Lektionsplanering Level 1 (50 min)

**Lektion 1**

**(beskrivning av begrepp och regler finns på slutet)**

* ***5 min* – Uppvärmning – Visselpipa**
  + En vissling – Frys
  + Två visslingar – Bio (samling)
* ***10 min* – Kasta baggerkast till sig själv**
  + Låt bollen falla mot golvet och fånga den efter studsen.
  + Kasta upp bollen i luften, låt den falla till golvet och fånga den efter den studsat.
  + Kasta upp bollen i luften och fånga den innan den studsar.
  + Kasta upp bollen i luften och gör olika rörelser (ex. klappa i händerna, snurra runt, sätt er ner) innan du fångar bollen
* ***10 min* – Kasta baggerkast över nätet 2 och 2**
  + Kasta bollen till kompisen så att den kan fånga den
  + Klappa innan du fångar kompisens kast
  + Räkna hur många gånger ni kan kasta bollen över nät utan att den nuddar golvet.
* ***10 min* – Genomgång av regler** 
  + Ta hjälp av elever för att visa hur spelet ska gå till
  + Öva på att rotera med hjälp av visselpipa
* ***15 min* – Spela!**
  + Byt motståndare efter halva tiden

**Lektion 2**

* ***15 min* – Kasta fingerslagskast och smashkast över nät 2 och 2**
  + Kasta bollen med fingerslagskast över nät så att kompisen kan fånga bollen
  + Kasta bollen med smashkast över nät så att kompisen kan fånga bollen
  + Räkna hur många gånger ni kan kasta bollen över nät utan att den nuddar golvet, använd vilka kast ni vill
* ***5 min* – Repetition av regler**
  + Öva på att rotera med hjälp av visselpipa
* ***30 min* – Spela!**
  + Byt motståndare med jämna mellanrum
  + Bestäm vem i laget som ska vara lagkapten! Lagkapten ansvarar för att ropa rotera efter laget servat/kastat bollen över nät

Lektionsplanering Level 2 (50 min)

**Lektion 1**

**(beskrivning av begrepp och regler finns på slutet)**

* ***5 min* – Uppvärmning – Visselpipa**
  + En vissling – Frys
  + Två visslingar – Bio (samling)
* ***5 min* – Kasta baggerkast till sig själv**
  + Kasta upp bollen i luften och fånga den innan den studsar.
  + Kasta upp bollen i luften och gör olika rörelser (ex. klappa i händerna, snurra runt, sätt er ner) innan du fångar bollen
* ***10 min* – Kasta baggerkast över nätet 2 och 2**
  + Kasta bollen till kompisen så att den kan fånga den
  + Klappa innan du fångar kompisens kast
  + Räkna hur många gånger ni kan kasta bollen över nät utan att den nuddar golvet.
* ***10 min* – Serva 2 och 2**
  + Serva fram och tillbaka över nät
  + Räkna hur många servar ni kan göra i rad utan att ni tappar bollen
* ***10 min* – Genomgång av regler** 
  + Ta hjälp av elever för att visa hur spelet ska gå till
  + Öva på att rotera med hjälp av visselpipa
* ***10 min* – Spela!**
  + Byt motståndare efter halva tiden

**Lektion 2**

* ***15 min* – Kasta fingerslagskast och smashkast över nät 2 och 2**
  + Kasta bollen med fingerslagskast över nät så att kompisen kan fånga bollen
  + Kasta bollen med smashkast över nät så att kompisen kan fånga bollen
  + Räkna hur många gånger ni kan kasta bollen över nät utan att den nuddar golvet, använd vilka kast ni vill
* ***10 min* – Serva 2 och 2**
  + Serva fram och tillbaka över nät
  + Räkna hur många servar ni kan göra i rad utan att ni tappar bollen
* ***5 min* – Repetition av regler**
  + Öva på att rotera med hjälp av visselpipa
* ***20 min* – Spela!**
  + Bestäm vem i laget som ska vara lagkapten! Lagkapten ansvarar för att ropa rotera efter laget servat/kastat bollen över nät
  + Byt motståndare med jämna mellanrum

Lektionsplanering Level 3 (50 min)

