



## Sandvolleyballøkt med ungdomsskoleklasse

To sandvolleyballbaner, ca. 25 elever, 1 ball hver til disp. Økten kan brukes i sin helhet eller deles opp, og kan enkelt tilpasses ulike klassetrinn.

Tid 120 min	Aktivetsbeskrivelse	Refleksjonsspørsmål	Mål	Pedagogiske hensyn
5 (0-5)	<b>Morsom oppvarmingsøvelse</b> Eks: Stiv heks eller Titrekksleken		Elevene får bevege seg i sanda, positiv og morsom start på timen.	Vi starter samlet i en sirkel, forklarer. Titrekksleken - 6-8 elever pr.banehalvdel fordelt på to lag.
5 (5-10)	<b>Introduksjon</b> Presentasjon av dagens program: <ul style="list-style-type: none"><li>- Oppvarming</li><li>- Grunnslag</li><li>- Tre stasjoner</li><li>- Spill</li></ul>	Har noen prøvd å spille sandvolleyball før? Eller innendørs volleyball?	Elevene blir presentert med dagens program og trenere.	
5 (10-15)	<b>Oppvarming – Hermegåsa</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Løpe, m. høye kneløft, jentehopp</li><li>- Svinge på armene – forlengs/baklengs</li><li>- Shufflesteg langs baklinjen (sidelengs)</li><li>- Hopp fra høyre til venstre ben over sidelinjen</li><li>- Blokkhopp langs nettet</li><li>- «Åmen» - begynne stående, bøye seg ned, sette hendene i bakken, gå ned i planken med hendene og stå med strake ben. Gå opp igjen.</li><li>- Smashhopp</li><li>- Spurt og slenge seg fra sidelinje til sidelinje</li></ul>	Er det noen som har et forslag til en ny bevegelse?	At elevene blir varme, og blir kjent med sanden, vær og vind.	Instruktørene er frontfigurer og sørger for at alle henger med. Alle beveger seg på forskjellige måter, ingen faller utenfor og ingen blir eksponert. Hvis enkelte elever ønsker å vise noe, får de også sjansen til det til slutt.
2 (15-17)	<b>Introduksjon til grunnslag</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Baggerslag</li><li>- Fingerslag</li></ul>	Er det noen som kjenner slagene som brukes i sandvolleyball?	Elevene blir kjent med grunnslagene og får bruke dem i praksis. Alene, to og to, i gruppe gjennom isolerte øvelser og spill.	Vi starter med å fremheve erfaringene elevene selv har med spillet, og deretter legges nye teknikker og slag til.



7 (17-24)	<b>Gjennomgang av fingerslag</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Presentasjon av trekant (pekefingre og tommeltotter) og «skåla» - hendene over pannen formet som en skål.</li><li>- En ball hver, føre den fra pannen</li><li>- Fingerslag brukes til legging - derfor høy bue</li><li>- 2 og 2 - Skyv med føring fra pannen og til hverandre. Stopp ballen og start fra pannen.</li><li>- Presentasjon av korrekt fingerslag</li><li>- 2 og 2 - kaste opp til seg selv og spille fingerslag over til makker</li><li>- "Kanin og jeger" - 2 jegere, 5-6 andre slår ballen til hverandre med fingerslag, enten på direkten eller ved å fange den først og så ta fingerslag. Hvor mange pasninger klarer de før jegerne fanger ballen?</li></ul>	Hva brukes fingerslag til? Hvordan er et "optimalt" legg? Hvilken innflytelse har det på utførelsen av slaget? Hva syns dere er vanskelig ved fingerslag?	Elevene blir kjent med fingerslag og får erfaring i praksis.	Vi starter med å vise slaget. Etterpå beveger vi oss rundt og kommer opp med ideer, forslag, rettelser og spørsmål frem til neste progresjon settes i gang.
7 (24-31)	<b>Gjennomgang av baggerslag</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- «Servere te» - vise armstilling, koblingen, og at beina skal gjøre jobben.</li><li>- Forsøke med en ball hver. Vi øver først på høye myke kast, bruk beina.</li><li>- Så prøver vi å sette et baggerslag på. Kast-bagger-fang.</li><li>- 2 og 2 til hverandre; Kaste ballen opp til seg selv, slå den i en høy, myk bue til makker.</li><li>- 3 + 3 med sideveis forflytning. 3 har ball, står inntil nettet og skal kaste fine baller til de 3 øvrige. De bruker shufflesteg og forflytter seg 3-4 m fra nettet. Ballen skal returneres til den de får den av. Kan kombineres med fingerslag.</li></ul>	Hva brukes baggerslag til? Hvordan er et "optimalt" mottak/legg? Hvilken innflytelse har det på utførelsen av slaget? Hva syns dere er vanskelig med baggerslag?	Elevene blir kjent med <b>baggerslaget</b> , og får bruke det i praksis. Alene, to og to, i gruppe gjennom isolerte øvelser og spill.	Vi starter med å vise slaget. Etterpå beveger vi oss rundt og veileder elevene, kommer opp med ideer, forslag, rettelser og spørsmål frem til neste progresjon settes i gang.



