere 2 hold med 4 eller flere på hver side af nettet.</p> <p>Holdene forsøger at ramme modstanderen med bolden. Hvis bolden gribes, dør den elev, der har kastet den. Hvis en elev bliver ramt af bolden uden at gribe den, dør eleven.</p> <p>Når en elev dør, løber eleven ned til modstanderens baglinje.</p> <p>Når han får fat i en bold, der kommer bag baglinjen, må han serve den over nettet, så der kan laves en befrier:</p> <p>Level 1 befrier: Hvis den serverede bold gribes af en medspiller</p> <p>Level 2 befrier: Hvis den serverede bold spilles med baggerslag og gribes</p> <p>Når man er befriet går man tilbage på banen. Hvis medspillerne ikke griber den serverede bold, men bare rammer den, dør den elev, der har forsøgt at gribe bolden.</p> <p>Man får point, når den ene banehalvdel er ryddet for spillere.</p>	<p><b>Organisering:</b> Grupper på 8 eller flere 2 hold med 4 eller flere Nethøjde 1,30 meter.</p> <p><b>Fokus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning</li> </ul> <p><b>Vurdering:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bevæger eleverne sig?</li> <li>• Er alle inkluderet i spillet?</li> </ul>
10 min	<p><b>Baggerslagskast/baggerslagsøvelser</b></p> <p>Denne øvelse laves individuelt, men kan også laves parvis, hvor man skiftes til at lave øvelserne, der hvor der er en bold med.</p> <p>Den der ikke laver øvelsen, kan give gode råd til den, der arbejder.</p>	<p><b>Organisering:</b> Enkeltvis (Parvis) 1 bold pr. elev</p> <p><b>Fokus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Håndfatning</li> <li>• Baggerslag</li> </ul> <p><b>Vurdering:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forstår eleverne øvelsen?</li> </ul>

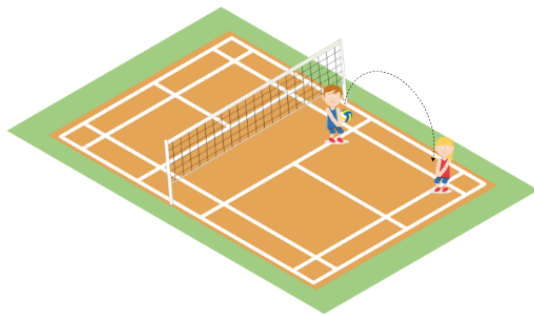
- Hjælp eleverne med at justere afstanden, så den passer deres niveau

**Øvelser:**

- Eleverne træner den rigtige håndfatning uden bold
- Forskellige klapperytmer og derefter rigtig håndfatning
- Bevæger sig rundt med forskellige løb, og på signal laves den rigtige håndfatning
- 2 meter fra væg. Bolden kastes med rigtige bevægelser og gribes
- Bolden kastes i vejret, studs i gulv, baggerslag, grib
- Bolden kastes i vejret, studs i gulv, baggerslag, studs i gulv, baggerslag
- Bolden spilles til sig selv med baggerslag – 1 gang – grib, 2 gange – grib, 3 gange – grib osv.
- Bolden spilles til sig selv 1 gang, derefter gulv, sig selv 1 gang, 1 gang gulv, 2 gange gulv osv.

10 min

**Baggerslagsøvelser**



Eleverne inddeles i par.

- Der kastes og gribes med rigtige bevægelser – baggerslagsgribninger og baggerslagskast
- Der kastes og gribes med rigtige bevægelser, - baggerslagsgribninger og baggerslagskast. Kast sådan at eleverne skal flytte sig efter bolden.

**Variationer:**

- Bolden studs i gulv, og der spilles tilbage med baggerslag
- Fingerslag, studs, baggerslag tilbage, grib
- Bolden studs til makker som skal løbe frem, og spille bolden tilbage med baggerslag
- Bolden studs, til makker som skal løbe baglæns, og spille bolden tilbage med baggerslag
- Den ene kaster bolden, den anden spiller baggerslag tilbage.

**Organisering:**

Parvis  
1 bold pr. par

**Fokus:**

- Baggerslag
- Forstår eleverne øvelsen?

