

Volley (valgfag)

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	Indøvelse af teknik til udførelse af volleyslag - boldkontrol Oparbejdning af spilforståelse: rytme, flow, roller på banen
Træningens opbygning	Opvarmning Tekniske øvelser Den øvede teknik i spilsituationer - spilforståelse Spil
Teknik træning	Der arbejdes med følgende slag: <ul style="list-style-type: none">- 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.
Spilforståelse	Der arbejdes i små øvelser med at indarbejde spillets rytme (modtagning/forsvar - hævning - smash) og forståelse for spiller-roller på banen.
Spil	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.