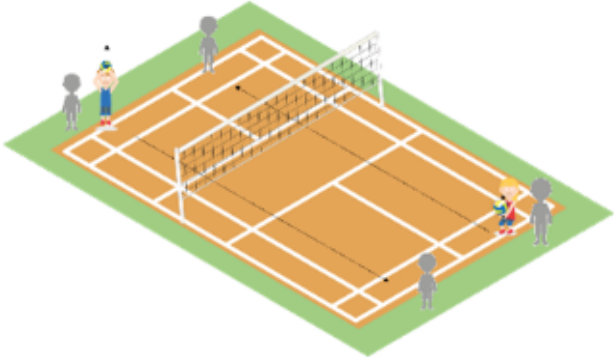
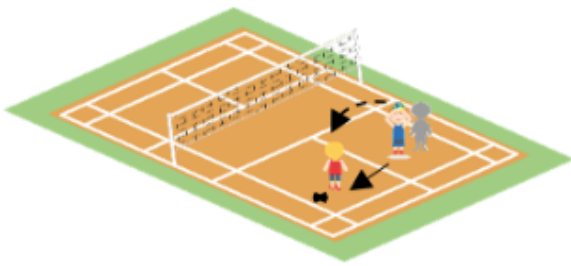


Tid	Lektionsplan 8.-9. klasse (1. Forløb)	
5-7 min	<p>Opvarmning Lad eleverne stå for opvarmningen.</p> <p><u>Ide</u> Baggerslag fangeleg:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle elever har en bold. 2-4 elever er fangere. • Alle spiller baggerslag til sig selv. • Fangerne prøver at spille bolden hen på en af de andre. • Bliver man ramt, er man død. • Både fangere og spillere må kun bevæge sig, mens de holder bolden i luften. • Når man holder bolden i hænderne, skal man stå stille. 	<p>Organisering: Alle elever har en bold. 2-4 elever er fangere.</p> <p>Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning • Kreativitet <p>Vurdering:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Har eleverne styr på deres opvarmning? • Har de brug for hjælp? • Bevæger eleverne sig?
5-7 min	<p>Baggerslagsøvelser (kan laves som stafet)</p>  <p>Eleverne deles i grupper af 3 med 1 bold pr. gruppe. 2 elever på den ene baglinje og 1 elev på den anden sides baglinje. Der startes altid der, hvor der er to elever. Øvelsen kan også laves med flere elever.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der spilles baggerslag til sig selv hele vejen ned til baglinjen. Der afsluttes med at spille et baggerslag der gribes • Bolden afleveres til eleven ved baglinjen, der tager samme tur den anden vej • Når den 3. elev har taget sin tur, er gruppen færdig <p>Regler: Tabes bolden undervejs, skal man tilbage til startpunktet eller 4 skridt tilbage eller bare spille videre, der hvor man taber bolden. Hvilken gruppe når først at bringe bolden frem og tilbage 10 gange?</p>	<p>Organisering: Grupper på 3 elever. 1 bold pr. Gruppe. 2 elever på den ene baglinje og 1 elev på den anden sides baglinje</p> <p>Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baggerslag • Samarbejde • Samspil <p>Vurdering:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forstår eleverne øvelsen? • Flyver boldene rundt omkring i lokalet? Skal øvelsen justeres (længde)? • Skaber konkurrenceelementet motivation eller demotivation hos eleverne?

5-7
min

Efter bolden



Eleverne

deles i grupper af 3 med 1 bold pr. gruppe.
To spillere står med fronten mod hinanden med ca. 4-6 m imellem sig. Den sidste står bagved en af de to. Den forreste spiller i rækken med to spillere starter med bolden.

- Første spiller kaster bolden med baggerslagskast til spilleren, der står alene og løber efter bolden og gør sig klar til, at spille baggerslag den næste bold
- Hver gang spillerne har lavet baggerslag løbes om bag rækken og er hurtig klar til at spille bolden igen

Variation:

- Alle laver baggerslagskast.
Bolden gribes efter baggerslaget, så der kun lave baggerslag hver anden gang.

