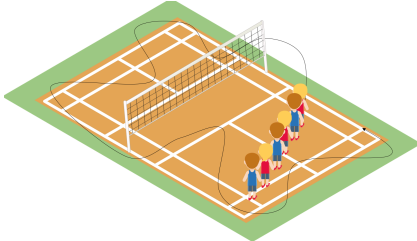
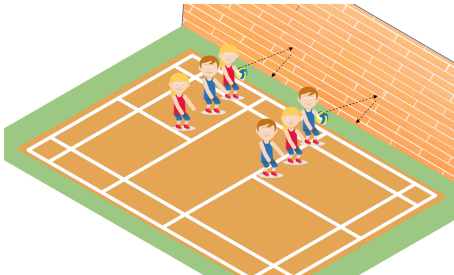
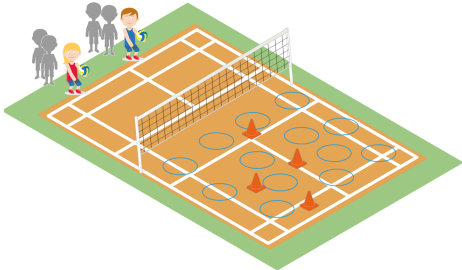
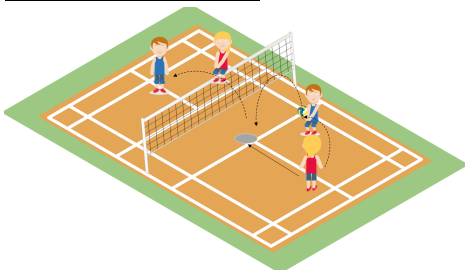
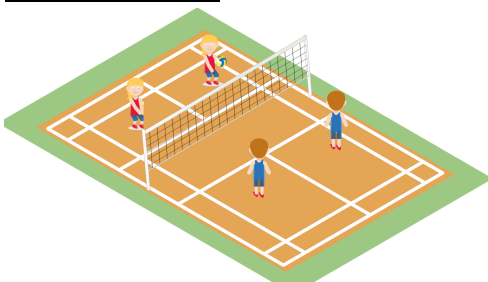
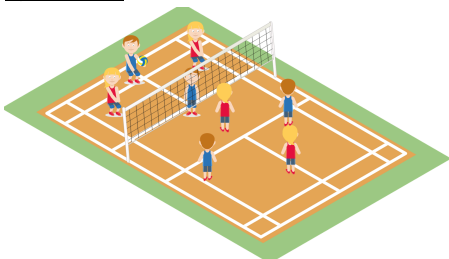


Tid	Lektionsplaner 5.-7. klasse (Forløb 4)	
5-7 min	<p><b>Opvarmning: Kong Rolf og hans hjælper</b></p>  <p>En er Kong Rolf og resten af eleverne følger efter ham på en række, og gør det samme som ham. Efter noget tid skifter Kong Rolf til en anden elev.</p>	<p><b>Organisering:</b> Alle elever i en række</p> <p><b>Fokus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning af hele kroppen</li> <li>• Eleverne får pulsen op</li> </ul> <p><b>Vurdering:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der kan eventuelt være flere konger og grupper</li> </ul>
10 min	<p><b>Teknik: Serv</b></p>  <p>Vis hvordan en serv skal laves Eleverne er på en række, med front mod en mur med ca. 2,5 meters afstand. Den første i rækken server mod væggen og den næste griber osv.</p> <p><b>Variationer:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Samme som ovenfor, når man har server, skal man ind og rører væggen, og derefter bag i rækken.</li> <li>2. Den første server mod muren, den næste modtager bolden ved først at lave et baggerslag og derefter gribe bolden, hvorefter man server mod muren.</li> </ol>	<p><b>Organisering:</b> Elever delt op i grupper på 4 med en volleyball pr gruppe</p> <p><b>Fokus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Øve serveren</li> </ul> <p><b>Vurdering:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konkurrencer hvor man ser, hvem der kan lave den længste serie uden, at bolden rører jorden.</li> </ul>
12 min	<p><b>Teknik: Ram plet med serv</b></p>  <p>Der ligger 5 kegler og 5 hulahopringe på hver side af nettet. De to grupper stiller sig i to rækker ved banen. Nu har grupperne 3-5 min til at ramme flest mulige kegler og hulahopringe.</p> <p><b>Variation</b></p> <p>10 hulahopringe lægges på den ene side af nettet. Nu skal eleverne i grupperne skiftes til at serve og prøve at ramme i hulahopringene. Når man rammer en ring, må man hente ringen til ens gruppe. Giv eleverne 3-5 min til at se, hvem der henter flest.</p>	<p><b>Organisering:</b> To grupper af 4 pr bane 10 hulahop-ringe og 10 kegler pr bane</p> <p><b>Fokus:</b> Øve at lave en præcis serv</p> <p><b>Vurdering:</b> Ændre på afstanden til redskaberne, som de skal ramme</p>

