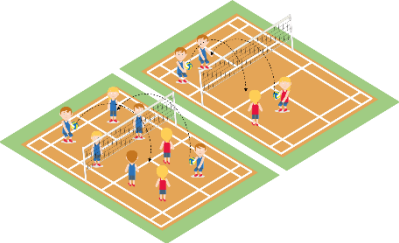
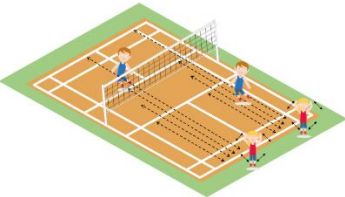
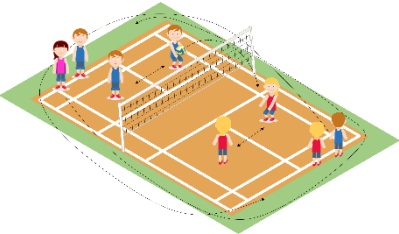
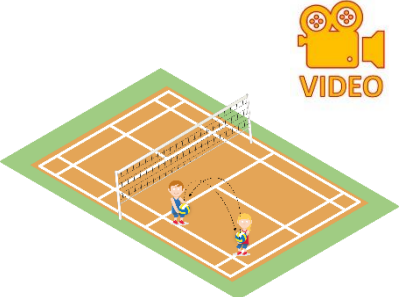
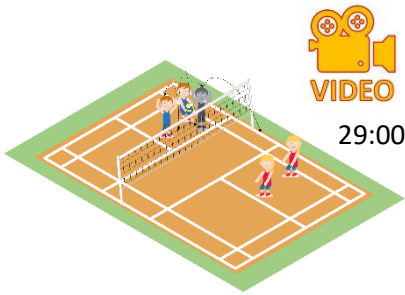
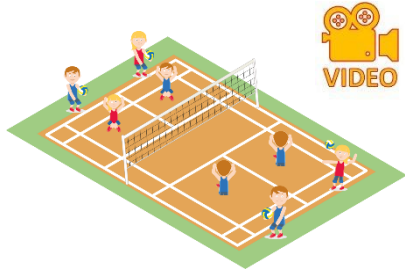
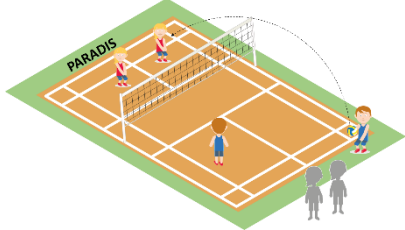
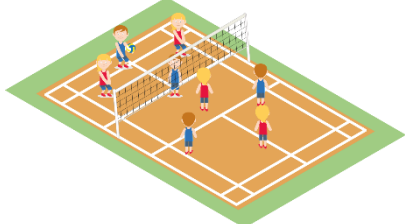


## Level 3-4 Program – Uge 9



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
10	 <p><b>2-bold kastespil</b>            Banen deles i to halvdele, så man har to baner.            Der spilles to mod to eller tre mod tre. Der må kun benyttes baggerslags- og fingerslagskast. Der spilles med to bolde og det gælder om, at få bolden til at ramme gulvet på modstanderens banehalvdel.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvert hold starter med en bold.</li> <li>• Man starter samtidig med at kaste bolden over nettet med et baggerslagskast.</li> <li>• Rammer bolden gulvet på modstanderens side får holdet et point.</li> <li>• Spil evt. kampe til f.eks. 5 point og skift derefter modstander.</li> </ul> <p><b>Variationer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bliver det for svært med to bolde, spilles med en bold.</li> <li>• Brug hele banen med 4 spillere på banen.</li> <li>• Start spillet med en serv.</li> </ul>	Hold à 2-3 spillere  2 bolde pr. bane.	Opvarmning Fingerslagskast Baggerslagskast
10	 <p><b>Japaner løb</b>            Stil jer parvis bag baglinjen. 3 kegler placeres ved nærmest badminton servelinjen, midterlinjen og fjerneste badminton servelinje (man kan også bruge volleyballbanens 3m linjen).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den ene skal nu løbe frem til kegle 1 og tilbage til baglinjen, til kegle 2 og tilbage til baglinjen, til kegle 3 og tilbage til baglinjen.</li> <li>• Den anden person skal lave fysiske øvelser imens. Det kan være mave- eller rygbojninger, sprællemænd, høje hop, armstrækninger m.m.</li> <li>• Når løbemønstret er gennemført, byttes opgave.</li> </ul> <p><b>Variationer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den der løber, kan bestemme hvilken fysik, der skal laves.</li> <li>• Der løbes mens man dribler med bold, sidestep, baglæns løb m.m.</li> </ul>	Parvis  Evt. 1 bold pr. par	Opvarmning

