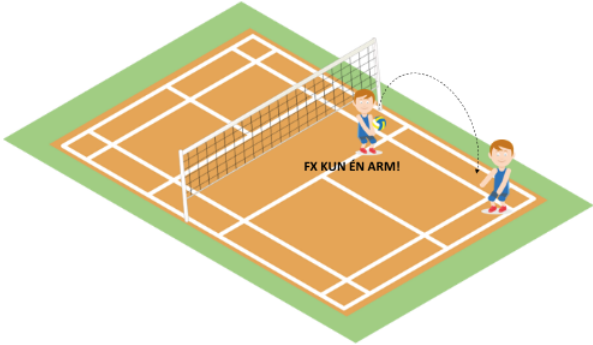
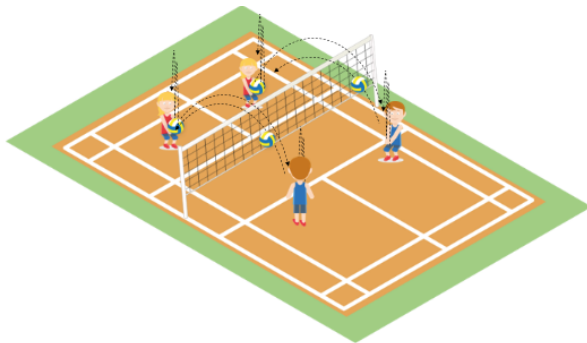


Tid		Lektionsplaner Ungdomsuddannelser (2. Forløb)	
10 min	Opvarmning:	Lad eleverne stå for opvarmningen Ide: Krops-stafet To og to med en bold (eller tre og tre, men kun to i aktion ad gangen) <ul style="list-style-type: none"> • Underviser råber fx "mave" • Makkerparret bestående af to personer løber fra baglinjen frem til nettet og tilbage igen, imens de bærer bolden kun vha. parrets maver. • Derefter råber underviser: "Pande", "ryg", "hoft", "hånd eller andet og kun den nævnte kroksdel må berøre bolden. • Taber man bolden skal begge spillere ned på maven og om på ryggen før de må løbe videre, og fortsætte fra stedet, hvor bolden blev tabt. 	
	Organisering:		
5-7 min	Koordinering	 <p>Spillerne står med ca. 1-2 meters afstand.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spillerne må kun bruge en arm • Der spilles til hinanden, kom godt ned i benene, så I hurtigt kan flytte jer efter bolden <p>Variation:</p> <p>Bolden skal spilles i en bestemt rækkefølge: Fx Højre, højre, venstre, venstre, højre.... Den ene person griber/kaster hver gang bolden. Den anden spiller retur med én arm. 10 reps og derefter byt.</p>	
	Organisering:		

5-7
min

Koordinering med to bolde



Begge elever har en bold

- P1 kaster bolden til P2, som kaster sin egen bold op i luften, imens vedkommende griber P1s bold, kaster samme bold retur og griber egen bold igen.

Variation:

Der laves baggerslag med bolden der kommer fra makkeren i stedet for at gribe.

Organisering:

Parvis
2 bolde pr. par

Fokus:

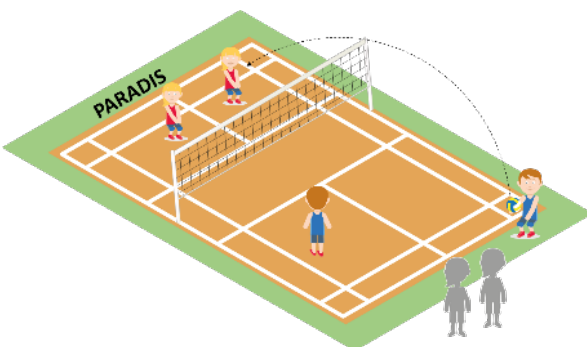
- Koordinering
- Samarbejde

Vurdering:

- Hvornår giver det mening at skifte til baggerslag? Vurder elevernes niveau

15
min

Paradis



Den ene side af nettet kaldes paradis (vinder siden). Et hold starter i paradis, et hold starter som "udfordrer" med servern på den anden side og det sidste hold starter uden for banen og klar med en bold.

- Udfordrer-holdet server bolden over nettet, og der spilles kamp til bolden "dør"
- Vinderholdet kommer i Paradis og holdet som taber bolden, går ud af banen
- Holdet udenfor banen går nu ind og server
- Vinder man bolden når man står i Paradis får man 1 point og må blive i Paradis til man taber bolden

Variation:

Spilles foran 3 meteren. Mindst to berøringer pr. hold før den spilles over nettet.

Organisering:

Hold á 2-4 elever
1 bold pr. Bane
3-4 hold pr. Bane – 2-4 spillere pr hold (afhængigt af niveau)

Fokus:

- Samarbejde
- Spil

Vurdering:

- Er det hele tiden de samme som er i paradis? Evt. Skift i holdene
- Står et hold alt for meget udenfor banen?

20 min	<p>Spil: Paradis på halv bane m. babybold</p> <p>Samme regler som ovenstående, men én spiller på hvert hold har en bold (babybold), som ikke må tabes på jorden.</p> <p>Hvis personen med babybolden modtager servebolden, skal babybolden kastes videre til en medspiller, som nu skal holde babybolden. Hvis babybolden tabes, må taber holdet og må gå ud af banen.</p>	<p>Organisering: Alle elever Halve baner</p> <p>Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none">• Koordinering• Samarbejde• Samspil <p>Vurdering:</p> <ul style="list-style-type: none">• Er det for nemt? Skal der tilføjes endnu en babybold?
-------------------	---	---

Evaluerings 5 min:

- Hvorfor er det vigtigt at træne koordinering i Volleyball?
- Hvordan spiller man hinanden gode på banen?
- Perspektiver øvelserne til andre idrætsgrene; hvornår kan det være nyttigt at arbejde med koordinering og samarbejde?