

# FODTENNIS

## I SKOLEN

ET UNDERVISNINGSMATERIALE



# FODTENNIS

# I SKOLEN

**Titel**

Fodtennis i skolen - Et undervisningsmateriale

**Forfattere**

Camilla Friberg  
Christine Andersen  
Laura Bo Bojesen

**Billeder**

Fribergphotography

**Udgave**

1. udgave, København, 2020

**Design og tryk**

Formegon ApS

**Udgiver**

Fodtennis Danmark  
E: [fodtennis@fodtennis.dk](mailto:fodtennis@fodtennis.dk)  
W: [www.fodtennis.dk](http://www.fodtennis.dk)

Det er tilladt at gengive udpluk af hæftet, såfremt det fremstår med tydelig kildehenvisning.

# Indhold

<b>Forord</b> .....	<b>4</b>	<b>Undervisningsforløb - Fodtennis og boldbasis</b> .....	<b>22</b>
<b>Centrale elementer i et fodtennisforløb</b> .....	<b>6</b>	Mål	22
<b>Introduktion</b> .....	<b>7</b>	Teori	22
Hvorfor bruge fodtennis i undervisningen?	7	Boldspilsfamilierne	22
Fodtennis er for alle	7	Boldspilstrappen	22
En ny sportsgren	7	Spilhjulet	23
<b>Sådan bruger du hæftet</b> .....	<b>8</b>	Spillerkvalitetsmodellen	24
Målgruppe	8	<b>Undervisningsforløb - Fodtennis og samarbejde</b> ..	<b>25</b>
<b>Introduktion til fodtennis</b> .....	<b>9</b>	Mål	25
Fodtennis på verdensplan	9	Teori	25
Fodtennis i Danmark	9	Spillerkvalitetsmodellen	25
Regler og trin	9	Samarbejde	25
Fodtennis - Intro 1	11	Opvarmning	25
Fodtennis - Intro 2	11	<b>Stævne skabelon</b> .....	<b>26</b>
Fodtennis - Basis	11	Spillere på banen	26
Fodtennis - Entusiast	12	Niveauinddeling	26
Fodtennis - Elite	12	Kampens længde	26
<b>Teknikker inden for fodtennis</b> .....	<b>13</b>	<b>Øvelsesbank</b> .....	<b>28</b>
Serv	13	Teknikøvelser	28
Serv fra luften	13	Servøvelser	28
Modtagning	13	Modtagningsøvelser	28
Volley	14	Hæveøvelser	29
Halvvolley	14	Smashøvelser	30
Bryst	14	Spiløvelser	31
Hoved	14	<b>Hvad så nu?</b> .....	<b>33</b>
Hævning	14	Hvor kan man spille fodtennis?	33
Smash	15	Vil I have fodtennis til jeres by?	33
<b>Undervisningsforløb</b> .....	<b>16</b>	Stævner og turneringer	33
Introduktion	16	Kurser, oplæg og workshops	33
Undervisningsplan	16	<b>Bilag</b> .....	<b>35</b>
Evaluering	17	Bilag 1: Undervisningsplan	35
Materialer	17	Bilag 2: Lektieark - Fodtennis og organisering	39
<b>Undervisningsforløb - fodtennis og organisering</b> ..	<b>18</b>	Bilag 3: Smidighedstest	40
Mål	18	Bilag 4: Lektieark - Fodtennis og kropserfaring	42
Teori	18	Bilag 5: Lektieark - Fodtennis og boldbasis	43
Organisering	18	Bilag 6: Lektieark - Fodtennis og samarbejde	45
En forening	19	Bilag 7: Stævneskabelon - fire hold på to baner	46
Demokrati og frivillighed	19	Bilag 8: Stævneskabelon - seks hold på tre baner	47
<b>Undervisningsforløb - Fodtennis og kropserfaring</b> <b>20</b>			
Mål	20		
Teori	20		
Udstrækning	20		
Smidighed	21		
Kropsbevidsthed	21		

# Forord

Fodtennis er en sport i udvikling, så du har måske hørt om sportsgrenen eller prøvet den for sjov. Du tænker måske, at du ikke har forudsætningerne for at undervise, men alle kan undervise i fodtennis uanset, om du er fodboldtræner, lærer, tidligere elitesvømmer eller er uerfaren i forhold til boldspil osv. Det vigtigste er, at du er nysgerrig og har lyst til at tage udfordringen op.

Formålet med hæftet er således at skabe et bredt idræts-fundament og introducere eleverne til fodtennis. Formålet med hæftet er at gøre det enklere for underviseren at tilrettelægge og udføre et fodtennisforløb og tilpasse det, så det bliver sjovt og lærerigt for elever på forskellige klassetrin og niveauer. Introduktionshæftet er målrettet undervisere i udskolingen og gymnasiet samt som inspiration til foreninger. Bliv klogere på, hvordan du som underviser kan opbygge et fodtennis-forløb, som kan bidrage til opnåelse af faglige mål i idrætsundervisningen.



Hvorfor er fodtennis  
federe end fodbold?

Vi vil gerne benytte lejligheden til at takke de fodtennisforeninger, skoler og undervisere, der har afprøvet fodtennis som en del af den daglige undervisning og bidraget med deres erfaringer til udviklingen af dette hæfte.

Ønskes mere information omkring fodtennis, vil [www.fodtennis.dk](http://www.fodtennis.dk) løbende blive opdateret med nyheder og anden viden omkring fodtennis i Danmark og udland.





# Centrale elementer i et fodtennisforløb

Fodtennis lægger op til at man kan arbejde med forskellige temaer og begreber. Vi har i dette materiale lagt vægt på fire overordnede temaer koblet til fodtennis: organisering, boldbasis, kropsbeherskelse og samarbejde. Herunder er det muligt at koble forskellige begreber på. Alt efter hvilket tema man vælger at tage udgangspunkt i, vil der være forskellige begreber, som er fremtrædende. Dog er det muligt

at tage udgangspunkt i disse centrale elementer, og udvikle sine egne forløb. I arbejdet med udvikling af nye undervisningsforløb kan der være begreber, som ikke findes i figuren, og der er naturligvis mange flere relevante begreber end vist her. Figuren forsøger at appellere til underviserens nysgerrighed - der er ikke én løsning, men mange muligheder.

Figur 1: Centrale elementer i et fodtennisforløb



# Introduktion

## Hvorfor bruge fodtennis i undervisningen?

Som fodtennisspiller er svaret på ovenstående ganske indlysende: Fordi fodtennis er en sport, hvor der er fokus på fællesskabet og mulighed for at få nogle fantastiske oplevelser.

Dette er dog muligt gennem mange idrætsaktiviteter, men vi vil gerne begrunde, hvorfor det lige netop er fodtennis, du skal undervise din skoleklasse i. Fodtennis kan spilles overalt og af alle. Spillets tekniske finesser sætter det legende element i fokus, men skaber samtidig udfordring nok til mange timers træning. For nogle handler det om at blive den bedste og udvikle sig, mens det for andre er tilfredsstillende at være en del af legen og det sociale fællesskab.

Der er mange gode kvaliteter ved fodtennis, og de følgende afsnit vil komme med korte begrundelser for, hvorfor du som underviser skal kaste dig ud i et fodtennisforløb.

## Fodtennis er for alle

Det er ikke forkert, når vi siger, at fodtennis er for alle. Fodtennis har en unik differentieringsmulighed, og det er en af årsagerne til, at man sagtens kan spille det i en klasse, hvor alle har forskellige idrætsmæssige baggrunde. Modsat mange andre boldspil er der en fleksibilitet i spillet, der betyder, at man kan integrere køn, alder og niveau på samme bane. Ingen kommer til at føle sig begrænset af sin bolderfaring og kompetencer - aktiviteten tilpasses blot, så alle kan være med. Der er i hæftet beskrevet forskellige

niveauer af fodtennis, og som underviser skal du ikke være bange for at lave forskellige regler til eleverne, så spillet tilpasses deres niveau. Der kan således blive taget hensyn til de individuelle færdigheder i et holdspil. Dette skaber et stærkere og mere anderledes holdfællesskab, end hvad eleverne måske førhen har erfaret.

## En ny sportsgren

Fodtennis er stadig en forholdsvis ny sportsgren i den danske idrætsverden. Dog er det en sport, som oplever stor fremgang. Fordi fodtennis stadig er så ny en sportsgren, vil der sikkert heller ikke være mange af eleverne, som kender til sporten, når de bliver præsenteret for den. Netop fordi eleverne ikke har det store kendskab til sporten, kan du som underviser nemt fremstå som ekspert, også selvom du heller ikke har erfaring med fodtennis. Gennem materialet kan du nemt og hurtigt sætte dig ind i de tekniske færdigheder, som indgår i fodtennis. De er beskrevet meget udførligt i hæftet og har enkelte fokuspunkter, som man kan vejlede og instruere eleverne i. Samtidig skal det oplyses, at du kan tage en basistræneruddannelse gennem Fodtennis Danmark på blot 3 timer.

Endnu en fordel ved fodtennis, som er en ny sportsgren for mange er, at nogle elever ikke har de store forventninger til sig selv i sporten. Det er derfor også vigtigt, at du som underviser gør opmærksom på, at alle har samme forudsætninger ligegyldigt, om man er boldspiller eller gymnast.



Fodtennis Danmarks youtube-kanal



Basistræneruddannelse

# Sådan bruger du hæftet

I hæftet beskrives fodtennis' -historie -teknik -regler og -trin, og der gives et bud på fire undervisningsforløb, som kan bruges i undervisningen eller du som underviser kan videreudvikle på. Til disse undervisningsforløb medfølger der opgaver og diskussionsemner, en undervisningsplan på 6 uger samt et lektieark. Sidst i hæftet finder du en øvelsesbank, hvor du kan finde inspiration til konkrete træningsøvelser. Nogle af øvelserne vil der være direkte henvist til i undervisningsplanerne.

## Målgruppe

Med inspiration fra hæftet kan du som underviser tilrettelægge et undervisningsforløb i fodtennis for målgruppen 7.-10. klasse og gymnasiets C- og B-niveau.

Undervisningsplanerne er lavet, så de kan justeres i forhold til, om de skal anvendes i udkolingen, i gymnasiet eller et helt tredje sted. Materialet skal ses som inspiration, og du

kan som underviser tilpasse og bruge det, som giver bedst mening for din undervisning.

Det centrale i idrætsundervisningen er den fysiske aktivitet, og det vil i materialet fremgå, hvordan man med fodtennis kan lave aktiviteter og sikre fysisk aktivitet hos eleverne ud fra opstillede øvelser og spil. Samtidig vil der også være et udpluk af teori fra det natur- og sundhedsvidenskabelige, samt det humanistiske og samfundsvidenskabelige område. Denne teori kan undlades, hvis der udelukkende ønskes et praktisk forløb.

Materialet og undervisningsplanerne er helt grundlæggende. Det er et basismateriale, som kan justeres, så det passer til eksamenskrav og undervisningsplaner. Der er udarbejdet materiale til fire forskellige forløb, som kan være inspiration til, hvordan man kan bruge fodtennis forskelligt.





# Introduktion til fodtennis

## Fodtennis på verdensplan

I 1920'erne begyndte fodboldspillere fra Slavia Prague at spille fodtennis over en snor, som senere blev erstattet af et net. Det var typisk to til tre spillere, der i alt måtte røre bolden tre gange. Reglerne lignede på mange måder det spil, vi spiller i dag.

