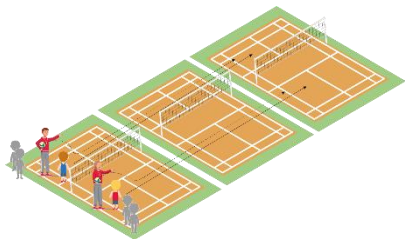
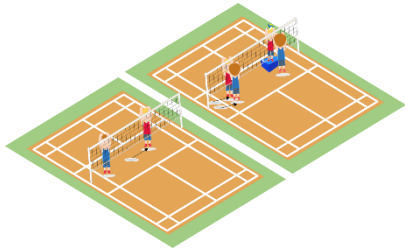
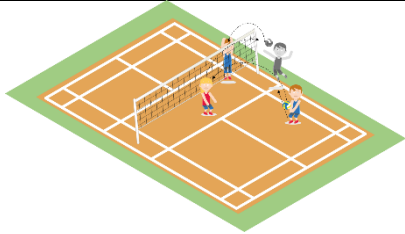
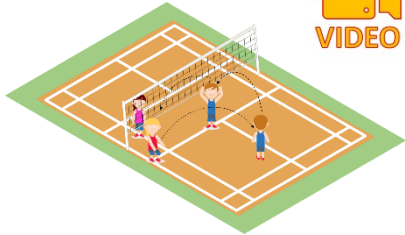
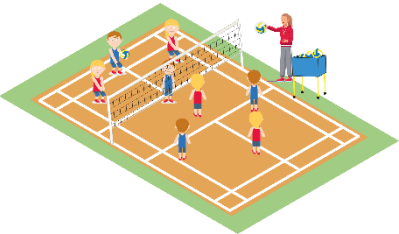
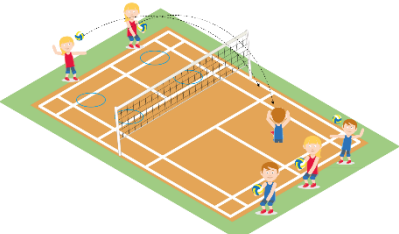
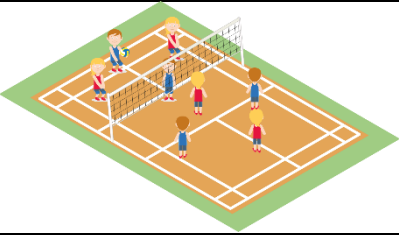


Level 3-4 Program – Uge 5



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
10	 VIDEO 0:44  Stop bolden Brug hele hallen eller banens længde. Spillerne har hver deres bold, som de afleverer til træneren, der triller/slår bolden i gulvet foran sig så den kommer hurtigt afsted. Bolden trilles/slås så det er tilpas svært for spillerne at stoppe den inden den når endevæggen. • Spillerne stiller sig op i en række med hver deres bold. Er der ikke bolde nok sendes bolden frem i rækken, så det er de forreste, der har bolden • Træneren triller bolden langs gulvet • Spilleren løber ud og stopper bolden – tager den med tilbage • Træneren er hele tiden klar med nye bolde • Spillerne er klar til at løbe, når det bliver deres tur Variation Der kan være flere, der triller bolden ud. Spillerne kan f.eks. være med til det, således, at der kan komme flere spillere afsted samtidig Lav evt. rullefald ind til bolden	Alle	Opvarmning
10	 Gris Spillerne stiller sig i en rundkreds, hvor bolden spilles rundt. Spillets regler: • Hver spiller må kun røre bolden en gang i træk • Hver gang man har rørt bolden, laver man 1 burpee, hvorefter man er med igen • Får man ikke spillet bolden videre, eller spiller den ud af rundkredsen, så der ikke kan spilles videre, får man et bogstav • Når man får g-r-i-s får man en fysisk belønning, f.eks.: ○ 10 jumpsquats ○ 8 burpees ○ 15 mavebøjninger ○ 5 armstrækkere • Når "belønningen" er udført, kan man komme ind i rundkredsen igen Variation Der kan spilles med forskellige forudbestemte volleyballslag, som må bruges. Der kan bruges forskellige former for fysik, både som "belønning" og som den obligatoriske, efter hver boldberøring.	Gruppe à 5-10 spillere 1 bold pr. gruppe.	Opvarmning Forskellige volleyballslag

10		Blokade hop • Stå foran nettet. Hop op og markér en blokade, med udførelsen af den rigtige teknik. • Stå foran nettet. Tag et sideskridt, samle, spring og markér en blokade med udførelsen af den rigtige teknik. Der startes med skridt til højre, næste gang til venstre. • Stå over for hinanden på hver side af nettet. Tag samtidig et sideskridt. Hop op og blokér. • En spiller står ved nettet på en skammel eller lignende og holder en bold i strakte arme ind over nettet. Den anden spiller hopper og markerer en blokade på bolden. • Samme øvelse, men nu foretages et sideskridt til venstre/høje og derefter blokade. • En spiller står med armene i blokadestilling. Den anden spiller står tæt ved (1 meter) og kaster bolden ind i blokaden. Blokadespillerne spænder op i skulder og hænder i det bolden rammer.	Enkeltvis/ parvis Evt. 1 bold pr. par 1 skammel/ stol	Blokade
10		Blok & modtagning Der spilles med en blokadespiller (ved nettet) på den ene side af nettet. På den anden side af nettet er der en modtager/angriber (kan evt. være 2 spillere hvis antallet ikke passer med grupper à 3) samt en hæver. • Blokadespilleren kaster bolden over nettet • Modtageren modtager bolden op til hæveren • Hæveren hæver eller laver en gribe-kaste hævning • Modtageren smasher bolden mod blokaden • Blokadespilleren blokerer bolden Efter 5 bolde roterer man rundt så man får en ny opgave. Se flere variationer her.	Grupper à 3-4 spillere 1 bold pr. gruppe	Blokade i spil
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 à 4 spillere 1 bold pr. gruppe	Hævning Hæverrytme

10		Spil m. gratis bolde Der spilles kamp uden serv, så man undgår spilstop og giver træneren mulighed for at styrer intensiteten i kampen • Træneren (eller en spiller der står uden for banen) kaster en bold til et af holdene. • Bolden spilles færdig • Når bolden ”dør” kaster trænerne en ny bold ind på banen (vinderne eller skiftes) Man kan som træner holde kampen lige ved at variere boldene ift. spillernes niveau ved at kaste nemmere eller sværere gratis bolde, eller udfordre de mere erfarne spillere med et smash i stedet for et kast. Variation Lad spillerne serve den første bold og derefter kaste en gratis bold til hvert hold.	Alle 1 bold pr. bane	Spil Mange boldberøringer Intensitet i spillet Koncentration
10		Serv efter position Spillerne deles i 2 hold. Hvert hold vælger en person som sætter sig på position 1 på modsatte side af nettet. Det gælder nu for holdet at serve og ramme deres medspiller, som skal gribe servebolden. • Når bolden er grebet, løber spilleren, som servede gribebolden, til position 2 og sætter sig • Spilleren der greb bolden, løber nu ned til sit hold og server • Holdet der først får grebet en serv i alle 4 positioner vinder Se flere variationer her.	Fordel spillerne i 2 grupper – evt. på flere baner. Alle bolde.	Serv Serv efter mål
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	