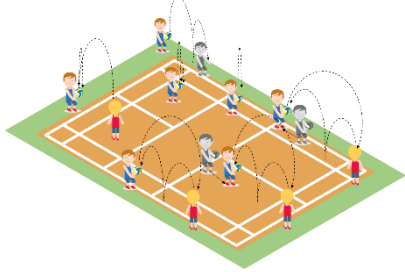
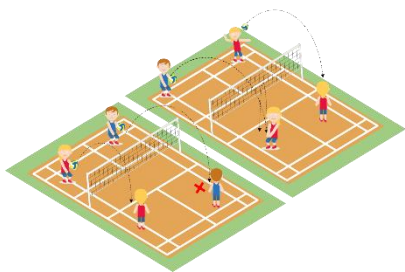
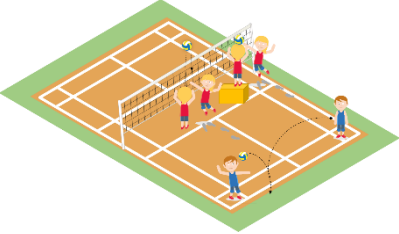
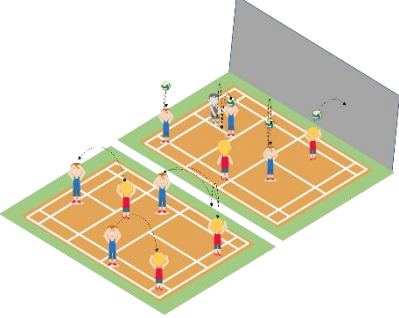
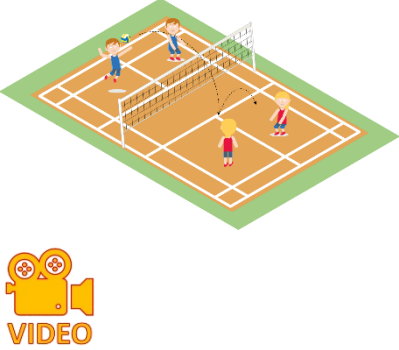
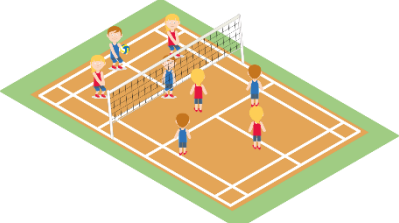


Level 3-4 Program – Uge 13



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
10	 Partibold - Del spillerne i to hold á ca. 4-5 spillere på hvert hold. Det ene hold kaster bolden til hinanden. - Det andet hold forsøger at erobre bolden. - Lykkedes det, er det nu det andet holds tur til at spille bolden til hinanden.	Grupper á ca. 8 spillere (2 hold) 1 bold pr. gruppe.	Opvarmning Gribe-kaste. Sammenspil Bevægelse ift. bolden
10	 Bagger station Lav 4 stationer og del spillerne ind på hver station og roter, så de kommer på alle stationer. Enkeltvis og parvis. <u>Enkeltvis</u> - Bolden kastes op i luften og spilles til sig selv med et baggerslag, lad den ramme gulvet og spil derefter til sig selv igen osv. - Bolden spilles til sig selv med baggerslag 1 gang og derefter grib, 2 gange og derefter grib, 3 gange og derefter grib. Hvor længe kan I fortsætte? - Hvor mange baggerslag kan du lave til dig selv uden at miste den? - Spil 2 høje baggerslag og et lavt baggerslag til dig selv. <u>Parvis</u> - Bolden studes til makker, der spiller baggerslag tilbage. Byt opgave efter 5 baggerslag. - Bolden studes til makker, så man skal bevæge sig tilbage for at modtage bolden. Byt opgave efter 5 bolde. - Bolden studes til makker, så man skal bevæge sig fremad for at modtage bolden. Byt efter 5 bolde. - Bolde kastes med et baggerslagskast til makker, der modtager bolden til sig selv og griber den. Derefter kastes bolden til makker, der gør det samme.	Enkeltvis 1 bold pr. spiller/par	Baggerslag
10	 Servestation 2 Par øvelser ved net - Serv bolden over nettet til hinanden. Start tæt på nettet, men øg afstanden efter et par server. - Serv til et bestemt område på modsatte bane, der hvor din makker står. - Serv til din makker, der modtager bolden med et baggerslag til sig selv – griber den og server retur. Makker gør det samme. - Øve overhåndserv. Først med kort afstand.	Parvis 1 bold pr. par	Serv Modtagning.

