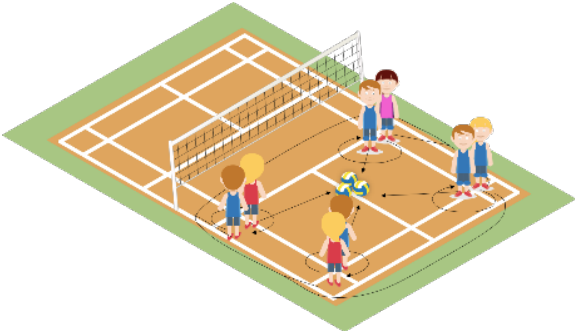
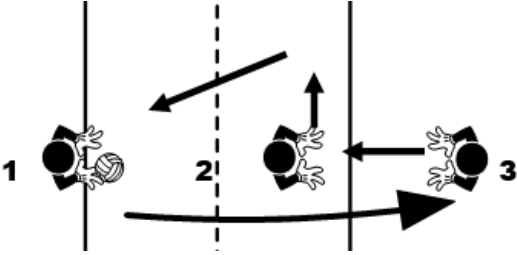
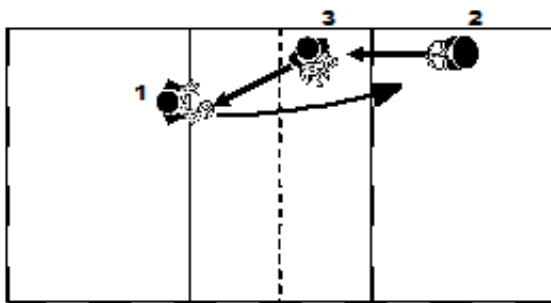


Tid	Lektionsplan 8.-9. klasse (2. Forløb)	
5-7 min	<p><b>Opvarmning</b> Lad eleverne stå for opvarmningen.</p> <p><u>Ide</u> <b>Hug bolden</b></p>  <p>Eleverne deles ind i grupper af 8 med 3 bolde i hver gruppe.</p> <p>To elever i hvert hjørne af banen – den ene foran den anden. I midten af firkanten ligger 3 bolde. De bagerste elever skal forsøge at få fat i boldene efter at have lavet følgende opgaver:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Løb rundt om makker</li> <li>• Hop op på ryggen af makker</li> <li>• Begge sætter sig ned og rejser sig op igen</li> <li>• Bagerste elev løber banen rundt (uden om de andre elever)</li> <li>• Når eleven kommer tilbage til makker, skal eleven gennem benene på makker og derefter forsøge at få fat i en af boldene, der ligger på midten</li> </ul> <p>Der er kun 3 bolde, så en af spillerne får ikke fat i en bold og taber runden. Byt opgave med makker, så begge prøver at få fat i bolden.</p>	<p><b>Organisering:</b> Grupper på 8 elever 3 bolde Hel bane</p> <p><b>Fokus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning</li> <li>• Samarbejde</li> <li>• Konkurrence</li> </ul> <p><b>Vurdering:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Har eleverne styr på deres opvarmning?</li> <li>• Har de brug for hjælp?</li> <li>• Bevæger eleverne sig?</li> </ul>
5-7 min	<p><b>Baggerslag- og fingerslagsøvelse</b></p>  <p>Eleverne deles ind i grupper af 3 med 1 bold.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elev 1 spiller fingerslag eller kaster til elev 3.</li> <li>• Elev 3 modtager med fingerslag/baggerslag til elev 2. som hæver til elev 3, der spiller bolden over nettet til elev 1 med fingerslag.</li> <li>• Derefter byttes plads så elev 1 løber under nettet og gør sig klar til at hæve, elev 2 løber ned i banen, klar til at modtage bolden og elev 3 løber under nettet klar til at spille fingerslag eller kaste bolden over nettet, osv.</li> </ul> <p><b>Forslag:</b> I kan vente med at bytte plads til f.eks. efter 5 bolde. Det giver mere ro til at udføre slagene.</p>	<p><b>Organisering:</b> Grupper på 3 elever. 1 bold pr. gruppe.</p> <p><b>Fokus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Baggerslag</li> <li>• Fingerslag</li> <li>• Samarbejde</li> </ul> <p><b>Vurdering:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forstår eleverne øvelsen?</li> <li>• Hvis boldene flyver rundt, så hjælp eleverne med at justere afstanden</li> </ul>

