
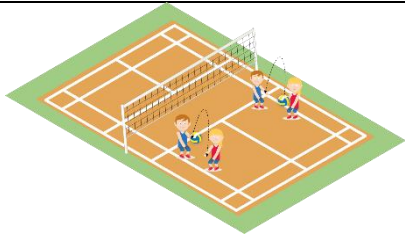

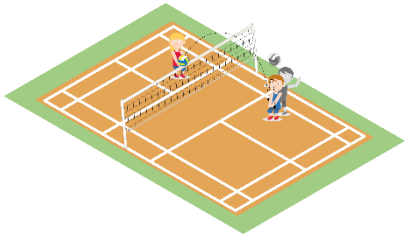

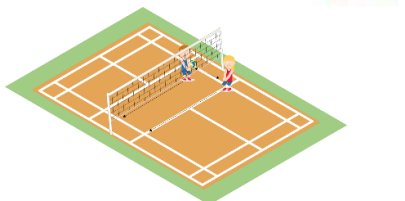
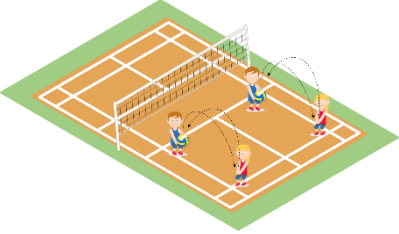
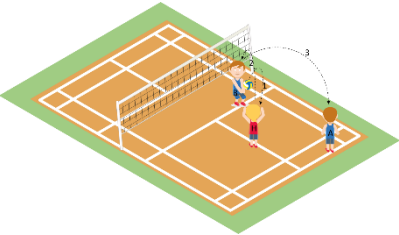
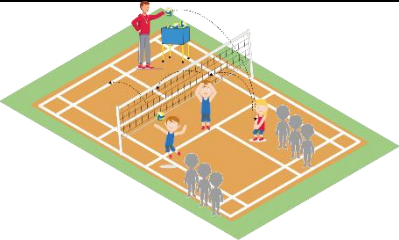
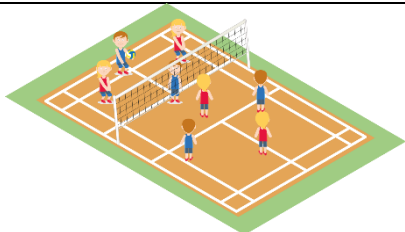


Level 3-4 Program – Uge 12



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
10	 <p>Driblekonger Alle dribler med en bold på et afgrænset område. Det gælder om at have kontrol over ens egen bold, mens man slår de andres bold væk ud af banen. Mister man sin bold laver man en form for straf. Det kan være 5 sprællemænd, løbe banen rundt. Derefter er man med igen.</p>	Alle 1 bold pr. spiller.	Opvarmning Boldkontrol
10	 <p>En-arm-bagger Sammen to og to. Afstand mellem jer ca. ½ -1 m. Stå med bredstående ben og ned i knæene.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bolden sættes i gang med et lille underhåndkast til makker. • Bolden spilles tilbage til makker med en arm. (bolden må rammes med hele armen/hånden). • Hvor mange en-arm-bagger kan I få. Gælder om at bevæge sig meget og dybt – flytte sig efter bolden.	Parvis 1 bold pr. par	Boldkontrol
10	0:04  VIDEO  <p>Jonglering og smash Stil jer overfor hinanden på hver side af nettet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den ene kaster bolden over nettet med en underhåndskast. • Bolden modtages med et baggerslag på modsatte side, derefter skal bolden ramme låret, som lægger den op til smash og tilslut smashes over nettet. • Derefter byttes opgave. • Ny runde kan man modtage med baggerslag, heade til boden og smashe over nettet. <p>Variation I stedet for at smashe direkte på bolden, der kommer fra låret/hovedet, kan den gribes og derefter kastes med underhåndskast til sig selv og smashes over nettet.</p>	Parvis 1 bold pr. par	Boldkontrol Balance
10	 VIDEO  <p>Baggerslag under net Start overfor hinanden på hver side af nettet Spil baggeslag under nettet til hinanden mens I bevæger jeg langs nettet. Forsæt gerne på flere baner hvis der er plads.</p> <p>Variationer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Level 0-1 kan kaste bolden til hinanden i stedet for at spille baggerslag. • Man kan lave øvelsen uden at bevæge sig langs nettet. 	Parvis 1 bold pr. par	Baggerslag Boldkontrol

10		<p><u>Baggerslag 1-2-3</u></p> <p>Spillerne deles op i par. Spillerne står overfor hinanden, ca. 2-3 meters imellem dem. Spiller 1 kaster til spiller 2. Spiller 2 laver baggerslag tilbage til spiller 1, som griber bolden. Lav 10 gode bolde – husk at skiftes til at lave baggerslaget – og byg videre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kast – baggerslag – baggerslag – grib. (10 gode bolde og videre) • Kast – baggerslag – baggeslag – baggerslag – grib. (10 gode bolde og videre) <p>Og sådan bygger man videre ved at lave 3, 4, 5... baggerslag i træk.</p> <p>Afhængig af spillernes niveau, kan man gøre det til en konkurrence om hvem der laver flest og stadig have kontrol, eller hvem der når f.eks. til 10 først.</p> <p>Variation</p> <p>Level 0-1 kan kaste bolden op til sig selv og gribe, inden de sender den tilbage.</p>	<p>Parvis</p> <p>1 bold pr. par</p>	<p>Baggerslag Boldkontrol</p>
10		<p><u>M-H-S trekant</u></p> <p>Spillerne står i en trekant. To spillere (A og B) stiller sig overfor hinanden (4-6 m. imellem dem). Den tredje spiller (H) stiller sig mellem de to andre (ca. 2-3 m. ud fra dem). Denne spiller skal hæve/gribe-kaste hæve til de to andre spillere.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spiller A kaster bolden til spiller B • B modtager bolden til H • H hæver/gribe-kaste hæver til spiller B • Spiller B smasher (eller laver fingerslag) til A, som modtager bolden til H • Spiller H kan både hæve til A og B <p>Byt opgave så alle kommer til at hæve.</p>	<p>Grupper à 3 spillere</p> <p>1 bold pr. gruppe</p>	<p>Spilrytme Modtagning Hævning Smash</p>
10		<p><u>Modtagning-smash</u></p> <p>Spillerne stiller sig i to rækker. Den ene række skal smashe og den anden række skal modtage.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Træneren server eller kaster en bold til spilleren, der er klar til at modtage • Der modtages op til hæveren • Der hæves til spilleren, som er klar til at smashe bolden over nettet • Smasheren henter bolden og lægger den hos træneren • Smasheren går i modtagingsrækken, modtageren i smash-rækken <p>Husk løbende at bytte hæveren.</p> <p>Level 3 kan lave en gribe-kaste hævning</p> <p><i>Se flere variationer af øvelsen her.</i></p>	<p>Alle</p> <p>Alle bolde</p>	<p>Spil 3 gange Modtagning Hævning Smash</p>

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	
-------------------	---	---	---------------------------------	--