

Lektionsplan 3.-4. klasse (3. forløb)

10 min

Let's dance

Der spilles 2 mod 2 eller 3 mod 3 over nettet. Hvert hold starter med en bold. Det gælder om at få bolden ned i gulvet på modstanderens bane, og der må kastes med fingerslagskast eller baggerslagskast. Det hold, der først når 7 point, har vundet. Holdene starter samtidig med at kaste boldene. Hvis begge bolde er på samme banehalvdel, må de ikke kastes samtidig mod modstanderens bane.

Organisering:

- Grupper på 2 eller 3
- 1 bold pr. hold

Fokus:

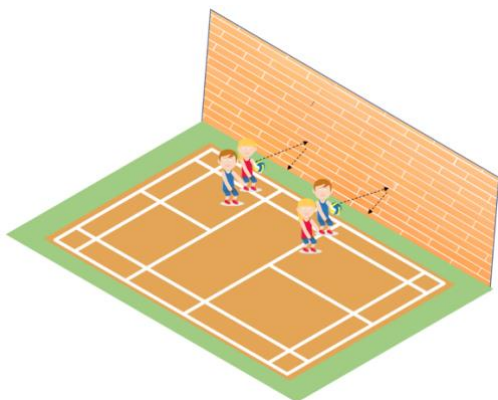
- Opvarmning
- Samarbejde
- Konkurrence

Vurdering:

- Kan eleverne kaste med fingerslagskast og baggerslagskast?

10 min

Øvelser til træning af underhåndsserv



Organisering:

- Parvis, evt. 4 og 4 sammen hvor man skiftes til at lave øvelserne
- Volleyballnet
- Kegler, skamler, hulahopringe

Fokus:

- Underhåndsserv
- Observering
- Feedback

Vurdering:

- Hjælper eleverne hinanden?
- Kan eleverne udføre en serv?

- Serv 5 bolde op ad væggen. Makker kigger på og giver gode råd
- Serv mod et bestemt sted på væggen. Makker kigger på og giver gode råd
- Ændre afstanden til væggen. Makker kigger på og giver gode råd
- Start ved 3 meter linjen - serv 3 bolde over nettet - ryk 1 meter tilbage. Øg afstanden. Makker gør det samme
- Serv over nettet mod bestemt mål (kegler, skamler, hulahopringe) Der gives point, hver gang der rammes i målområdet. Makker gør det samme
- Serv bolden over nettet mod den anden spiller, der forsøger at gribe den og derefter server tilbage

10 min

Serve krig

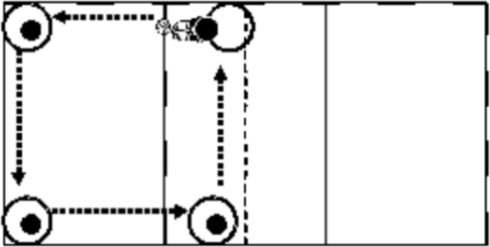
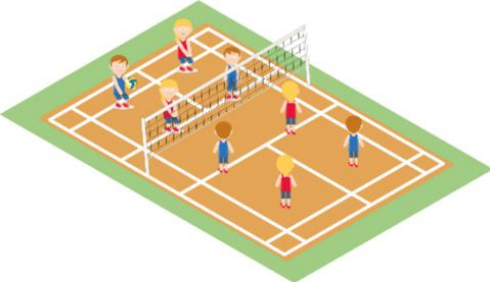


Organisering:

- 2 hold
- 1 bold pr. elev + 3 ekstra bolde

Fokus:

- Konkurrence
- Præcision

	<p>2 hold placeret på hver sin side af nettet. Hver spiller har 1 bold + 3 ekstra bolde. Det gælder om at serve over nettet, så ens banehalvdel tømmes for bolde.</p>	<p>Vurdering:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kan eleverne serve bolden over nettet? • Hvordan er holdende fordelt?
<p>10 min</p>	<p>Øvelser til baggerslag</p>  <p>4 hulahopringe placeret i en firkant. En elev i hver ring. Elev 1 spiller baggerslag til sig selv med bolden fra ring 1 til ring 2, elev 2 fra ring 2 til 3 osv. Hvis bolden ikke har rørt gulvet, må den gives videre. Falder bolden undervejs, skal den samles op, og eleven løber tilbage til den ring, man kommer fra og kaster bolden til medspilleren på den næste ring, som forsøger at nå til næste hulahopring. Hvor mange gange kan holdet få bolden rundt uden, at den rører gulvet?</p> <p>Der kan nemt være flere hold i gang.</p> <p>Stå sammen parvis med en afstand på ca. 1 m. Det andet par står overfor på samme måde. Der skal være ca. 6 m. mellem parrene.</p> <p>Start med at kaste bolden med et baggerslagskast til en fra parret overfor, som modtager bolden med et baggerslag, som skal gribes af makker. Når bolden er grebet, kastes den tilbage til parret overfor, som gør det samme. Husk at kaste til begge elever, så de begge får mulighed for at modtage bolden med et baggerslag.</p> <p>Vær klar til at løbe efter bolden når den skal gribes, da det kan være svært at spille bolden præcist op.</p>	<p>Organisering:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grupper på 4 • 1 bold pr. gruppe • Hulahopringe <p>Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baggerslag • Præcision • Samarbejde <p>Vurdering:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvor langt er der mellem hulahopringene? • Kan eleverne lave baggerslag?
<p>15 min</p>	<p>Spil level 2</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.

- Kan du nævne nogle nøgleord, der er vigtige, når du skal serve? (Stå i god balance med venstre fod (højrehåndet) eller højre fod (venstrehåndet) forrest, bolden holdes i modsatte hånd end der serves med foran hoften, ram bolden med knyttet hånd)
- Kan du nævne nogle nøgleord, der er vigtige, når du skal spille baggerslag? (Hænderne samlede med parallelle tommelfingre der peger mod gulvet, strakte arme med stor "plade", skuldrene i spilretningen, bolden rammes mellem albueleddet og håndroden.