

Årsplan for volleyball 1516

Grundlaget

Volleyball er valgfag på Klintsøgaard. Det betyder, at langt størstedelen af eleverne aldrig eller kun i ringe grad har stiftet bekendtskab med volleyball tidligere.

Undervisningen består af en klokke-time tirsdag aften efter aftensmaden og 2 lektioner onsdag morgen.

Undervisningen foregår i Klintsøgaards egen hal, som indeholder 3 fulde volleyballbaner.

Der er kun en lærer tilknyttet volleyball. Bjarne Ziegler.

Det er aftalt, at der ved flere lejligheder gæstes af en række meget dygtige gamle volleyball elever, som underviser sammen med Bjarne.

Undervisningen

Undervisningen foregår med kønsblandet gruppe. Dog vil banerne ofte være opdelt til hhv. piger og drenge. Primært af hensyn til de forskellige net højder.

Undervisningen vil for langt størstedelens vedkommende være lærerstyret.

Der vil blive undervist efter forskellige principper: Kastevolleyball, Forklar-Vis-Prøv selv, Hel-del-hel og gennem coachende tilgang ligesom indlæring via visuelle forklaringer/tegninger vil indgå i undervisningen.

Undervisningen tager udgangspunkt i først og fremmest helheden (Eksempelvis: hvordan agerer vi bedst i det system vi nu spiller/træner) men der tages i meget høj grad individuelle hensyn, med udgangspunkt i den enkelte elevs evner/ståsted. Der er udfordringer til alle.

Undervisningen indeholder ikke decideret styrke – spring - eller konditionstræning. Det forventes at eleverne modtager disse færdigheder i andre fag. Årsagen hertil er naturligvis, at undervisningen kun består af 3 egentlige lektioner, og at ovennævnte færdigheder først kommer i brug, når den volleyballfaglige baggrund har nået et vist niveau efter nytår.

Forventninger til eleverne

Det forventes at eleverne:

- altid bidrager åbent og positivt til undervisningen/arrangementer både aktivt og socialt
- altid møder forberedte, til tiden og med det udstyr hver i sær har brug for.

Årsplan

Alt efter elevernes volleyball evner vil årets undervisning indeholde:

Grundlæggende forståelse for volleyball

Eleverne skal lære hvordan man agerer i denne idræt. Det betyder blandt andet ”afkodning” af dårlige vaner fra andre idrætter. Her er vi både flinke mod hinanden og modstanderne, ”Slam Talk” er udelukket, spark til volleybolde er forbudt – af sundhedshensyn, vi spiller alle småspil i hallen den samme vej for at undgå at genere andre i hallen, bolde trilles under nettet (kastes ikke over nettet) osv.....

Der drages ofte paralleller/læring fra andre sportsgrene og f.eks. vægtoverførsel, bevægelsesmønstre/transitioner og balance. Dette kræver medleven af den enkelte elev. Herved synliggøres hvor volleyball adskiller sig fra andre idrætter og der drages paralleller.

Grundlæggende volleyballregler indlæres løbende

Tekniske færdigheder

- Fingerslag. Hævning i forskellige tempi
- Baggerslag (forlæns, sidelæns, baglæns, mod hårde smash og som alternativ til hævning)
- Serve fra underhåndsserv over tennisserv og svæveserve til decideret springserv
- Smash og forskellige angrebsslag (Smash, stik, back spike, pipe, ”på”)
- Blokadespillet fra en-mandsblok til 2- og 3-mandsblok

Taktiske færdigheder

- Forståelse for forskellige grundopstillinger og spilsystemer (6-hæversystem, 3-hæversystem, 2-hæversystem og enehæversystem) og den enkeltes plads i systemet
- Specialiserede forsvarspladser
- Hvor står jeg korrekt i forskellige forsvarstyper? (Egne valg – bedst når det gælder)
- Hvor er modstanderens svage punkter
- Hvordan gør vi hinanden gode?

På det personlige plan

- Bevidstgørelse af den enkelte elevs egne volleyball-styrker/færdigheder
- Indsigt i egne styrker i relation til volleyballholdet
 - Hvad kan jeg bidrage med på volleyballholdet og i timerne
- Spændingsniveau under træning og i kamp

Mål

Målet med undervisningen på en Idrætsefterskole må altid være, at den enkelte elev oplever en personlig udvikling. Oven i dette mål lægges vægt på at deltage i SM for efterskoler med et hold i bedste drenge – og pigerække. Her skal eleverne kunne benytte alle de lærte elementer i tryghed.

UGE	Aktivitet	Idrætsværdi	Læringsmål	Evaluering
35	Opstartweekend med 4 instruktører	Introduktion til volleyball	Grundlæggende slag og spil. Forståelse for volleyball i forhold til andre idrætter og ikke	Blev elevernes på forhånd definerede forventninger indfriet?

			mindst opførsel i hallen	
36 – 42	<p>Eleverne skal blive fortrolige med de helt grundlæggende slag og det helt banale spilkoncept</p> <p>(Måske hel volleyballdag)</p>	<p>Introduktion til 3-hæversystemet</p>	<p>Slagene skal blive mere automatiserede og forsvarspladserne skal holdes</p> <p>Den enkelte elev skal forstå, at man ikke kan vinde en volleyballkamp alene -Volleyball er et holdspil</p>	<p>Spille kampe mod f.eks. Nykøbing Volley eller efterskoler i området</p>
43 -52	<p>Fokus på netspillet – blokade (som første del af forsvaret) og smash fra forskellige positioner</p> <p>(Måske hel volleyballdag)</p>	<p>Nu er spillernes bundniveau så højt, at vi kan diskutere egne styrker og snakke lidt holdtaktik.</p> <p>Introduktion af 2-hæversystem</p>	<p>-do-</p> <p>samt evt. den enkeltes objektive egenvurdering</p>	<p>Deltage i stævne f.eks. Julestævnet på HIS i uge 51</p>
1 – 3	<p>Nu spændes undervisningsskruen lidt</p>	<p>Der sættes endnu mere intensitet i øvelserne, så eleverne får en forståelse for det høje tempo i kampsituation</p>	<p>Nu skal eleverne mestre minimum 2 forskellige servetyper og præstere pæne/solide grundslag og med fordel spille to-hæversystem</p>	<p>Introduktion til 2-hæversystemet for både piger og drenge</p> <p>Måske deltagelse i et DGI Mix-stævne med et eller flere hold</p>
5 - 12	<p>Introduktion til nye spilsystemer</p> <p>(Måske hel volleyballdag)</p>	<p>Nu begynder det for alvor at ligne ”rigtig” volleyball</p>	<p>Eleverne skal på dette tidspunkt begynde at se sine egne styrker og svagheder og være med til at vælge fokuspunkter for egen træning/udvikling</p>	<p>Spille kampe mod andre.</p> <p>Deltagelse i SM med minimum et drenge- og et pigehold. Resten bør stille op i B-rækkerne. Alle elever</p>

				deltager
14 - 17	<p>Her prioriteres evt. hold, der har kvalificeret sig til DM.</p> <p>Eller sporadisk træning pga. andre store arrangementer på skolen, hvor volleyballtimerne inddrages. Eksempelvis eksamensforberedelse</p>	<p>Hvis tiden er til det, trænes der beachvolleyball udendørs.</p>		<p>Introduktion til beachvolleyball</p>