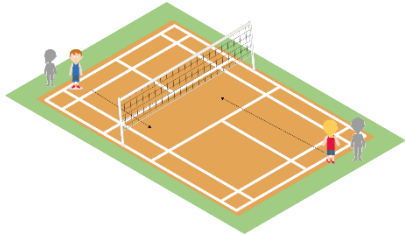
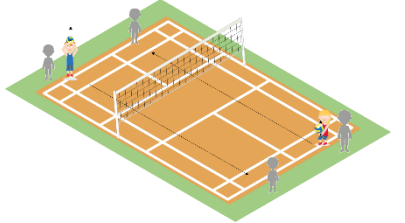

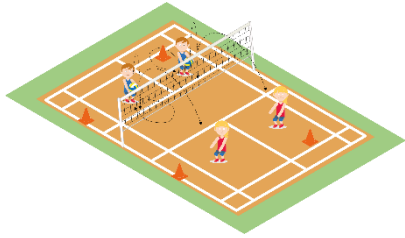
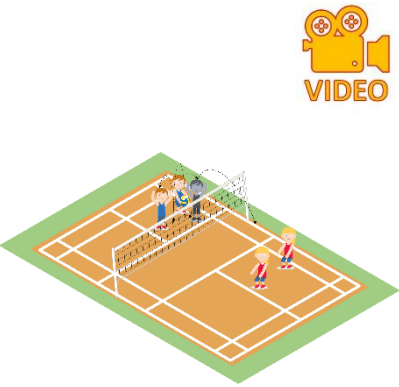
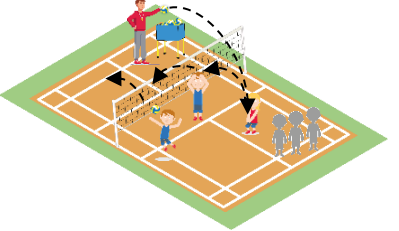
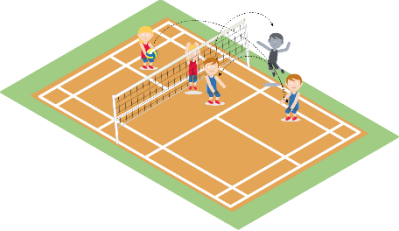
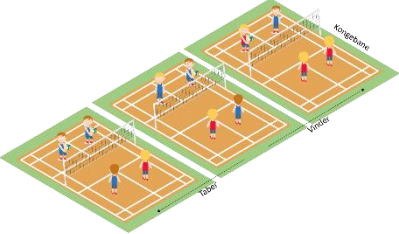
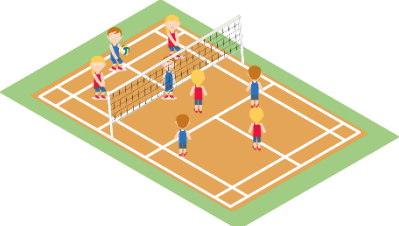


## Level 3-4 Program – Uge 4



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
10	 <p><b>Forskellige løb</b> Sammen parvis bag baglinjen. Skiftevis løber man forskellige løb til midten og tilbage til makker (highfive til makkeren inden han/hun må løbe):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alm. løb til midten, rør midterlinjen med hænderne og baglæns tilbage.</li> <li>• Løb med sideskridt(step) frem og tilbage</li> <li>• Gadedrengeløb</li> <li>• Hop frem og tilbage med samlet ben</li> </ul> <p>Lad evt. spillerne finde på flere løb</p>	Parvis	Opvarmning
10	 <p><b>Baggerslagsstafet</b> 2 spillere på den ene baglinje og 1 spiller på den anden sides baglinje. Der startes altid dér hvor der er 2 spillere.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der spilles baggerslag til sig selv ned til baglinje. Der afsluttes med at spille et baggerslag der gribes</li> <li>• Bolden afleveres til spilleren ved baglinjen, der tager samme tur den anden vej</li> <li>• Når den 3. spiller har taget sin tur, er gruppen færdig</li> </ul> <p>Tabes bolden undervejs, skal man tilbage til startpunktet eller spiller bare videre, der hvor man taber bolden.</p>	Grupper à 3 spillere  1 bold pr. gruppe	Baggerslag Boldkontrol
10	  <p><b>Studs, spil &amp; rund keglen</b> Der spilles 1 mod 1 over nettet på lille bane (ca. 3m bred x 4-5m lang på hver side). Der stilles en kegle midt på banen ved baglinjen.</p> <p>Start med at kaste en bold med baggerslagskast over nettet. Makkeren på den anden side studser bolden i gulvet, spiller over nettet med et fingerslag og runder keglen. (Husk altid at have øjne på bolden, når man bevæger sig ned i banen og runder keglen). Makkeren gør det samme på den anden side: studer i gulvet, fingerslag over nettet og runder keglen.</p> <p><b>Variationer</b> Keglen kan placeres ved sidelinjen, eller man kan spille uden kegle og derfor uden bevægelsen dertil.</p>	Parvis  1 bold  2 kegler eller anden markering	Bevægelse Boldkontrol Fingerslag

