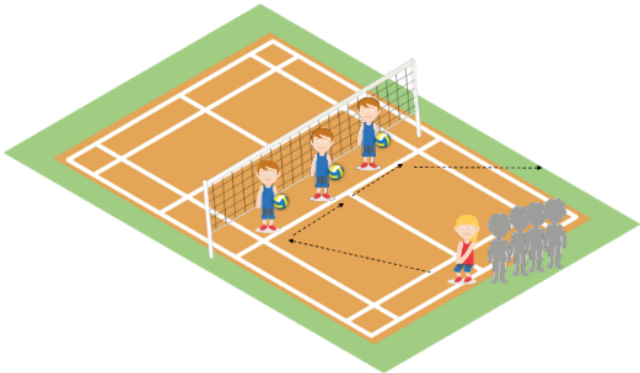


Tid		Lektionsplaner Ungdomsuddannelser (2. Forløb)	
10 min	<p>Opvarmning: Lad eleverne stå for opvarmningen</p> <p>Ide: Død eller levende bold Klassisk dødbold, men med en "levende bold" også. Levende bolden har en anden farve og kan fx være en volleyball.</p> <ul style="list-style-type: none"> Når man er død og sidder på gulvet, kan man blive levende igen ved at modtage "levende bolden" fra en af de andre døde. Man er først levende, når man som død har spillet bolden til en ny død. <p>Variationer: Der må meget gerne være flere død-bolde med i spillet, så vi får høj intensitet.</p>	<p>Organisering: Alle 3 bolde</p> <p>Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none"> Opvarmning Fingerslag <p>Vurdering:</p> <ul style="list-style-type: none"> Har eleverne styr på deres opvarmning? Bevæger eleverne sig? 	
	10 min	<p>Fingerslag og baggerslag (repetition)</p>  <p>Der står 3 elever med ryggen til nettet med en bold 4-6 elever står omkring baglinjen klar til at arbejde. De skal spille fingerslag og baggerslag – bolde som de får fra de tre elever ved nettet.</p> <ul style="list-style-type: none"> Første elev løber ud til P1, som kaster en bold, der skal spilles retur med et baggerslag Derefter løbes til P2 som kaster en bold, der skal spilles retur med fingerslag Til sidst løbes til P3, som kaster en bold, der skal spilles retur med baggerslag Næste elev er i gang så snart første elev har spillet det første baggerslag <p>De elever, som er i ilden, løber fra person til person og laver skiftevis finger- og baggerslag retur. Byt pladser, så der nu kommer nye i "ilden" og nye kastere.</p> <p>Lav en ny runde med samme opstilling, men nu fortæller kasteren ikke om der kastes til bagger -eller fingerslag, men kaster blot en høj eller en lavere bold. Eleven der skal returnere, skal altså stå med armene neutralt og være klar på både finger- og baggerslag.</p>	<p>Organisering: Grupper på 6-9 elever 3 bold pr. Gruppe (kan laves på begge sider af nettet)</p> <p>Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fingerslag Baggerslag Samspil <p>Vurdering:</p> <ul style="list-style-type: none"> Forstår eleverne øvelsen? Vurder om gruppernes afstande, er tilpasset deres niveau

Variation:

Kan udvides med at lave forsvarsbolde (fx en pandekage), et langt baggerslag, kort baggerslag osv.

Pandekage:

How to.... Pandekage?

En pandekage er en forsvarsbold, hvor man ikke kan nå at lave et baggerslag, så man udnytter tiden mest muligt ved at glide på gulvet på mave/bryst strække armen fladt på gulvet og lade bolden ramme ovenpå hånden, som ligger fladt med håndfladen ned imod gulvet. Bolden bouncer op ved at ramme ovenpå håndryggen. Teknisk svært, men et sjovt slag.

15
min

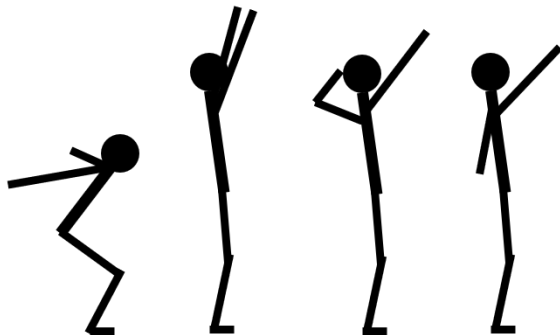
Opvarmning til smashøvelser

Sammen parvis. Stå med ca. 8 m. mellem jer.

