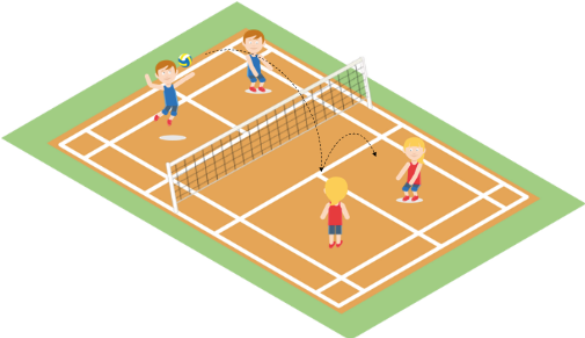
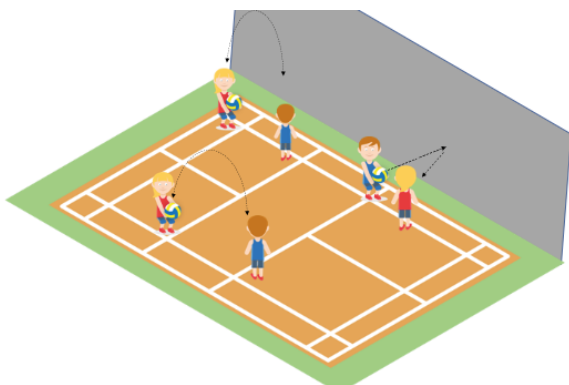


Tid	Lektionsplaner 3.-4. klasse (2. Forløb)	
10 min	<p>Opvarmning: Bolderobring</p> <p>Eleverne inddeles i to hold.</p> <p>Det ene hold afleverer bolden til hinanden med volleykast: baggerslag, fingerslag og smashkast.</p> <p>Det andet hold skal prøve at bryde afleveringen og erobre bolden.</p> <p>Hvor mange afleveringer et hold kan få?</p>	<p>Organisering:</p> <p>Alle elever 1 volleybold</p> <p>Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Samarbejde om afleveringer <p>Vurdering:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Man kan finde et antal hvor bolden skifter hold. • Der kan være flere bolde i spil.
15 min	<p>Teknik: smashkast over net</p>  <p>Beskrivelse af smash kast:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Batman (bøjede ben og arme bagud) 2. Superman (arme strakt og foran hoved, som når man flyver) 3. Robin Hood (bøj højre arm og før tilbage, som når man spænder en bue) 4. Ninja (slagbevægelsen, som når man kaster sin kastestjerne) <p>Øvelser til smashkast i par:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kast smashkast til hinanden over nettet 2. Smashkast over net, hvor den ikke må røre jorden. 3. Smashkast over net, man skal bolden til at ramme gulvet på den anden side. 4. Modtag smashkast med baggerslag og derefter at gribe bolden. 5. Modtag smashkast med baggerslag og derefter at gribe bolden, returnér med smashkast og løb ned og rør baglinjen og tilbage for at modtage bolden. 6. Kast bolden med smashkast over nettet, til makkeren i hulahop ringen. Makkeren må ikke flytte sig fra hulahopringen. Man må flytte ringen imellem hver kast. <p>Byt roller efter 10 kast.</p>	<p>Organisering:</p> <p>Elever i par 1 bold pr par 1 hulahopring pr par Der skal være volleyball net</p> <p>Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Udførelse og præcision på smashkast <p>Vurdering:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hold øje med om eleverne er i stand til at kaste med kontrol

20
min

Teknik: Baggerslag fra forskellige vinkler



I parrene skiftes eleverne til at lave øvelsen og give gode råd til makkeren.

Øvelserne:

1. Kast bolden 6 meter op, og lav 3 eller 5 baggeslag.
2. Kast bolden med væggen og lav 3 eller 5 baggeslag.
3. Studsbolden hårdt i gulvet og lav 3 eller 5 baggeslag.
4. Kast bolden over nettet, og gå selv under det og lav 3 eller 5 baggeslag.
5. Serv bolden mod væggen og lav 3 eller 5 baggeslag.
6. Sid på knæ, smid bolden op i vejret, rejs dig og lav 3 eller 5 baggeslag.
7. Sid på numsen, smid bolden op i vejret, rejs dig og lav 3 eller 5 baggeslag.
8. Kast bolden sidelæns, gå efter bolden og lav 3 eller 5 baggeslag.
9. Stå med ryggen til muren, kast bolden over hovedet mod muren, vend dig rundt og lav 3 eller 5 baggeslag.

Organisering:

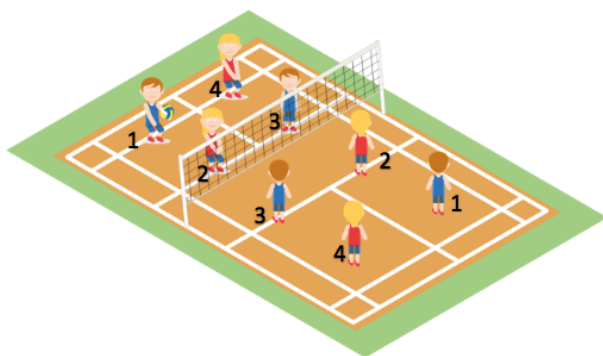
Eleverne er i par
1 bold pr par
Der skal være volleyball net

Fokus:

Baggerslag
Serv

15
min

Spil Kidsvolley



Find spillereglerne her:

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

Organisering:

1 bold pr volleyballbane

Fokus:

- Smashkast i kampsituation

Vurdering:

- Lav hold efter elevens færdigheder

Forløb 2: Smashkast og baggerslag

Evaluering: En snak om undervisningen (5 min)

Spørgsmål til eleverne

Kan du nævne nogle nøgleord/sætninger til smashkastet?

Fodstilling -vestre fod forrest for højrehåndet, højre fod forrest for venstrehåndet, løft bolden op til kast med begge hænder, bolden holdes bag øret, slip bolden med vestre hånd, albuen føres frem til øret, kast

Hvilke fordele har smashkastet?

Man kan kaste hårdt, man kan kaste langt

Hvordan er det at blive forstyrret, inden du skal lave baggerslaget?

Svært, da man kommer ud af balance

Hvad er vigtigt at få styr på, inden du spiller baggerslaget?

Balancen, få kontrol over kroppen inden bolden skal spilles