

Lektionsplan 1.-2. klasse (3. forløb)

10 min

Små-spil med kast og grib

Eleverne deles i to hold, som stiller op på hver sin side af en midterzone (f.eks. ved de to tremeterlinier). Hvert hold har et rigeligt antal kastebolde. I midterzonen placeres én til to store bolde. Eleverne skal nu med deres kastebolde forsøge at få de store bolde ned bag det andet holds afleveringslinie. Stikbold med to bolde. Når man bliver ramt, skal man gå ud til læreren, som har en bold klar og lave tre fingerslagskast eller tre baggerslagskast for at være med igen.

Organisering:

- 2 hold
- Masser af bolde til begge hold
- 2 store bolde

Fokus:

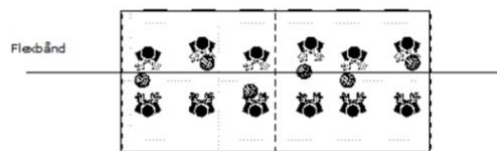
- Opvarmning
- Konkurrence
- Præcision

Vurdering:

- Hvordan er holdene fordelt?
- Kan eleverne ramme de store bolde?
- Kan eleverne kaste med fingerslagskast og baggerslagskast?

15 min

Kaste og gribe øvelser



Øvelserne er bygget op som kaste og gribe øvelser over nettet, hvor du efter spillernes færdigheder selv kan bestemme, om der skal lægges bestemte krav til, hvordan der skal kastes. Du kan vælge at lade eleverne arbejde sammen eller lave det som små konkurrencer. Efter udførelsen af den tekniske færdighed bevæger eleven sig til et punkt og går tilbage til udgangspunkt

Organisering:

- Sammen 2 og 2
- Volleyballnet
- En på hver side af flexbåndet eller nettet

Fokus:

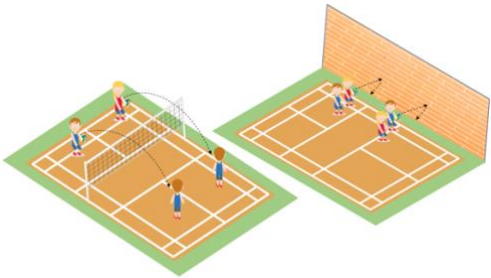
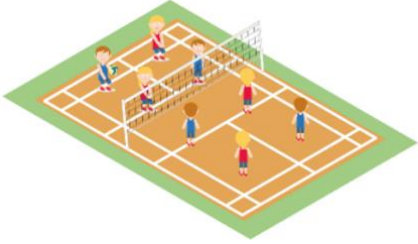
- Kaste og gribe
- Samarbejde
- Konkurrence

Vurdering:

- Sørger eleverne for at variere mellem øvelser?

Øvelser:

- Kast bolden over nettet og makker griber bolden. Kan I alle klare det 10 gange?
- Kast bolden over nettet, hen og rør midterlinjen og tilbage.
- Kast bolden over nettet, rør gulvet med hænderne.
- Kast bolden op til dig selv, grib, kast bolden over nettet.
- Kast bolden op til dig selv, grib, kast bolden over nettet, ned og sid på numsen.
- Kast bolden op til dig selv, grib, kast bolden over nettet, ned på maven og op igen.
- Kast bolden op til dig selv, grib, kast bolden over nettet, hen og rør sidemanden og tilbage.
- Kast bolden op til dig selv to gange, kast bolden over nettet, løb hen og rør en på den anden side af nettet og løb tilbage.
- Kast bolden, den ene fod ud bag Sidelinjen, tilbage.
- Kast bolden, begge fødder ud bag sidelinjen, tilbage.
- Kast bolden ned og rør gulvet. Kast bolden ned og rør keglen.
- Kast og grib. Der spilles om point.
- Eleverne har en bold hver. Den ene kaster bolden over nettet, den anden kaster bolden i gulvet og under nettet.

	<ul style="list-style-type: none"> Som oven for, men bolden gribes med baggerslagsgribning, hvis den anden spiller har hænderne ned, og med fingerslagsgribning, hvis spilleren har hænderne oppe. Nu tager begge et antal finger i vejret. Før bolden gribes, siges højt, hvor mange fingre den anden spiller havde i vejret. 	
10 min	<p><u>Øvelser til træning af underhåndsserv</u></p>  <ul style="list-style-type: none"> Serv bolden op ad en væg Den ene server op ad væggen, den anden forsøger at gribe bolden En elev på hver side af nettet. Der serves og spilleren på den anden side griber bolden og server tilbage osv. En elev på hver side af nettet. Den ene har en bold den anden har en hulahoop. Eleven med bolden server over nettet. Eleven med ringen forsøger at få bolden til at ramme gennem ringen. 	<p>Organisering:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sammen 2 og 2 1 bold pr. par 1 hulahoop pr. par <p>Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none"> Serve Gribe <p>Vurdering:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kan eleverne serve over nettet?
20 min	<p><u>Spil level 1</u></p>  <p>Spilleregler kan findes her: https://volleyball.dk/spilleregler/</p>	<p>Organisering:</p> <ul style="list-style-type: none"> 3-5 spillere pr. hold <p>Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none"> Spilforståelse Konkurrence <p>Vurdering:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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.

- Hvad kaldes det slag, der starter en Kidsvolley kamp? (Serv/underhåndsserv)
- Kan du nævne nogle nøgleord til serveren? (Venstre fod (højrehåndet) eller højre fod (venstrehåndet) forrest, bolden holdes i modsatte hånd end man server med foran højre hofte, bøj i benene og numsen bagud, ram bolden med en knyttet hånd)
- Hvilke regler gælder der, når du skal serve? (man må serve overalt på banen, det hold, der får fat i bolden server)