**(level 3 bygger på att man testat på de tidigare nivårena)**

**Lektion 1**

**(beskrivning av begrepp och regler finns på slutet)**

* ***5 min* – Uppvärmning – Visselpipa**
  + En vissling – Frys
  + Två visslingar – Bio (samling)
* ***10 min* – Kasta över nätet 2 och 2**
  + Kasta bollen till kompisen så att den kan fånga den
  + Klappa innan du fångar kompisens kast
  + Räkna hur många gånger ni kan kasta bollen över nät utan att den nuddar golvet.
* ***10 min* – Serva 2 och 2**
  + Serva fram och tillbaka över nät
  + Räkna hur många servar ni kan göra i rad utan att ni tappar bollen
* ***10 min* – Baggerslag och fingerslag 2 och 2 (välj att fokusera på ett av dessa slag)**
  + Gör baggerslag/fingerslag till dig själv på kompisens kast
* ***10 min* – Genomgång av regler** 
  + Ta hjälp av elever för att visa hur spelet ska gå till
  + Öva på att rotera med hjälp av visselpipa
* ***10 min* – Spela!**
  + Byt motståndare efter halva tiden
  + Bestäm vem i laget som ska vara lagkapten! Lagkapten ansvarar för att ropa rotera efter laget servat/kastat bollen över nät

**Lektion 2  
(beskrivning av begrepp och regler finns på sida 3)**

* ***5 min* – Kasta blandade kast över nät 2 och 2**
  + Kasta bollen så kompisen kan fånga den
* ***10 min* – Serva 2 och 2**
  + Serva fram och tillbaka över nät
  + Räkna hur många servar ni kan göra i rad utan att ni tappar bollen
* ***10 min* – Gör slag till en kompis 3 och 3**
  + En person som kastar, på andra sidan nät står det två personer där den ena gör ett slag till kompisen och kompisen sen kastar bollen över nätet till den som kastat. Efter tre kast roterar man.
* ***5 min* – Repetition av regler**
  + Öva på att rotera med hjälp av visselpipa
* ***20 min* – Spela!**
  + Bestäm vem i laget som ska vara lagkapten! Lagkapten ansvarar för att ropa rotera efter laget servat/kastat bollen över nät
  + Byt motståndare och eventuellt lagkapten med jämna mellanrum

**Tips!**

* Som med det mesta man gör på idrotten så är mer tid alltid bättre, att ha 60 min gör att man kan gå lugnare fram och på det viset få mer kvalitativ träning.
* Poängtera att de ska hjälpa varandra att träna på bästa sätt så det krävs mycket koncentration när de kastar. De ska hjälpa varandra att bli så bra som möjligt.
* Det kan finnas anledning att begränsa kasten som är tillåtna under match till exempelvis endast baggerkast trots att alla typer av kast är tillåtna. Detta för att få till bättre spel.
* Man kan också hoppa över vissa kast om man känner att tiden är knapp. Exempelvis anser vi att man har mer användning av baggerkast och smashkast än fingerslagskast.
* Det kan också i Level 2 vara bra att endast lära ut ett av de två slagen (baggerslag och fingerslag), att ha flera val kan ibland stjälpa mer än hjälpa när de är nya i sporten.
* Stressa inte igenom momenten, framförallt inte reglerna
* Gå noga igenom roteringen innan ni börjar spela, låt alla öva på att rotera med hjälp av visselpipan (när ni blåser så ska de rotera, blicken framåt)
* Gå igenom tekniken innan varje moment

**Begrepp och genomförande**

* Frys – när man blåser i visselpipan en gång så ska eleverna stå still, hålla i sin boll och vara tysta.
* Bio – När man blåser två gånger i visselpipan samlas alla elever fort framför läraren och sitter tyst med bollarna stilla (på Bio sitter man inte och prasslar med godiset och man kollar på filmen tyst, idag är det läraren som är filmen)
* Baggerkast – ett av grundkasten i Kidsvolley
* Fingerslagskast – ett av grundkasten i Kidsvolley
* Smashkast – ett av grundkasten i Kidsvolley
* Baggerslag – slag som är tillåtet i Kisvolley Level 2 (samt i senare nivåer av volleyboll)
* Fingerslag – slag som är tillåtet i Kisvolley Level 2 (samt i senare nivåer av volleyboll)
* Serv – slaget som sätter igång spelet
* Rotera – Varje gång som man kastar/servar bollen över nät så ska laget rotera

**Teknik**

* Olika kast och slag – (Visas med hjälp av bilder)

**Regler**

**Level - 1**

**Serve**

Spelet sätts igång med att en spelare från valfri position på banan kastar bollen över nätet.