Det var først i 1940, at der første gang blev nedskrevet regler, ligesom man også i disse år begyndte at promovere sporten ved volleyballkampe. Fodtennis blev spillet rundt omkring i verden med forskellige regler på uorganiseret plan. Først i 1987 blev fodtennis samlet under en international organisation med lande som Schweiz, England, Italien, Rumænien og Tyskland. Herfra begyndte udviklingen at gå hurtigere, og i dag spilles fodtennis i en stor del af verdens lande. Der eksisterer mange forskellige typer af fodtennis, som alle har en lang historie og er en stor del af kulturen i de forskellige områder i verden. Sepak Takraw er en version af fodtennis, som spilles i Asien over et højere net, ligesom de i Syd- og Mellemerika i højere grad spiller fodvolley, som foregår over højt net på stranden. I Tyskland spilles en version af fodtennis, hvor man er 4 mod 4.

## Fodtennis i Danmark

Fodtennis' eksistens i Danmark kan spores tilbage til 1941, hvor unge drenge spillede for sjov på fodboldbanerne ved Rønne Boldklub. I mange år blev det spillet for sjov rundt



omkring i landet med forskellige regler, typisk over et fodboldmål, en snor eller andet. Det var dog først mange år senere, at fodtennis blev organiseret i Danmark. Den første fodtennisforening i Danmark blev oprettet i København i 2009, og i flere år var Københavns Fodtennis- og Idrætsforening (KFIF) omdrejningspunktet for udviklingen af fodtennis i Danmark. Med KFIF's udviklingsarbejde skete en markant stigning i forhold til interessen for fodtennis, og Fodtennis Danmark blev derfor dannet i 2015 med et ønske om at udbrede sporten i hele landet. Det mere strukturerede arbejde med stævner og turneringer i Danmark, samt øget talent- og elitearbejde har sat de danske fodtennislandshold helt til tops på verdensplan.

Efter Fodtennis Danmarks opstart kom forbundets anden forening hurtigt på banen, nemlig ØKSE i Aarhus. Det var dog først i starten af 2019, at der virkelig blev sat skub i udviklingen. Med en millionstøtte fra Nordea-fonden voksede fodtennissporten på et halvt år fra to til ni foreninger, og siden er interessen omkring fodtennis blot steget. I dag arbejder Fodtennis Danmark på at styrke eksisterende foreninger og udvikle sporten på tværs af landet.

## Regler og trin

I følgende afsnit vil der være en kort beskrivelse af de forskellige trin og dertilhørende regler inden for fodtennis. Inden for fodtennis er det oplagt at justere reglerne, så alle kan være med, og dermed skabes en helt naturlig differentiering. I undervisningen kan eleverne deles op, så der spilles med bestemte regler på forskellige baner. Det er dog også muligt at lave en integreret differentiering sådan, at hver elev spiller med personlige regler. Man kan derfor på én og samme bane have en elev, som spiller efter reglerne på fodtennis - intro 1, overfor en elev som spiller efter reglerne på fodtennis - entusiast (se skema nedenfor).

Det er ikke nødvendigt at følge alle regler. Det vigtigste er, at eleverne har en god oplevelse med forløbet. Det er også altid muligt selv at gå ind og justere på parametre, f.eks. ud fra spilhullet, så det passer bedst til dit idrætshold. I nogle af trinene nedenfor (i skemaet) er ligeledes angivet forslag til ændringer udtrykt i parentes.

På figuren herunder ses en oversigt over trinene inden for fodtennis. Reglerne til hvert trin bliver efterfølgende beskrevet.

Figur 2: Trin og niveauer inden for fodtennis



GymBold bruges primært til de yngste, som endnu ikke kan spille fodtennis. Det er en blanding af gymnastik og boldlege, der forbereder børnene på de motoriske færdigheder, der senere bruges i fodtennis. Ønskes en uddybende beskrivelse af GymBold, henvises til Fodtennis Danmarks GymBold-hæfte. GymBold ønsker at give børnene en bred opstart i foreningslivet, så de lettere kan skifte idræt senere i livet.

I dette materiale har vi fokus på fodtennis og det er derfor trinene i fodtenniskategorierne, som bliver beskrevet med dertilhørende regler. Fodtennis - Elite er det officielle spil, og alle de forudgående trin er således blevet ændret og regredieret med udgangspunkt heri. For alle trinene som præsenteres gælder, at bolden ikke må røre loftet eller gulvet uden for banen. Bolden skal ligeledes passere nettet direkte fra en boldberøring og ikke efter **bounce** fra gulvet.

**Bounce** = Når bolden rammer jorden, kalder man det et bounce



## Fodtennis - Intro 1

<b>Højde på nettet</b>	90 cm - 110 cm
<b>Banestørrelse</b>	Badmintonbane
<b>Bold</b>	Volleyball
<b>Antal spillere på hvert hold</b>	2 - 4 (man kan skiftes til at skulle modtage/sparke bolden, så alle spillere bliver en del af spillet)
<b>Maksimale antal berøringer i alt på hver side</b>	2 (ved første berøring gribes bolden, herefter kastes den til en medspiller, der sparker bolden over nettet)
<b>Serv</b>	Bag baglinjen eller midt på banen (serves fra hænder)
<b>Antal bounce</b>	2
<b>Point</b>	Der spilles med running score (enten til 11 eller på tid)
<b>Netberøring</b>	Bolden må godt røre nettet, når den skydes til modsatte banehalvdel. Spillerne må på intet tidspunkt røre nettet.

## Fodtennis - Intro 2

<b>Højde på nettet</b>	90 cm - 110 cm
<b>Banestørrelse</b>	Badmintonbane
<b>Bold</b>	Volleyball
<b>Antal spillere på hvert hold</b>	2 - 4
<b>Maksimale antal berøringer i alt på hver side</b>	2 (ved første berøring <b>puffes</b> bolden til en medspiller, der sparker bolden over nettet)
<b>Serv</b>	Bag baglinjen eller midt på banen (serves fra hænder)
<b>Antal bounce</b>	2
<b>Point</b>	Der spilles med running score (enten til 11 eller på tid)
<b>Netberøring</b>	Bolden må godt røre nettet, når den skydes til modsatte banehalvdel. Spillerne må på intet tidspunkt røre nettet.

At puffe til bolden minder om et fingerslag fra volleyball, hvor man med hænderne får farten af bolden, hvorefter det er nemmere at sparke til den.

## Fodtennis - Basis

<b>Højde på nettet</b>	110 cm (evt. 90 cm)
<b>Banestørrelse</b>	Volleyballbane (evt. badmintonbane)
<b>Bold</b>	Light fodtennisbold (evt. volleyball eller en normal fodtennisbold)
<b>Antal spillere på hvert hold</b>	1 - 4
<b>Maksimale antal berøringer i alt på hver side</b>	3
<b>Serv</b>	Bag baglinjen (evt. midt på banen. Der serves fra hænder)
<b>Antal bounce</b>	3
<b>Point</b>	Der spilles med running score (enten til 3 sæt til 11 eller på tid - man kan nøjes med at spille et sæt)
<b>Netberøring</b>	Bolden må godt røre nettet, når den skydes til modsatte banehalvdel. Spillerne må på intet tidspunkt røre nettet.

## Fodtennis - Entusiast

<b>Højde på nettet</b>	110 cm (evt. 90 cm)
<b>Banestørrelse</b>	Volleyballbane (evt. badmintonbane)
<b>Bold</b>	Fodtennisbold (evt. volleyball eller en light fodtennisbold)
<b>Antal spillere på hvert hold</b>	1 - 3 (evt. 4)
<b>Maksimale antal berøringer i alt på hver side</b>	3
<b>Serv</b>	Bag baglinjen (evt. midt på banen. Der serves fra hænder)
<b>Antal bounce</b>	2
<b>Point</b>	Der spilles med running score (enten til 3 sæt til 11 eller på tid - man kan nøjes med at spille et sæt)
<b>Netberøring</b>	Bolden må godt røre nettet, når den skydes til modsatte banehalvdel. Spillerne må på intet tidspunkt røre nettet.

## Fodtennis - Elite

<b>Højde på nettet</b>	110 cm (evt. 90 cm)
<b>Banestørrelse</b>	Volleyballbane (evt. badmintonbane)
<b>Bold</b>	Fodtennisbold (evt. volleyball eller en light fodtennisbold)
<b>Antal spillere på hvert hold</b>	1 - 3 (evt. 4)
<b>Maksimale antal berøringer i alt på hver side</b>	3
<b>Serv</b>	Bag baglinjen (evt. midt på banen. Der serves fra hænder)
<b>Antal bounce</b>	1
<b>Point</b>	Der spilles med running score (enten til 3 sæt til 11 eller på tid - man kan nøjes med at spille et sæt)
<b>Netberøring</b>	Bolden må godt røre nettet, når den skydes til modsatte banehalvdel. Spillerne må på intet tidspunkt røre nettet.



# Teknikker inden for fodtennis

Følgende afsnit vil beskrive de forskellige teknikker inden for fodtennis. I arbejdet med teknikken kan eleverne med fordel arbejde med video som værktøj. Eleverne kan benytte videoerne i undervisningen, men også som et evalueringsredskab i forhold til at føre logbog for at kunne se udviklingen gennem forløbet.



Hudl Technique. Hudl Technique er en app til at analysere bevægelser med.

## Serv

Serven er den bold, der sætter spillet i gang. Da der i fodtennis spilles med running score, er det vigtigt at have styr på serven, så der ikke mistes point på servefejl. Man kan sige, at serven er det eneste tidspunkt i kampen, hvor spilleren er fuldstændig i kontrol, og hvor det er spillerens tekniske færdigheder, der afgør udfaldet. Serven udføres ved, at en spiller står med bolden bag baglinjen, hvorfra bolden skydes over på modstanderens banehalvdel. Bolden skal ramme gulvet i servefeltet. Spiller man single eller double skal serven være diagonal (se regler). Serveren kan selv vælge, hvorvidt serven udføres fra jorden, fra luften (normal- og smashserv) eller efter et bounce.



Her kan du se, hvordan en serv kan udføres:

## Serv fra luften

Denne serv er den mest anvendte. Det er den nemmeste serv at udføre og anbefales oftest til nye spillere. Det er vigtigt at kunne variere sin serv, så man både laver høje, bløde bolde samt lave flade bolde. Når modstanderen står langt fremme på banen, kan det være en fordel at serve hårdt og fladt, hvorimod det kan være smart at lave høje og bløde server, hvis modstanderen står langt tilbage på banen. Lad eventuelt eleverne afprøve forskellige serve, og lad dem reflektere over fordele og ulemper ved høje og lave bolde.

Fokuspunkter:

- Hold bolden i hånden og stå placeret bag baglinjen.
- Slip bolden og ram den med indersiden af foden eller med et lodret vristspark.
- Juster din serv, så du både øver høje og bløde bolde samt lave og hårde.

## Modtagning

Modtagning er den første berøring efter bolden har passeret nettet til dit holds banehalvdel, eksempelvis efter en serv. En god modtagning er afgørende for spillets videre forløb. Hvis man ikke kan modtage bolden, vil spillet miste sit flow, og spillet vil kun bestå af server.

Modtagningen er første element i opbygningen af en god smash. Generelt for modtagningen er, at bolden skal op i luften og frem i banen, da det skaber de bedste forudsætninger for efterfølgende hævnning og smash. Samtidig er det vigtigt, at modtagningen ikke tænkes som en aflevering til en bestemt spiller (som man kender fra fodbold), men til et bestemt område på banen (som man kender fra volleyball). Der kan modtages på forskellige måder, herunder volley, halvvolley, bryst, hoved og fod, som de mest brugte.



## Volley

Bolden modtages direkte fra luften med foden, altså inden bolden har ramt jorden (bounce). Dette giver en stor fordel, da man så har et bounce "i banken". Det betyder, at man kan lade bolden bounce inden hævningsen eller inden smasheet, hvilket typisk vil øge kvaliteten af disse, fordi farten bliver taget af bolden. Samtidig har man mere tid til timingen af hævningsen eller smasheet. I volley-modtagningen skal man på kort tid placere sig rigtigt på banen og samtidig kontrollere bolden i høj fart.

