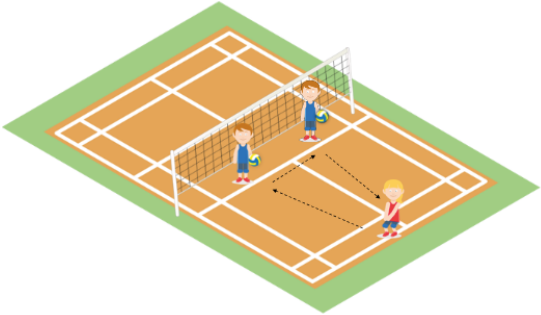


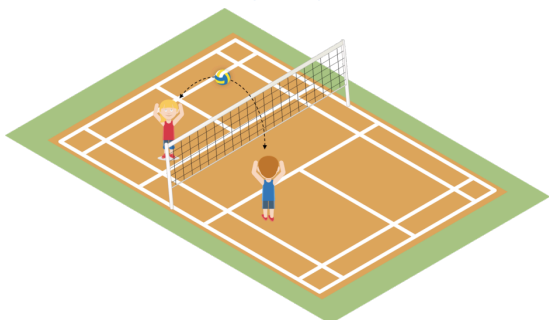
Tid	Lektionsplaner ungdomsuddannelser (Forløb 1)	
7 min	<p>Opvarmning: Lad eleverne stå for opvarmningen selv</p> <p>Ide: Lyn i lårene Alle kast er tilladt -Bolden kastes over nettet, når bolden er kastet, roterer hele holdet én plads i urets retning. -Motsatte hold griber bolden. Hvis bolden går i gulvet, nettet eller kastes ud af banen "dør" den person, som var en del af handlingen. -Spilleren kan befries hvis holdkammeraterne laver et baggerslag, som gribes af en anden holdkammerat. -Hvis der kun er én spiller tilbage på banen, så må vedkommende lave baggerslag til sig selv og gribe den å det giver en befrier. -Hvis der ikke er flere spillere tilbage på et hold, så har det andet hold vundet.</p> <p>Variationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Må kun kaste med to hænder. • Hvis man er et fuldtalligt hold, og der laves et baggerslag, som gribes, giver det et point. 	<p>Organisering: 2 hold af 3-6 elever pr hold på hver bane 1 volleyball pr bane</p> <p>Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kommunikation <p>Vurdering:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Har eleverne styr på deres opvarmning? • Er holdene lige i forhold til færdigheder
15 min	<p>Teknik: Baggerslag Start med at forklare hvordan et <u>baggerslag</u> udføres.</p>  <p>- 2 elever stiller sig ved nettet med ryggen til (P1 og P2), og 1 elev (P3) nede ved baglinjen med front mod nettet. -P3 bevæger sig med sidestep hen til P1. P1 kaster bolden til P3, som spiller baggerslag tilbage til P1. P3 bevæger sig hen foran P2 som kaster bolden til P3, som laver baggerslag retur -P3 får 10 baggerslag, og så bytter de til alle har "været i ilden".</p> <p>Variationer</p> <ul style="list-style-type: none"> • P3 bliver stående på midten og skal nu ikke bevæge benene, men vinkle pladen. Man kan knække i overkroppen (forestil dig du skal knække en nød imellem hofte og ribben), så ændres vinklen på pladen. • P1 laver et kort baggerslag til P2 som laver et kort baggerslag bagover sig selv til P3, som laver et langt baggerslag til P1. 	<p>Organisering: Eleverne i grupper på 3 på en banehalvdel En bold pr gruppe</p> <p>Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Udfører et korrekt baggerslag <p>Vurdering:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rammer bolden underarmen • Er armene strakte

Forløb 1: baggerslag, fingerslag og kommunikation på banen

10
min

Tenik: Fingerslag

Start med at vise et [fingerslag](#)



-7 meters afstand i par

-P1 kaster bolden i en blød bue til P2, som laver fingerslag retur. 10 repetitioner, derefter byt

Variationer

1.P1 kaster 10 bolden i blød bue, P2 skal bevæge sig en lille smule. Det handler for P2 om at have hænderne tidligt oppe ved panden og komme "under bolden".

2.Både P1 og P2 laver fingerslag.

3.P1 laver mellemspil til sig selv, derefter fingerslag til P2, P2 laver mellemspil sig selv, derefter fingerslag til P1.

4.P1 laver baggerslag til sig selv, derefter fingerslag til makker, P2 laver fingerslag til sig selv, derefter fingerslag til makker

Organisering:

Elever delt i par, 1 bold pr par

Fokus:

- Korrekt fingerslag

Vurdering:

- Kommer eleverne ind under bolden
- Spredte fingre

10
min

Småspil: Finger- og Baggerslag



Fingerslag + baggerslag tilladt.