**Spelet**

Det är fyra spelare i varje lag.

Bollen ska fångas.

Bollen ska kastas över nätet. Spelaren får inte förflytta sig med bollen.   
Är avståndet till nätet för stort så får man kasta bollen till en medspelare som i sin tur kastar bollen över nätet.

När en spelare i det egna laget kastar bollen över nätet roterar spelarna i laget en position (medsols).

Bollen är död när: bollen inte fångas, kastas i nätet eller utanför banan.  
När bollen är död lämnar spelaren som har begått felet banan. I tveksamma fall bestämmer coachen vilken spelare som ska lämna banan. Ett nytt kast sätter igång spelet igen.

En fångad boll, kastad från motståndarlaget, betyder att en spelare befrias och åter får komma in på banan.

**Planen**

Spelas på badmintonplanens yttre linjer.

Näthöjden är 200 centimeter.

Övertramp av mittlinje och nätberöring är tillåtet om spelaren inte stör motståndarna.

**Tävling**

Matchlängd är normalt 10 minuter men det fungerar alldeles utmärkt att köra kortare matcher. Poäng utdelas varje gång motståndarnas bana är tom på spelare och då får man 1 poäng.

**Regler**

**Level -2**

**Serve**

Spelet sätts igång med underarmsserve från valfri position på banan. Den spelare som har bollen servar.

**Spelet**

Det är fyra spelare i varje lag.

Bollen ska fångas.

Bollen ska kastas över nätet från där den fångas. Spelaren får inte förflytta sig med bollen.

När en spelare i det egna laget kastar bollen över nätet roterar spelarna i laget en position (medsols).

Bollen är död när: bollen inte fångas, kastas eller servas i nätet eller utanför banan.  
När bollen är död lämnar spelaren som har begått felet banan. I tveksamma fall bestämmer coachen vilken spelare som ska lämna banan. En ny serve sätter igång spelet igen.

Tre fångade bollar i rad av laget, betyder att en spelare befrias och åter får komma in på banan.

**Banan**

Spelas på badmintonplanens yttre linjer.

Näthöjden är 200 centimeter.

Övertramp av mittlinje och nätberöring är tillåtet om spelaren inte stör motståndarna.

**Tävling**

Matchlängd är 10 minuter. Poäng utdelas varje gång motståndarnas bana är tom på spelare.

**Regler - Level 3**

**Serve**

Spelet sätts igång med underarmsserve från valfri position på banan. Den spelare som har bollen servar.

**Spelet**

Det är fyra spelare i varje lag.

Bollen ska fångas, undantag befrielse. Se nedan.

Bollen ska kastas över nätet med bagger-, fingerslag-, eller smashkast från där bollen fångats.

När en spelare i det egna laget kastar bollen över nätet roterar spelarna i laget en position (medsols).

Bollen är död när: bollen inte fångas, kastas eller servas i nätet eller utanför banan. När bollen är död lämnar spelaren som har begått felet banan. I tveksamma fall bestämmer coachen vilken spelare som ska lämna banan. En ny serve sätter igång spelet igen.

Spelare blir befriad av att bollen mottas med fingerslag eller bagger till en medspelare, som fångar bollen och kastar den över nätet.

När endast en spelare är kvar på banan, får spelaren ta emot bollen med fingerslag eller bagger och fånga den själv för att befria en medspelare.

Laget kan göra en befrielseaktion med fullt lag på banan, d v s bollen mottas med fingerslag eller bagger till en medspelare, som fångar bollen och kastar den över nätet. Varje gång som laget klarar detta får laget en bonuspoäng.

**Banan**

Spelas på badmintonplanens yttre linjer.

Näthöjden är 200 centimeter.

Övertramp av mittlinje och nätberöring är tillåtet om spelaren inte stör motståndarna.

**Tävling**

Matchlängd är 10 minuter. Tre poäng utdelas varje gång motståndarnas bana är tom på spelare. Dessutom utdelas en poäng varje gång som laget gör en befrielseaktion med fullt lag på banan, d v s bollen mottas med fingerslag eller bagger till en medspelare, som fångar bollen och kastar den över nätet.