Fokuspunkter:

- Spænd foden.
- Stå langt fremme på banen.
- Kom godt ind under bolden.
- Tag farten af bolden.
- Spark bolden i en blød bue fremad i banen.

## Halvvolley

Denne type modtagning er den sværeste rent teknisk, men effektiv, hvis man står langt fremme i banen. Den bruges ofte i single. Bolden modtages umiddelbart lige efter den har ramt jorden, altså i opspringet, og vil "automatisk" bevæge sig opad, tæt på dig selv.

Fokuspunkter:

- Bevæg modtagerbenet i en lige linje opad.
- Placer dig så bolden rammer jorden lige foran den fod du vil modtage med.
- Hold foden i den vinkel, du ønsker bolden skal spilles.
- Ram bolden med indersiden af foden.
- Ram bolden ved siden af din krop, ikke foran.

## Bryst

Brystmodtagning er den mest almindelige modtagning for herrespillere. Det skyldes dels, at det er nemt at kontrollere, men også at bolden efterfølgende er nem at arbejde videre med.

Det vigtigste ved en brystmodtagning er timingen. Det er vigtigt, at man tager bolden i opspringet, da det er udfordrene at give bolden den rette højde og kraft, hvis den først modtages på vej nedad.

Fokuspunkter:

- Kom godt ned i knæene – det er benene, der giver kraft til bolden.
- Ram bolden midt på brystkassen, så bolden kommer lige frem.
- Peg kroppen i den retning, du ønsker bolden.
- Åben brystkassen ved evt. at trække armene bagud.

## Hoved

Modtagning med hovedet bliver ofte benyttet på høje bolde, hvor man står langt tilbage i banen. Det kan give bolden mere kraft end eksempelvis en brystmodtagning. Man rammer bolden, når den er på vej nedad og header bolden i en høj bue fremad. Det kan være svært at hæve på en modtagning fra hovedet, da der ofte vil være skru i bolden. Fordelen er, at modtagning med hovedet er ret sikker og let at lære.

Fokuspunkter:

- Ram bolden præcist på hovedet og med kontrolleret fart, da bolden ellers vil ryge i en forkert retning.
- Kom godt ned i knæene – det er benene der giver kraft til bolden.



Her kan du se, hvordan de forskellige modtagninger kan udføres.

## Hævning

Hævningen er forudsætningen for en god smash. I kamp-situationer er det vigtigt, at hæveren er oppe på tæerne, for hurtigt at nå hen til det område, hvorfra der skal hæves. I nogle situationer kan det være nødvendigt at skulle tilføje mere fart til bolden i hævningsen, hvorimod man i andre situationer skal bremse bolden i sin hævning. Hævningen sker typisk med indersiden af foden, men kan også laves med hovedet eller brystkassen. De sidste to bruges dog kun sjældent, og beskrives ikke yderligere.

Fokuspunkter:

- Drej anklen, så foden er i vandret position og tæt på kroppen, når bolden rammes.
- Ram bolden på den nederste del af fodens inderside.
- Ram først bolden, når den er mellem knæ og hoftehøjde.
- Drej kroppen, så støttefod og krop peger i den retning, bolden skal spilles.
- Brug armene aktivt til balance under hævningsen, så de danner ramme for det punkt, hvor bolden falder.
- Kom godt ind under bolden med kroppen.
- Giv god højde på hævningsen, så smasheren har tid til at udføre sin smash.
- Spil IKKE smasheren, men lad ham/hende møde bolden.



Her kan du se, hvordan en hævning kan udføres.

## Smash

En god smash er vigtigt i fodtennis, da det kan være med til at give point. Der er mange forskellige teknikker til en smash, og det er ofte individuelt, hvad der fungerer bedst. Nogen laver backflip (saksesparksmash), andre laver spark inspireret fra kampsport, mens det mest udbredte er et smash med indersiden. Smidighed har en stor indflydelse på, hvor god en smash man kan udføre, hvorfor udstrækning anbefales som en del af træningen.

Fokuspunkter:

- Tag tilløb frem mod bolden for at opnå højst mulig fart.
- Ram bolden så højt i luften som muligt.
- Ram bolden med den nederste del af indersiden.
- Ram bolden, så der opnås en så spids vinkel på bolden som muligt (altså så bolden har retning nedad mod modstandernes banehalvdel).



Her kan du se, hvordan en smash kan udføres.



# Undervisningsforløb

## Introduktion

I dette afsnit vil der blive præsenteret fire forløb, som har hver deres tema koblet på fodtennis. De fire forløb er følgende:

- Fodtennis og organisering
- Fodtennis og kropsbeherskelse
- Fodtennis og samarbejde
- Fodtennis og boldbasis

Til hvert forløb bliver formål samt kompetencemål præsenteret. Derudover vil der være et kort teori-afsnit, hvor der gives et bud på relevant teori, opgaver og diskussions-spørgsmål. Det er op til dig som underviser, i hvor høj grad du ønsker at inddrage teorien. Til hvert forløb er også udarbejdet et lektieark. Lektiearket kan benyttes i undervisningen eller som hjemmelektier, og kan anvendes til at evaluere elevernes indsats og deltagelse i forløbet. Du finder lektiearkene i bilag 2, 4, 5 og 6. Der er lavet én samlet undervisningsplan, hvor man ud fra teori og opgaver til de fire forløb, kan præge planen med det valgte tema. Undervisningsplanen finder du i bilag 1.

## Undervisningsplan

Der er udarbejdet én undervisningsplan som kan anvendes i alle fire forløb. Undervisningsplanen kan ses som en teknisk vejledning til fodtennis, hvor det er muligt at supplere med teori og opgaver fra de fire forløb som præsenteres nedenfor. Undervisningsplanen indeholder fire overordnede kategorier: opvarmning, ny teknik, hovedindhold og afrunding. Inden for hver af kategorierne arbejdes der ud fra læringsmål, et fagligt indhold, forskellige arbejdsformer og organisering, og til sidst evaluering og tegn på læring. Hovedindholdet består af øvelser og spil. Samtidig er det også her, du kan inddrage relevant teori eller opgaver fra det valgte tema. Der er lagt op til, at den sidste uge i undervisningsplanen har stævne på programmet. Ny teknik vil over de 6 uger komme ind på den grundlæggende teknik i fodtennis. Ny teknik vil over de 6 uger komme ind på den grundlæggende teknik i fodtennis. Hvor meget eleverne når at arbejde med teknikker vil variere alt efter elevernes forudsætninger. Det er muligt blot at lade sig inspirere af undervisningsplanen og de præsenteret forløb, og derved sammensætte sit eget forløb.

### De færdigheder som vil blive præsenteret i ny teknik:

1. Introduktion - regler og spillet
2. Serv
3. Modtagning
4. Hævning
5. Smash
6. Stævne





## Evaluering

Evalueringen af elevernes læring kan være på baggrund af det udvalgte teorimateriale, men kan også bygge på elevernes motivation og engagement i undervisningsforløbet. Nogle elever vil hurtigt forstå teknikken i fodtennis og kunne udføre den, hvor andre vil have større glæde af at gå mere i dybden med temaet i det udvalgte undervisningsforløb. Det er vigtigt at pointere, at der er mulighed for at arbejde med differentiering.

## Materialer

Til forløbet kan du bruge fodtennisbolde, fodbolde eller volleybolde. Volleybolde er gode til nybegyndere, da bolden er lettere og dermed hverken gør ondt at sparke til eller få skudt på sig. Det kan få eleverne til at turde mere, end hvis de starter med en hårdere bold, og dermed kan det øge selvtilliden i forhold til egne færdigheder.

Når eleverne har kontrol over bolden og spillet, anbefaler vi, at man benytter en fodbold eller fodtennisbold, da bolden hopper mindre end en volleyball, og dermed kan være lettere at styre i selve spillet. Banen kan være en badminton- eller volleyballbane. Det er også muligt at spille på tennisbaner eller opstille sin egen bane, hvis man har et flexbånd eller en anden type transportabelt net. Fodtennis er en fleksibel sport, og derfor kan man også arbejde med elevernes kreativitet i forhold til, hvordan man kan bygge en bane med tilgængelige rekvisitter. En officiel fodtennisbane hvor der spilles single og double måler 9 gange 12,8 meter, mens en bane til triple måler 9 gange 18 meter.



# Undervisningsforløb

## - fodtennis og organisering

### Mål

Formål: Formålet med undervisningsforløbet Fodtennis og organisering er at introducere eleverne til fodtennis som sport, og med afsæt i teori omkring organisering af idræt i Danmark give eleverne en forståelse af, hvordan organiseringen af idræt og fodtennis er opbygget.

Kompetencemål: Gennem forløbet skal eleven tilegne sig viden og arbejde med fodtennis' organisering i samfundet. Eleven skal opnå kendskab til de forskellige organisationsformer af idræt og hvordan en forening organiseres i Danmark. Derudover skal eleven opnå en forståelse for emner som demokrati og frivillighed.

### Teori

I dette forløb kan teori omkring organiseringen af idræt i Danmark, forening samt demokrati og frivillighed inddrages i det ønskede omfang. Det er op til dig som underviser, i hvor høj grad du ønsker at inddrage teorien. Du kan finde inspiration til teoretiske emner, som kan suppleres med diskussions- og opgavebøjer samt lektieark i bilag.

### Organisering

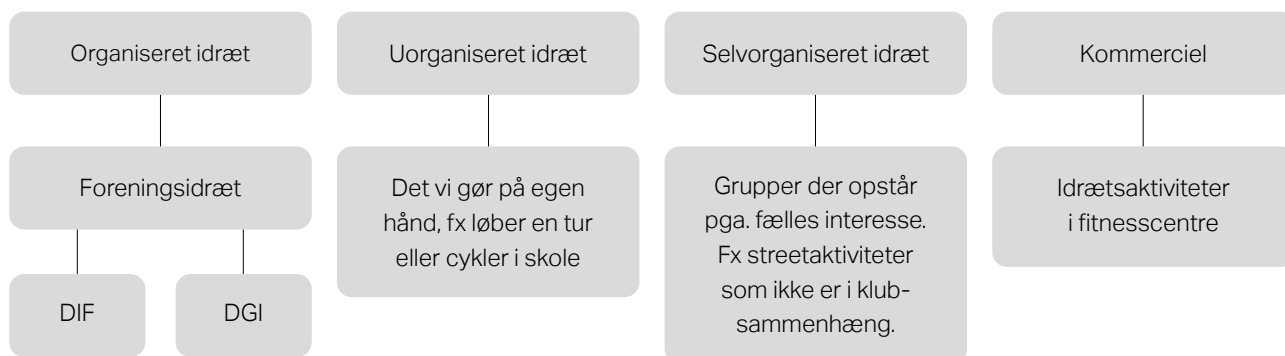
Arbejd med idrættens organisering i Danmark, herunder en gennemgang af de tre hovedorganisationer DIF, DGI og Firmaidrætten. Hvordan kan idræt organiseres i dagligdagen? (organiseret idræt, selvorganiseret idræt, uorganiseret idræt og kommerciel idræt.).

### Diskussion:

*Kom med eksempler på, hvordan man kan dyrke idræt i de fire organiseringsformer og diskutér det i plenum.*



Figur 3: Organisering af idræt



Organisering af idræt. Marianne Nordlunde 2017



### En forening

I klassens drøftes en forening og dens formål. Herunder en snak om, hvad er en forening? Hvordan er en forening opbygget? Hvorfor være i en forening frem for selvorganiseret? Hvordan kan foreningerne bidrage til at løse samfundsmæssige problemstillinger? Hvordan gør man foreningen til et sjovt sted at være, hvor der er plads til alle?