- Man starter med at spille bolden over nettet med et fingerslag

-Man skal spille sammen og røre bolden 3 gange, før den spilles over nettet.

Variationer

- Når man har rørt bolden, skal man tilbage og røre baglinjen før man må spille bolden over nettet igen.
- Spil bag 3-meter linjen i stedet for foran.

Organisering:

To hold med 4 elever pr bane med en bold.

Fokus:

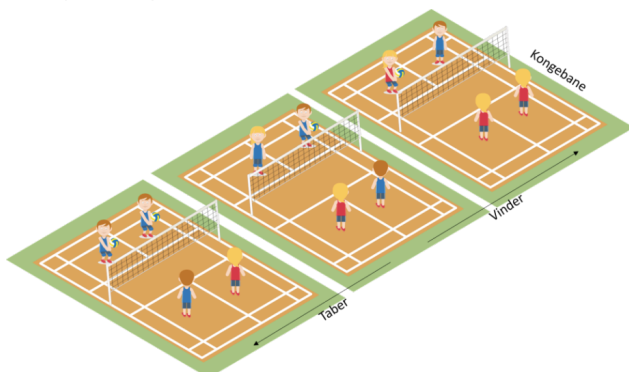
- Fingerslag
- Baggerslag
- Kommunikation

Vurdering:

- Taler eleverne sammen om hvem der har bolden

10
min

Småspil: Kongebane



Der spilles en mod en foran 3 meterlinjen på halvbane
- Man spiller en mod en
- Bolden sættes i gang med en serv
- Man må have 1,2 eller 3 berøringer med sig selv inden bolden spilles over nettet
- Alle slag er tilladt

Fremgangsmåde i spillet

- Der spilles korte kampe på tid. Når tiden er gået, flytter vinderne en bane til højre mod kongebanen og taberne en bane til venstre mod møgbanen
- Hvis to hold ender på samme banehalvdel, går det ene hold over på modsatte side.
- Har man vundet på den bedste bane eller tabt på møgbanen bliver man bare stående.

Organisering:

En halvbane pr spil med en bold

Fokus:

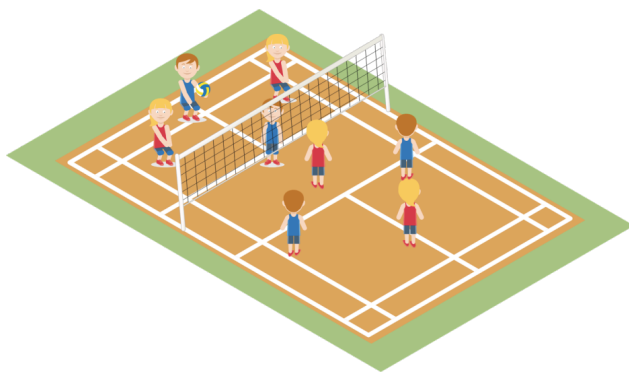
- Boldkontrol

Vurdering:

- Laver eleverne slagene rigtig

10
min

Spil spillet



På hver bane er der to hold, som har 4-6 spillere på holdet. Der spilles efter volleyball regler

Find regler her: <https://volleyball.dk/spilleregler/>

Variationer:

- Kast bolden over nettet i stedet for at serve.
- Grib 2. berøring i stedet for at lave volleyballslag/hævning og lav i stedet en gribe-kaste hævnning.

Organisering:

4-6 elever hvert hold og 1 bold pr bane

Fokus:

- Kommunikation
- Baggerslag
- Fingerslag

Vurdering:

- Laver eleverne slagene rigtig
- Kan de kommunikere med hinanden

Forløb 1: baggerslag, fingerslag og kommunikation på banen

Evaluerings spørgsmål: (5 min)

Spørgsmål om undervisningen

Hvad er vigtigt når man laver et baggerslag?

Når man laver baggerslag, er det vigtigt at hænderne samles og holdes fast sammen, og at man har helt strakte og spændte arme. Albuerne må gerne presses sammen, så pladen på armene bliver flad og jævn. Armene skal være langt væk fra kroppen, så pladen kan justeres i forskellige vinkler.

Hvad er vigtigt når man laver et fingerslag?

Fingerslaget bruges når bolden kommer højt på kroppen til én eller særligt til at hæve bolden op til smash. Man kan starte med at holde håndfladerne op imod himlen over panden og danne en skål med hænderne (skålen skal være så stor, at bolden kan ligge deri), albuerne er let bøjede. Når bolden rammer ens hænder, strækkes armene imod himlen, og bolden spilles op i luften. Man vil gerne have spredte fingre og let spændte fingre

Hvordan kan man kommunikere hensigtsmæssigt på banen?