

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) - Dobbelt fingerslag begge steder - Dobbelt fingerslag og baggerslag - 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:	Funktional 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