#### **Opgave:**

*Undersøg i grupper, hvordan man starter en forening. Lav evt. en fiktiv forening, hvor eleverne skal gennemgå de punkter, man gennemgår, når man starter en ny forening. Afhængig af tiden kan det være:*

- *Hvad skal foreningen hedde?*
- *Hvordan starter vi en forening i vores kommune (lav vedtægter, stiftende generalforsamling mm.)*
- *Design et logo*
- *Lav et budget for året*
- *Planlæg evt. et stævne.*

### Demokrati og frivillighed

I Danmark er foreningslivet opbygget demokratisk. Giv eleverne et indblik i, hvordan deres demokratiske opbygning adskiller sig fra mange andre lande.

- *Hvordan er en forening demokratisk opbygget?*
- *Hvilken indflydelse har man som medlem i en forening? Hvad er en frivillig?*
- *Hvad laver en frivillig? Hvorfor er man frivillig?*
- *Hvordan kan man gøre det sjovere at være frivillig?*

#### **Diskussion:**

*Kom med eksempler på, hvordan man kan gøre det sjovt og attraktivt at være frivillig i en forening.*

#### **Diskussion:**

*Diskutér fordele og ulemper ved, at foreningslivet i Danmark foregår ud fra en demokratisk tankegang.*

# Undervisningsforløb

## - Fodtennis og kropserfaring

### Mål

Formål: Formålet med undervisningsforløbet - Fodtennis og kropserfaring er at introducere eleverne til fodtennis som sport og med afsæt i teori omkring kropsbevidsthed og udstrækning sikre, at eleverne opnår og udvider deres bevidsthed omkring deres krop og hvad kroppen er i stand til at lære, herunder med fokus på udstrækning.

Kompetencemål: Gennem forløbet Fodtennis og kropserfaring skal eleven udvikle sin kropslige dannelse. Med udgangspunkt i motoriske og smidighedsøvelser fra fodtennis skal eleven opnå en større opmærksomhed over for kropslige signaler, reaktioner og udtryk.

### Teori

I dette forløb kan teori omkring udstrækning, smidighed, balance, spænding og vægtskifte inddrages i det ønskede omfang. Alt sammen emner som kan relateres til temaet om kropsbevidsthed, hvor eleverne styrker den oplevelse de har af deres egen krop og dens muligheder.

### Udstrækning

Mange børn og unge kan have spændte og korte muskler, hvilket er med til at indskrænke bevægelser og blokere for at lære en hensigtsmæssig teknisk færdighed. Strækøvelser er med til at øge kropsfølelsen og sensitiviteten, hvis man blot tillader at give sig hen og overvinde modstanden mod det, at det er en langsom og proces. Strækøvelser skal foretages mens kroppen er "varm" og er meget individuelle, alt efter hvor smidig den enkelte elev er. Det er derfor oplagt at foretage strækøvelser som en afslutning efter en aktivitet (Ibid.: 96). Det vil være oplagt at tale om bevægelighed i klassen. Herunder kan de anatomiske faktorer som bestemmer og begrænser vores bevægelighed inddrages. Hvad er forskellen på aktive og passive strækøvelser? Gennemgå de forskellige former for stræk der findes, herunder statisk stræk, balistisk stræk og proprioceptiv neuromuskulær fascilitation (PNF). \*

\* Engel, L. (2015). Om at strække sig (95-103). I Winther, H., Engel, L., Nørgaard, M. & Herskind, M. Fodfæste og himmelkys - undervisning i rytmisk gymnastik og dans. Værløse: Billesø & Baltzer.

### Diskussion:

*Oplever eleverne psykiske begrænsninger ved udstrækningsøvelser? Hvordan kan man arbejde med disse begrænsninger?*

### Opgave:

*Få eleverne til at lave et udstrækningsprogram i mindre grupper, som de præsenterer for klassen. Bed evt. eleverne om, at de også afleverer et stykke papir, hvor der står hvilke former for stræk, der er tale om, og hvilke muskler der bliver udtrukket.*



## Smidighed

Det at have en smidig krop kan sikre en bedre præstation. Derudover er en god bevægelighed med til at mindske risikoen for at få skader. Tal om forskellen på aktiv og passiv smidighed. Hvilke redskaber kan evt. anvendes til at træne den passive smidighed? Tag en snak i klassen om, hvordan det at være smidig spiller sammen med fodtennis. For at teste elevernes smidighed er der i bilag 3 en smidighedstest, som kan anvendes i undervisningen.

### Opgave:

- Lav smidighedstesten med eleverne til den første undervisningsgang, og få dem til at dokumentere øvelserne ved f.eks. at tage billeder af de forskellige tjekpunkter.
- Lav testen igen efter seks uger og se, om der er sket forbedringer.

## Kropsbevidsthed

Det at arbejde med børn og unges kropsbevidsthed skal styrke dem i deres idrætsfaglige udvikling, men det skal samtidig være noget, der styrker dem i deres hverdagsbevægelser. Mange teenagere kan have problemer

med at styre og kontrollere deres krop, fordi de hele tiden vokser. Hvis de opnår en større kropsbevidsthed, vil det være med til at give dem en bedre kontrol over deres bevægelser. Gennem en praktisk tilgang til dette emne kan man træne elevernes kropsbevidsthed. Anvend øvelser, hvor der er fokus på balance, vægtskifte, forskellige bevægelsesmønstre og koordinationsøvelser. Alt dette kan være en del af en opvarmning, hvor man gennem lege eller en klassisk opvarmning kommer igennem øvelser som disse.

### Diskussion:

*Kom med eksempler på andre måder at udforske sin kropsbevidsthed på. Hvordan kan man ellers sanse med kroppen ud over gennem bevægelser?*

### Eksempel:

*Få eleverne til at være sammen to og to. Den ene lukker øjnene, mens den anden skal prikke rundt omkring på kroppen. Få personen med lukkede øjne til at bevæge den kropsdel som bliver prikket.*



# Undervisningsforløb

## - Fodtennis og boldbasis

### Mål

Formål: Formålet med undervisningsforløbet er at introducere eleverne til fodtennis med afsæt i teori omkring boldbasis, og give eleverne en forståelse for, hvordan man kan arbejde med boldbasis i fodtennis.

Kompetencemål: Gennem forløbet skal eleverne tilegne sig ny viden og arbejde med fodtennis ud fra et boldbasisperspektiv. Eleven skal anvende bevægelsesmønstre fra fodtennis og forstå spillets sammenhængskraft, samt opnå en forståelse for samspil, taktik og regler, så de kan indgå i forskellige spilkonstellationer på forskellige niveauer.

### Teori

I dette forløb anvendes teori omkring boldbasis i idræt. Det er op til dig som underviser, i hvor høj grad du ønsker at inddrage teorien. Teorien i undervisningsforløbet er vejledende, og dermed kan du som underviser udvælge anden teori, som du finder relevant. I det følgende kan du finde inspiration, som kan suppleres med diskussions- og opgavespørgsmål, samt lektieark i bilag.



### Boldspilsfamilierne

I boldspilsfamilierne findes der fire typer spil: net- og vægspil, træfspil, slagspil og kaospil, hvor fodtennis er et netspil. Indenfor de forskellige boldspilsområder kan man arbejde med taktik, teknik og kommunikation, og det er vigtigt at have kendskab til spillet, for at kunne ændre eller justere spillet.

#### Opgave:

*Forklar forskellen mellem net- og vægspil, træfspil, slagspil og kaospil, og kom med konkrete eksempler.*

#### Diskussion:

*Hvordan kan man arbejde med taktik, teknik og kommunikation i fodtennis:*

- *Når vi har bolden?*
- *Når modstanderen har bolden?*

### Boldspilstrappen

I arbejdet mod det færdige spil kan man arbejde med boldspilstrappen, hvor eleverne først arbejder med boldtilvænnning, derefter arbejder med medspilsøvelser og modspilsøvelser, for til sidst at arbejde med det færdige spil. Boldspilstrappen er dynamisk, og det kan derfor være lige så vigtigt at gå ned ad trappen igen og lave regressionsøvelser. Dette styrker elevernes kropsforståelse mod at beherske de tekniske og taktiske færdigheder.

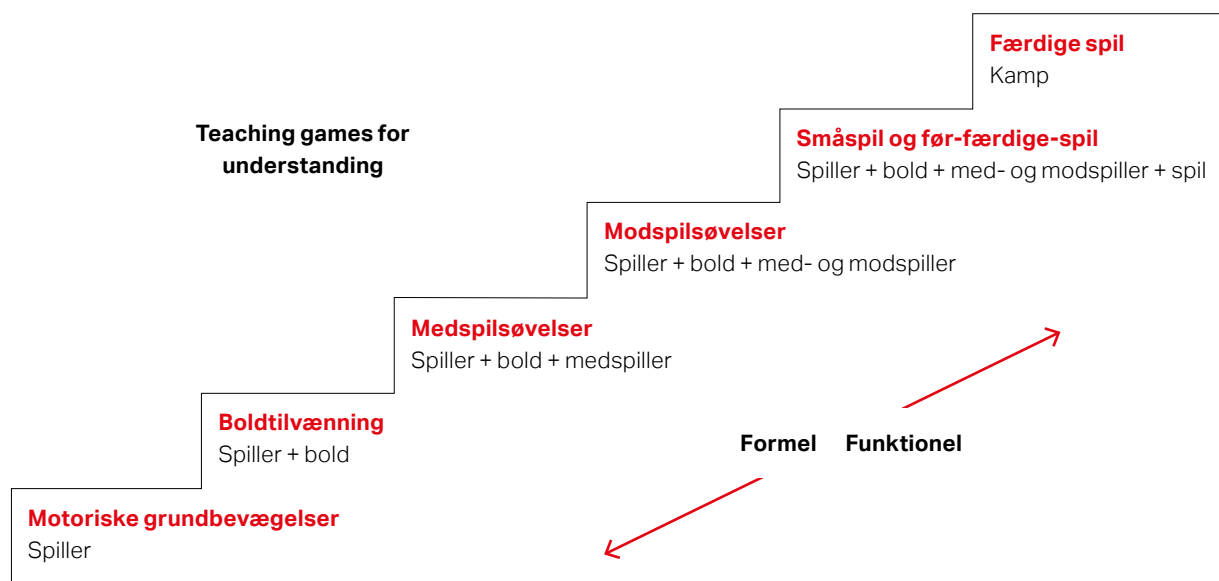
#### Opgaver:

*Opgave til bolderfarne elever: Kan I finde på forslag til at støtte ikke-bolderfarne elever?*

#### Diskussion:

- *Hvordan kan man justere det færdige spil, så alle kan deltage lige aktivt?*
- *Hvordan kan et hold der er mikset på tværs af bolderfarne og ikke-bolderfarne få et spil til at fungere?*

Figur 4: Boldspilstrappen



### Spilhjulet

Spilhjulet benyttes til at tilpasse et spil, så alle kan deltage aktivt ud fra de forudsætninger de har, og ud fra gruppens behov. Der er mange kategorier at arbejde ud fra, så det kan variere meget, hvordan man skal dreje på hjulet. Det afhænger af elevernes forudsætninger og spillets karakter.