Organisering:

Grupper på 3 elever.
1 bold pr. Gruppe.

Fokus:

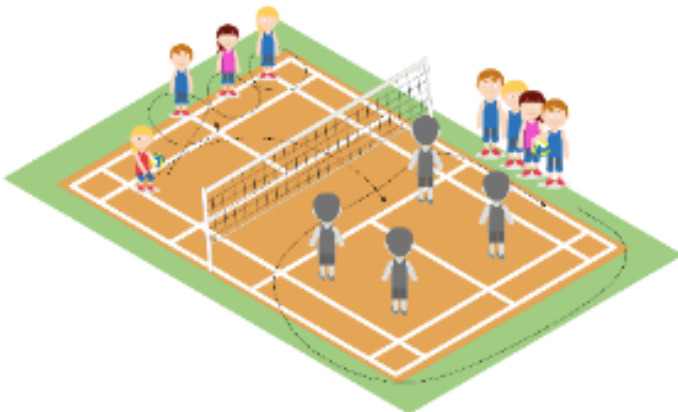
- Baggerslag
- Samspil

Vurdering:

- Forstår eleverne øvelsen?
- Flyver boldene rundt?
- Skal længden justeres?

15
min

Volleyrundbold



Eleverne deles i grupper af 6-8 med 1 bold pr. bane. Der skal være ca. 4 elever på hver banehalvdel.

Regler:

Hold 1

Alle elever på nær én, står på en række ved baglinjen med en afstand på ca. 2 m.

- Den elev der ikke står i rækken server bolden over nettet og løber derefter slalom mellem eleverne på baglinjen
- Elever som står på baglinjen laver sprællemænd, når bolden serves
- Eleven der har serveret bliver ved med at løbe slalom indtil det andet hold siger STOP
- Holdet får 1 point hver gang eleven er kommet for enden af rækken

Organisering:

Grupper på 6-8 elever.
1 bold pr. Bane
Hel bane

Fokus:

- Serv
- Kondition/puls
- Samarbejde
- Baggerslag

Vurdering:

- Forstår eleverne øvelsen?
- Er konkurrenceelementet tilpasset målgruppen?
- Skal fokus flyttes fra eller mod konkurrencen?
- Kan eleverne nå at samle point eller når de for mange? Kræver det justering af banens længde?

Der spilles nu en ny omgang, hvor en ny elev server bolden over nettet.
Når alle har servet, byttes roller med det andet hold

Hold 2

Stiller sig ind på banen i en "rombeform" (som level 4) eller i en firkant og modtager den servede bold med et baggerslag til sig selv.

- Den elev der modtager og derefter griber bolden, løber én gang rundt om banen (med bolden i hånden) mens de andre på holdet følger efter i en række
- Når de har været rundt, stiller de sig alle med spredte ben lige bag hinanden, og lader bolden trille gennem alles ben, hvorefter den sidste i rækken løber over på den anden banehalvdels baglinje og råber STOP

Når der spilles en ny omgang, roterer alle en plads og gør klar til at modtage og gribe
Man skal skiftes til at være den, der løber over på den anden side med bolden

10
min

Smashøvelser

Teknik: Tilløbsrytmen hedder venstre-højre-venstre for højrehåandede - og højre-venstre-højre for venstrehåandede.

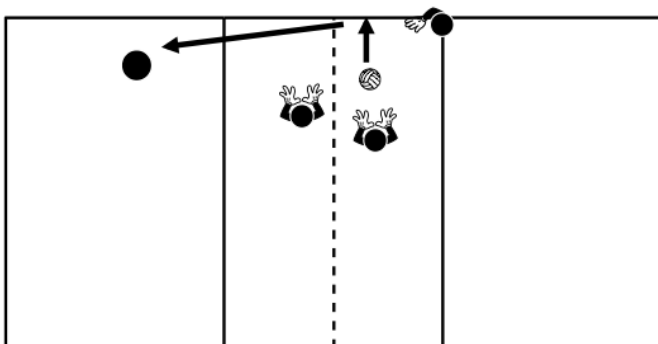
Eleverne deles i par med 1 bold.

