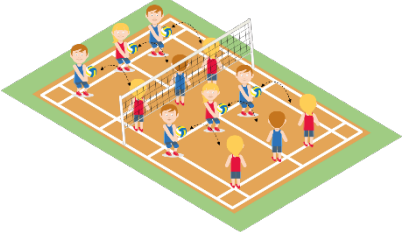
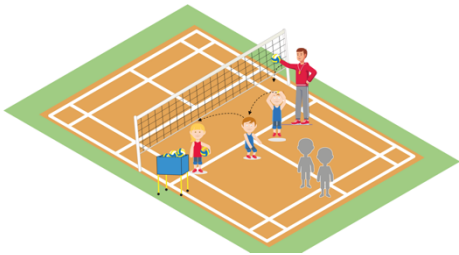

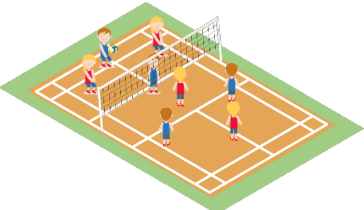


Tid		Lektionsplan 5.-7. klasse (Forløb 1)	
5-7 min	<p>Opvarmning: Seksdagesløb</p> <p>Deler eleverne op i par.</p> <p>En i parret løber rundt om en volleyballbane, mens den anden laver øvelser i midten på midten af banen. Når man har løbet en runde, bytter man i parret. Øvelserne i midten kan bestemmes af læreren, hvor eleverne skal bruge hele kroppen.</p>	<p>Organisering:</p> <p>En volleyballbane, hvor elever delt to og to</p> <p>Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning af hele kroppen • Får pulsen op <p>Vurdering:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eleverne kan starte forskellige steder • Lad eleverne bestemme, hvilke øvelser der skal laves. 	
	<p>Teknik: Baggerslagsøvelser</p>  <p>Start med at forklare hvordan et baggerslag udføres.</p> <p>Herefter skal eleverne stå overfor hinanden, og laver forskellige baggerslag til hinanden.</p> <p>Start med at den ene kaster bolden og den anden returnerer med et baggerslag</p> <p>Variationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bolden studs, og der spilles tilbage med baggerslag. • Fingerslag, studs, baggerslag tilbage, grib. • Bolden studs, og der løbes frem, og der spilles tilbage med baggerslag. • Bolden studs, der løbes tilbage, og der spilles tilbage med baggerslag. • Den ene kaster bolden med forskellig længde, der spilles baggerslag retur. • En elev står i en hulahopring og kaster med baggerslagskast. Den anden skal spille tilbage med baggerslag. Den skal gribes uden at man er nød til at gå ud af ringen. • Den ene spiller fingerslag, baggerslag retur, grib osv. • Den ene spiller fingerslag den anden baggerslag osv. • Der spilles baggerslag frem og tilbage • Der spilles frem og tilbage, skift mellem høje og lave bolde. • Bolden modtages, luftdribling, grib, kast retur med underhåndskast til makker. • Bolden modtages, luftdribling, bolden returneres med fingerslagskast/fingerslag. 	<p>Organisering:</p> <p>Elever delt to og to med en volleyball pr. Par</p> <p>Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Udførelse af et baggerslag <p>Vurdering:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alt efter hvor gode eleverne er, kan sværhedsgraden øges. 	

<p>10 min</p>	<p>Teknik: Baggerslag på bane</p>  <p>1 elev står i 2. position, resten står i en række. En bold kastes med underhånd til den første elev i rækken, som laver et baggerslag til eleven i 2. position, der griber bolden. Herefter går den elev, som har lavet baggerslaget, til 2. position og den anden går bag rækken.</p>	<p>Organisering: Delt op i grupper på 5-8 med 2 grupper pr. Bane. Hver gruppe skal bruge volleyballde og evt. en boldvogn.</p> <p>Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Afstands-bedømme i forhold til bolden. • Give et baggerslag en bestemt retning <p>Vurdering:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alt efter hvor gode eleverne er, kan man ændre på længden af de bolde hvorfra bliver kastet.
<p>10 min</p>	<p>Teknik: Baggerslag på bane</p>  <p>Eleverne står i to række tilbage på banen. En ved nettet kaster med underhåndskast bolden til den første i den ene række. Den første i rækken laver et baggerslag frem mod nettet. Den første i den anden række løber hen til bolden som er afleveret og griber bolden, og ligger den i boldvognen, herefter går begge ned bag deres egen række. Den næste bold bliver kastet til den modsatte række.</p>	<p>Organisering: Delt op grupper på 5-8 med to grupper på hver bane. Hver gruppe skal bruge volleyballde og evt. en boldvogn.</p> <p>Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baggerslag udførelse • Afstands-bedømme i forhold til bolden. <p>Vurdering:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Er eleverne i stand til at lave baggerslag i den rigtige retning. • Den rigtige teknik
<p>15 min</p>	<p>Spil level 3 kidsvolley</p>  <p>Her spiller eleverne efter de regler, som der er for kids volley 3. Som kan ses her: https://volleyball.dk/spilleregler/</p>	<p>Organisering: 1 volley ball pr. bane</p> <p>Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baggerslag i kampsituationer <p>Vurdering:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Man kan lave en regel om, at eleverne skal lave et baggerslag, hver gang bolden er på deres side.

Evaluering: En snak om undervisningen med eleverne (5 min)

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 håndroden

Hvordan skal I så på banen, når I spiller level 3?

Der skal være 4 spillere på banen, de stiller op i en "rombe"

Hvordan roteres på level 3?

Der roteres kun, når holdet har vundet serveretten.

Hvordan får man point på level 3?

Almindelig running score pointtælling, ved fejl forlader spillerene ikke banen, fejl giver point til modstanderne