

Lektionsplan ungdomsuddannelser (5. forløb)

10 min

Opvarmning:

Lad eleverne stå for opvarmningen selv

Ide: Mumie tik

Man må kun løbe på stregerne.

- Der er X antal mumier (fangere)
- Når man fanges, skal man sætte sig på hug
- Man kan blive befriet ved at få 3 highfives af 3 forskellige levende personer

Organisering:

- Alle
- Ingen rekvisitter

Fokus:

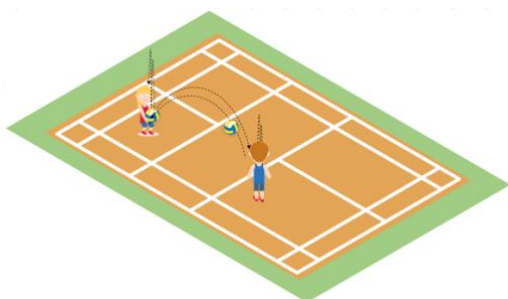
- Opvarmning

Vurdering:

- Sørg for at skifte mumier (fangere) løbende

10 min

Boldkontrol



Organisering:

- Parvis
- 1 bold pr. par

Fokus:

- Baggerslag
- Fingerslag
- Smash
- Overblik

Vurdering:

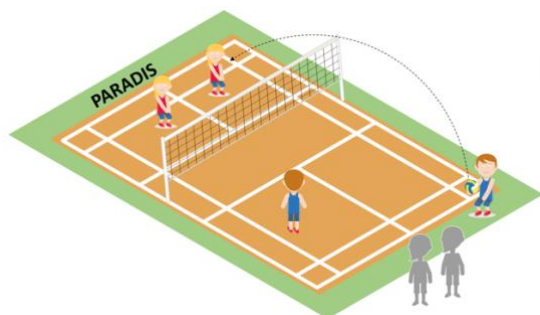
- Har eleverne kontrol over bolden?

Parvis om 1 bold. Spillerne står ca. 6-7 m. fra hinanden

- Spil baggerslag til hinanden, med et mellem spil til sig selv
- Man skal nå ned og ligge på maven, når spilleren laver mellem spil
- Når der laves mellem spil, skal den anden spiller vise et tal mellem 1 og 5 (med fingrene) og så skal spilleren, der laver mellem spil kigge op og sige tallet.
- "Pebber". Man spiller baggerslag (modtagning), fingerslag (hævning) og smash til hinanden for at repetere slag og få bedre boldkontrol.

10 min

Spil: Paradis på hel bane med serv



Organisering:

- Hold á 3-5 elever
- 1 bold pr. bane

Fokus:

- Serv
- Konkurrence

Vurdering:

- Sørg for at skiftene på banen foregår hurtigt og effektivt.

Eleverne fordeles så der er 3-4 hold pr. bane - 3-5 spillere pr. hold (afhængigt af niveau)
Den ene side af nettet kaldes paradis (vinder siden).

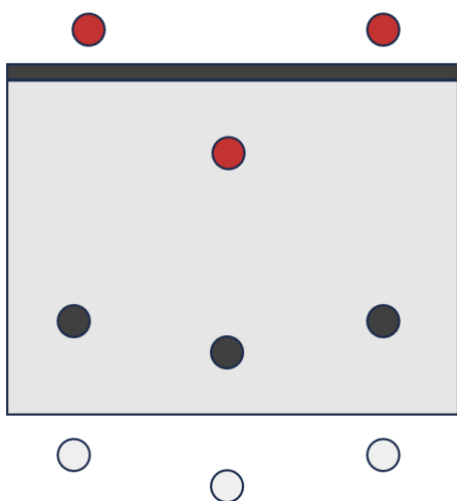
Et hold starter i paradis, et hold starter og "udfordrer" med servern på den anden side og det sidste hold starter uden for banen og klar med en bold.

- 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

Det hold, der først får 10 point har vundet

15 min

Forsvar



Organisering:

- Grupper på 9 elever til en halv bane
- Mange bolde

Fokus:

- Forsvar
- Smash

Vurdering:

- Hvordan formår eleverne at forsvare bolden? - er der fokus på teknik?
- Eleverne i forsvarskæden kan evt. bytte plads en gang i mellem, så de prøver at forsvare bolden fra forskellige positioner på banen.

1 elev (igangsætteren) står ved nettet med en kurv med bolde i.

3 elever står i forsvarskæde (3 elever på linje på den bagerste halvdel af banen).

- Igangsætteren smasher og kaster bolde ned på de 3 elever, som skal spille forsvar
- Boldene kommer hurtigt efter hinanden. 3 elever står på baglinjen og er klar til at skifte med de 3 elever inde på banen når bolden går tabt
- Igangsætteren er sammen med 2 elever, der samler bolde
- Skift efter ca. 4 minutter

10 min

Spil: Tøm kurven



Organisering:

- Hold á 4-6 elever
- 10 bolde pr. bane

Fokus:

- Serv
- Konkurrence

Vurdering:

- Er det de samme spillere der henter boldene hver gang?
- Alt efter spillets varighed kan der blandes hold eller tilføjes/fjernes bolde til/fra kurven.

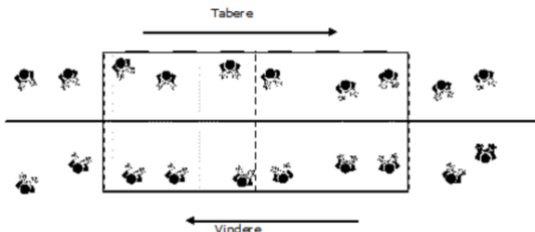
Eleverne deles i 2 hold. Hvert hold har en boldkurv med 5 bolde.

- Et hold starter med at serve, bolden spilles færdigt (alm. spil)

- Holdet som taber bolden, sender en spiller for at hente den tabte bold, som lægges i holdets boldkurv
 - Imens sætter det andet hold et nyt spil i gang med en serv. Spilleren som henter bolden, kan være med i spillet igen, så snart forrige bold er i kurven
- Det gælder om at komme af med alle sine bolde.

15 min

Spil: Kongebane



Organisering:

- Hold á 3-6
- 1 bold pr. bane

Fokus:

- Serv
- Variation af slag
- Kamp
- Konkurrence

Vurdering:

- Er der flow i spillet?
- Formår alle elever at have boldberøring?

Inddel spillerne i hold. Antallet af spillere på hvert hold afhænger af hvad der trænes og antal baner til rådighed.

- Bolden sættes i gang med en serv
- Alle slag er tilladt
- Der spilles korte kampe på tid
- Når tiden er gået, flytter vinderne en bane til højre mod kongebanen og taberne en bane til venstre mod møgbanen

Hvis to hold ender på samme banehalvdel, går det ene hold over på modsatte side.

Har man vundet på den bedste bane eller tabt på møgbanen bliver man bare stående.