10  
min

**Baggerslåg-modtagings øvelse**



Eleverne inddeles i grupper af 3 med 2 bolde pr. Gruppe. Elev 1 og 3 har en bold hver. Elev 2 skal servemodtage. Elev 1 kaster en bold med underhåndskast til elev 2, der modtager til 3. Når elev 1 har servet, trilles elev 3's ekstra bold med det samme til elev 1. Der roteres efter 10 kast.

**Variation:**

- Elev 1 rykker længere tilbage på banen.
- Elev 1 server med overhåndsserv.
- Elev 3 hopper op og kaster bolden over nettet til 1.

**Organisering:**

Grupper med 3 elever  
2 bolde pr. gruppe.

**Fokus:**

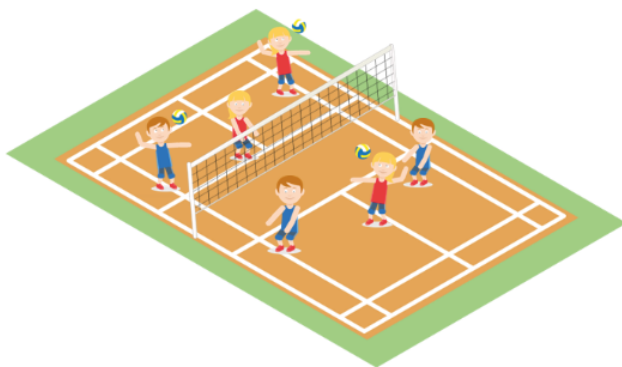
- Servemodtagning
- Serv

**Vurdering:**

- Forstår eleverne øvelsen?
- Server de rigtigt?
- Hjælp med at justere afstand efter behov

10  
min

**Overhåndsserv**



Eleverne går sammen 2 og 2 med 1 bold.

- Stå med en afstand på ca. 6 m. og serv bolden til hinanden. Her øves den rigtige teknik/bevægelse.
- Nu stiller eleverne sig på hver side af nettet. Serverne server bolden mod den anden elev, der forsøger at gribe den, og derefter server bolden tilbage til makker, der gør det samme.

Jo kortere afstand jo nemmere bliver øvelsen.

**Organisering:**

Parvis  
1 bold pr. gruppe

**Fokus:**

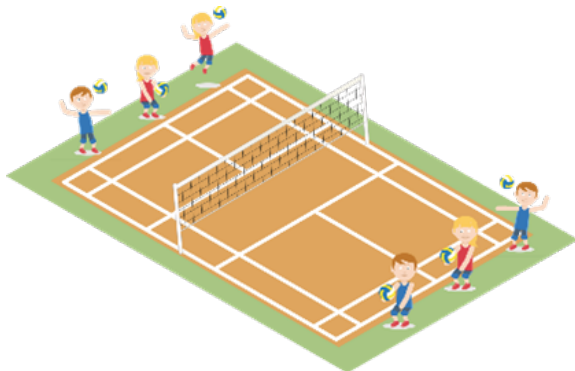
- Overhåndsserv
- Modtagning

**Vurdering:**

- Forstår eleverne øvelsen?
- Flyver boldene rundt? Hjælp med justering af afstand

5-7  
min

**Servekrig**



Eleverne inddelles i grupper af 4-6 elever med alle bolde i brug. Eleverne fordeles på begge sider af nettet. Alle bolde fordeles på begge sider af nettet.

