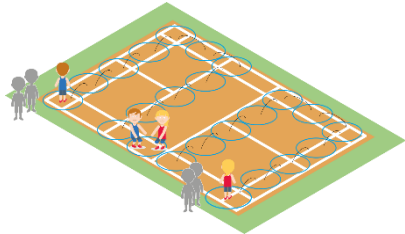
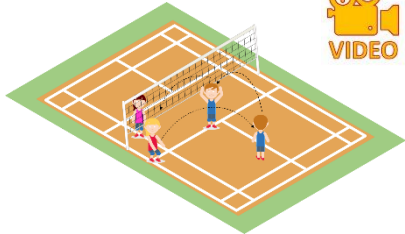
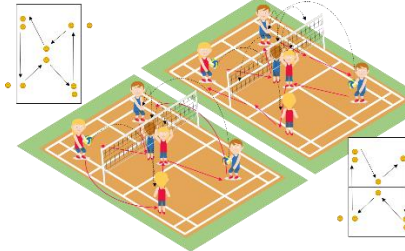
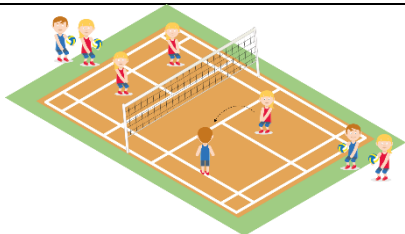
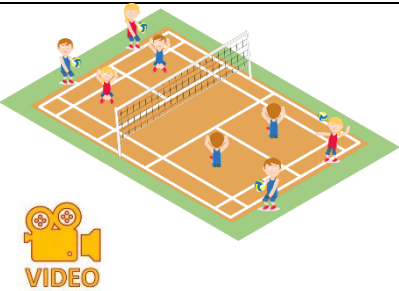
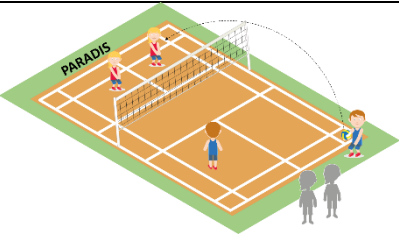
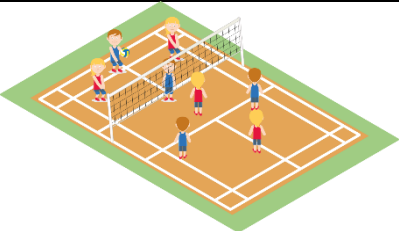


Level 3-4 Program – Uge 2



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
10	 Sten, saks, papir Hulahopringerne placeres i en kæde enten helt lige eller lad den sno sig. Spillerne deles i to hold, der placerer sig i hver sin ende af kæden. - Ved startfløjt hopper forreste spiller fra hver sin ende ind mod midten af kæden. - Når de møder hinanden, slår de sten, saks, papir. - Taberen løber hurtig tilbage i sin række, og næste spiller er klar til at hoppe. - Vinderen fortsætter sine hop mod modstanderens ende og udfordrer den næste spiller som han/hun møder. - Det hold, der når helt ned til modstanderens første hulahopring har vundet. Se flere variationer her.	Alle spillere (deles op i 2 hold) Hulahopringe eller andre markeringer	Opvarmning
10	 Hæverrytme Opstilling: En spiller på midten ved nettet (hæver). En ved nettets venstre side, pos. 4. En tilbage på banen, som skal modtage bolden. Den sidste spiller står på modsatte side – klar til at komme ind i øvelsen. - Spilleren på pos. 4 kaster bolden til spilleren, der står tilbage på banen - Spilleren modtager bolden til hæveren, der spiller fingerslag til pos. 4. Variation I stedet for at hæve bolden kan der laves en gribe-kaste hævning.	Grupper på 4 1 bold pr gruppe	Øve hævning og hæverrytme
10	 Sommerfugl Brug hele kidsvolleybanen. Opstilling: To spillere ved serve/kaste position på hver side (den ene kaster, den anden er klar til at kaste, lige efter) En spiller ved hæver position (ved net midt på banen) på hver side En spiller klar til at modtage med baggerslag i venstre side af banen på hver side. En spiller klar til at gå ind på banen og modtage næste bold. Der kan være flere i venteposition ved både serv og modtagning. Spillerne på serve positionen på begge sider af nettet starter med at kaste bolden over nettet, og løber derefter på modsatte side, hvor de gør sig klar til at modtage bolden med baggerslag	Alle Alle bolde	Spilforståelse