10		<p><b><u>2 mod 2 og løb</u></b></p> <p>Spillerne sættes sammen to og to. De fordeles således, at der på hver bane spilles to mod to. Bag begge baglinjer venter et nyt par på at komme ind på banen, når bolden "dør". Mens de venter, løbes rundt om banen.</p> <p>På banen gælder om, at få bolden til at ramme gulvet på modstandernes bane. Der bruges kast, fingerslag, baggerslag og smash.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Et af holdene starter med bolden og kaster den over nettet og bytter derefter plads.</li> <li>• Bolden gribes på modsatte side og kastes til medspiller, der kaster bolden op til sig selv og spiller bolden over med et fingerslag eller smash. Derefter byttes plads.</li> <li>• Når bolden rammer gulvet på en af siderne, er begge hold ude og nye par kommer ind.</li> <li>• Når man går ud, løbes hele banen rundt og man er derefter klar til at komme på banen igen.</li> <li>• Man kan spille om point, ved at man får 1 point for hver vundne bold. Det hold der først opnår 5 point har vundet. Efter hvert spil skiftes makker.</li> </ul> <p><b>Variationer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der skiftes kun ud ved den ene baglinje. Det hold, der vinder, bliver på banen.</li> <li>• Man fortsætter med at løbe indtil man skal på banen igen.</li> </ul>	<p>Grupper á 4 - 8 spillere (deles i hold à 2 spillere)</p> <p>1 bold pr. bane</p>	<p>Spil Pulsen op</p>
10		<p><b><u>Baggertons</u></b></p> <p>2 spillere overfor hinanden med ca. 5 m. mellem sig, med hver sin bold. Den ene ved nettet, den anden omkring baglinjen. Den ene spiller baggerslag, den anden kaster bolden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boldene startes samtidig med et kast</li> <li>• Spilleren ved baglinjen modtager bolden med baggerslag op til spilleren ved nettet</li> <li>• Spilleren ved nettet griber bolden og kaster den til spillerne ved baglinjen, der modtager osv. Bolden kastes inden den næste bold gribes.</li> <li>• Byt opgave efter ca. 10-20 bolde</li> </ul> <p><b>Variation</b> Der bruges kun en bold.</p>	<p>Parvis</p> <p>2 bolde pr. par</p>	<p>Baggerslag</p>

10		<p><b>Studs, hæv &amp; spil</b></p> <p>Spillerne er sammen parvis. Der spilles 2 mod 2 over nettet. Spillerne står ved siden af hinanden et stykke fra nettet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start spillet med et fingerslag over nettet</li> <li>• På modsatte side studses bolden i gulvet til medspiller, der laver en gribe-kaste hævning eller en hævning retur til medspiller, der spiller bolden over nettet med et fingerslag</li> <li>• Det samme gøres på den anden side: Studs, hæv og fingerslag</li> </ul> <p>Husk bevægelse til bolden, så kroppen er bag bolden, når den studses.</p>	<p>Grupper à 4 spillere</p> <p>1 bold pr. gruppe</p>	<p>Fingerslag. Hævning/Gribe-kaste hævning. Bevægelse.</p>
10		<p><b>Servegevinsten</b></p> <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiller 1 server til makker, som sidder på gulvet på modsatte side</li> <li>• Spiller 2 griber bolden mens numsen er i gulvet</li> <li>• Byt opgave efter hver serv</li> </ul> <p>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.</p>	<p>Parvis</p> <p>1 bold pr. par</p>	<p>Serv Præcision</p>
10		<p><b>Paradis</b></p> <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Udfordrer-holdet server bolden i gang og spiller bolden færdigt.</li> <li>• Vinderholdet kommer i paradis og holdet som taber bolden, går ud af banen.</li> <li>• Holdet udenfor banen går nu ind og server.</li> <li>• Vinder man bolden når man allerede står i paradis får man 1 point.</li> </ul>	<p>Hold à 2-4 spillere</p> <p>Ca. 3-4 hold pr. bane</p> <p>2 bolde pr. bane</p>	<p>Spil Øve spillet med få spillere på banen</p>
15-20		<p><b>Spil</b></p> <p>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>	<p>Alle</p> <p>En bold pr. bane</p>	