
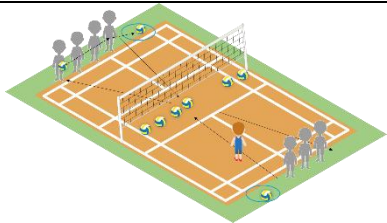
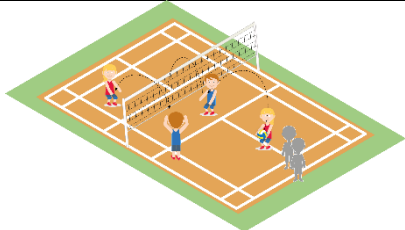
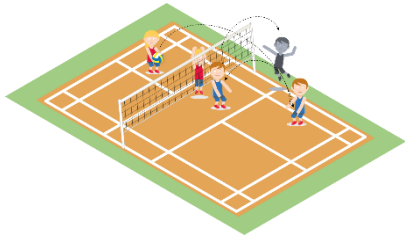
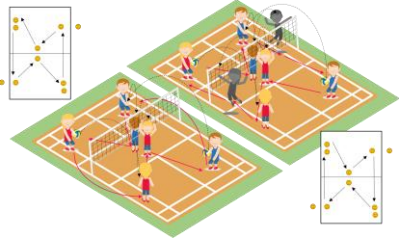



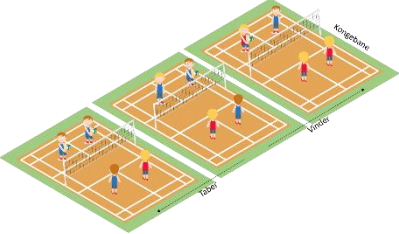
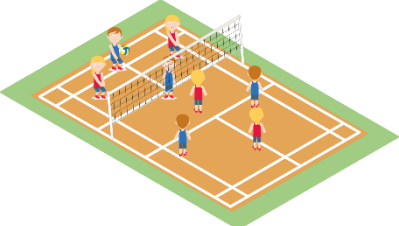
Level 3-4 Program – Uge 10



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
10	 <p>Opgavefange To spillere er fangere. De kaster bolden til hinanden, mens de løber og skal forsøge at ramme de andre spillere ved at kaste med et volleykast. Bliver en spiller ramt af bolden, går man udenfor banen og laver en opgave. Når opgaven er løst, er man med igen. Eksempler på opgaver (se flere her):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 baggerslag el. baggerslagskast • 5 spurter i hallen • Hop 10 gange på hvert ben • Lav 10 englehop Husk løbende at skifte fangerne	Alle 1 bold pr. fanger-par	Opvarmning Samarbejde
10	 <p>Målstafet Spillerne deles i 2 hold – 1 hold på hver side af nettet. Spillerne står på en række på baglinjen med siden til hinanden, front mod nettet. Rækken slutter med en hulahopring (eller boldkurv), som er holdets ”mål”. Boldene ligger i midten af banen ved nettet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Første spiller i rækken (personen tættest hulahopringen) løber op til nettet og henter én bold. • Spilleren løber tilbage og stiller sig bagerst i rækken og giver bolden videre (kædereaktion) til sin sidemand, som også sender bolden videre indtil bolden ender hos den forreste spiller. • Spillerne lægger bolden i målet og løber derefter for at hente en ny bold. Se flere variationer af øvelsen her .	Alle Mindst lige så mange bolde som spillere. 2 hulahopringe, boldkurve eller anden markering	Opvarmning Boldtilvænnning Samarbejde
10	 <p>Gribe-kaste-hævning Spillerne fordeles således:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En spiller midt på banen tæt ved baglinjen – skal kaste en bold til ”hæveren” og derefter løbe op på ”hæverens” plads, klar til at lave en gribe-kaste-hævning på næste bold (der kan stå flere spillere i kø på denne plads). 2. En spiller ved nettet – skal lave gribe-kaste-hævning og derefter løbe til venstre side af nettet og være klar til at spille næste bold over nettet. 3. En spiller lidt fra nettet i vestre side – skal spille bolden over nettet og derefter løbe på modsatte side og være klar til at samle næste bold op. 4. En spiller på modsatte side af nettet – skal samle bolden op og løbe på modsatte side og være klar til at kaste bolden til ”hæveren”. 	Grupper à 4-6 spillere 2-4 bolde	Gribe-kaste-hævning

		<p>Bolden kastes fra omkring baglinjen til "hæveren". Spilleren ved nettet griber bolden og laver en gribe-kaste-hævning til spilleren i venstre side. Bolden spilles over nettet af spilleren ved nettet og som derefter løber under nettet og gør sig klar til at samle næste bold op. Bolden samles op, og der løbes på modsatte side klar til at kaste en bold til hæveren osv.</p> <p>Variationer Der kan kastes nemme og svære bolde til "hæveren". Der kan spilles fingerslag eller smash over nettet.</p>		
10		<p>Monster Block 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"> • Den ene bagspiller starter med at kaste bolden over nettet • På modsatte side gribes bolden af den bagerste spiller som kaster den til sin medspiller ved nettet • Spilleren laver en gribe-kaste hævning til den bagerste spiller, som løber op mod nettet og smasher bolden over nettet • Spilleren på modsatte side der står ved nettet blokerer bolden og vender sig derefter hurtigt om, klar til at lave en gribe-kaste hævning • Der smashes og blokeres på modsatte side osv. • Blokeres bolden spilles videre efter alm. regler. Blokaden tæller ikke som en berøring <p>Man kan bytte plads efter hver smash. Ellers byttes opgave efter f.eks. 10 smash.</p>	<p>Grupper à 4 spillere</p> <p>1 bold pr. gruppe</p>	<p>Timing smash Gribe-kaste Hævning Blokade</p>

<p>10</p>		<p>Sommerfugl 2</p> <p>Brug hele kidsvolleybanen.</p> <p>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 ser og modtagning.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spillerne på serve positionen på begge sider af nettet starter med at kaste/serve bolden over nettet, og løber derefter op til nettet til hæver positionen og gør sig klar til at lave en gribe-kaste hævnning • Spillerne ved nettet griber bolden fra modtagningen og laver en gribe-kastehævning og løber derefter ned til modtagningspositionen og gør sig klar til at modtage bolden • Spillerne der modtager bolden, løber op mod nettet og smasher bolden fra hæveren over nettet og løber derefter på modsatte bane og gør sig klar til at kaste/serve bolden over på modsatte side <p>Løberetning: Første bold efter kast/serv løb til midten af nettet (hæver positionen) og derefter løbes efter sin bold.</p>	<p>Alle</p> <p>To bolde</p>	<p>Spilrytme</p>
<p>10</p>		<p>Befri Willy (servespil)</p> <p>Spillerne deles i to hold, som fordeles på hver deres baglinje. Hvis muligt starter alle med en bold.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle spillere skal serve boldene over på den anden side af nettet. • Hvis en spiller laver en servefejl (server ud, i nettet, under nettet) skal spilleren sætte sig på numsen på modstandernes banehalvdel og forsøge at gribe en af sine medspilleres serve. • Gribes en medspilleres serv, er man befriet og må gå over på sin egen banehalvdel og serve igen. <p>Spillet vindes, når alle spillere på et hold sidder på modsatte banehalvdel eller hvem der har færrest siddende, hvis man spiller på tid.</p>	<p>Alle</p> <p>Gerne 1 bold pr. spiller</p>	<p>Serv</p> <p>Placering af serv</p>

10		<p>Kongebane 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 Korte kampe med forskellige modstandere
15-20		<p>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.</p>	Alle En bold pr. bane	