

Lektionsplan 1.-2. klasse (4. forløb)

10 min

Kast og grib

Eleverne står i 3 rækker eller flere (6-10 elever i hver række som står overfor hinanden med en afstand på ca. 15-20 m). Den første elev i hver række har en bold.
Første elev i hver række løber ned mod rækken overfor, mens bolden kastes i vejret og gribes i en flydende bevægelse. Derefter løber man bag rækken og afleverer bolden til den elev, der står først i rækken overfor.

Variationer:

- Næste runde skal man løbe baglæns, mens bolden kastes og gribes.
- Næste runde, skal man løbe sideløb, mens bolden kastes og gribes.
- Næste runde skal der løbes gadedrengeløb, mens der kastes og gribes.
- Lad eleverne komme med ideer til, hvordan der skal løbes.

Organisering:

- Grupper på 6-10 elever

Fokus:

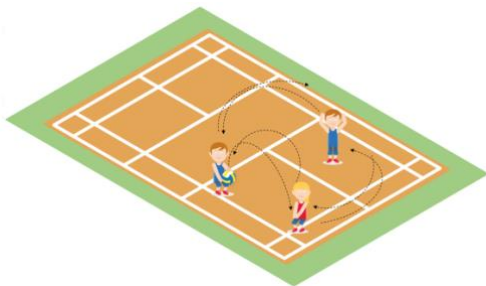
- Opvarmning
- Kaste og gribe
- Koordination

Vurdering:

- Kan eleverne kaste og gribe bolden i en flydende bevægelse?
- Kommer eleverne med ideer til hvordan der skal løbes?

10 min

Baggerslags/fingerslagskast



Organisering:

- Grupper med 3 eller flere

Fokus:

- Baggerslagskast
- Fingerslagskast

Vurdering:

- Kan eleverne udføre baggerslag- og fingerslagskast?
- Sørger eleverne for at have det rigtige ben forrest?

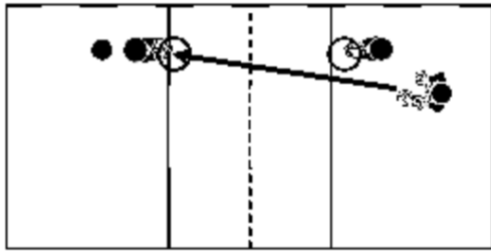
- Eleverne står i en trekant. Der kastes med baggerslagskast rundt i trekanten. Kan også laves med fingerslagskast.
- Der kastes rundt i en stor trekant. Når bolden kastes til højre er højre ben forrest. Når der kastes til venstre er venstre ben forrest
- 2 tremandgrupper sættes sammen til en 6 kant. Der kastes stadig mellem de samme elever med baggerslagskast, 2 bolde er i gang. Kan også laves med fingerslagskast.
- Som ovenfor, men nu skal den ene bold forsøge at indhente den næste. Kan også laves med fingerslagskast.

10 min

Baggerslags/fingerslagskast. Fang bolden

Organisering:

- Grupper med 4
- 2 hulahopringe pr. hold


Fokus:

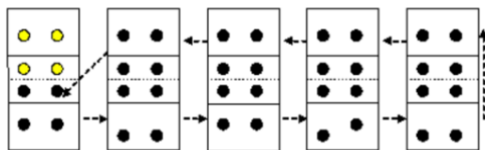
- Baggerlagskast
- Fingerslagskast
- Kaste og gribe

Vurdering:

- Kan eleverne udføre baggerslag- og fingerslagskast?
- Sørger eleverne for at skiftes med at stå forrest og bagerst?

Der er 2 elever på hvert hold. Nethøjde 2,40 meter. Der spilles på en ½ Kidsbane i bredden og hele længden. Den ene elev står foran den anden elev. Den forreste elev har en hulaho-ring og "griber" bolden gennem ringen. Enten uden den rører jorden eller med et enkelt studs først. Den bagerste elev griber bolden efter, den er kommet gennem ringen, og bolden har studset gulvet en gang. Kaster så med baggerslags- eller fingerslagskast tilbage. Når eleven har spillet bolden over nettet, modtager han hulaho-ringen fra sin makker.

Samme som oven for, men i stedet for at holde ringen lægges ringen nu på gulvet, når man har beregnet, hvor bolden vil lande. Der holdes fast i ringen hele tiden.

30 min
Spil level 1


Spilleregler kan findes her:

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

Du kan hurtigt lave en lille turnering.

Holdene spiller mod hinanden i ca. 5 min. hvorefter de roterer i pilens retning. Det gule hold bliver stående. På den måde kommer alle holdene til at spille mod hinanden.

Organisering:

- Eleverne deles ud på 5 baner med 8-10 elever på hver bane (4-5 elever på hver side af nettet)

Fokus:

- Spilforståelse
- Konkurrence

Vurdering:

- 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.

- Hvornår vil du bruge fingerslagskast? (når jeg modtager bolden højt) Hvornår vil du bruge baggerslagskastet (når jeg modtager bolden lavt, eller skal kaste langt)
- Hvordan kan du bedømme, hvor bolden kommer (Ha hele tiden øjenkontakt med bolden)
- Hvordan kan I hjælpe hinanden, når I spiller level 1? (Sige "jeg har" inden jeg griber bolden, huske hinanden på at rotere, sige "kom igen" hvis der er en kammerat, der laver en fejl, kæmpe, være positiv)
- Hvordan kan I vinde bolden? (forsøge at finde "huller" på den anden banehalvdel, se hele tiden på bolden, komme hurtigt på plads, gøre sig umage m.m.)