10		<p><b>Studs, hæv &amp; spil</b></p> <p>Der spilles 2 mod 2 over nettet på lille bane (ca. 3m bred x 4-5m lang på hver side). Spillerne stiller sig ved siden af hinanden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start med et fingerslag over nettet.</li> <li>• På den anden side studs bolden i gulvet til medspiller, der laver en gribe-kaste hævning eller en hævning tilbage til makkeren, der spiller bolden over nettet med fingerslag.</li> <li>• Det samme gør de på den anden side: studs, hæv og fingerslag.</li> </ul> <p>Husk bevægelse til bolden, så kroppen er bag bolden, når den studs.</p> <p><b>Variation</b></p> <p>Der studs til sig selv og der laves et fingerslag til makker, i stedet for at studie direkte til makker.</p>	<p>Grupper på 4 spillere 1 bold</p>	<p>Bevægelse Fingerslag Gribe-kaste hævning/hævning</p>
10		<p><b>Modtagning-hævning</b></p> <p>Træneren laver en underhåndsserv, der modtages op til hæveren. Der laves en gribe-kastehævning ud til spilleren på pos. 4, der spiller bolden over nettet. Spilleren løber selv efter bolden, lægger den i boldvognen og går bag rækken. Hæveren bliver "smasher" på pos. 4, og modtageren bliver gribe-kastehæver.</p> <p><b>Level 4:</b> spillerne hæver med fingerslag i stedet for en gribe-kastehævning.</p>	<p>Grupper à 3-5 spillere 1 bold pr. gruppe</p>	<p>Hævning/Gribe-kastehævning Modtagning</p>
10		<p><b>Monster Block</b></p> <p>2 spillere på hver side af nettet. Den ene spiller er ved nettet, mens den anden er bagved.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den ene bagspiller starter med at kaste bolden over nettet</li> <li>• På modsatte side gribes bolden af den bagerste spiller som kaster den til sin medspiller ved nettet</li> <li>• Spilleren laver en gribe-kaste hævning til den bagerste spiller, som løber op mod nettet og smasher bolden over nettet</li> <li>• Spilleren på modsatte side der står ved nettet blokerer bolden og vender sig derefter hurtigt om, klar til at lave en gribe-kaste hævning</li> <li>• Der smashes og blokeres på modsatte side osv.</li> <li>• Blokeres bolden spilles videre efter alm. regler. Blokaden tæller ikke som en berøring</li> </ul> <p>Man kan bytte plads efter hver smash. Ellers byttes opgave efter f.eks. 10 smash.</p>	<p>Grupper à 4 spillere (2 hold)</p>	<p>Timing Smash Gribe-kaste Hævning Blokade</p>

10		<p><b>Kongebane</b>  Inddel spillerne i hold. Antallet af spillere på hvert hold afhænger af hvad der trænes og antal baner til rådighed.  Inddel f.eks. i par eller 1 mod 1 for at få flere boldberøringer, og spil enten på alm. bane, hvis der baner nok, eller på 1/2 bane.  Bolden sættes i gang med en serv.</p> <p>Der spilles korte kampe på tid (efter spillernes level). Når tiden er gået, flytter vinderne en bane til højre og taberne en bane til venstre.  Hvis to hold ender på samme bane, går det ene hold over på modsatte side.</p>	Alle  1 bold pr. bane	Spil med korte kampe og hele tiden nye modstandere
15-20		<p><b>Spil</b>  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.</p>	Alle  En bold pr. bane	