Skulderopvarmning.

- P1 og P2 kaster bolden til hinanden, på forskellige måder. Ned i jorden, direkte til P2, med to hænder, med en hånd. Alt sammen for at varme skulderledet grundigt op.

Alle samles i en rundkreds og slagbevægelsen gennemgås. Begge starter strakte oppe i luften, man laver flitsbuen à højre arm trækkes tilbage, venstre arm er stadig oppe i luften og er sigtearm. Højre albue er i ørehøjde, nu går højre albue frem og der laves en kastebevægelse. Når bolden tilføres, skal den rammes så højt som muligt.



- P1 og P2 smasher bolden til hinanden

Smash én bold blødt og derefter én hårdt - mærk forskellen.

OBS: Man justerer boldens hastighed ved at lave slagbevægelsen hhv. hurtigt og langsomt.

Organisering:

Parvis
1 bold pr. Par

Fokus:

- Skulderopvarmning
- Klargøring til smash

Vurdering:

- Laver alle eleverne opvarmningsøvelserne først?
- Benytter eleverne den rigtige teknik?

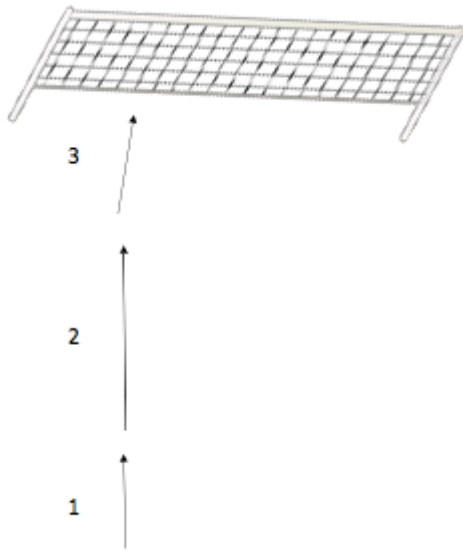
Selve øvelsen:

- Bolden kastes lige op i luften ud for den skulder man vil slå til bolden med.
- Bolden skal slås så højt som muligt.
- Hånden har let spredte fingre og let spændt hånd.
- Vi vil gerne ramme bolden indeni hånden, så vi har kontrol og kan styre bolden i forskellige retninger ved at fx at ændre vinklen i håndleddet.

10
min

Smash tilløbsrytme

Teknik:



Den samlede tilløbsrytme hedder venstre, højre, venstre for højrehåandede og højre-venstre-højre for venstrehåandede, eller sagt på en anden måde 1,2... 3 hop!

Den lange afstand mellem 2 og 3 tallet viser at anden skridtet er langt, derefter kommer det mellemlange stopskridt hvor foden er mere parallel med nettet.

Øvelsen:

- Alle løber rundt i hallen, når der råbes STOP skal alle lave tilløb og løbe videre
- Laves ca. 10 gange
- Lav derefter tilløb frem mod nettet

Organisering:

Enkeltvis

Fokus:

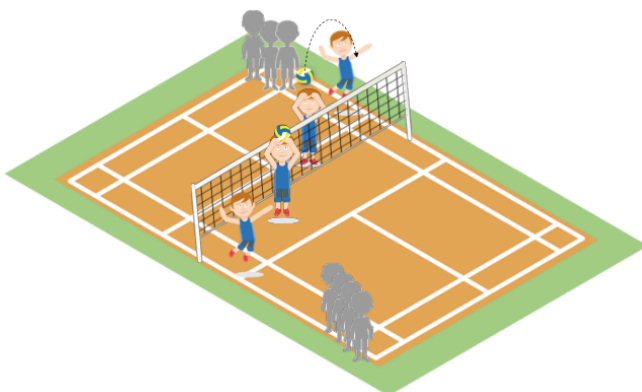
- Tilløbsrytme

Vurdering:

- Hjælp eleverne med at afgøre hvilket ben de skal starte med
- Benytter de den rigtige tilløbsrytme?

