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  |