5 (31-36) <b>2 baner</b>	<b>Stafett</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 4 elever på hvert lag – en ball.</li><li>- 2 jobber sammen og må bruke bagger- og fingerslag. Ballen skal tas i mot hvis de holder på å miste den. Faller ballen i bakken må begge to ned på magen før de kan spille videre. Frem til nettet og tilbake – veksle med de to andre på laget. To etapper hver.</li></ul>			
10 (36-46)	<b>Gjennomgang av serv</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Underarmsserv</li><li>- Knytteneve – slå ballen ut av egen hånd</li><li>- Strak slagarm, motsatt fot frem, bøye hofta</li><li>- Organisering langs baklinjene, de som vil gå noen meter frem mot nettet. Serve over nett.</li><li>- 2 og 2 sammen – 1 ball, en på hver side av nett. Starte på 4 meter. Og serve til makker som fanger ballen. Fange to baller før begge tar ett skritt bakover. Fortsett helt til baklinja.</li></ul>	Hva brukes serven til? Hvordan er en "optimal" serv? Hvilken innflytelse har det på utførelsen av slaget? Hva synes du er vanskelig?	Elevene blir kjent med <b>serve</b> , og får bruke den i praksis. Alene, to og to, i gruppe, gjennom isolerte øvelser og spill.	Vi starter med å vise slaget, og etterpå beveger vi oss mellom elevene og kommer med ideer, forslag, rettelser og spørsmål frem til neste progresjon settes i gang.
8 (46-54) <b>2 baner</b>	<b>Gjennomgang av smash</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Presentasjon - åpen hånd spre fingrene - pil og bue.</li><li>- 2 og 2 - kast ball opp til seg selv, slå til makker.</li><li>- Smash over nett fra begge sider – en voksen kaster/legger på den ene siden, elevene bytter på andre siden.</li><li>- Kast ballen fint frem til opplegger. Opplegger fanger ballen og kaste den opp til seg selv og legger med fingerslag. Løp etter ballen, still ikø på andre siden av nettet.</li></ul>	Hva brukes smashen til? Hvordan er et "optimalt" angrep? Hvilken innflytelse har det på utførelsen av slaget? Hva er vanskelig med smash?	Elevene blir kjent med smashen og får bruke den i praksis. Alene, to og to, i gruppe gjennom isolerte øvelser og spill.	Vi starter med å vise slaget, og etterpå beveger vi oss mellom elevene og kommer opp med ideer, forslag, rettelser og spørsmål frem til neste progresjon settes i gang.