10
min

Smash over net



Alle elever fordeler sig i en række på hver side af nettet med en bold i hånden. Er der ikke en bold til hver, sendes boldene fremad i rækken.

- Den første i rækken kaster bolden ind til hæveren og gør klar til at lave tilløb

Organisering:

Alle elever

Alle bolde

Fokus:

- Smash
- Tilløbsrytme

Vurdering:

- Bruger eleverne den rigtige tilløbsrytme?
- Forstår de øvelsen?

- Hæveren griber bolden og kaster derefter et to-hånds underhåndskast op i luften, som derefter smashes over nettet.
- Derefter er det næste i rækkens tur.
- Der kan være en kø på begge sider af nettet, så alle der smasher roterer rundt om nettet

OBS: Man samler selv sin bold op.

OBS: Skift hæver efter cirka 10 bolde.

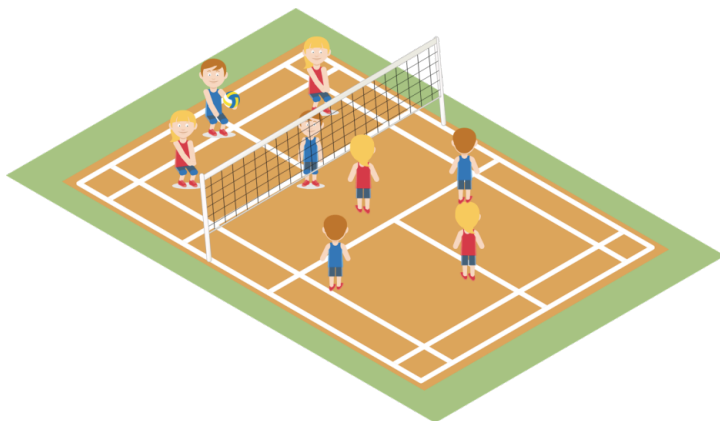
OBS: Slå fra både venstre og højre side af banen – snak om forskellen.

Variation:

- Hæveren laver fingerslag eller baggerslag som hævning i stedet for at gribe/kaste.
- Angriberen hopper ikke, men løber blot ind og slår bolden stående over nettet.

15
min

Spil med ændringer



Alm. spil (evt. start spillet med et kast i stedet for serv).

2. bolden (hæverens bold) må gribes i stedet for en direkte hævning, for at få bedre mulighed for at få mange smash.

Variation:

Gribe reglen kan fjernes.

Grib både 1. og 2. berøring til at starte med for at forstå indspilning til hæveren.

Organisering:

Hold á 4-6 elever

1 bold pr. Bane

Fokus:

- Samspil
- Smash

Vurdering:

- Skal eleverne udfordres og dermed fjerne gribe reglen?
- Skal der startes med serv eller ikke?

Evaluerings spørgsmål 5 min:

Hvordan laves en pandekage?

En pandekage er en forsvarsbold, hvor man ikke kan nå at lave et baggerslag, så man udnytter tiden mest muligt ved at glide på gulvet på mave/bryst strække armen fladt på gulvet og lade bolden ramme ovenpå hånden, som ligger fladt med håndfladen ned imod gulvet. Bolden bouncer op ved at ramme ovenpå håndryggen. Teknisk svært, men et sjovt slag.

Hvordan laves bevægelsen i smashslaget?

Begge starter strakte oppe i luften, man laver flitsbuen à højre arm trækkes tilbage, venstre arm er stadig oppe i luften og er sigtearm. Højre albue er i ørehøjde, nu går højre albue frem og der laves en kastebevægelse. Når bolden tilføres, skal den rammes så højt som muligt.

Hvordan laves tilløbsrytmen til smashslaget?

Den samlede tilløbsrytme hedder venstre, højre, venstre for højrehådede og højre-venstre-højre for venstrehådede, eller sagt på en anden måde 1,2... 3 hop!

Den lange afstand mellem 2 og 3 tallet viser at anden skridtet er langt, derefter kommer det mellemlange stopskridt hvor foden er mere parallel med nettet.