#### Opgave:

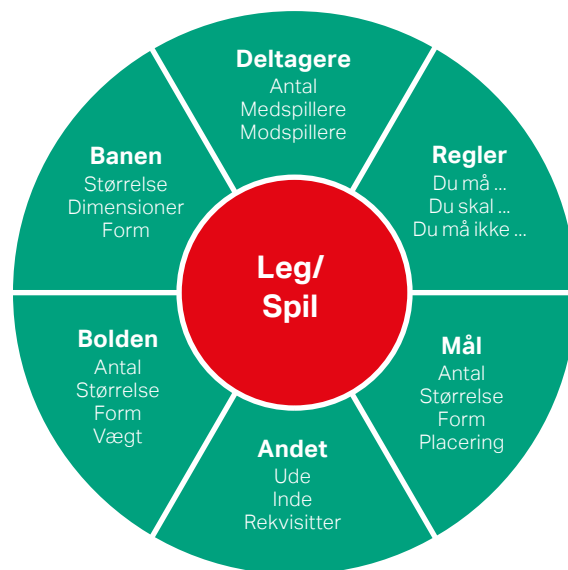
*Kom med eksempler på, hvordan man kan tilpasse spillet ud fra spilhjulet, så alle kan deltage aktivt i det færdige spil. Hvilken betydning har justeringen for*

- *Det tekniske element*
- *Det taktiske element*
- *Det fysiske element*
- *Det social-psykologiske element*
- *Det etiske element*

#### Diskussion:

*Hvordan kan man opstille øvelser til at træne de tekniske færdigheder og kommunikation i fodtennis?*

Figur 5: Spilhjulet



## Spillerkvalitetsmodellen

Gennem spillerkvalitetsmodellen kan eleverne arbejde med forskellige områder, som optimerer deres eget spil og samspillet. I spillerkvalitetsmodellen indgår tre kategorier: tekniske kvaliteter, taktiske kvaliteter og personlige kvaliteter. Det er her vigtigt, at eleverne udvælger nogle kvaliteter, da det kan være uoverskueligt at arbejde ud fra dem alle sammen på en gang, og nogle har større og/eller mindre relevans inden for bestemte sportsgrene.

### Opgave:

*Hvilke kvaliteter er relevant for fodtennis?*

- *Tekniske kvaliteter*
- *Taktiske kvaliteter*
- *Personlige kvaliteter*

*Hvilke kvaliteter er ikke relevante for fodtennis?*

### Diskussion:

*Hvordan kan man som hold arbejde med de tekniske, taktiske og personlige samspilskvaliteter med det formål, at optimere holdets præstation?*



Figur 6: Spillerkvalitetsmodellen

Tekniske kvaliteter	Taktiske kvaliteter	Personlige kvaliteter
<b>Individuelle kvaliteter</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dribling</li><li>• Afslutning</li><li>• Slagteknik</li><li>• Benarbejde</li></ul>	<b>Individuelle kvaliteter</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bredde- og dybde-orientering</li><li>• Tempo og retningskift (spilbarhed)</li></ul>	<b>Individuelle kvaliteter</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Handlekraft</li><li>• Selvtillid</li><li>• Give plads til medspillere</li><li>• Koncentration og fordybelse</li><li>• Arbejdssomhed i modgang</li></ul>
<b>Samspilskvaliteter</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aflevering</li><li>• Modtagning</li><li>• Slag til hinanden</li></ul>	<b>Samspilskvaliteter</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Banespil</li><li>• Overlap</li><li>• Modløb</li><li>• Krydsløb</li></ul>	<b>Samspilskvaliteter</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kommunikation gennem handling og tale</li><li>• Opmuntre andre</li><li>• Lære fra sig</li></ul>
<b>Forsvarskvaliteter</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Afskærmning</li><li>• Tackling</li></ul>	<b>Forsvarskvaliteter</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mandsopdækning</li><li>• Zoneopsætning</li><li>• Opbakning</li></ul>	<b>Forsvarskvaliteter</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arbejdssomhed, når modstander har bolden</li><li>• Reaktionsevne</li></ul>
<b>Kreativitet</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• At afprøve ny teknik</li></ul>	<b>Kreativitet</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• At afprøve ny teknik</li></ul>	<b>Kreativitet</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• At udvikle eller opfinde øvelser, boldlege eller boldspil</li></ul>

Hedekov, B. & Gade, K. K. (2015). *Tjek på idræt*. København: Gyldendal.



# Undervisningsforløb

## - Fodtennis og samarbejde

### Mål

Formål: Formålet med undervisningsforløbet er at introducere eleverne til fodtennis, og med afsæt i teori omkring samarbejde i idræt og fodtennis at give eleverne en forståelse af, hvilken betydning samarbejde har for idræt og fodtennis.

Kompetencemål: Gennem forløbet skal eleven tilegne sig ny viden og arbejde med samarbejdsmetoder i fodtennis. Eleven skal indgå i et konstruktivt samarbejde og opnå forståelse for samspillet mellem individ og fællesskab i idrætslige aktiviteter.

### Teori

I dette forløb anvendes teori omkring boldbasis i idræt. Det er op til dig som underviser, i hvor høj grad du ønsker at inddrage teorien. Teorien i undervisningsforløbet er vejledende, og dermed kan du som underviser udvælge anden teori, som du finder relevant. I det følgende kan du finde inspiration, som kan suppleres med diskussions- og opgavebøger samt lektieark i bilag.

### Spillerkvalitetsmodellen

Gennem spillerkvalitetsmodellen kan eleverne arbejde med forskellige områder, som optimerer deres eget spil og samspillet. Denne model er præsenteret i det forudgående undervisningsforløb og fremgår af figur 4.

### Opgave

*Hvilken spilkvalitet kan forbedre jeres spil bedst muligt? I kan vælge mellem de tekniske, taktiske eller personlige samspilskvaliteter.*

### Diskussion:

- *Hvordan kan man som hold arbejde med de tekniske, taktiske og personlige samspilskvaliteter med det formål at optimere holdets samarbejde?*
- *Hvordan kan I forbedre jeres spil på holdet ud fra de forudsætninger jeres modstandere har?*
- *Hvordan kan man opstille øvelser for at træne de tekniske færdigheder og kommunikation i fodtennis?*

### Samarbejde

Eleverne kan gennem mindre grupper samarbejde om at styrke hinandens tekniske færdigheder og give hinanden feedback. Det er vigtigt, at eleverne tager stilling til, hvad de ønsker at få feedback på, før de giver hinanden feedback. Denne feedback kan understøttes af en videooptagelse. Eleverne kan eventuelt anvende Hudl Technique. Se afsnit om teknikøvelser inden for fodtennis.

### Opgave:

- *Hvad er god feedback?*
- *Hvornår skal man give feedback?*
- *Hvad er et godt samarbejde i forhold til fodtennis og idræt? Begrund.*

### Diskussion:

- *Hvordan kan man træne kommunikation i fodtennis?*
- *Hvordan kan man i samarbejde opstille øvelser for at træne de tekniske færdigheder og kommunikation i fodtennis?*

### Opvarmning

Opvarmningen tager udgangspunkt i Tybjerg-Pedersens standardiserede opvarmningsprogram. Opvarmningen har følgende rækkefølge:

- Let løb: Rolig opstart, legende funktion.
- Sving: Klassisk gymnastik. Vrid og sving samt opvarmning af led.
- Styrke: Mave, ryg, baller, lår og core.
- Løb høj intensitet: Pulsen skal op.
- Udstrækning: Fokus på smidighed.

### Opgave:

- *Lav et standard opvarmningsprogram og argumenter for valg af øvelser. Opvarmningen skal også indeholde fodtennis-specifikke øvelser. Se øvelsesbank for inspiration.*
- *Opgaven kan benyttes gennemgående i forløbet, så eleverne selv arbejder med at tilrettelægge og udføre et opvarmningsprogram.*

### Diskussion:

- *Hvad er de vigtigste fokuspunkter i en opvarmning?*
- *Hvordan kan man lave idrætsspecifik opvarmning ud fra et standard opvarmningsprogram?*

# Stævneskabelon

Et afslutningsstævne for eleverne kan være en god måde at afslutte forløbet på, da de derved får mulighed for at skabe sammenhold og fællesskabsfølelse gennem en fælles oplevelse. Derudover kan der blive skabt en bevægelsesglæde i spillet, som kan være en motivationsfaktor til et aktivt idrætsliv. Stævnet kan anvendes på større eller mindre skala, hvor klassen enten dyster indbyrdes eller mod andre klasser. Eleverne kan her blive udfordret på teknik og samarbejde, og de kan få medansvar ved f.eks. at være med til at arrangere stævnet. Det er også muligt at opstille flere forskellige roller på holdene, så eleverne gennem ansvarsfølelse og forpligtelse kan blive motiveret til at deltage.

Et stævne kan afvikles på forskellige måder. I bilag 7 og 8 er et par eksempler på skabeloner, der er lige til at printe ud og bruge i undervisningen. Passer disse ikke til antallet af elever, baner mm., kan [www.challonge.com](http://www.challonge.com) anbefales. Her kan man indtaste holdene, hvorefter der bliver lavet program for stævnet.

## Spillere på banen

Holdene kan laves som enten single, double, triple eller 4 mod 4. Hvis der er baner til det, anbefales det, at holdene bliver delt op i double eller triple.

## Niveauiddeling

Som underviser bør du overveje, hvordan stævnet bygges op. Du kan blande eleverne i niveauer, så alle hold er tilnærmelsesvis lige gode, eller du kan afvikle to mindre stævner, hvor der spilles på forskelligt niveau og evt. med forskellige regler. Det er forskelligt fra klasse til klasse, hvilken struktur der giver størst udbytte for eleverne.

## Kampens længde

I en idrætstime anbefales det at spille på tid, da det er nemmest at strukturere og afvikle. Del den tilgængelige tid op, så det passer med, at alle runder kan afvikles, og afsæt gerne et par minutter mellem kampene til at skifte bane mm. En passende længde på en kamp kan være mellem fem og otte minutter.





# Øvelsesbank

## Teknikøvelser

### Servøvelser

#### Kongeserv

*Bane:* Fodtennisbane  
*Spillere:* 2-10 personer

*Betingelser:* Deltagerne opdeles i to hold, som står bag baglinjen på hver deres baglinje. Alle spillere på den ene bane har en bold hver. På hver servelinje placeres fem kegler (gerne høje), som det gælder om at ramme. Den halvdel med de fem bolde starter med at serve. Hver spiller skal nu serve en gang og forsøge at vælte keglene. Såfremt en kegle rammes, kastes den hen på modstandernes halvdel. Modstanderne skal nu vælte denne kegle, før de andre må væltes. Hvis den ikke væltes, må det andet hold gå frem og serve fra det punkt, hvor keglen står. Når modstanderne vælter keglen, er den ude af spillet. Det hold der først vælter alle fem kegler på den modsatte side, vinder spiller.

*Variationer:* Der kan sættes flere eller færre kegler på banerne eller der kan trænes specifikke typer af serve. Skal spillet gøres lettere, kan man lægge måtter ud i stedet for kegler.

#### Serv med modtagning

*Bane:* Fodtennisbane  
*Spillere:* 4-8 personer

*Betingelser:* Spillerne står i en kø bag baglinjen på begge sider af banen. Den forreste spiller i køen server bolden over nettet og løber derefter bag køen på den anden banehalvdel. I den anden ende gælder det for den forreste om, at modtage bolden som om det var en rigtig kampsituation (læs mere i afsnittet om modtagninger).

*Variationer:* Man kan tilpasse øvelsen, så den minder om en kampsituation, hvor spillerne efter modtagning skal sætte modangreb på, altså modtagning → hævning → smash. Man kan variere serveren, så man træner forskellige typer (almindelig serv, smashserv, fra jorden osv.).

### Modtagningsøvelser

#### Modtagningsøvelse med serv

*Bane:* Fodtennisbane  
*Spillere:* 6-12 personer

*Betingelser:* Man står i en kø bag baglinjen på den ene side, mens der står to eller tre personer på den anden banehalvdel, som skal modtage boldene og skyde dem tilbage. Den forreste i køen laver en serv over nettet og går derefter om bag køen (sørg for at køen ikke er for lang, eller at der integreres anden form for bevægelse i ventetiden). Modtagerne skal prøve at modtage bolden, som i en rigtig kampsituation.

*Variationer:* Man kan ud over blot en modtagning også sætte modangreb på. I forhold til modtagningen kan man variere med forskellige typer (volley, halvvolley, bryst, hoved osv.).