10		<u>Smash station</u> Par øvelser på gulv og ved net Tilløb- uden bold - Gå ved siden af hinanden. I skiftes til at sige "Tilløb" og laver begge tilløbet – skridtryk er venstre, højre-venstre (modsat for venstrehåndede). 1. skridt er igangsættelsesskridtet, 2. skridt er stems skridtet og 3. skridt er bremseskridtet. 2. og 3. skridt er lange accelererende og kraftfulde Slagbevægelse - Stil jer over for hinanden og slå bolden i gulvet med et smash til makker, der griber den og slår den tilbage. Husk at brug håndleddet, så bolden slås stejlt i gulvet - Stil jer ved nettet hvor den ene holder bolden ved netkanten og den anden tager tilløb og slår bolden ned på den anden side Timing smash - Den ene står ved nettet og kaster bolden højt op tæt på sig selv. Makker tager tilløb og smasher bolden over nettet. Byt opgave efter 5 bolde	Parvis 1 bold pr. par	Smash
10		<u>Fingerslag station</u> Enkeltvis og parvis <u>Enkeltvis</u> - Kast bolden i gulvet, klap i hænderne og spil derefter fingerslag som gribes i den rigtige fingerslagsstilling. - Spil fingerslag til dig selv. - Spil fingerslag til dig selv 2 høje og 2 lave. - Spil fingerslag op ad væg og grib den. Bolden skal ramme højt oppe på væggen. <u>Parvis</u> - Stil jer overfor hinanden. Spil fingerslag til makker, der griber i fingerslagsstilling og derefter spiller fingerslag tilbage. Makker griber i fingerslagsstilling spiller fingerslag tilbage osv. - Spil fingerslag til hinanden uden at gribe bolden. - Spil fingerslag til hinanden. Når man modtager bolden med fingerslag, laves en fingerslagsdribbling dribbling til sig selv inden den spilles retur. Makker gør det samme.	Enkeltvis og parvis 1 bold pr. spiller/par	Fingerslag

10		<u>Smashball level 1</u> Fordel spillerne i hold à 2-3 spillere. Sæt nettet lidt ned, så det ikke er så højt. • Spillet startes med en serv • På modsatte side gribes bolden – bolden må gerne ramme gulvet 1 gang • Den spiller, der griber bolden, kaster bolden op til sig selv og smasher bolden over nettet • Bolden gribes på modsatte side, kastes op til sig selv, smashes over nettet osv • Bolden vindes, når den ikke gribes af modsatte hold	Grupper à 4-6 spillere (2 hold) 1 bold	Smash Smashtilløb Smashrytme
10		<u>Smash under net & rumpe-blok</u> Der spilles kamp 3 mod 3. Fordel spillerne i hold à 3-4 spillere. Opstilling i rombeform. • Spillet startes med en serv. • På modsatte side gribes bolden og kastes til den spiller, der står ved nettet, som laver en gribe-kaste hævnning langs nettet til eleven på højre eller venstre side, der smasher bolden under nettet. • På modsatte side må bolden blokeres ved at den spiller, der står ved nettet, bevæger sig mod bolden og vender rumpen mod bolden, så den forhindrer bolden i at komme under nettet. • Passerer bolden under nettet spilles videre. • Hver gang bolden smashes over nettet roteres en plads. Bolden vindes når den ikke gribes af modsatte hold. Variation Bolden modtages med et baggerslag. Bolden må ramme gulvet inden den modtages med et baggerslag	Grupper à 6-8 spillere (2 hold) 1 bold pr. bane	Smash Gribe-kaste-hævning Hævning
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	