<p><b>10 min</b></p>	<p><b>Små spil: Bold over net</b></p>  <p>Grupper af 4 på hver bane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-1 kaster baggerslagskast til 2.</li> <li>-2 laver en gribe-kastehævning tilbage til 1.</li> <li>-1 laver fingerslag over nettet til 4.</li> <li>-4 griber bolden og laver baggerslagskast til 3.</li> <li>-3 laver gribe-kasthævning til 4 der laver fingerslag over nettet osv.</li> </ul> <p><b>Variation</b></p> <p>Øvelse kan udvides, med samme rytme, men i stedet for at starte med en baggerslagskast laver en man en underhåndsserv.</p>	<p><b>Organisering:</b></p> <p>Hver bane her en gruppe elever af 4 personer, med en bold pr bane.</p> <p><b>Fokus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skabe en rytme i spillet</li> </ul> <p><b>Vurdering</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Denne øvelse kan gøres sværere ved at bolden modtages med et baggerslag.</li> </ul>
<p><b>12 min</b></p>	<p><b>Små spil: Bedst af 4</b></p>  <p>-Spiller 2 mod 2 med level 3 regler</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Man spiller til 7 point i det hele.</li> <li>- Efter hver kamp skiftes der makker, og hver elev tæller egne point</li> <li>- f.eks. hvis sættet ender 5-2, får vinderen 5 point og taberen 2 point, som man tager med videre til næste kamp.</li> </ul>	<p><b>Organisering:</b></p> <p>To grupper med to elever pr bane og 1 bold pr bane.</p> <p><b>Fokus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mange berøringer med bolden</li> </ul> <p><b>Vurdering:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Man kan eventuelt spille på halv bane</li> </ul>
<p><b>13 min</b></p>	<p><b>Spil level 3</b></p>  <p>Find spillereglerne her:  <a href="https://volleyball.dk/spilleregler/">https://volleyball.dk/spilleregler/</a></p>	<p><b>Organisering:</b></p> <p>1 volleyball pr bane</p> <p><b>Fokus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbejde med serv i kampsituation</li> </ul> <p><b>Vurdering:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Holdene er inddelt i forhold til færdighedsniveau</li> </ul>

## Forløb 4: Serv og småspil

### Evaluering: En snak om undervisningen (5 min)

Hvad er nøgleordene til serveren?

*Stå i god balance med venstre fod (højrehåndet) eller højre fod (venstrehåndet) forrest, bolden holdes i modsatte hånd end der serveres med foran hofte, sving armen frem som et pendul, ram bolden med knyttet hånd, når bolden er ramt fortsættes bevægelsen med et skridt ind i banen*

Hvad kaldes de slag I primært bruger, når I spiller level 3?

*Fingerslag, baggerslag, serv, gribe- kaste hævnning evt. Smash*

Kan I finde "huller" på modstanderens side, hvor det vil være smart at spille bolden, hvis I skal vinde?

*I midten foran, og lange bolde i begge sider ved baglinjen*