

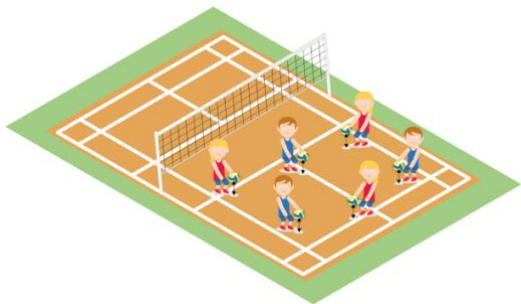
Organisation

Tøm redskabsrummet for bolde. At boldene er i forskellige størrelser gør ikke spor. Det er med til at styrke børnenes perception og fornemmelsen af forskellige boldes egenskaber. Træk bommene ned, træk tovene ud så børnene har noget at kaste i mellem eller over. Spænd en tryllesnor på tværes af hallen eller salen, så der er noget at spille over. En god investering vil være et Flexbånd, der er 5 cm bredt og spænder over 13–40 meter.

Lektionsplan 1.-2. klasse (1. forløb)

10 min

Øvelser med bold - dribble enkeltvis



Alle elever dribler med en bold. Der kommer løbende nye variationer.

Variationer:

- Gå en tur, mens du dribler fremad, baglæns, til siden. Vend dig og dreje rundt
- Hop, mens du dribler (rundt om dig selv, op og ned, fremad, til siden, bagud, skiftevis på et ben og to ben)
- Drible og samtidig skift fra stående til hugsiddende, knælende, knæsiddende, siddende, liggende eller omvendt
- Drible omkring din krop i siddende, rygliggende, maveliggende stilling
- Drible bag om ryggen og tilbage igen foran kroppen – og i modsat retning, stående, siddende, knælende, knæsiddende
- Drible, mens du twister, danser, sparker
- Drible, mens du løber gadedrengeløb
- Drible efter stregerne i salen (dvs. med retningsændringer)
- Drible mellem kegler eller tøndebånd
- Drible i kaos mellem hinanden
- Drible med en hånd (samlede eller spredte finger og kontakt med bolden så kort eller lang tid som muligt)
- Løb, mens du dribler. Skift retning og ændre tempo, mens du løber
- Løbe og standse pludseligt, mens du dribler

Organisering:

- 1 bold pr. elev

Fokus:

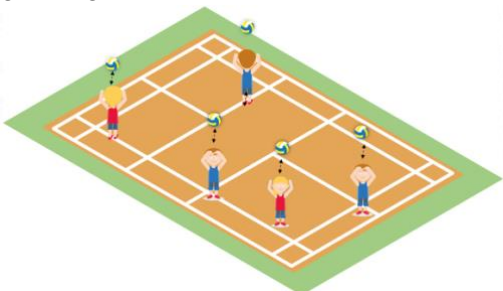
- Opvarmning
- Boldkontrol
- Dribling
- Koordination

Vurdering:

- Har eleverne kontrol over bolden?
- Bevæger eleverne sig?
- Har eleverne brug for hjælp?

10 min

Øvelser til træning af fingerslags-gribning/kast



Organisering:

- 1 bold pr. elev

Fokus:

- Boldkontrol
- Kaste og gribe med rette fingerslags-stilling

Vurdering:

- Kan eleverne kaste og gribe bolden med rigtig fingerslagsstilling?

Eleverne står med god afstand til hinanden og fokuserer på at kaste og gribe bolden med rigtig fingerslagsstilling:

- Har eleverne kontrol over bolden?

Variationer:

- Kast bolden i vejret og gribe med rigtig fingerslagsstilling
- Kast bolden op i luften - lad bolden studse gulvet og gribe med rigtig fingerslagsstilling
- Kast bolden op i luften - lad bolden studse gulvet, klap med hænderne og gribe i rigtig fingerslagsstilling
- Kast bolden op i luften - lad boldens studse gulvet, drej 180-grader og gribe med rigtig fingerslagsstilling

15 min

Småspil som øvelser til level 0-1



Grundformen er, at eleverne er sammen to og to. Bolden kastes over nettet/snoren eller bommen. Bolden gribes af modspiller. Der kastes frem og tilbage, indtil bolden berører gulvet.

Organisering:

- Sammen 2 og 2
- 1 bold pr. par
- Volleyballnet

Fokus:

- Samarbejde
- Rokering
- Kast og gribe

Vurdering:

- Kan eleverne samarbejde?
- Roterer eleverne rigtigt på banen?

Variationer:

- Prøv at se hvor mange bolde, der kan kastes og gribes før den rammer gulvet
- Efter bolden er kastet over nettet – skal spilleren røre gulvet med hænderne
- Efter bolden er kastet over nettet – skal spilleren hen og røre nettet. Der må ikke løbes med bolden
- Efter bolden er kastet over nettet – skal spilleren have én fod uden for én af sidelinjerne. Der må ikke løbes med bolden
- Kast kun med fingerslagskast til hinanden

20 min

Spil level 0



Spilleregler kan findes her:
<https://volleyball.dk/spilleregler/>

Organisering:

- 3-5 spillere pr. hold

Fokus:

- Spilforståelse
- Konkurrence

Vurdering:

- Kan eleverne spille sammen?
- Kan eleverne spille efter reglerne?
- Har eleverne en grundlæggende spilforståelse?

Her kan du se opstillingen, og hvordan man roterer på banen:



Evaluering, hvad har du lært?

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

- Hvornår er bolden nemmest at gribe? (Når den kommer lige, hvor jeg står, hvis den kommer langsomt m.m.)
- Hvornår er bolden sværest at gribe? (Når jeg ikke har øjenkontakt til bolden, når jeg ikke er i balance, når den kommer hurtigt, når den ikke kommer der, hvor jeg står)
- Hvordan er det at lave noget andet, som at løbe hen og røre nettet eller lade hænderne røre gulvet, inden bolden skal gribes igen? (Lidt svært, da jeg hurtigt skal være klar igen, sjovt da jeg skal tænke på at nå det, inden bolden kommer igen m.m.)
- Hvad kaldes den stilling, som du skal gribe bolden i, når bolden gribes over hovedet? (Fingerslagsgribning)
- Kan du nævne nogle nøgleord til fingerslagsgribning? (Hænderne højt, grib bolden over panden, hænderne danner skål)