

Volleyball - Årsplan 2025/26

Klintsøgaard	Underviser: Christian Kold Thomsen
Elevforudsætninger	Eleverne har generelt begrænset kendskab til volley. Nogen har spillet lidt volley i skolen, enkelte har spillet volley i fritiden i 1-2 år.
Læringsmål og kompetencemål	1. Alsidig idrætsudøvelse • Eleverne kan anvende grundlæggende tekniske færdigheder i volleyball (serv, baggerslag, fingerslag, smash, blokering). • Eleverne kan deltage i spil og lege med simple og mere komplekse regler. • Eleverne kan tilpasse deres bevægelser i samspil med andre. 2. Krop, træning og trivsel • Eleverne kan sætte ord på, hvordan samarbejde og kommunikation styrker spillet og holdets præstation. 3. Idrætskultur og relationer • Eleverne kan indgå i fairplay og respektere regler og dommerfunktioner i volleyball. • Eleverne kan samarbejde om taktiske løsninger i holdsammenhæng. • Eleverne kan reflektere over volleyball som idrætsgren i skolen og i foreningslivet. I undervisningen inddrages livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse gennem fokus på fællesskab, ligeværd og medansvar. Idrætten bruges som ramme for at arbejde med friheds- og menneskerettigheder samt ligestilling mellem kønnene, hvor eleverne lærer at respektere forskellighed, tage medansvar for hinandens trivsel og reflektere over idrættens betydning i samfund og kultur.
Træningens opbygning	Opvarmning Tekniske øvelser Den øvede teknik i spilsituationer - spilforståelse Spil
Undervisningsaktiviteter	Der arbejdes med følgende slag: • Baggerslag • Fingerslag • Smash

	• Serv For begyndere startes med grib-kast øvelser for at indøve kroppens bevægelser. Herefter arbejdes mod udførelse af slaget med løbende fejlretning/korrektion. For let øvede arbejdes med løbende fejlretning/korrektion af teknisk udførelse for at øge boldkontrollen. Der arbejdes i små øvelser med at indarbejde spillets rytme (modtagning/forsvar - hævning - smash) og forståelse for spiller-roller på banen. Spil på fuld bane med fuldt hold. Der arbejdes progressivt med principper fra kids-volley, dvs. fra kast-grib til slag. Fokus er både at have det sjovt samt at indøve spillets rytme og spillerroller på banen.
Lærerens ledelse og samarbejde med eleven	Eleverne skal kunne samarbejde med læreren og med hinanden om at skabe en god trænings- og læringssituation, hvor der er tydelig ledelse, men også elevinddragelse i øvelser og spil. Som start vil undervisningen være mest lærerstyret ift. valg af øvelser, holddeling mm. Som vi kommer længere ind i året, vil eleverne blive inddraget mere og mere i planlægning, udførsel og holdsammensætningen.
Evaluering	Eleverne skal kunne evaluere deres egne færdigheder og indsats i volleyball gennem dialog med lærer og andre elever, og de skal kunne give hinanden feedback med fokus på både teknik og samarbejde.