En elev på den ene side af nettet, en elev på den anden side af nettet.

- Kast bolden op med begge hænder og slå bolden på den nordlige halvkugle, så den ryger stejlt i gulvet og under eller over nettet (Brug håndleddet)
- Eleven på den anden side griber bolden og kaster bolden op med begge hænder og slår bolden på den nordlige halvkugle osv.

Variationer:

Grupper på 4
1 bold pr. Gruppe



- En elev ved nettet kaster med underhåndskast bolden op til makkeren, der stående slår bolden over nettet
- På modsatte side gribes bolden og kastes frem til makkeren, der med underhåndskast lægger op til smash osv.

Grupper på 5-7
Flere bolde, der hurtigt sættes i spil.

Organisering:

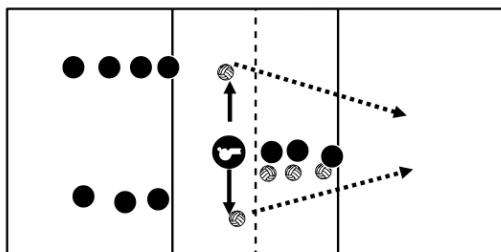
Parvis
Grupper på 4
Grupper på 5-7
1 bold pr. Gruppe
(3 bolde pr. gruppe, når de er 5-7 i gruppen)
Baner med net

Fokus:

- Smash
- Hævning
- Samspil i større grupper

Vurdering:

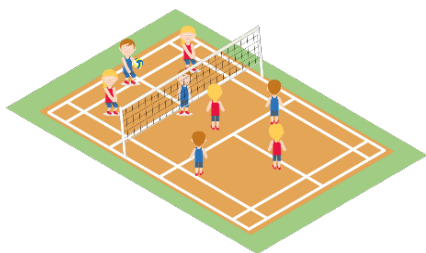
- Har eleverne styr på rytmen inden?
- Hvilken gruppestørrelse er mest hensigtsmæssig ift. målgruppens niveau og erfaring?



- En elev står ved nettet, klar til at lave en "hævning" - kaste bolden op til smash
- En række bag ham med bolde
- 2-3 elever i hver række ca. 4 skridt fra nettet
- Eleven i midten af nettet kaster henholdsvis bolde til den ene række og den anden række
- Eleverne løber frem med rigtigt tilløb og smasher bolden over nettet og henter derefter sin bold, som gives til eleven, der kaster bolde til smash
- Derefter løbes om i smashrækken

15-20 min

Spil Teen 1 eller Teen 2



Find reglerne her:

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

Organisering:

Fuld bane
3 pr. Hold

Fokus:

- Samspil
- Samarbejde
- Fairplay

Vurdering:

- Forstår eleverne reglerne?
- Er de motiveret?

Evaluering 5 min

Her et par spørgsmål I kan snakke om efter undervisningen, hvor I kan italesætte faglige begreber og snakke om øvelserne og spillet.

- Hvad er nøgleordene til baggerslaget? (afslappede og let bøjede ben, hænderne samlede med parallelle tommelfingre, der peger mod gulvet, strakte arme med stor "plade", skuldrene løftet op, krum ryg, skuldrene mod spilretningen, bolden rammes mellem albueleddet og håndrodden)
- Hvad er nøgleordene til smash? (skridtrytme: venstre, højre-venstre, der springes på to ben, begge arme trækkes tilbage, begge arme sviges aktivt frem, bolden rammes med stor åben hånd, slagarmen fortsætter sin bevægelse ned langs hoften)
- Hvad skal I tænke på, hvis I vil hæve en god bold til en medspiller? (Hæv bolden højt, så man kan nå at tage tilløb)
- Forklar reglerne på teen 1 (2. berøringen må gribes, der skal spilles 3 gange)
- Forklar reglerne på teen 2 (ingen bolde må kastes eller gribes, der skal spilles over nettet med et volleyballslag efter 1., 2. eller 3. berøring)