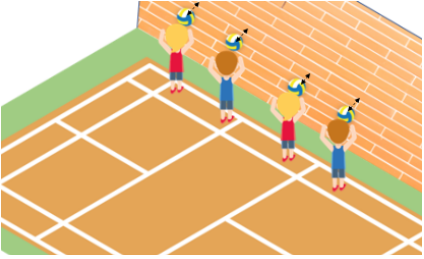

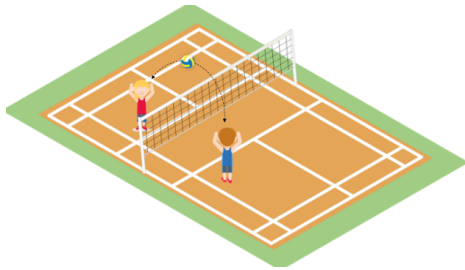



Tid		Lektionsplaner 5.-7. klasse (Forløb 2)	
10 min	<p>Opvarmning: Udfordringer med aviser</p> <p>Aviserne ligger rundt på gulvet. Eleverne løber rundt mellem hinanden og må ikke røre aviserne. Læreren giver undervejs eleverne forskellige måder de skal løbe på.</p> <p>Variationer</p> <p>1. Herefter laves der stafet med aviserne som depeche. Her kan der laves forskellige stafferet (tempo, løbemåde, løbeafstand). 2. Herefter får eleverne en avis hver som de sammenkrøller. Her skal de bevæge sig rundt og prøve at spille med avisen. Man kan eventuelt lade eleverne spille sammen i par.</p>	<p>Organisering:</p> <p>En avis pr. elev og eventuelt kegler til stafet</p> <p>Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning • Koordinering <p>Vurdering:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Man kan undervejs ændre på løbeform, løbetempo. • Man kan lade eleverne arbejde i par. 	
	<p>Teknik: Fingerslag op ad væg</p>  <p>Start med at vise hvordan et fingerslag ser ud, og derefter laver eleverne øvelserne alene. Bolden holdes i den rigtige fingerslagsstilling, hvorefter den skubbes hen mod væggen og gribes.</p> <p>Variationer</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bolden kastes mod væggen og gribes i fingerslagsstilling. 2. Bolden spilles mod væggen og der laves en fingerslagsdribling inden, den spilles mod væggen igen. 3. Bolden spilles op ad væggen. 4. Bolden spilles op ad væggen, hvor afstand ændres (1-3 meter). 	<p>Organisering:</p> <p>En volleyball pr elev (<i>andre bløde bolde kan også bruges</i>)</p> <p>Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknikken ved fingerslag <p>Vurdering:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Her kan det være at ikke alle eleverne når alle øvelserne. 	
12 min	<p>Teknik: Fingerslagsøvelser med gang</p>  <p>Alle eleverne er på en banehalvdel, hvor der laves fingerslag, mens de går.</p> <p>Variationer</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Herefter kan området gøres større eller mindre. 2. Man skal se, hvem der kan lave fingerslag i længst tid. Når man taber bolden, er man ude. 3. Går fra sidelinje til sidelinje og laver høje og lave fingerslag. 4. Går fra sidelinje til sidelinje og laver en halv drejning med kroppen, ved fingerslag. 5. Går baglæns fra sidelinje til sidelinje, mens man laver fingerslag 	<p>Organisering:</p> <p>En volleyball pr elev (<i>andre bløde bolde kan også bruges</i>)</p> <p>Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fingerslags kontrol <p>Vurdering:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kan eleverne lave den næste del af øvelsen uden at øvelsen bliver for svær 	

13 min	<p>Teknik: Fingerslag over nettet</p>  <p>En laver fingerslag, som den anden griber og kaster tilbage</p> <p>Variationer</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En elev laver fingerslag over nettet. Eleven på den anden side griber bolden og kaster med underhånd bolden tilbage, hvor der spilles fingerslag. Byt efter 10-15 slag. 2. Der spilles over net. Når man modtager bolden, laver en fingerslagsdribling og et fingerslag med bolden retur over nettet. 3. Der spilles over nettet med fingerslag. 	<p>Organisering: Elev er sammen i par om en bold, og de skal bruge et volleyballnet</p> <p>Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kontrol over fingerslag <p>Vurdering:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Udføres fingerslaget korrekt
20 min	<p>Spil level 3</p>  <p>Find spillereglerne her: https://volleyball.dk/spilleregler/</p>	<p>Organisering: 1 volleyball pr bane</p> <p>Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fingerslag i kampsituation <p>Vurdering:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Holdene er inddelt i forhold til færdighedsniveau

Evaluering: En snak om undervisningen (5 min)

Spørgsmål som kan stilles:

Hvad er nøgleordene til fingerslaget?

skål, spil bolden foran panden og over hovedet, tommelfingrene og pegefingre danner en trekant

Hvad er fordelene ved at stå i "rombeform" i stedet for i firkant?

Man får en spiller i begge sider, der kan spille bolden over 3. gang

Hvad skal I tænke på, når I skal spille 2. bolden?

Kaste præcist, så det er nemt for medspillerne at spille bolden over nettet