

DREJEBOG - EN ALTERNATIV DREJEBOG - MERE SIMPEL - ANVENDT PÅ HF

Forløb: Volleyball

Færdighedsområde: Boldspil

Teori: Boldspilsteori og Idrætspsykologi (Holdets toppræstation).

Volleyball

Formålet med volleyballforløbet er en grundlæggende indføring i nogle af de centrale teknikker og taktikker i volleyball. I de første lektioner vil hovedvægten være på at få lært de forskellige slag - primært underhåndsserv, baggerslag og fingerslag. Senere vil vi spille 4 mod 4 med hævnning fra position 3 på afkortet bane. Eventuelt med gribe/kaste slag på en eller flere berøringer. Teoretisk skal vi anvende teori og modeller om boldspil og teamudvikling til at analysere spillet og de enkelte hold.

Praktisk:

- Fingerslag med en rimelig korrekt teknik og en højde og præcision, der gør det muligt efterfølgende at spille videre på bolden på en fornuftig måde. Dvs. spille bolden over panden og strække armene helt ud mens hænderne går fra "skål til plade".
- Baggerslag med en god stabil spilleplade, som gør det muligt efterfølgende at spille videre på slaget på en fornuftig måde.
- Underhåndsserv der bevidst kan placeres fornuftigt på modstanderes bane.
- Kendskab til og forståelse for de basale regler og rotationssystemet (4 mod 4 på afkortet bane).
- Generel evne til at placere sig selv og bolden fornuftigt på banen (diamantform).

Teoretisk:

- Forklare de væsentligste regler for volleyball - herunder rotationssystemet.
- Redegøre for boldspilsfamilierne og læringstrinmodellen.
- Redegøre for holdets toppræstation - herunder teamets produktivitet, kohæsion, roller og kommunikation.
- Anvende relevante modeller og begreber til at analysere spillet, holdet og den enkelte spiller i volleyball

Teori:

Yubio, afsnit 13.2, Regler, ide og organisering (inklusiv de vigtigste regler i volleyball) (4 sider)

Yubio, kap 5.3, Holdets toppræstation (Teamets produktivitet, Kohæsion, Roller, Kommunikation) (ca. 7 sider)

Yubio, afsnit 10.2.1, Boldspilsfamilierne (1 side)

Yubio, afsnit 10.2.3, Læringstrinmodellen (1 side)

DREJEBOG - mere simpelt forløb

Navne: (4 elever)

Tidsramme: 16 min

Sekvens	Øvelser	Fokuspunkter	Varighed (min)
Sekvens 1:	Parvis: Kaste/gribe + baggerslag Kaste/gribe + fingerslag	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.	2
Sekvens 2:	Sekvens (En lille succes): Kaste - bagger - fingerslag - gribe (kaste kunne skiftes ud med underhåndsservserv)	Som ved 1 + Spille bolden med en god højde	2
Sekvens 3:	Med net, på kort bane (7 meter): Underhåndsserv - modtagning - gribe	Vise en stabil underhåndsserv God bevægelse ved modtagning (læse boldens bane). Spille bolden op til position 3 med en god højde.	3
Sekvens 4:	Med net, på kort bane (7 meter): Underhåndsserv - modtagning - hævnning - angreb (overspilning).	Som ved 3 + En god høj hævnning mod position 4 En fornuftig overspilning (angreb)	4
Sekvens 5:	Kamp 4 mod 4 (diamantformation) Afkortet bane (7 meter)	Spille tre gange. Placere sig korrekt + læse boldens bane. God teknik under pres. Træffe de rigtige valg. Vise kendskab til regler og rotationssystem.	5 Kan forlænges hvis der er flere hold