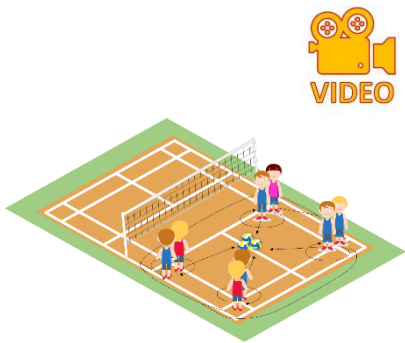
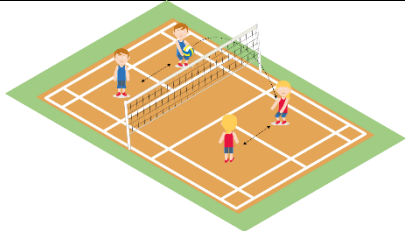
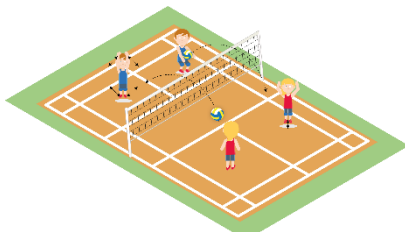
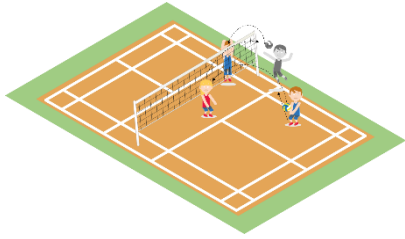
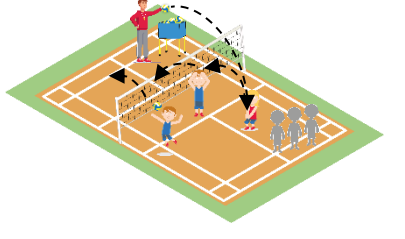
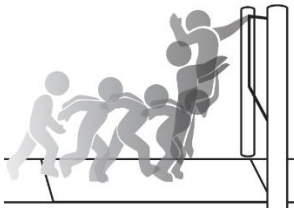
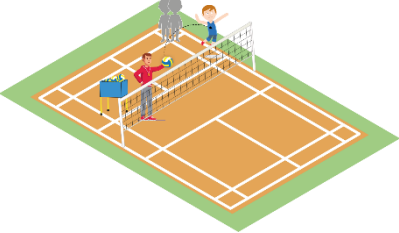
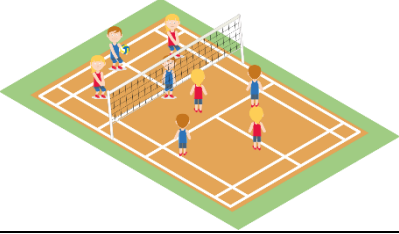


