

# Bog-bordtennis

Bog-bordtennis er småøvelser og spil, der tilhører *Net/vægspils-familien*, og som nemt kan foregå udendørs.

Alle lektionens spil kan gennemføres uden kropskontakt.

I kraft af at hver elev benytter sin egen bog og egen bordtennisbold, udveksler eleverne i denne lektion ikke rekvisitter.

## Coronatilpasning

- Ingen specifik i forhold til øvelsen.

## Formål

Øve fornemmelse for kraftindsats, batvinkel og timing af slag med et sjovt, anderledes slagredskab, der eliminerer behovet for rekvisitter, men anvender rekvisitter, som er lige ved hånden. Med et humørglimt i øjet.

## Rekvisitter

Hardbackbøger, bordtennisbolde og borde. Som alternativ til bordtennisborde kan sagtens benyttes almindelige skoleborde, der sættes sammen, eller spånplader på trefødder.

## SMÅØVELSER

Alle elever har hver én bordtennisbold og en bog.

> Gå rundt med bordtennisbolden hoppende på bogen:

- Kun forhånd.
- Kun baghånd.
- Skiftevis for- og baghåndsslag.

Evt. kan bolden i starten få lov til at ramme gulvet mellem slagene.

> Slå bolden højt op i luften. Luk bogen op et tilfældigt sted, læs fem ord i en linje højt.

Kontrollér nedfaldsbolden igen med små hop på bogen ... igen!

Tillad evt. at bolden rammer gulvet én gang.

> Spil med store slag bordtennisbolden op ad en væg op ad en væg eller opretstående plade. Bolden skal spilles igen efter et nedslag på gulvet. Find den gode afstand, højde og kraft i slaget til etablering af spilrytme.

# Medspil - Boldspil for ALLE (lektion 9)

## MEDSPIL

Eleverne er sammen parvis om én bordtennisbold.

> I par spilles med ca. 5-6 meters afstand på et frit areal. Ingen bord eller net. Der spilles med god højde bordtennisbolde frem og tilbage til hinanden. Der kan aftales et optimalt nedslagsfelt (fx hulahopringe), som bolden rammes/studsес indenfor.

> Der spilles på et bord.

2 eller 4 elever spiller bolden til hinandens bordhalvdel.

Det kan aftales at spille med – lave gode returbolde – for at lykkes sammen.

Senere kan det aftales, at man efter nogle "veninde-tilbagepil" må udfordre/drille hinanden.

OBS: Det kan være en god ide at lære eleverne at serve efter gældende bordtennisregler. Især at bolden fra en åben hånd skal kastes mindst 16 centimeter op i luften.

## SMÅSPIL

### Rundt om bordet

> Når man dør, lægges bogen et selvvalgt sted på bordet. Hvis bogen efterfølgende rammes af de andre elever, er man straks med igen.

> Spil bog-bordtenniskampe eller et ministævne.

Fx et sæt til 11 point. Man har 2 serve ad gangen. Running score. Dvs. man kan erobre point på alle bolde, også når man ikke selv har servet.

### INFO:

#### *Rundt om banen/nettet-princippet*

*Et spilmønster, hvor traditionelt to grupper af elever starter på hver sin banehalvdel, oftest adskilt af et net (badminton, bordtennis eller tennis). Når bolden sættes i gang af en serv og spilles over nettet, skal den elev, som udførte slaget, løbe over på den anden side af banen (rundt om nettet) og indgår nu bagerst i spillerrækkefølgen der. Der kan spilles med fokus på medspil. Spil gode bolde til hinanden. Det gælder om at lykkes sammen, at holde bolden i live. Hvis det fungerer, kan der efter lidt tid skrues op på modspils-knappen, hvor nogle bolde spilles skarpere og svært over til den næste.*