**Vurdering:**

- Hjælp eleverne med at tilpasse afstanden, så den passer til deres niveau

15 – 20 min

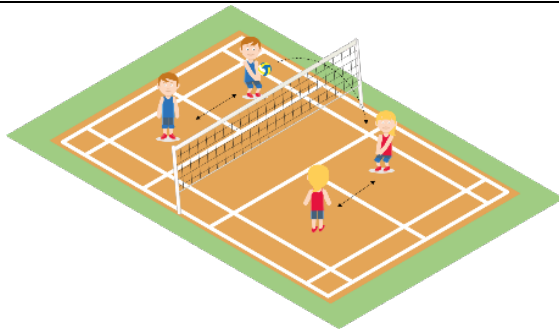
**Småspil/øvelser til level 2**

**Organisering:**

To og to  
1 net pr. gruppe  
1 bold pr. gruppe

**Fokus:**

- Samspil
- Baggerslag



Eleverne er sammen to og to på hver side af nettet.

- Bolden kastes over nettet/snoren eller bommen. Bolden gribes af modspillerne. Når bolden er kastet over nettet, bytter de to elever plads. Der kastes frem og tilbage, indtil bolden berører gulvet eller kastets ud af banen. Point til det ene hold.

**Progression:**

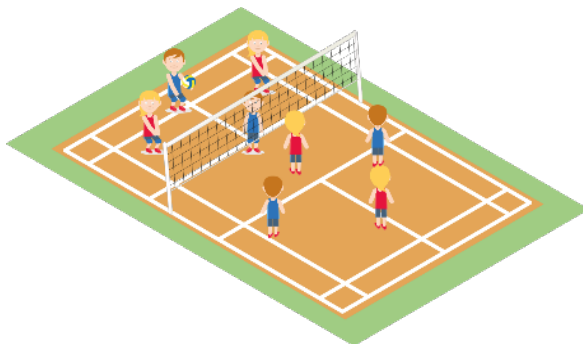
- Bolden kastes over nettet/snoren eller bommen. Bolden modtages med et baggerslag, som skal gribes af sin medspiller. Bolden kastes tilbage over nettet, som igen modtages med et baggerslag, som gribes af medspiller osv. Den der skal gribe bolden skal være klar til at løbe lidt efter den, da det kan være svært at spille baggerslaget præcist.

**Vurdering:**

- Forstår eleverne øvelsen?
- Overvej hvornår eleverne/grupperne skal gå videre i øvelsen - nogle har måske behov for længere tid i første del end andre

15-20 min

**Spil Level 2**



Find spillereglerne her:

<https://volleyball.dk/spilleregler/>

**Organisering:**

3-4 spillere på banen

**Fokus:**

- Samspil
- Samarbejde
- Fairplay

**Vurdering:**

- Forstår eleverne reglerne?
- Er de motiveret?

### Evaluering 5 min

Her et par spørgsmål, som I kan snakke om efter undervisningen, hvor I bl.a. kan italesætte ordbegreber og snakke om øvelserne og spillet.

- Hvad kaldes det slag, man kaster med strakte arme nedefra og over nettet? (Baggerslagskast)
- Kan du vise den rigtige håndfatning til baggerslaget?
- Kan du nævne nogle nøgleord, der er vigtige, når du skal spille baggerslag? (Hænderne samlede med parallelle tommelfingre der peger mod gulvet, strakte arme med stor "plade", skuldrene i spilretningen, bolden rammes mellem albueleddet og håndrodden )
- Hvad er svært ved baggerslaget? (At få bolden til at ramme rigtigt på armen, styre bolden i rigtig retning)
- Hvor skal du kaste bolden hen, hvis du vil vinde bolden/kampen? (Finde "huller" på modsatte bane, spille ud til linjerne)
- Hvorfor tror du, det er vigtigt at rotere, efter man har kastet bolden over nettet? (for at holde koncentrationen/holde sig klar, for at indøve de rigtige bevægelser m.m.)
- Hvordan kan I hjælpe hinanden til at blive bedre? (Rose hinanden, snakke sammen under spillet, sige "jeg har", når man tager bolden m.m.)