

Lektionsplan 1.-2. klasse (2. forløb)

10 min	<p>Cirkel fangeleg</p> <p>5-6 elever danner en cirkel ved at holde hinanden i hånden. Fangeren står uden for cirklen og siger navnet på den elev, der står længst væk. Fangeren skal nu forsøge at fange den elev. Alle i cirklen skal forsøge at forhindre fangeren i at røre eleven ved at dreje rundt, mens de stadig holder hinanden i hånden.</p>	<p>Organisering:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5-6 elever <p>Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning • Samarbejde <p>Vurdering:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kan eleverne samarbejde i cirklen? • Er fangeren motiveret for at fange en elev?
10 min	<p>Øvelser med bold - parvis</p> <p>I denne øvelse er eleverne i par, hvor de skal lave en masse varierede øvelser med en bold.</p>  <p>Øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kast bolden til din makker, som griber den. Kan også foregå siddende. • Studs bolden til din makker som griber den. • Elev 1 står med ryggen til elev 2 som kaster bolden og råber "nu", hvorefter spiller 1 vender rundt og griber bolden. Afstand mellem eleverne ca. 5-6 m. • Elev 1 og elev 2 står med ryggen mod hinanden. Elev 1 kaster en høj bold over elev 2 som løber efter bolden og griber den efter den har studset gulvet. • Elev 1 og elev 2 står med ryggen mod hinanden. Elev 1 kaster bolden over elev 2 som griber bolden inden den rammer gulvet. • Kast bolden mod væggen og lad bolden ramme gulvet hvorefter din makker griber bolden • En elev på hver side af nettet. Kast bolden til hinanden. • En elev på hver side af nettet. Lave en lille bane og spil mod hinanden hvor det gælder om at få bolden til at ramme gulvet på den anden side. 	<p>Organisering:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sammen 2 og 2 • 1 bold pr. par <p>Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaste og gribe • Reaktionsevne • Samarbejde • Forskellige kast og bevægelser <p>Vurdering:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kan eleverne samarbejde om de forskellige øvelser? • Kan eleverne kaste bolden, så det giver gode forudsætninger for makkeren at gribe bolden?
15 min	<p>Øvelser til træning af baggerslagskast</p> 	<p>Organisering:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 elever • 1 bold pr. 4 elever • Volleyballnet <p>Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baggerslagskast • Kaste og gribe • Rokering

Vurdering:

- Kan eleverne lave baggerslagskast?
- Kan eleverne rotere, når bolden har passeret nettet?

Øvelse 1:

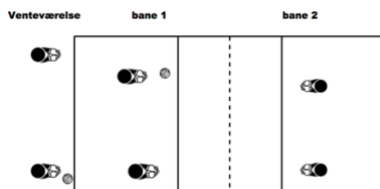
Bolden kastes frem og tilbage over nettet. Når bolden er kastet over nettet byttes der plads. Bolden kastes med baggerslagskast.

Øvelse 2:

Som øvelse 1, men med opstilling foran og bagved hinanden. Der byttes plads, når bolden har passeret nettet.

Øvelse 3:

Bolden kastes frem og tilbage over nettet med baggerslagskast. Den der ikke griber bolden skal ned og røre keglen. Der byttes plads, når bolden har passeret nettet



Pladsproblemer kan ofte være et problem. Løsningen kan være at arbejde med et venteværelse. Her er henholdsvis placeret 2 elever, 1 elev eller 4 elever. Spillet er de samme som i de foregående øvelser. Der kan spilles til 1, 2 eller 3 point. Når spillet er slut rykker, man en plads i pilens retning. Holdet, der er i venteværelset, har en bold og sætter med det samme spillet i gang.

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?

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.

- Hvordan skal du holde bolden, når du kaster med baggerslagskast? (Bolden holdes på siden og armene er strakte)
- Hvordan afvikles kastet? (Numsen skubbes bagud og der kastes med strakte arme)
- Kan du nævne nogle nøgleord/sætninger til baggerslagskastet? (Hold bolden med strakte arme, hænderne holdes på siden af bolden, skuldrene løftes, numsen skubbes bagud, armene slutter på en vinkel på 90 grader i forhold til kroppen)

Forløb 2 - Baggerslagskast

- Hvad er det sværeste ved at rotere? (At huske hvilken vej, jeg skal rotere, at nå at komme på plads inden bolden kommer m.m.)
- Hvorfor tror du, at man skal rotere efter, man har kastet bolden over nettet? (For at holde koncentrationen/holde mig klar, for at indøve de rigtige bevægelser m.m.)
- Hvorfor er det vigtigt at komme hurtigt på plads efter rotationen? (For at være klar til at modtage bolden, for at være i balance når bolden kommer m.m.)