

Årsplan i idræt – 9. klasse

Skoleåret 2026/2027

Årsplanen tager udgangspunkt i idrætsfagets formål og kompetenceområder og har fokus på elevernes alsidige idrætsudøvelse, samarbejde, idrætskultur, bevægelsesglæde og refleksion over egen indsats. På 9. klassetrin arbejdes der desuden med større selvstændighed, taktisk forståelse og ansvar.

Fagets formål

Undervisningen skal give eleverne mulighed for at udvikle alsidige kropslige færdigheder og opleve glæde ved at bevæge sig. Eleverne skal gennem idræt udvikle samarbejdskompetencer, forståelse for regler og fair play samt indsigt i idrættens betydning for sundhed, trivsel og fællesskab. Eleverne skal samtidig kunne tage ansvar for egen læring og deltagelse.

Overordnede kompetenceområder

- Alsidig idrætsudøvelse – udvikling og anvendelse af kropslige færdigheder i forskellige idrætslige sammenhænge.
- Kompetencer – samarbejde, kommunikation, problemløsning, taktiske valg, træningsplanlægning og refleksion.
- Idrætskultur og relationer – deltagelse i fællesskaber, fair play, ansvar og kendskab til forskellige idrætskulturer.

Årsplan

Periode	Tema / forløb	Centrale fokusområder	Læringsmål
August – september	Atletik	Løb, spring og kast, teknik, kondition, styrke, målsætning, præstationsudvikling og fair play.	Eleverne kan anvende og videreudvikle atletikteknikker, arbejde målrettet med egen udvikling og analysere sammenhængen mellem teknik, træning og præstation.
Oktober	Padel og pickleball	Grundslag, serv, placering, bevægelse, regler, makkersamarbejde, taktik og spilforståelse.	Eleverne kan anvende teknikker og regler i padel og pickleball, træffe taktiske valg og samarbejde konstruktivt med en makker.
November	Håndbold	Boldbehandling, afleveringer, driblinger, skud, forsvar, angreb, spilopbygning, taktik og samarbejde.	Eleverne kan anvende håndboldteknikker i spil, analysere enkle taktiske situationer og tage ansvar for forskellige roller på holdet.
December – januar	Individuelle idrætsgrene	Badminton, tennis eller lignende: teknik, taktik, serv, slag, placering, bevægelse og kampstrategi.	Eleverne kan tilpasse teknik og taktik til modstanderen, vurdere egne styrker og udviklingsområder og gennemføre kampe med fair play.
Februar	Skumtennis	Forhånd, baghånd, serv, placering, bevægelse, regler, småspil og taktiske valg.	Eleverne kan anvende grundlæggende og videreudviklede skumtennisteknikker, holde spillet i gang og vælge hensigtsmæssige løsninger i spilsituationer.
Marts	Funktionel træning og træningslære	Styrke, kondition, mobilitet, træningsprincipper, opvarmning, restitution og planlægning.	Eleverne kan planlægge og gennemføre et enkelt træningsforløb, anvende relevante træningsprincipper og reflektere over træningens betydning for fysisk og mental trivsel.
April	Fodbold	Teknik, pasninger, driblinger, afslutninger, positioner, taktiske principper, spilopbygning og fair play.	Eleverne kan anvende tekniske og taktiske færdigheder i spil, analysere spillets udvikling og bidrage til et positivt og fair holdfællesskab.
Maj	Udendørs idræt og friluftsliv	Orientering, samarbejdsøvelser, naturaktiviteter, problemløsning og ansvarlig adfærd i naturen.	Eleverne kan orientere sig, løse komplekse bevægelsesopgaver, samarbejde selvstændigt og tage ansvar for sikkerhed og fælles mål.

Tværgående fokus gennem året

- Bevægelsesglæde og deltagelse – eleverne møder forskellige idrætsformer og udvikler motivation for et aktivt liv.
- Samarbejde og kommunikation – eleverne tager ansvar, giver konstruktiv feedback og løser opgaver selvstændigt sammen.
- Fair play og idrætsskulturer – regler, respekt, ansvar og gode relationer indgår i alle forløb.
- Personlig udvikling – eleverne opstiller realistiske mål, arbejder med progression og vurderer egen indsats.

- Træningsforståelse – eleverne får indsigt i opvarmning, træningsprincipper, restitution og sammenhængen mellem aktivitet og trivsel.
- Sikkerhed – korrekt teknik, hensigtsmæssig opvarmning og ansvarlig brug af faciliteter og redskaber prioriteres.