

Bilag 6: eksempel på drejebog til Pickleball

Forløb: Pickleball

Navne: Pernille, Ida, Christian og Kristoffer

Klasse: 3.a, idræt C

Færdighedsområde: Klassiske og nye idrætsgrene

Tidsramme: 18 min inkl. tid til afsluttende kamp

Sekvens	Øvelser	Fokuspunkter	Varighed
Sekvens 1: Isolerede slag: dink, serv og retur	<ul style="list-style-type: none"> Dink (stå ved kitchen-line og ram i modstanders kitchen). Forhånd og baghånd. Først kastes bolden fra modstander, derefter dinkes Serv (stå bag baglinje og serv diagonalt ind i modstanders felt) Returnering (stå bag baglinje og flyt kroppen, så man kommer i position). Forhånd og baghånd 	<ul style="list-style-type: none"> Åben batvinkel Ned i knæ 'Skub' bolden over Siden til Vægtoverførsel Gennemsving Korrekt benstilling Vægtoverførsel Gennemsving 	6 min
Sekvens 2 Øvelse med sammensatte slag	<ul style="list-style-type: none"> Drop (spiller A står bag baglinje og laver drop-shots ind i spiller B's kitchen; spiller B står ved kitchen-line og spiller langt mod spiller A's baglinje) 	<ul style="list-style-type: none"> Korrekt benstilling Vægtoverførsel 'Før' bolden over 	4 min
Sekvens 3 Slagserier	<ul style="list-style-type: none"> Serie 1: serv-retur-drop (med fremløb) Serie 2: dink-dink-dink-lob-drop 	<ul style="list-style-type: none"> Gennemsving og vægtoverførsel ved serv og retur samt før bolden over ved dink og drop 	5 min
Sekvens 4: Færdigt spil	<ul style="list-style-type: none"> Doublespil med pointtælling 	<ul style="list-style-type: none"> Vægtoverførsel Søg mod net Veksle mellem 'soft game' og 'fast game' 	5 min