#### Modtagning fra en smash

*Bane:* Fodtennisbanen  
*Spillere:* 4-10 personer

*Betingelser:* To personer står ved nettet. Den ene person kaster en bold til den anden, som smasher bolden, mens der står to eller tre personer på den anden banehalvdel, som skal modtage boldene og skyde dem tilbage. Modtagerne kommer altså til at skulle modtage bolden, som var det en rigtig kampsituation.

*Variationer:* For at gøre det nemmere for modtagerne kan man aftale hvilken side smasheren skal smashe til. Man kan også udfordre modtagerne ved at variere med korte bolde. Øvelsen er hensigtsmæssig for både double og triple.

#### Op ad væg – "Mur"

*Bane:* En væg med plads foran  
*Spillere:* fra 1 og op efter

*Betingelser:* Hvis du spiller alene, kan du starte med at kaste bolden ind på væggen og herefter lave en modtagning, så du hele tiden spiller sammen med væggen. Hvis I er flere personer, kan man lave en rækkefølge, man skal følge. Man kan evt. spille med at man udgår af spillet, hvis modtagningen ikke rammer væggen.

*Variationer:* Lav evt. forskellige regler med at man skal modtage på en bestemt måde.

## To rækker

*Bane:* To rækker med ca. 3 meters afstand

*Spillere:* 3-8 personer

*Betingelser:* To rækker står placeret overfor hinanden. Bolden kastes i gang ved at den forreste i den ene række, kaster bolden til den forreste i den anden række. Personen som der bliver kastet til, udfører en modtagning ned mod den anden række. Efter at have udført modtagningen løber personen om bag ved den anden række modsat den man selv stod i. Så gælder det om at holde bolden i gang, mens deltagerne løber mellem de to rækker.

*Variationer:* Lav forskellige regler til modtagningen, f.eks. kan en regel være at man først skal lave en modtagning til sig selv, for derefter at spille den over til den næste i rækken som så skal modtage bolden.

## Hæveøvelser

### Makkerhævning

*Bane:* 2 x 4 meter

*Spillere:* 2 personer

*Betingelser:* De to personer står 1 meter på hver side af et markeret punkt (eller linje). Det gælder om lave en hævnings (højere end hovedhøjde), der laver et bounce på punktet. Herefter skal den anden person efter maksimalt en bounce forsøge at lave en ny hævnings, der rammer samme punkt. Så længe det er muligt, holdes bolden kørende. Hver gang bolden rammer punktet, får man et point.

*Variationer:* Man kan ændre afstanden fra punktet, størrelsen på punktet (eksempelvis en hulhopring) og antallet af bounce.

### Skyd efter basketballkurv

*Bane:* Basketball-felt

*Spillere:* 2-6 personer

*Betingelser:* Man stiller sig i en række bag straffekastlinjen på en basketballbane. Den forreste person starter med at hæve mod kurven. Hvis personen ikke rammer, skal den næste person i rækken forsøge at hæve bolden i kurven. Bolden må maksimalt ramme gulvet én gang før der hæves. Bolden må altså ikke stoppes før der skydes. Rammer bolden ikke basketballpladen, samles den op og sættes i gang på ny bag straffekastlinjen. Ved en scoring opnås ét point, og personen får et ekstra skud fra straffekastlinjen.

*Variationer:* For at gøre øvelsen lettere kan man indføre, at bolden må gribes, og der derefter hæves fra det punkt, hvor bolden er grebet.

## Rundkreds

*Bane:* En cirkel med en armslængde mellem spillerne

*Spillere:* 4-10 personer

*Betingelser:* Alle spillerne står i en rundkreds. Én sætter bolden i gang, og det gælder nu om at få hævet ind til midten af cirklen. Til at starte med kan det være valgfrit hvem der må "tage" bolden og hæve den. Bolden må kun have én bounce, inden at den næste skal hæve den mod midten. Herefter kan det gå på tur rundt i kredsen, hvem der hæver bolden. Man skal hele tiden forsøge at ramme midten.

*Variationer:* For at gøre øvelsen sværere kan der være en person som står i midten, som man skal hæve til. Denne person skal hele tiden hæve bolden ud til den næste i kredsen, og de som står ude i kredsen skal hele tiden hæve ind til den som står i midten. For at gøre det sværere kan man spille uden bounce.

### Hævestafet mod basketballkurv

*Bane:* En hal med minimum 2 basketballkurve

*Spillere:* 4-10 personer

*Betingelser:* To hold kæmper mod hinanden. Det gælder om at være det første hold til at få hævet en bold i en eller flere basketballkurve, hvis der er det i hallen. Der er en fra hvert hold, som er i gang ad gangen. Man løber med en bold hen til en basketballkurv, hvor det så gælder om at få hævet bolden op i kurven. Imens skal de andre på ens hold udføre en fysisk aktivitet, som f.eks. mavebøjninger. Når personen har fået bolden i basketballkurven løber personen tilbage og det er den næstes tur. Der udføres så en ny form for fysisk aktivitet. Lav evt. betingelser for hvor mange forsøg man har til at få bolden i kurven. Det kunne f.eks. være man har 20 forsøg og hvis det ikke lykkedes inden for de antal gange, så må man kaste med hænderne.

### Hæve, hæve, smash

*Bane:* En halv fodtennisbane

*Spillere:* 2-8 personer

*Betingelser:* To rækker står på samme side af et net. Rækkerne står i hver deres side af banen. De to forreste i hver række er sammen som et par, og deles om en bold. Personen med bolden starter med at hæve over til den anden person. Der bliver så lavet en hævnings frem i banen, så den ligger til, at den første person, som startede med bolden, nu kan udføre en smash over nettet.



## Smashøvelser

### Den første smashøvelse

*Bane:* Fodtennisbane

*Spillere:* 3-8 personer

*Betingelser:* På hver side af nettet står en hæver i højre side af banen. Resten står på en række på hver side af nettet, hvor den forreste skal frem og smashe. Hævningen laves ved at bolden kastes op i luften få meter fra hæveren. Når en person har smaschet, løber man over i rækken på den anden side af nettet, derved er man hele tiden i gang. Øvelsen kan fortsætte så længe man ønsker.

*Variationer:* Man kan både lave øvelsen, hvor det er tilladt at lade bolden bounce inden man smasher eller at man skal smashe direkte. Derudover kan hæveren lave høje og lave bolde, samt lægge dem tættere eller længere fra nettet. For at udfordre hæveren, kan hævningen laves med fødderne. Dette forudsætter dog, at hæveren kan hæve nogle gode bolde, da det er smaschen, der er øvelsens fokus. Det er også muligt at vende øvelsen, så det er det venstre ben der trænes.

### Enkelt smashøvelse

*Bane:* 2 x 6 meter

*Spillere:* 2 personer

*Betingelser:* Man står over for hinanden med en passende afstand, alt efter niveauet. Den ene smasher bolden hen til den anden, som laver en modtagning og griber den. Personen laver en smash tilbage, som modtages og gribes. Sådan fortsætter øvelsen.

*Variationer:* Man kan justere på afstanden og man kan prøve med modsatte ben.

### Smash efter kegler

*Bane:* Fodtennisbane

*Spillere:* Ca. 8 personer

*Betingelser:* På den ene halvdel af banen er fordelt 4-8 kegler. På den side hvor keglerne står, står en hæver midt på banen fremme ved nettet. Denne persons opgave er blot at være hæver og lægge bolde op til de resterende spillere. De resterende spillere står i en kø og skiftes til at smashe. Det gælder om at vælte eller ramme keglerne på den anden side.

*Variationer:* Der kan opstilles flere eller færre kegler på den anden side, og der kan justeres i hævningerne.

### Intervalsmash

*Bane:* Fodtennisbane

*Spillere:* 2-6 personer

*Betingelser:* Midt på baglinjen markeres et punkt med en kegle, hvilket er udgangspositionen for den aktive. Herfra løbes frem mod højre korte hjørne, hvor en bold kastes til smash. Når personen har smaschet løbes der tilbage til udgangsposition og frem mod næste smash. Der spilles 7-12 bolde, før der holdes pause og roteres.

*Variationer:* Tempoet kan øget eller sænkes. Derudover kan der justeres ved at lave flere eller færre antal smash pr. runde. Øvelsen kan ligeledes varieres ved at indsætte en blokade fra modsatte side. Dvs. at en spiller på modsatte side ligeledes løber frem og tilbage mellem et markeret punkt og nettet, men blokerer i stedet bolden, der kommer fra smasheren. (I denne variation bør det markerede punkt være på sidelinjen for begge spillere frem for tilbage på banen).

# Spiløvelser

## Rundt om nettet

*Bane:* Almindelig fodtennisbane (kan også spilles på badmintonbane)

*Spillere:* 6-10 personer

*Betingelser:* Spillet fungerer ligesom rundt om bordet i bordtennis, blot med fødderne. Spillerne fordeler sig i to rækker på hver side af nettet (i venstre side af banen). Spillet sættes i gang fra den side med flest spillere. Er der lige mange spillere på hver side, er det lige meget hvem der starter. Serven skal være diagonal (fra højre side). Efter sin tur løber man bag rækken på modsatte side af nettet, og der løbes højre om nettet. Den der modtager bolden spiller nu bolden tilbage som i single (to berøringer) og løber så om bag rækken på modsatte side. Hvis man laver fejl eller ikke får bolden over, er man ude til runden er slut. De sidste to spillere spiller en finale til 3 point (der løbes ikke rundt om nettet i finalen).

*Variationer:* Man kan variere spillet på individuelt niveau, hvilket gør det muligt at spille på tværs af niveau, alder og køn. Nogle personer kan eksempelvis få lov at gribe bolden inden den returneres eller nogle spillere kan spille med to bounce. Derudover kan man spille med liv, så man ikke ryger ud lige med det samme.

*Variationer:* En variation kan være at spille med "død af". Hvis man dør på en bold, er det den man modtog bolden fra, man døde af. Hvis den spiller så dør, lever alle dem, vedkommende har "dræbt" op, og spiller med igen. På den måde slutter spillet først når finaleparret har skudt alle andre ud.



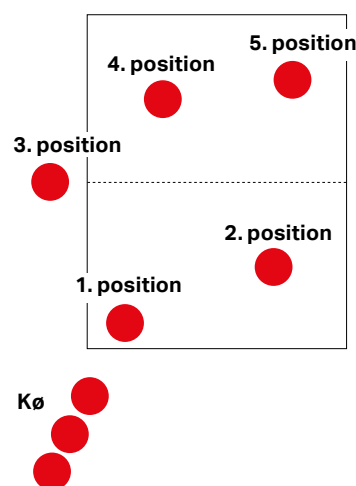
## Oprykning

*Bane:* Almindelig fodtennisbane (kan også spilles på en badmintonbane)

*Spillere:* 6-10 personer

*Betingelser:* Det gælder om at nå toppen af bjerget (5. position). Dette gøres ved at starte ved bjerget (1. position), hvor man sætter bolden i gang med en serv. Der er så en duel mellem de to banehalvdele (1. og 2. position mod 4. og 5. position). Den der er skyld i pointtab går ud af spillet og om bag køen (bag nr. 1), hvorefter man rykker op. Position 3 er en bjerghytte, hvor man lige får en pause inden resten af bjerget skal bestiges.

*Variationer:* Man kan både spille på stor bane (triple) og på lille bane (double). Hvis man ikke er nok spillere kan man også spille spillet som single, hvor der kun er 3 positioner og en kø bag 1. position. Bjerghytten er da på 2. position.



