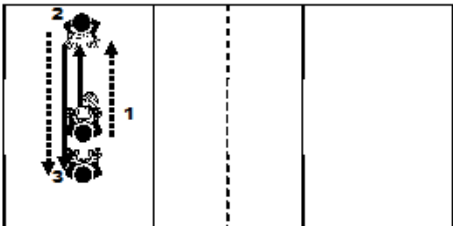
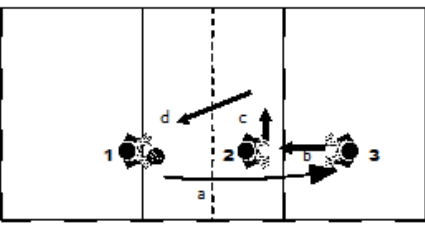
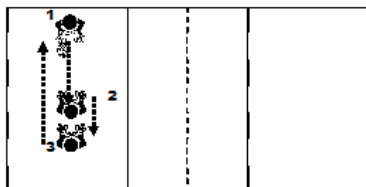


Tid	Lektionsplaner 8.-9. klasse (4. forløb)	
5-7 min	<p>Opvarmning</p> <p>Lad eleverne stå for opvarmningen.</p> <p><u>Ide:</u></p> <p>På begge baglinjer står 8 elever. Alle holder bolden i luften med baggerslag eller fingerslag, mens de bevæger sig mod nettet, hvor de spiller bolden over nettet til den anden side. Derefter løber man ned på baglinjen og henter en ny bold. På kommando står man stille. Det hold som har flest bolde liggende på deres side, har tabt.</p> <p>Variationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bold skal spilles baglæns over nettet • Kast bolden med 1 arm • Bolden over nettet ved hovedstød 	<p>Organisering:</p> <p>2 grupper af 8 Alle bolde Hel bane</p> <p>Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning • Fingerslag • Baggerslag <p>Vurdering:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Har eleverne styr på deres opvarmning? • Har de brug for hjælp? • Bevæger eleverne sig?
10 min	<p>Fingerslag og baggerslag</p> <p>A) Elev 1 spiller fingerslag/baggerslag til elev 2. Elev 1 løber derefter hen på elev 2's plads. Elev 2 spiller fingerslag/baggerslag til 3, og løber hen på elev 3's plads osv.</p>  <p>B) Elev 1 spiller fingerslag til elev 3. Elev 3 modtager med fingerslag/baggerslag til elev 2. Elev 2 hæver til elev 3, der spiller bolden over nettet til elev 1 med fingerslag. Elev 3 løber under nettet og modtager bolden fra 1. Elev 2 løber ned på elev 3's gamle plads og gør sig klar til at modtage bolden osv.</p> 	<p>Organisering:</p> <p>Grupper på 3 elever 1 bold pr. gruppe B kræver net</p> <p>Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fingerslag • Baggerslag • Modtagning • Samspil <p>Vurdering:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forstår eleverne øvelsen? • Vurder om gruppernes afstande, er tilpasset deres niveau

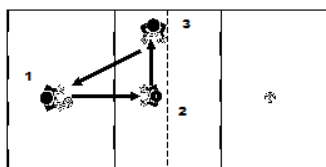
10
min

Fingerslag- hævning

- A) Elev 1 spiller fingerslag eller kaster bolden til elev 2. Elev 2 spiller bolden med en hævning bagud til elev 3. Elev 3 spiller bolden med fingerslag tilbage til elev 1, der griber bolden, og øvelsen starter forfra.



- B) Elev 1 spiller fingerslag til 2, der spiller fingerslag/hæver til 3. 3 spiller fingerslag til 1 osv.



Variationer:

- Elev 1 ændrer vinkel så der skal spiles fingerslag/ hæves på andre typer bolde.
- Elev 3 flytter plads hele tiden, så den der spiller fingerslag/hæver skal se op, før han spiller.

Organisering:

Grupper på 3 elever
1 bold pr. Gruppe

Fokus:

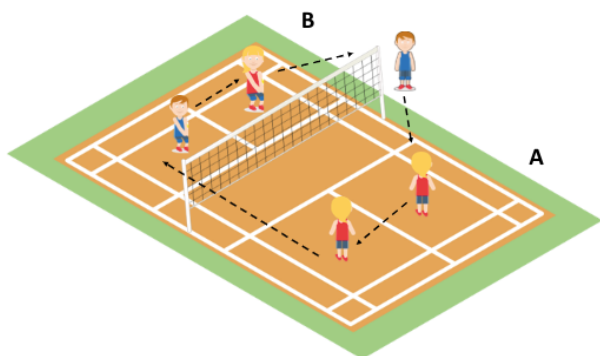
- Fingerslag
- Hævning
- Samspil

Vurdering:

- Forstår eleverne øvelsen?
- Vurder om gruppernes afstande, er tilpasset deres niveau

10
min

Cirkel Volley



Eleverne inddeles i grupper på 5.
2 elever på hver banehalvdel og en elev ved netstolpen.

Regler:

Man kan kun få point på banehalvdel A. Hver elev tæller sine egne point. Man får point ved hver vunden bold. Underviseren eller eleven ved nettet kaster bolden til en elev på side A. Bolden spilles færdig.

Hvis holdet på banehalvdel A vinder, får hver elev på holdet 1 point, og der roteres ikke.

Hvis holdet på banehalvdel B vinder, får ingen point, og der roteres så eleven ved nettet går ind på bane A, elev på bane A går på bane B. Elev på bane B går ud. Følg pilene på tegningen.

Organisering:

Grupper med 5 elever
1 bold pr. Bane
Hel bane

Fokus:

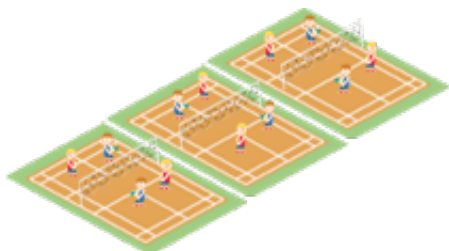
- Samspil
- Spilsituationer

Vurdering:

- Forstår eleverne øvelsen?
- Kan de få spillet til at køre, eller skal de evt. være 3 på holdet?

20
min

Spil Teen 1 eller Teen 2



Lav en lille turnering med 3 eller 4 elever på hvert hold. Spilles som en kongebane, hvor vinderne af kampene går til højre og taberne går til venstre.

Hvis 2 hold ender på samme bane, går det ene holdovre på modsatte side.

Find reglerne her:

<https://volleyball.dk/spilleregler/>

Organisering:

Fuld bane

3 eller 4 pr. Hold

Fokus:

- Samspil
- Samarbejde
- Fairplay

Vurdering:

- Forstår eleverne reglerne?
- Er de motiveret?

Evaluering 5 min

Her et par spørgsmål I kan snakke om efter undervisningen, hvor I bl.a. kan italesætte ordbegreber og snakke om øvelserne og spillet.

- Hvad er nøgleordene til fingerslaget? (skål rundt om bolden, trekant, tommelfingre og pegefingre danner en trekant, bolden spilles foran panden og over hovedet, peg efter bolden når den er spillet, god balance, arme og ben strækkes samtidig)
- Hvordan stiller I op på banerne (Stå i ruderform, hvor bagerst mand har baglinjen, midtermanden ved nettet skal helst have 2. bolden, så den kan hæves til begge sider)
- Hvordan skal en god opvarmning være? (den skal være sjov, være rettet med det du skal i gang med, skal gøre kroppens muskler varme m.m.)