6 (54-60)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kort intro til overarmsserv, samme som smash, bare uten hopp.</li></ul> <b>Servespill (Free Willy)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 2 lag på hver bane – ett på hver baklinje</li><li>- Serve over nettet. Ved servefeil må du gå over på den andre siden og sette deg i sanden. Man kan bli fri igjen ved å fange serveren fra andre spillere på eget lag. Hvis et lag blir tomt – dvs. alle sitter i sanden – har det tapt.</li></ul>			
15 (60-75)	<b>Tre stasjoner – en instruktør pr. gruppe - rotere</b> <b>1.Tomahawk intro</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 2 og 2</li><li>- Kast ballen over hodet og skyt den opp i luften med knyttede hender over hodet.</li></ul> <b>2.Poke intro</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 2 og 2</li><li>- Over nettet – kaste ballen opp til seg selv, poke over til makker som fanger.</li></ul> <b>Poke stafett</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Løpe til nettet, poke ballen over, bøye seg under og ta i mot ballen selv før man løper veksler med neste elev.</li></ul> <b>3.Grunnslagøvelse – Karusell</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 4 eller 5 elever, halvparten starter på hver side av banen, 3-4 m fra hverandre. Slå ballen i en fin bue og følg etter. Prøve å holde ballen i spill med ulike grunnslag.</li></ul>		Elevene blir kjent med slagene og får bruke dem i praksis.	Elevene kan utfordre hverandre og bestemme intensiteten på øvelsen selv. Mye balltouch og forflytning rundt på området i et morsomt kaos.
10 (75-85)	<b>Forsvarsøvelse</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Elevene kaster seg i sanden og prøver å få opp</li></ul>		At elevene får en høy puls, kaster de seg rundt i sanden,	Lærer og instruktører demonstrerer, viser oss som gode eksempler og



	<p>ballen som makker kaster.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Del klassen inn i grupper med en voksen på en halv bane. En elev om gangen som skal ha 10 ballberøringer.</li></ul>		<p>gi dem en følelse av fellesskap og å heie på hverandre.</p>	<p>kjemper for alle baller. Skape en stemning der alle heier den personen som jobber. Hvis vi tror at noen elevene ikke ønsker å bli «kjørt» alene, kan de settes sammen to og to, for å takle øvelsen som et lag.</p>
15 (85-100)	<p><b>Pause – drikke, samtale</b></p> <p><b>Spilløvelse: Hold – i – gang</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 3 og 3 elever spiller på lag, på halv bane for å få totalt 4 baner. Lagene spiller ”sammen med” laget på motsatt side av nettet. Skal prøve å holde ballen i gang.</li><li>- Når ballen passerer nettet roterer laget en plass.</li><li>- Lærer kan kaste inn ny ball der den stoppet.</li></ul>	<p>Hva kreves det for å holde ballen i spill på egen side? Hva kreves det for å holde ballen i spill over nettet? Hvordan kan vi gi hverandre mer tid på laget?</p>	<p>Elevene prøver å spille sammen over nettet. De løser oppgaven sammen på laget sitt og med laget på den andre siden av nettet.</p>	<p>Reglene lempes best mulig til slik at spillet holdes godt i gang. Elevene spiller på lag jenter og gutter for å sikre en god fordeling. Instruktørene kan evt. bli med på et lag for å holde kommunikasjon og spillet i gang, eller kaste inn enkle baller i fra siden slik at spillet flyter. Målet er at elevene opplever flyt i spillet over nettet.</p>
20 (100-120)	<p><b>Spill – Paradis på små baner</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lag 4 småbaner (del hver hele bane i to med bånd/strek – lag den evt. litt kortere, ca 6 m)</li><li>- Paradis / Kongebane med 3 lag pr bane.</li><li>- Spille 5 minutters kamper, opprykk – nedrykk for å bytte motstandere fra kamp til kamp.</li><li>- Serve med underarmsserve, fra ca 5 meter.</li></ul>	<p>-</p>	<p>Elevene får prøve seg i en tilpasset versjon av det ferdige spillet.</p>	<p>Reglene lempes til slik at spillet holdes best mulig i gang. Instruktørene kan evt. bli med på et lag for å holde kommunikasjon og spillet i gang, eller erstatte serve med å kaste inn enkle baller i fra siden for å få flyt.</p>
4 (120)	<p><b>Avslutning og evaluering</b></p> <p>Økten evalueres og elevene får komme med sine umiddelbare tanker. Gi informasjon og flyers om hvor ungdommene evt. kan få tilbud om trening i klubb.</p>	<p>Hva har du lært i dag? Hva har vært det beste med dagens undervisning?</p>	<p>Å få reaksjoner fra elevene på dagens program og å introdusere dem til tilbud om å trene i klubb.</p>	<p>Organisering i en sirkel. Rask gjennomgang av de forskjellige ferdighetene elevene har lært.</p>