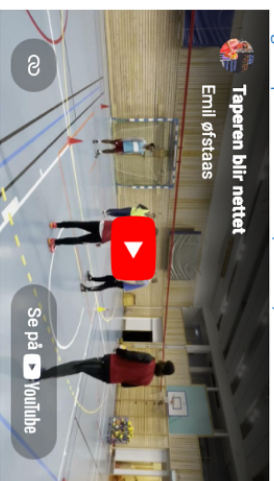


↳ Steg 1 - Taperne blir nettet (5-10min)

Steg 1: Taperne er nettet – (5-10min)



Organisering:

1. Del klassen i 6 personer per bane og 1 ball.

2. Spill på små baner (ca 5x5 meter) over et longnett med 1 ball per bane.

Kort oppsummert regler:

1. Lagene velger om de vil spille NIVÅ 1 (Kan fange andrebollen) eller NIVÅ 2 (vanlig volleyball).

2. Laget kan ha maks **3 berøringer** før ballen må over nettet.

3. Elevene skal prøve å bruke **2-3 berøringer** hver gang (ikke kaste rett over med én gang).

4. Laget som gjør feil blir nettet neste runde

– *En annen variant er å spille uten nettet. Da er det bare elevene som er nettet.*

Fokus for elevene:

Være en god medspiller og gi alt uansett om man er nettet eller spiller.

↳ Steg 2 - Taktisk stopp (TGfu-spørsmål) - 2min

- Hva gjorde dere for å få ballen over nettet?
- Hva fungerte best når dere samarbeidet?
- Hvor bør dere plassere dere på banen for å gjøre det lettere å ta imot ballen?

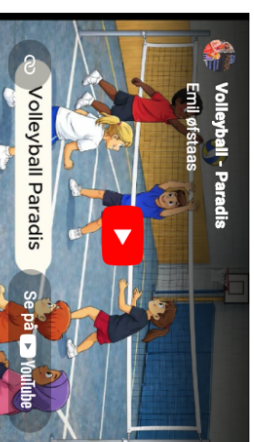
↳ Steg 3 - Ferdighetstrening (8-10 min)

Elevene skal etter taktisk stopp vurdere hvilken ferdighet de vil trene mer på for å bli flinkere i spillet.

Klikk her for å se forskjellige ferdighetstøvelser man kan gjennomføre.

- Baggerslag
- Fingerslag
- Smash
- Serve

↳ Steg 4 - Paradis



Organisering:

1. Del klassen i lag på 2-3 elever

2. Hver bane har 3-4 lag

2. Spill på små baner (ca 5x5 meter) over et Longnett med 1 ball per bane.

Kort oppsummert regler:

1. Lagene velger om de vil spille NIVÅ 1 (Kan fange andrebollen) eller NIVÅ 2 (vanlig volleyball).

2. Laget kan ha maks **3 berøringer** før ballen må over nettet.

3. Elevene skal prøve å bruke **2-3 berøringer** hver gang (ikke kaste rett over med én gang).

4. Om elever sliter med serve kan de alternativt kaste ballen over nettet med et underarmskast. Med det menes at man kaster ballen slik man server en underarm serve.

5. Vinneren går over til paradiset, mens taperen går bakerst i kø

6. Det er alltid utfordrende lag som server

Fokus for elevene:

Være en god medspiller og øve på taktiske og tekniske ferdigheter man har fokusert på.