		• Bolden modtages op til spilleren ved nettet, der griber bolden og løber ned på servepositionen på samme side, og gør sig klar til at kaste bolden over nettet • Når bolden er kastet over nettet, løbes på modsatte bane og således fortsætter øvelsen Løb altid efter bolden – f.eks. kast bolden over nettet – løb derefter på modsatte side. Tæl gerne hvor mange I kan få uden bolden tabes. Hvis øvelsen kører på to baner, kan der konkurreres i hvem der først når til 20 bolde uden boldtab Variation Kan også laves med serv i stedet for at kaste bolden over nettet.		
5-7		<u>Serv-modtagning</u> 2 modtagere og 1-2 servere på hver banehalvdel. • Serverne skal skiftevis serve bolden over på modsatte side til en spiller, som modtager bolden med baggerslag. • Makkeren griber bolden og triller den bagud til serverne. • Nu serves der fra modsatte side hvor øvelsen gentages.	Grupper à 6-8 spillere 2-4 bolde pr. bane	Serv og modtagning
10	 	<u>Smashball Level 4</u> Der spilles 3 mod 3, eller evt. 2 mod 2. Sæt nettet lidt ned, så det ikke er så højt. Rytmen er: Serv, modtag med volleyslag (baggerslag eller fingerslag), gribe-kaste hævning til medspiller ved nettet, smash over net. • Spillet startes med en serv • Bolden modtages med et volleyslag til medspiller ved net, som laver en gribe-kaste hævning til medspiller ved nettet, der smasher bolden over nettet • Bolden vindes når den rammer gulvet på modsatte bane	Hold à 2-3 spillere 1 bold pr. bane	Forsvar Modtagning Smash Gribe-kaste hævning Spilrytme

10		Servegevinsten Sammen to og to på hver side af nettet. Den ene spiller har bolden og skal serve til makker, der sidder på numsen på modsatte side. Spilleren skal gribe bolden mens han/hun sidder ned • Spiller 1 server til makker, som sidder på gulvet på modsatte side • Spiller 2 griber bolden mens numsen er i gulvet • Byt opgave efter hver serv Hver gang bolden gribes får parret 1 point. Der kan være flere par i gang på samme bane. Det par, der først får 6 point har vundet.	Parvis 1 bold pr. par	Serv Præcision
10		Paradis Spillerne deles i 3 hold pr. bane - 2-4 spillere pr. hold (afhængigt af niveau). Den ene side af nettet kaldes paradis (vinder siden). Et hold starter i paradis, et hold starter på som "udfordrer" med serven på den anden side og det sidste hold starter uden for banen og klar med en bold. • Udfordrer-holdet server bolden i gang og spiller bolden færdigt. • Vinderholdet kommer i paradis og holdet som taber bolden, går ud af banen. • Holdet udenfor banen går nu ind og server. • Vinder man bolden når man allerede står i paradis får man 1 point.	Hold à 2-4 spillere Ca. 3-4 hold pr. bane 2 bolde pr. bane	Spil Øve spillet med få spillere på banen
15-20		Spil Spil level 3 eller level 4. Er I mange og har flere baner, kan det spilles som kongebane. I spiller på tid, når tiden er gået, flytter alle vinderne en plads mod højre og taberne en plads mod venstre.	Alle En bold pr. bane	