## Superliga

*Bane:* Almindelig fodtennisbane (kan også spilles på en badmintonbane)

*Spillere:* 4-6 personer pr. bane

*Betingelser:* Man spiller 1 mod 1 på en halv fodtennisbane. Man spiller normal fodtennis med point som i en kamp. Den person der først når 11 point råber "stop" så alle i hallen kan høre det. Når der råbes stop, stopper alle deres igangværende kampe, og rykker op hvis de vinder (en bane mod højre) og de tabende spillere rykker ned (en bane mod venstre). Ender en kamp uafgjort afgøres det hurtigt i en omgang sten, saks, papir.

*Variationer:* Det er muligt at spille spillet som double eller triple, hvis antallet af deltagere passer bedre til det. Derudover kan man gøre spillet lettere ved at indføre gribe- eller pufferegler. I stedet for at spille til et bestemt antal point, kan man også spille på tid.

### Kortspilfodtennis

*Bane:* Almindelig fodtennisbane (kan også spilles på badmintonbane)

*Spillere:* 4 personer

*Betingelser:* Man er sammen to og to. Hvert hold trækker et kort fra en kortbunke, som ikke må vises til de andre hold. Man spiller derefter en doublekamp mod et andet hold, hvor det gælder om at opnå det antal point, der står på sit kort. Hvis der eksempelvis er en bane, hvor det ene hold har en 6'er og det andet har en 9'er, gælder det om for det enkelte hold at opnå det antal point, uden at de ved hvor mange point det andet hold skal opnå (es = 1, knægt = 11, dame = 12, konge = 13). Når man har vundet, trækker man et nyt kort og finder derefter en tom bane at spille mod et nyt hold på. Opnår man ikke det antal point man skal før det andet hold, bliver man på banen og beholder sit kort til næste kamp. Når hele kortspillet er brugt, vinder det hold med flest kort på hånden.

*Variationer:* Hvis man ikke er så mange deltagere kan man spille det som single. Hvis spillet er for svært, er det muligt at lave gribe- og pufferegler.

*Fokus:* Spillets formål er at øve de forskellige tekniske skud og træne det psykiske, idet man bliver tvunget til at fokusere på eget mål frem for modstanderens (som man ikke har kendskab til).

### Udfordre-spillet

*Bane:* Almindelig fodtennisbane (kan også spilles på badmintonbane)

*Spillere:* 6-8 personer pr. bane

*Betingelser:* På den ene side af nettet står et hold af to personer. Disse to er på 'kongeplassen' og skal forsvare deres trone. På den anden side af nettet står de resterende personer i en kø. De to forreste fra køen går frem og udfordrer holdet på kongeplassen. Det er altid dem, der udfordrer der starter med at serve, og de skal vinde to bolde i træk for at overtage kongeplassen. Taber udfordre-holdet en bold, går de om bag køen, og to nye går ind og udfordrer. Der kan spilles på tid, hvor holdet der står på kongeplassen, når uret ringer, vinder spillet.

*Variationer:* Dette spil kan også spilles som single eller triple alt efter, hvor mange elever der spiller. Hvis spillet er for svært, er det muligt at lave gribe- og pufferegler.

### Sammen til 11

*Bane:* Almindelig fodtennisbane (kan også spilles på badmintonbane)

*Spillere:* 3-9 personer pr. bane

*Betingelser:* Deltagerne opdeles i to hold, der herefter deles i tre hold, alt efter antal deltagere. Det kan eksempelvis være et single-, double og et triple-hold. Herefter spilles en almindelig kamp til 11 point, hvor første point eksempelvis spilles mellem de to holds singlespillere, næste point mellem double-holdene og 3. point mellem triple-holdene. Herefter starter man forfra. Det hold der vinder boldene får altså et point til holdets samlede konto. Spillet gør det muligt at træne forskellige discipliner med mange elever. Det hold der først får 11 point vinder kampen.

*Variationer:* Hvis spillet er for svært, er det muligt at lave gribe- og pufferegler.

### Spil med fysik

*Bane:* Almindelig fodtennisbane (kan også spilles på badmintonbane)

*Spillere:* 4-6 personer.

*Betingelser:* Der spilles helt almindelig double eller triple kamp. Efter man har rørt bolden, skal man udføre en fysisk øvelse. Det kan f.eks. være, at man skal løbe ned og røre bagvæggen, lave 5 sprællemænd, lave en burpe osv. Man må først deltage i spillet igen, når øvelsen er udført.





# Hvad så nu?

Fodtennis er en sport i udvikling, og det er stadig ikke i alle kommuner, man kan gå til fodtennis i forening. Hvis du eller dine elever er blevet bidt af sporten, kan du nedenfor se mulighederne for at fastholde engagementet i fodtennis.

## Hvor kan man spille fodtennis?

På Fodtennis Danmarks hjemmeside findes et landkort, hvor alle fodtennisforeninger under Fodtennis Danmark er indtegnet.



Find din fodtennisforening

## Vil I have fodtennis til jeres by?

Drømmer I om at skabe et nyt og unikt fællesskab med plads til alle? Som forening får man en række fordele, såsom mulighed for faste træningstider, adgang til puljer, viden og sparring samt tilskud fra kommunen. Det er en spændende proces, hvor I får mulighed for at udvikle en platform ud fra egne værdier. Fodtennis Danmark hjælper selvfølgelig nye foreninger i gang, så processen bliver lettest muligt og hjælper ligeledes med at skabe kontakten til kommunen samt øvrige samarbejdspartnere.

Læs mere om fodtennis på [www.fodtennis.dk](http://www.fodtennis.dk) eller kontakt os på mail [fodtennis@fodtennis.dk](mailto:fodtennis@fodtennis.dk)

## Stævner og turneringer

Vil I gerne afholde et fodtennisstævne på skolen, i foreningen eller bare i den lokale park? Vi hjælper gerne. Fodtennis Danmark er sammensat af et team med stor erfaring med både planlægning og afvikling af stævner. Kontakt os for mere info.

Fodtennis Danmark afholder løbende åbne stævner samt årlige mesterskaber. Ønsker I at se, hvornår næste stævne afvikles, så klik ind på [www.fodtennis.dk](http://www.fodtennis.dk)

## Kurser, oplæg og workshops

Fodtennis Danmark kommer gerne og afholder kurser, oplæg eller workshops, for at styrke og udvikle mulighederne for at spille fodtennis hos jer. Vi tilbyder blandt andet trænerkurser, dommerkurser samt workshops for alle interesserede. Vi tilrettelægger programmet, så det dækker jeres behov og kan blandt andet indeholde teoretiske oplæg såvel som praktiske øvelser, så I bliver godt rustet til selv at arbejde videre med fodtennis.





# Bilag

## Bilag 1: Undervisningsplan

Uge 1	Opvarmning	Ny teknik	Hovedindhold	Afrunding
<b>Tid</b>	10-15 min.	10-15 min.	30-35 min.	5-10 min.
<b>Læringsmål</b>	Eleven har viden om effekten af opvarmning	Eleven kender de overordnede regler	Eleven kender til forskellige fodtennisøvelser og kan forstå sammenhængen mellem fodtennis og organisering.	Eleven kan selvstændigt forklare de overordnede regler i fodtennis
<b>Fagligt indhold</b>	At opvarme kroppens led og muskler	Gennemgang af regler, banens størrelse mm.	Fodtennisøvelser og opgaver om organisering	Alle sidestående
<b>Arbejdsformer og organisering</b>	Let løb, ledopvarmning og udstrækning	Teoretisk gennemgang af regler, banen mm.	Øvelser: - Rundkreds - Rundt om nettet - Evt. smidighedstest	Fælles afslutning i en rundkreds hvor der tales om dagens indhold
<b>Evaluering og tegn på læring</b>	Eleven har viden om effekten af opvarmning og kan formidle denne viden	Eleverne har viden om spillet og kan indgå i spilsituationer	Eleverne har viden om spillet og kan indgå i spilsituationer	Eleven kan med egne ord forklare fodtennis spillet

Uge 2	Opvarmning	Ny teknik	Hovedindhold	Afrunding
<b>Tid</b>	10-15 min.	10-15 min.	30-35 min.	5-10 min.
<b>Læringsmål</b>	Eleven har viden om effekten af opvarmning	Eleverne kender til teknikken i en serv	Eleven kender til forskellige fodtennisøvelser og kan forstå sammenhængen mellem fodtennis og organisering.	Eleven kan forklare den korrekte teknik til en serv
<b>Fagligt indhold</b>	At opvarme kroppens led og muskler	Gennemgang af teknik og prøve det i praksis: serv frem og tilbage til hinanden.	Fodtennisøvelser og opgaver om organisering	Alle sidestående
<b>Arbejdsformer og organisering</b>	Let løb, ledopvarmning og udstrækning	Vis - forklar - vis (vis evt. film af teknik fra Fodtennis Danmark) samt arbejde i mindre grupper	Øvelser: - Serv fra luften - Kongeserv Spil: - Rundt om nettet Udstrækning	Eleverne skal sammen to og to tale om den nye teknik. Derudover kan man evt. inddrage spørgsmål fra lektiearket som de skal kunne svare på
<b>Evaluering og tegn på læring</b>	Eleven har viden om effekten af opvarmning og kan formidle denne viden	Eleverne forstår servens betydning for spillet og kan benytte den.	Eleverne har viden om spillet og kan indgå i spilsituationer	Eleven kan ud fra egne ord forklare servens teknik og relevans for fodtennis spillet.

<b>Uge 3</b>	<b>Opvarmning</b>	<b>Ny teknik</b>	<b>Hovedindhold</b>	<b>Afrunding</b>
<b>Tid</b>	10-15 min.	10-15 min.	30-35 min.	5-10 min.
<b>Læringsmål</b>	Eleven har viden om effekten af opvarmning	Eleven kender til teknikken i en modtagning og ved, hvilke måder man kan modtage på.	Eleven kender til forskellige fodtennisøvelser og kan forstå sammenhængen mellem fodtennis og organisering.	Eleven kan forklare den korrekte teknik til forskellige modtagninger.
<b>Fagligt indhold</b>	At opvarme kroppens led og muskler	Gennemgang af teknik og prøve det i praksis. Øvelse: Modtagningsøvelse med serv	Fodtennisøvelser og opgaver om organisering	Alle sidestående
<b>Arbejdsformer og organisering</b>	Let løb, ledopvarmning og udstrækning	Vis - forklar - vis (vis evt. film af teknik fra Fodtennis Danmark) samt arbejde i mindre grupper	Øvelser: - Bryst - Volley - Modtagningsøvelse med serv Udstrækning	I mindre grupper besvarer eleverne nogle spørgsmål omhandlende de forskellige modtagningsformer.
<b>Evaluering og tegn på læring</b>	Eleven har viden om effekten af opvarmning og kan formidle denne viden	Eleverne forstår modtagningsens betydning for spillet og kan benytte den.	Eleverne har viden om spillet og kan indgå i spilsituationer	Eleven kender til de forskellige modtagningsformer og kan med egne ord forklare hvilken modtagning der er mest relevant i forskellige situationer.

<b>Uge 4</b>	<b>Opvarmning</b>	<b>Ny teknik</b>	<b>Hovedindhold</b>	<b>Afrunding</b>
<b>Tid</b>	10-15 min.	10-15 min.	30-35 min.	5-10 min.
<b>Læringsmål</b>	Eleven har viden om effekten af opvarmning	Eleven kender til teknikken i en hævning	Eleven kender til forskellige fodtennisøvelser og kan forstå sammenhængen mellem fodtennis og organisering.	Eleven kan forklare den korrekte teknik til hævning
<b>Fagligt indhold</b>	At opvarme kroppens led og muskler	Gennemgang af teknik og prøve det i praksis. Øvelse: Makkerhævning	Fodtennisøvelser og opgaver om organisering	Alle sidestående
<b>Arbejdsformer og organisering</b>	Let løb, ledopvarmning og udstrækning	Vis - forklar - vis (vis evt. film af teknik fra Fodtennis Danmark) samt arbejde i mindre grupper	Øvelser: - Rundkreds - Makkerhævning Spil: - Rundt om nettet - Superliga Udstrækning	Fælles afslutning hvor der tales om hævnings betydning for spillet og teknikken.
<b>Evaluering og tegn på læring</b>	Eleven har viden om effekten af opvarmning og kan formidle denne viden	Eleverne forstår hævningens betydning for spillet og kan benytte den.	Eleverne har viden om spillet og kan indgå i spilsituationer	Eleven kan med egne ord forklare det vigtigste teknik ved en hævning.

