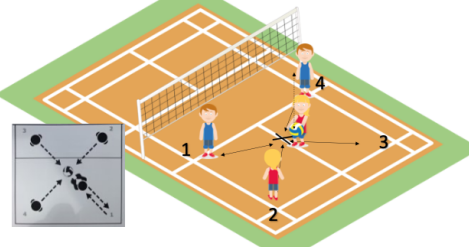
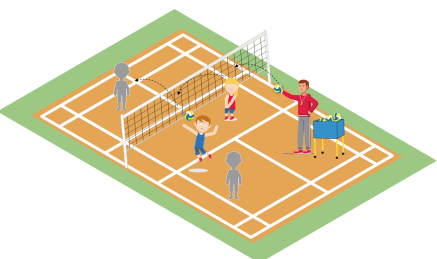


Tid		Lektionsplaner 5.-7. klasse (Forløb 3)	
5-7 min	<p><b>Opvarmning: Nordenvinden og Søndenvinden</b></p> <p>Fangeleg:</p> <p>To elever er nordenvinden, som har til opgave at "fastfryse", dem som de rører.</p> <p>En elev er Søndenvinden og befrier de "frosne" elever ved at give et klap i hånden.</p>	<p><b>Organisering:</b></p> <p>En afmærket bane</p> <p><b>Fokus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blive varme</li> <li>• Få pulsen op</li> </ul> <p><b>Vurdering:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der kan skiftes både Nordenvind og Søndenvind undervejs.</li> <li>• Der kan også ændres i antallet af vinde.</li> </ul>	
	<p><b>Teknik: Gribe-kastehævning</b></p>  <p>En gruppe pr banehalvdel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Eleverne står i en firkant.</li> <li>-En elev kaster op i luften bolden ind mod midten</li> <li>-En anden løber ind og griber bolden og kaster bolden op i luften</li> <li>-En ny løber ind, griber og kaster bolden.</li> </ul> <p><b>Variationer:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Hvilken gruppe får først grebet 30 bolde</li> <li>2.Når bolden er kastet, ud og rør sidelinjen og tilbage</li> <li>3.Når bolden er kastet, lægger man sig maven på linjen og tilbage</li> <li>4.Når bolden er kastet, sprinter man rundt om en medspiller og tilbage</li> </ol>	<p><b>Organisering:</b></p> <p>Eleverne er sammen i grupper på 4, med en bold til hver gruppe</p> <p><b>Fokus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kast præcist til modtager</li> </ul> <p><b>Vurdering:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleverne kan lave gode kastehævninger, så andre elever kan gribe den.</li> </ul>	
15 min	<p><b>Teknik: Gribe-kastehævning ved nettet</b></p>  <p>-Elev kaster underhåndskast til eleven ved nettet.</p> <p>-Elev griber bolden og kaster den til eleven i 4. position</p> <p>-Elev på 4. position spiller bolden over nettet med fingerslag eller smash.</p> <p>-På den anden side af nettet står en elev til at gribe bolden.</p>	<p><b>Organisering</b></p> <p>Grupper af 4 som har en banehalvdel hver og en bold pr gruppe</p> <p><b>Fokus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleverne kan lave en kaste-gribehævning, som der kan spilles videre på.</li> </ul> <p><b>Vurdering:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hold øje med om kastehævningen er høje og lægger præcis til modtageren.</li> <li>• Husk rotation</li> </ul>	

<b>15 min</b>	<p><b>Småspil: Samspil over net 1</b></p>  <p>To hold overfor hinanden på en halv bane          -Elev A modtager bolden over nettet ved at gribe bolden.          - Elev B løber op til nettet.          -Elev A kaster bolden op til elev B som griber bolden          -Elev B kaster bolden til elev A som er løbet til nettet.          -Elev A spiller fingerslag over nettet til det andet hold.          -Det samme sker på den anden side</p> <p><b>Variation:</b>          Eleven som modtager bolden fra den anden side, laver et baggerslag i stedet for at gribe bolden.</p>	<p><b>Organisering:</b>          Elever deles ud i hold med to elever pr hold med en bold pr hold</p> <p><b>Fokus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Præcise gribe-kastehævninger.</li> </ul> <p><b>Vurdering:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kan eleverne holde bolden i gang.</li> <li>• Husk eleverne på, at man har god tid, når man har grebet bolden</li> </ul>
<b>20 min</b>	<p><b>Spil level 3 kidsvolley</b></p>  <p>Find spillereglerne her:  <a href="https://volleyball.dk/spilleregler/">https://volleyball.dk/spilleregler/</a></p>	<p><b>Organisering:</b>          1 volleyball pr bane</p> <p><b>Fokus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleverne kan lave med et flow i spillet</li> </ul> <p><b>Vurdering:</b>          Giver eleverne sig tid til at lave gode gribe-kastehævninger.</p>

### Evaluering: Spørgsmål til undervisningen (5 min)

Hvad er nøgleordene til gribe- kaste hævnningen?

*Ryggen til nettet, når bolden modtages skal ryggen vende mod nettet, to hænder, grib bolden med begge hænder, fødderne skal pege i den retning bolden skal spilles, kast primært med hænderne og ikke så meget med armene, hurtig klar efter kastet.*

Hvordan kan I forbedre samarbejdet, når I spiller kamp?

*Ved at sige "jeg har", når man vil tage bolden, heppe på hinanden, sige hvem man kaster bolden til*