



Kidsvolley i idrætsundervisningen

Øvelser og spil til level 1

Stil jer overfor en makker på hver side af nettet.

- Kast bolden over nettet til makker, som griber og kaster tilbage
- Kast bolden over nettet og løb tilbage og rør baglinjen med foden
- Kast bolden over nettet og rør derefter midterlinjen med hænderne
- Kast bolden op til dig selv, grib den og kast den derefter over nettet
- Kast bolden over nettet og rør din sidemand
- Kast bolden over nettet og rør en kammerat to pladser væk
- Kast bolden over nettet og løb under nettet og rør en kammerat
- Kast med baggerslags- og fingerslagskast over net
- Spil mod din makker. Man får point, når bolden rammer gulvet på modsatte side. 3 min. pr. kamp. Derefter flytter den ene række en plads mod højre

Der kan findes på flere øvelser undervejs. Lad eleverne komme med ideer.

Der kan løbende skiftes makker.

Gå sammen med den du står ved siden af. Øvelserne laves nu med 4 i en gruppe, hvor man er sammen to og to.

- En spiller server bolden over nettet, og bytter derefter plads med sin makker. Bolden gribes og kastes hurtig tilbage over nettet, byt plads med makker. Rammer bolden gulvet startes spillet igen med en serv
- Samme øvelse med to bolde, der kastes samtidig fra hver side af nettet
- Brug nu 3 bolde. Hvert par har en bold, der kastes mellem hinanden. Den 3. bold kastes frem og tilbage over net til det andet par. Der byttes ikke plads efter kast over net

Spil level 1

Øvelser og spil til level 2

Stil jer overfor en makker på hver side af nettet

- Kast bolden over nettet med et underhåndskast. På den anden side modtages bolden med et baggerslag til sig selv, og bolden gribes. Bolden kastes tilbage osv.
- Kast bolden over nettet med underhåndskast. Bolden modtages med baggerslag til sig selv 2-3 gange og kastes derefter tilbage. Den spiller, der har kastet bolden kan evt. løbe ned og røre baglinjen med foden og tilbage til udgangspunktet.

Gå sammen med den du står ved siden af. Øvelserne laves nu med 4 i en gruppe, hvor man er sammen to og to.

- Stil jer ved siden af hinanden. Den ene sender en nem bold over nettet, enten kast el. nem serv. Den modtages med baggeslag til makker, der griber bolden og sender den nemt over nettet. Derefter byttes plads
- Samme som ovenover. Lykkes det at modtage bolden med baggerslag og gribes af makker må man give det andet par en opgave. F.eks. 10 englehop.
- Spil kamp mod det andet par.
Regler: man starter med kast over net. Bolden modtages med baggerslag eller gribes på den anden side. Spilles et baggerslag som gribes af makker, får man 1 point. Derefter kastes bolden tilbage over nettet

- Spilles som kongebane, ca. 3 min. pr. kamp. Vinderne flytter en plans mod højre, taber mod venstre

Spil level 2

Øvelser og spil til level 3

Sammen 4 og 4. øvelserne lave i grupper, hvor man er sammen 2 og 2

- Start med kast over net. Der modtages med baggerslag til makker, der laver en gribe-kaste-hævning til sin medspiller, som griber og kaster bolden over nettet. Det samme på modsatte side
- Start med kast over net. Der modtages med baggerslag til makker, der laver en gribe-kaste-hævning til sin medspiller, der spiller bolden over nettet med et fingerslag eller smash

Sammen 8 og 8. 4 spillere på hver banehalvdel (badmintonbane)

- Spil kids-rundbold (a' la' finsk rundbold)

Hold 1:

Alle spillere på nær en, lægger sig på maven på en række ved baglinjen med en afstand på ca. 2 m. En spiller server bolden over nettet og hopper derefter over spillerne som ligger ned. Spilleren bliver ved med at hoppe indtil det andet hold siger STOP.

Spilleren tæller hver gang han/hun er kommet for enden af rækken. Efter STOP siges højt hvor mange point man har fået.

Hold 2:

Stiller sig ind på banen, og modtager/(griber) bolden der bliver servet fra modstanderholdet til en af sine medspillere. Bolden gribes man stiller sig med spredte ben. Resten af holdet stiller sig lige bagved, også med spredte ben. Bolden trilles nu gennem alles ben, hvorefter den sidste spiller løber over på den anden banehalvdels baglinje og siger STOP.

Når der er sagt stop skal spilleren, der har servet stoppe sit løb

Spil level 3

Venteværelse

Paradis

Læringsmål til Kidsvolley i Skolen

Lektions opbygning	Hvad skal I lære:
<ol style="list-style-type: none">1) Hvad skal I lære?2) Opvarmning med boldlege og øvelser3) Fingerslags -og baggerslagskast og gribning4) Serv5) Baggerslag5) Spil på level 1-2-36) Evaluering/hvad har du lært	<ul style="list-style-type: none">• At kaste og gribe• At spille et spil med få enkle regler• At samarbejde om et spil• At udføre en underhåndsserv• Fingerslags- og baggerslagskast og gribning• At udføre et baggerslag• At kende reglerne på level 1-2-3 og spille spillet• At kende til de faglige ord og begreber, der bruges i Kidsvolley

Nedenstående er de færdigheds- og vidensmål, som vi har arbejdet med i forhold til forenkede fælles mål i idræt:

Alsidig idrætsudøvelse	
Boldspil og boldbasis	
<ul style="list-style-type: none">• 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	Samarbejde og ansvar
<ul style="list-style-type: none">• Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter• Eleven har viden om regler og aftaler for idrætsaktiviteter	<ul style="list-style-type: none">• Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper• Eleven har viden om samarbejds måder
Ordkendskab	
<ul style="list-style-type: none">• Eleven kan anvende enkle fag ord og begreber• Eleven har viden om enkle fag ord og begreber	

Links:

Her kan du finde lektionsplaner:

<http://uvolley.dk/>

Her kan du finde bøgerne Kidsvolley i Skolen og 1001 øvelser:

<http://butik.volleyball-dvbf.dk/frameset.php>

Her kan du finde videoklip:

<http://uvolley.dk/teknik?id=97>