
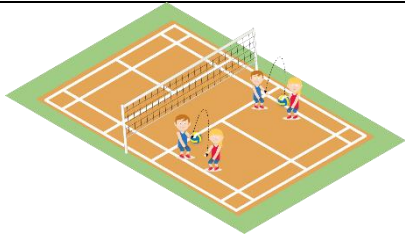
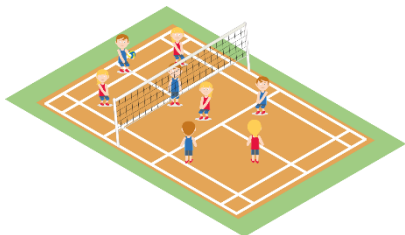
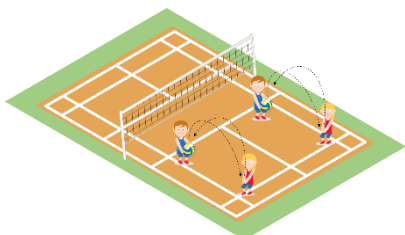
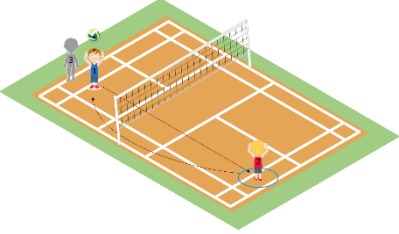
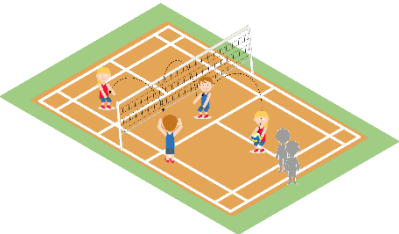

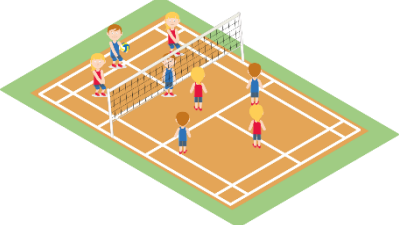


Level 3-4 Program – Uge 14



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. Det gælder om at bevæge sig meget og dybt – flytte sig efter bolden.	Parvis 1 bold pr. par	Boldkontrol
10	 <p>Baggerchamp Almindeligt spil, hvor der kun må bruges baggerslag. Man kan spille det med 1, 2 og/eller 3 berøringer på samme side. Man kan spille 1 mod 1, 2 mod 2, 3 mod 3 eller 4 mod 4.</p> <p>Variationer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kan spilles som Paradis, hvis der mangler baneplads • Bolden skal ramme gulvet en gang inden den spilles over nettet • Bolden skal ramme gulvet inden hvert baggerslag, inden den spilles over nettet 	Spillerne deles i hold à 1 til 4 spillere En bold pr. bane.	Baggerslag Baggerslag i spil
10	 <p>Fingerslag 1-2-3 Spillerne deles op i par. Spillerne står overfor hinanden, ca. 2-3 meters imellem dem. Spiller 1 kaster til spiller 2. Spiller 2 laver fingerslag tilbage til spiller 1, som griber bolden. Lav 10 gode bolde – husk at skiftes til at lave fingerslaget – og byg videre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kast – fingerslag – fingerslag – grib. (10 gode bolde og videre) • Kast – fingerslag – fingerslag – fingerslag – grib. (10 gode bolde og videre) Og sådan bygger man videre ved at lave 3, 4, 5... fingerslag i træk. 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.	Parvis 1 bold pr. par	Fingerslag Boldkontrol

10		<p>Fingerslagsstafet 2</p> <p>Lav grupper à 3 spillere.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spiller 1 er på baglinjen evt. i en ring, mens de to andre starter fra den anden baglinje • Spiller 2 bringer med fingerslag bolden til spiller 1. Når bolden er grebet i ringen, bringer spiller 1 med fingerslag bolden til spiller 3 • Spiller 2 går ind i ringen <p>Tabes bolden undervejs samles den op og der fortsættes. Øvelsen gentages. Øvelsen kan gøres lettere ved at lave banen mindre/kortere.</p>	<p>Grupper à 3 spillere</p> <p>1 bold pr. gruppe</p>	<p>Fingerslag Boldkontrol</p>
10		<p>Gribe-kaste-hævning</p> <p>Spillerne fordeles således:</p> <p>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)</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>En spiller på modsatte side af nettet – skal samle bolden op og løbe på modsatte side og være klar til at kaste bolden til ”hæverne”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bolden kastes fra omkring baglinjen til ”hæveren” • Spilleren ved nettet griber bolden og laver en gribe-kaste-hævning til spilleren i vestre 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>Variationer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der kan kastes nemme og svære bolde til ”hæveren”. • Der kan spilles fingerslag eller smash over nettet. • Der kan hæves med fingerslag. 	<p>Grupper à 4-6 spillere</p> <p>2-4 bolde</p>	<p>Gribe-kaste-hævning</p>

<p>10</p>		<p>M-H-S: Modtagning-hævning-smash</p> <p>Træneren står på den ene side af nettet med 1-3 hjælpere (boldsamlere). Det kan også være en spiller, der kaster bolden over nettet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Træneren kaster bolden over nettet. • Der modtages, hæves (eller gribe-kaste hæves) og smashes. • Hjælper sørger for, at boldene samles og lægges i boldvognen. <p>Efter 10-15 bolde roteres, så spillerne får nye opgaver.</p>	<p>Grupper à 6–8 spillere</p> <p>2 hold</p> <p>3-4 bolde pr. gruppe</p>	<p>Spilrytme: Modtagning, hævning, smash</p>
<p>15- 20</p>		<p>Spil</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>	