**Regler:**

- Boldene skal serves over nettet
- Det gælder om at få tømt sin banehalvdel for bolde
- Tæl boldene på banen efter 3-5 min.

Det hold, der har færres bolde har vundet

**Organisering:**

Grupper på 4-6 elever  
Alle bolde  
Hel bane

**Fokus:**

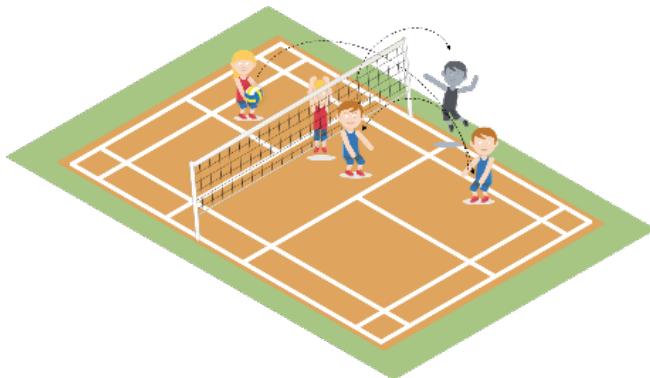
- Serv
- Samarbejde
- Konkurrence

**Vurdering:**

- Er reglerne forstået?
- Er alle aktive i legen?
- Motivere eller demotivere konkurrenceelementet (juster)

10  
min

**Småspil 2 mod 2**



Eleverne inddelles i grupper af 4 med 1 bold pr. gruppe.

To elever på hvert hold

- Bolden startes med en serv fra midten af banen
- Bolden modtages med et baggerslag på modsatte side til makker, der er løbet frem til nettet
- Bolden hæves med et fingerslag eller en gribe-kaste-hævning til makker
- Bolden spilles over med et fingerslag eller et smash

**Variation:**

- Når bolden har passeret nettet, skal eleven, der har hævet bolden lægge sig på maven, og eleven der har sendt bolden over nettet, springer over sin makker

**Organisering:**

Grupper på 4 elever  
To elever på hvert hold i firemands-gruppen  
1 bold pr. Gruppe.  
Teen 1+2 bane eller ½ bane

**Fokus:**

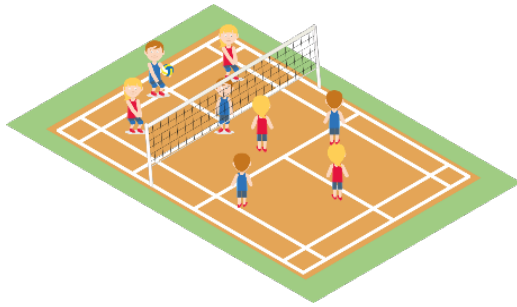
- Spilforståelse
- Samarbejde

**Vurdering:**

- Forstår eleverne øvelsen?
- Bruger eleverne de rigtige slagteknikker?

**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

### Evaluering 5 min

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

- Hvad er nøgleordene til overhåndsserven? (Venstre fod (højrehåndet) forrest, vær i god balance med let spredte ben, fødderne skal pege i den retning der serves, bolden holdes over højre skulder, armen trækkes tilbage som du spænder en bue, armen føres hurtig fremad som en pisk, bolden rammes med en stor spændt hånd, idet bolden rammes stoppes bevægelsen)
- Hvad er vigtigt, når du skal modtage serveren? (udgangsstilling- fødderne parallelle, let bøjede knæ, overkroppen lænet lidt fremad, hænderne adskilt, kig på serveren. Bevægelse - vær tidlig på det sted bolden skal spilles, hold øje med serverne)
- Hvordan kan I gøre hinanden gode? (ved at rette på hinanden på en konstruktiv måde "husk at være' i balance, når du server", eller "husk at spring på to ben i smasheet", eller sig "jeg har", når du tager bolden)