Uge 5	Opvarmning	Ny teknik	Hovedindhold	Afrunding
<b>Tid</b>	10-15 min.	10-15 min.	30-35 min.	5-10 min.
<b>Læringsmål</b>	Eleven har viden om effekten af opvarmning	Eleven kender til teknikken i en smash	Eleven kender til forskellige fodtennisøvelser og kan forstå sammenhængen mellem fodtennis og organisering.	Eleven kan forklare den korrekte teknik til smash.
<b>Fagligt indhold</b>	At opvarme kroppens led og muskler	Gennemgang af teknik og prøve det i praksis. Øvelse: Den første smashøvelse	Fodtennisøvelser og opgaver om organisering	Alle sidestående
<b>Arbejdsformer og organisering</b>	Let løb, ledopvarmning og udstrækning	Vis - forklar - vis (vis evt. film af teknik fra Fodtennis Danmark) samt arbejde i mindre grupper	Øvelser: - Smash - Smash efter kegler - Den først smashøvelse Spil: - Superliga Udstrækning	I mindre grupper ser eleverne en video af en person som udfører en smash. Herudfra skal de sige hvad der gøres godt og hvad der kan forbedres.
<b>Evaluering og tegn på læring</b>	Eleven har viden om effekten af opvarmning og kan formidle denne viden	Eleverne forstår smashens betydning for spillet og kan benytte den.	Eleverne viden om spillet og kan indgå i spilsituationer	Eleven kan analysere en anden persons teknik til smash.

Uge 6	Opvarmning	Ny teknik	Hovedindhold	Afrunding
<b>Tid</b>	10-15 min.	-	35-45 min.	5-10 min.
<b>Læringsmål</b>	Eleven har viden om effekten af opvarmning	-	Eleven får et kendskab til stævneafvikling i fodtennis	Eleven kan selv gå ud og deltage i spillet fodtennis.
<b>Fagligt indhold</b>	At opvarme kroppens led og muskler	-	Afvikling af stævne, samarbejde, og fairplay	Alle sidestående.
<b>Arbejdsformer og organisering</b>	Let løb, ledopvarmning og udstrækning	-	Kampe i hold Evt. øvelser: - Opvarmningsspil - Spil med fysik	Fælles afslutning.
<b>Evaluering og tegn på læring</b>	Eleven har viden om effekten af opvarmning og kan formidle denne viden	-	Eleverne har viden om spillet og kan indgå i spilsituationer	Eleven kan med egne ord forklare fodtennis spillet





## Bilag 2: Lektieark - Fodtennis og organisering

Forestil dig, at I er ca. 8 drenge og piger der mødes efter skole for at spille fodtennis. I vil gerne spille i en forening, men da ingen foreninger i området tilbyder hold med fodtennis, vil I gerne starte jeres egen forening.

**Opgave 1:** Find ud af, hvordan I opretter en forening i jeres kommune, og skriv her de ting I skal gøre, før kommunen kan godkende jeres forening.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Opgave 2:** For at starte en forening skal I afholde en stiftende generalforsamling. Hvad er det? og hvad skal man gennemgå på et sådan møde?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Opgave 3:** Hvad er en god forening?

Giv min. 5 eksempler på, hvad I vil gøre i jeres forening, for at den bliver et godt sted at være.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Opgave 4:** Jeres forening vil nu gerne melde sig ind i forbundet for fodtennis i Danmark: Fodtennis Danmark. Undersøg hvad der skal til for at blive en del af hovedorganisationen, og skriv min. 5 fordele I får af at være medlem i forbundet.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Bilag 3: Smidighedstest

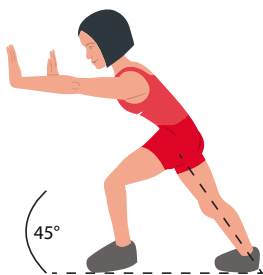
Denne test\*\* er kun vejledende men kan hjælpe med at gøre eleverne opmærksomme på deres egen krop. Testene kan anvendes som tjekpunkter og det kan være en ide at starte og slutte forløbet med testen, for at se hvordan eleverne har udviklet sig. En god ide kan være, at eleverne i mindre grupper laver testene sammen og dokumenterer ved at tage billeder af hinanden. På den måde kan de også nemt sammenligne dem efter forløbet.

### Ankelled

Du skal sidde på hug med skulderbreddes afstand mellem fødderne. Hælene skal hele tiden være i jorden. Underbenets vinkel med gulvet er ca. 50-60 grader. Hvis ikke hælene kan blive i gulvet er det tegn på en manglende smidighed i ankelleddet.



En anden måde at teste ankelleddet på er ved at stille sig med front mod en væg, med skulderbreddes afstand mellem fødderne. Den ene fod står ca. en meter bag den anden. Hænderne anbringes på væggen. Armene bøjes langsomt indtil hagen rører væggen. Hælene skal igen blive i gulvet.

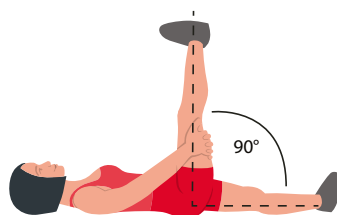


En sidste og let måde at teste smidigheden i ankelleddet er blot ved at sætte sig på knæ og lade ankelleddet være strakt. Man tester her, om fod og underben kan strækkes i forlængelse af hinanden.

### Knæled

Den mest almindelige test er, at sidde med fødderne op ad en kasse og række så langt frem som muligt. Mål evt. hvor langt fingrene er fra kassen eller hvor meget længere end kassen, de rækker. Her testes både hasemusklernes og rygmusklernes længde.

En anden måde, hvor man blot tester hasemusklernes længde, er hvor man ligger sig på gulvet på ryggen. Det ene ben løftes nu, strakt til lodret. Det optimale for en tilfredsstillende smidighed er, hvis benet kan løftes så højt, at der dannes en vinkel på 90 grader mellem ben og overkrop. Husk at prøve på begge ben.



### Hofteled

Personen ligger på maven og holder hoften nede. Det ene knæ løftes nu op, idet underbenet bliver bøjet lodret op. Knæet skal gerne kunne løftes 5 til 10 centimeter. Man tester her forsiden af låret samt længden af hoftebøjeren.



En anden måde at teste hoftebøjeren er ved at ligge på ryggen på gulvet. Begge knæ bøjes nu op til brystet. Herefter sænkes det ene knæ ned mod gulvet. Benet skal komme helt ned til udstrakt stilling på gulvet, uden at det knæ som holdes mod brystet løftes.

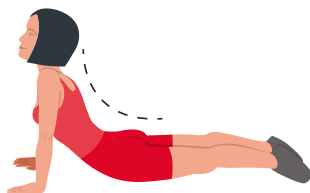


\*\* Engel, L. (2015). Om at strække sig (95-103). I Winther, H., Engel, L., Nørgaard, M. & Herskind, M. Fodfæste og himmelkys - undervisning i rytmisk gymnastik og dans. Værløse: Billesø & Baltzer.



### Rygsøjle

Man ligger på gulvet på maven. Man løfter nu brystet fra gulvet. Kurven i ryggen skal helst være jævn. Man måler så fra et bestemt punkt, f.eks. øverste del af brystbenet (også kaldet sternum), hvor langt der er til gulvet. Man kan også understøtte løftet ved at placere armene i gulvet. Her er det vigtigt at holde skuldrene sænket og bevare nederste kant af ribbene i gulvet. Her testes ryggens bagudbevægelighed.



En måde at teste rygsøjlen er ved blot at stå oprejst med en hoftebreddes afstand mellem fødderne. Man bøjer så langsomt fremover i hoften, og ser hvor langt man kan komme ned at røre benene med hænderne. Hvis man kan komme helt ned til gulvet kan man måle hvor meget af

hånden som rører gulvet. Er det blot spidsen af fingrene, eller hele håndfladen?



### Skulderled

En måde at teste skulderens bevægelighed er ved at stå med front mod en væg. Den ene hånd rækker så langt som muligt ned mellem skulderbladene, så den kommer oppefra, mens den anden hånd så rækkes nedefra op i mellem skulderbladene. Man kan så måle afstanden eller overlappningen mellem fingrene. Husk at gøre det begge veje. Man kan også teste skuldernes bevægelighed ved at ligge på maven med armene strakte foran hovedet. Armene løftes herefter, og man kan så måle afstanden fra gulv til arme.











## Bilag 7: Stævneskabelon - fire hold på to baner

Med denne skabelon kan klassen opdeles i flere stævner med fire hold i hver. Det kan eksempelvis være på baggrund af niveau, køn mm. Hver gruppe af fire hold kan afvikle hver deres stævne.

I tabel 1 er kampene for hver runde beskrevet, så det er let at sætte kampene i gang.

	Runde 1	Runde 2	Runde 3
<b>Bane 1</b>	1 vs. 2	1 vs. 3	1 vs. 4
<b>Bane 2</b>	3 vs. 4	2 vs. 4	2 vs. 3

I tabel 2 skrives resultaterne for hver enkelt kamp. Resultatet for en kamp noteres ud fra begge steder, hvor de to hold fremgår. Resultatet for holdet til venstre i skemaet registreres først efterfulgt af en bindestreg og resultatet for holdet foroven.

Resultatskema	1	2	3	4
1				
2				
3				
4				

For hver vunden kamp får holdet 3 point, mens en uafgjort kamp giver 1 point. Når resultatet fra kampen er registreret i tabel 2, skrives antal point i tabel 3.

Pointtavle	Runde 1	Runde 2	Runde 3	Point i alt
Hold 1				
Hold 2				
Hold 3				
Hold 4				



## Bilag 8: Stævneskabelon - seks hold på tre baner

Med denne skabelon kan klassen opdeles i flere stævner med seks hold i hver. Det kan eksempelvis være på baggrund af niveau, køn mm. Hver gruppe af seks hold kan afvikle hver deres stævne.

I tabel 1 er kampene for hver runde beskrevet, så det er let at sætte kampene i gang.

	Runde 1	Runde 2	Runde 3	Runde 4	Runde 5
<b>Bane 1</b>	1 vs. 2	1 vs. 3	1 vs. 4	1 vs. 5	1 vs. 6
<b>Bane 2</b>	3 vs. 4	2 vs. 6	2 vs. 5	2 vs. 3	2 vs. 4
<b>Bane 3</b>	5 vs. 6	4 vs. 5	3 vs. 6	4 vs. 6	3 vs. 5

I tabel 2 skrives resultaterne for hver enkelt kamp. Resultatet for en kamp noteres ud fra begge steder, hvor de to hold fremgår. Resultatet for holdet til venstre i skemaet registreres først, efterfulgt af en bindestreg og resultatet for holdet foroven.

Resultatskema	1	2	3	4	5	6
1						
2						
3						
4						
5						
6						

For hver vundet kamp får holdet 3 point, mens en uafgjort kamp giver 1 point. Når resultatet fra kampen er registreret i tabel 2, skrives antal point i tabel 3.

Pointtavle	Runde 1	Runde 2	Runde 3	Runde 4	Runde 5	Point i alt
Hold 1						
Hold 2						
Hold 3						
Hold 4						
Hold 5						
Hold 6						

# VIL DU VÆRE MED?

Få mere info om tid og sted her:

Fodtennis Danmark  
fodtennis@fodtennis.dk  
www.fodtennis.dk