## Level 3-4 Program – Uge 11



| Tid | Øvelse                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Antal                                                            | Fokus                                                                      |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 10  |  <p><b>Hug bolden</b></p> <p>To spillere i hvert hjørne af banen – den ene foran den anden. I midten af firkanten ligger 3 bolde. De bagerste spillere skal forsøge at få fat i boldene efter at have lavet følgende opgaver:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Løb rundt om makker</li> <li>• Hop op på ryggen af makker</li> <li>• Begge spillere sætter sig ned og rejser sig op</li> <li>• Bagerste spiller løber banen rundt (uden om de andre spillere)</li> <li>• Når spilleren kommer tilbage til makker, skal spilleren gennem benene på makker og derefter forsøge at få fat i en af boldene, der ligger på midten</li> </ul> <p>Der er kun 3 bolde, så en af spillerne får ikke fat i en bold og taber runden. Byt opgave med makker, så begge prøver at få fat i bolden.</p> | <p>Grupper à 8 spillere</p> <p>3 bolde</p>                       | <p>Opvarmning</p> <p>Hurtighed</p>                                         |
| 10  |  <p><b>Kast &amp; grib 2v2</b></p> <p><u>Den nemme</u></p> <p>En spiller kaster bolden over nettet, og bytter derefter plads med sin makker. Bolden gribes og kastes hurtigt tilbage over nettet, byt plads med makker.</p> <p><u>Den øvede</u></p> <p>Samme øvelse bare med to bolde, der kastes samtidig fra hver side af nettet.</p> <p><u>Den svære</u></p> <p>Brug nu 3 bolde. Hvert par har en bold, der kastes mellem hinanden. Den 3. bold kastes frem og tilbage over nettet til det andet par. Der byttes ikke plads efter kast over net. Det gør det nemmere, hvis den bold, der kastes frem og tilbage over nettet har en anden farve. <i>Denne øvelse er svær og er for de boldsikre.</i></p> <p>Alle øvelser kan gøres nemmere ved, at bolden må røre gulvet inden den gribes.</p>    | <p>Grupper à 4 spillere (2 hold)</p> <p>1-3 bolde pr. gruppe</p> | <p>Opvarmning</p> <p>Gribe-kaste</p> <p>Boldtilvænning</p> <p>Overblik</p> |
| 5-7 |  <p><b>1v1 med fysik</b></p> <p>Spillerne er sammen parvis og parrene stiller sig med en spiller på hver side af nettet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der spilles nu 1 mod 1 på en lille bane.</li> <li>• Spillet sættes i gang med et fingerslag over nettet.</li> <li>• Der er 3 tvungne berøringer.</li> <li>• 1. berøring et volleyballslag, 2. berøring gribes bolden, 3. berøring spilles bolden over nettet med et volleyballslag.</li> <li>• Efter at bolden er spillet over nettet, skal man lave en på forhånd aftalt type fysik.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                            | <p>Parvis</p> <p>1 bold pr. par</p>                              | <p>Volleyballslag</p> <p>Pulsen op.</p>                                    |

|    |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                        |                                          |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------|
|    |                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Spillerne kan skiftes til at bestemme fysik. Skift efter 3-5 gange af samme fysiske øvelse.</li> </ul> <p>Eksempler på fysik: armstrækkere, mavebøjninger, rygstrækkere, burpees eller ned og røre en specifik linje på banen.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                        |                                          |
| 10 |    | <p><b>Blok &amp; modtagning</b></p> <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Blokadespilleren kaster bolden over nettet</li> <li>Modtageren modtager bolden op til hæveren</li> <li>Hæveren hæver eller laver en gribe-kaste hævning</li> <li>Modtageren smasher bolden mod blokaden</li> <li>Blokadespilleren blokerer bolden</li> </ul> <p>Efter 5 bolde roterer man rundt så man får en ny opgave.</p> <p><b>Variationer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Der kan serves over nettet.</li> <li>Kan spilles med to spillere på hver side af nettet, der skiftes til at være blokadespiller og hæver.</li> </ul> | <p>Grupper à 3-4 spillere</p> <p>1 bold pr. gruppe</p> | Blokade i spil                           |
| 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</p> <p>1 bold pr. gruppe</p> | Hævning/Gribe-kastehævning<br>Modtagning |
| 10 |  | <p><b>Smashtilløb</b></p> <p>Tilløbsrytmen hedder venstre-højre-venstre for højrehådede - og højre-venstre-højre for venstrehådede.</p> <p>Småløb ned ad banen. Når træneren råber "stop", laves tilløb.</p> <p>Lav tilløbet op mod nettet.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Alle                                                   | Smashtilløb                              |

|       |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                     |                         |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| 10    |  | <p><b>Smash med tilløb</b></p> <p>Spillerne på en linje bag hinanden på position 4.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Træneren kaster bolden lodret i vejret</li> <li>• Spilleren laver tilløb og smasher over nettet</li> </ul> <p>Variation:<br/>Der kan laves en gribe-kaste hævnung eller alm. hævnung til smasheren.<br/>Spillerne skiftes til at kaste eller hæve bolden</p> | Alle                                | Tilløb, timing og smash |
| 15-20 |  | <p><b>Spil</b></p> <p>Spil level 3 eller level 4.</p> <p>Er I mange og har flere baner, kan det spilles som kongebane.</p> <p>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> |                         |