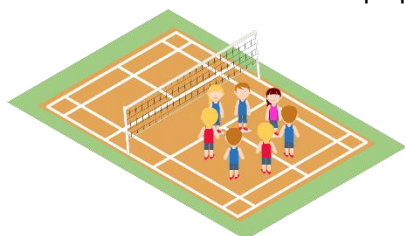


Kidsvolley, Fair Play og trivsel

Over-under-rundtom 5 min.

Alle elever stiller sig i en cirkel.

- Alle skal kigge på tre personer og huske dem.
- Den første skal man over
- Den anden skal man gennem benene på
- Den tredje skal man løbe en omgang rundt om
- Når alle er klar, råbes der "LØB". Alle skal løbe samtidig
- Når man har løst sin opgave, stiller man sig tilbage på sin plads og råber "Volley" og giver sidemakker et high five, hvis sidemakkeren er kommet på plads



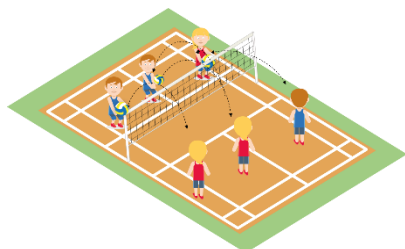
Fokus: God start, alle kan være med. Kommer til at skubbe/røre hinanden på en god måde

Kaste og gribe 10 min.

Stil jer overfor hinanden på hver side af nettet.

- Kast bolden til hinanden
- Kast over nettet med bagger-, finger- smashkast eller stående smash
- Kast bolden over nettet og rør baglinje
- Kast bolden over nettet og rør netkant
- Kast bolden over nettet og læg dig på maven og op igen
- Kast bolden over nettet og rør sidemakker
- Kast bolden over nettet og rør makker på anden side af nettet

Find selv på flere øvelser



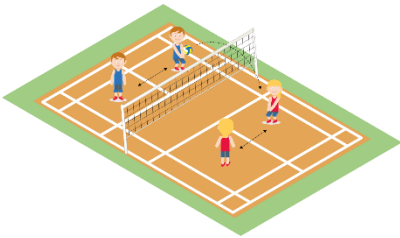
Fokus: opvarmning, inddrag eleverne til at bestemme opgaver.

Kast over net parvis 10 min.

Stil jer parvis overfor hinanden på hver side af nettet.

- Kast bolden over nettet og byt plads med makker
- Serv bolden over nettet og byt plads
- Serv bolden over nettet og byt plads. På modsatte side modtages bolden med et volleyballslag til makker, der griber den og server retur
- Serv bolden over nettet og byt plads. På modsatte side gribes bolden og kastes til makker, der spiller bolden over nettet med et stående smash
- Serv bolden over nettet og byt plads. På modsatte side modtages studs bolden med til makker, der laver en gribe-kaste hævnning til makker, som spiller bolden over nettet med et volleyballslag

Find selv på flere øvelser. Byt makker, så man ikke spiller med den samme hele tiden.



Stil jer således, at I står foran og bagved hinanden

- Kast bolden over nettet og læg dig på maven, der byttes plads ved at makker springer over eleven, der ligger på maven
- Byt plads på forskellige måder, kravl gennem ben, give hinanden high five, armkrog m.fl.

Find selv på flere måder at bytte på.



Slut af med at spille kamp mod hinanden to mod to, kun med kaste og gribe- byt plads.
2-3 hold på hver bane.

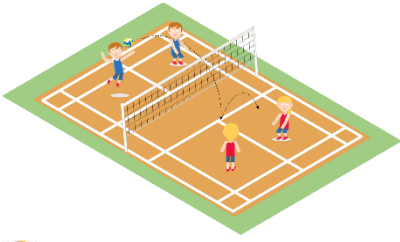
Fokus: High five. Hvad gør det at give hinanden highfive

Smashball level 1 10 min.

Fordel eleverne i hold à 2-3 spillere. Sæt nettet lidt ned, så det ikke er så højt.

- Spillet startes med en serv
- På modsatte side gribes bolden – bolden må gerne ramme gulvet 1 gang
- Den elev, der griber bolden, kaster bolden op til sig selv og smasher bolden over nettet
- Bolden gribes på modsatte side, kastes op til sig selv, smashes over nettet osv

- Bolden vindes, når den ikke gribes af modsatte hold



Serv og grib 10 min.

To hold à 3-4 elever. Hvert hold har en halv kidsbane.

Hvert hold placerer 1 elev sig på den ene side af nettet (griberen), og resten på den anden side (kasterne/serverne).

- Den forreste spiller kaster eller server bolden til spilleren på den anden side af nettet
- Gribes bolden, får holdet 1 point. Serveren bliver til griberen, griberen løber ned i servekøen
- Gribes bolden ikke, går serveren bag i servekøen

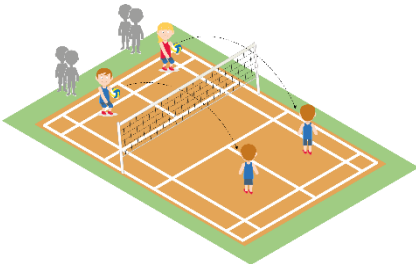
Første hold til f.eks. 20 point vinder.

Variation:

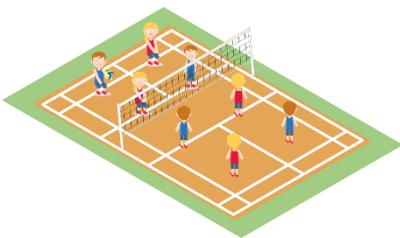
I stedet for at gribe bolden, kan man:

- spille bagger- el. fingerslag til sig selv og grib
- grib, kast bolden op til sig selv og smash
- spil baggeslag op til sig selv og lav et stående smash

Fokus: Konkurrence – hvad kan det. Tak for kampen, hvad gør det.



Spil level 2 evt. 3



Vi arbejder med disse færdigheds- og vidensområder og - mål

Alsidig idrætsudøvelse

Boldspil og boldbasis

- Eleven kan modtage og aflevere boldtyper
- Eleven har en viden om grundlæggende kaste og gribeteknik
- Eleven kan spille bold med få regler
- Eleven har viden om enkle regler i spil med bold
- Eleven har viden om spiludvikling

Idrætskultur og relationer

Normer og værdier

- Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter
- Eleven har viden om enkle regler i spil med bold
- Eleven kan samtale om tabe- og vinderreaktioner
- Eleven kan handle i overensstemmelse med fairplay
- Eleven har viden om fairplay

Samarbejde og ansvar

- Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper
- Eleven har viden om samarbejds måder

Læringsmål til Kidsvolley i Skolen

Hvad skal I lære:

- At kaste og gribe
- At spille et spil med få enkle regler
- At samarbejde om øvelser og små spil
- At udføre tekniske volleyballslag
- At kende reglerne på level 1-3 og spille spillet

Rekvisitter: forskellige bolde + kidsvolleybolde + flexnet eller kidsvolleynet

Link til Uvolley.dk hvis I vil vide mere om de forskellige levels, skolstævner, regler, lektionsplaner m.m.