DREJEBOG

Forløb: Volleyball

Færdighedsområde: Boldspil

Navne: (4 elever)

Tidsramme: 17-18 min

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sekvens** | **Øvelser** | **Fokuspunkter** | **Varighed**  (min) |
| **Sekvens 1:** | Fingerslag og baggerslag (parvis)    2 sammen  Spille frem og tilbage (mod nettet)   * Almindeligt fingerslag og baggerslag   (vi griber når det er nødvendigt) | Fingerslag: læse boldens bane, komme på plads, danne skål, strække arme helt igennem, god højde på boldene.    Baggerslag: læse boldens bane, komme på plads, strakte arme, god spilleplade, kontrol. | 4 |
| **Sekvens 2:** | Hævning / kast til smash    Spil selv bolden ind (kast eller fingerslag) | Afsæt på to ben, tage bolden højt, kraft og/eller præcision. | 3 |
| **Sekvens 3:** | Funktionel øvelse med serv, modtagning og angreb    Underhåndsserv, modtagning, hævning, angreb  Løb efter bolden. | Præcision og sammenspil | 5 |
| **Sekvens 4:** | Kamp    6 mod 6  Underhåndsserv  6ér fremme eller tilbage | Regler, placering på banen, kommunikation, holdånd, god teknik, god fysik og effektivitet. | 5 |