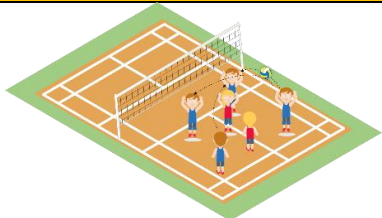

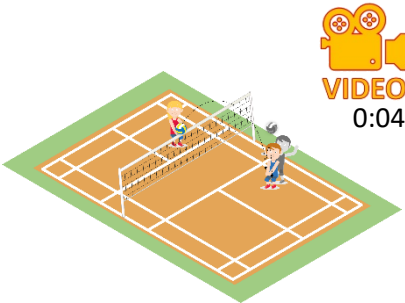



# Level 3-4 Program – Uge 38



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7	 <p><b>Partibold</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Del spillerne i to hold á ca. 4-5 spillere på hvert hold Det ene hold kaster bolden til hinanden</li> <li>• Det andet hold forsøger at erobre bolden</li> <li>• Lykkedes det, er det nu det andet holds tur til at spille bolden til hinanden</li> </ul>	<p>Grupper á ca. 8 spillere (2 hold)</p> <p>1 bold pr. gruppe.</p>	<p>Opvarmning</p> <p>Sammenspil</p> <p>Bevægelse i forhold til bolden</p>
5-7	 <p><b>En-arm-bagger</b></p> <p>Sammen to og to med ca. ½-1 m. afstand fra hinanden.            Stå med bredstående ben og ned i knæene            Bolden sættes i gang med et lille underhåndkast til makker. Makkeren spiller bolden retur med en arm (bolden må ramme hele armen/hånden).            Prøv at se hvor mange en-arm-bagger I kan få i træk.            Gælder om at bevæge sig meget og dybt – flytte sig efter bolden.</p>	<p>Parvis</p> <p>1 bold pr. par</p>	<p>Boldkontrol</p>
5-7	 <p><b>Jonglering og smash</b></p> <p>Stil jer overfor hinanden på hver side af nettet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den ene kaster bolden over nettet med en underhåndskast.</li> <li>• Bolden modtages med et baggerslag på modsatte side, derefter skal bolden ramme låret, som lægger den op til smash og til slut smashes over nettet.</li> <li>• Derefter byttes opgave.</li> </ul> <p>Ny runde kan man modtage med baggerslag, heade til boden og smashe over nettet.</p> <p><b>Variation</b></p> <p>I steder 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>	<p>Parvis</p> <p>1 bold pr. par</p>	<p>Boldkontrol</p> <p>Balance</p>
10	 <p><b>Smash-arm</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bøjede ben og begge arme bagud.</li> <li>2. Benene rettes ud mens begge arme føres strakte og fremad til hovedhøjde.</li> <li>3. Slå-armen bøjes og føres lige tilbage med albuen i ørehøjde, mens venstre bliver oppe og "sigter".</li> <li>4. Slå-armen føres i en kort cirkelbevægelse fremad som et kast.</li> </ol> <p>Den sjove børne-udgave hedder:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Batman 🦇 (ligesom kappen på Batman) – 2. Superman 💎 (armene strakte ligesom når Superman flyver) – 3. Robin Hood 🏹 (armene føres tilbage ligesom når han spænder buen) – 4. Ninja 🥷 (ligesom når ninjaen kaster sin kastestjerne).</li> </ol>	<p>Enkeltvis</p>	<p>Øve slagbevægelse</p>

15		<p><b>Smashtilløb</b> Tilløbsrytmen hedder venstre-højre-venstre for højrehåndede - og højre-venstre-højre for venstrehåndede.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Småløb ned ad banen. Når træneren råber "stop", laves tilløb</li> <li>• Lav tilløbet op mod nettet</li> </ul>	Enkeltvis	Smashtilløb
10		<p><b>Smash med tilløb</b> Spillerne stiller sig på en linje bag hinanden ved position 4. Træneren kaster bolden lodret i vejret. Spilleren laver tilløb og smasher over nettet.</p>	Alle  1 bold til hver spiller	Tilløb, timing og smash
10		<p><b>Smashball level 1</b> Fordel spillerne i hold à 2-3 spillere. Sæt nettet lidt ned, så det ikke er så højt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spillet startes med en serv</li> <li>• På modsatte side gribes bolden – bolden må gerne ramme gulvet 1 gang</li> <li>• Den spiller, der griber bolden, kaster bolden op til sig selv og smasher bolden over nettet</li> <li>• Bolden gribes på modsatte side, kastes op til sig selv, smashes over nettet osv</li> <li>• Bolden vindes, når den ikke gribes af modsatte hold</li> </ul>	Grupper à 4-6 spillere (2 hold)  1 bold	Smash Smashtilløb Smashrytme
15-20		<p><b>Spil</b> Spil level 3 eller level 4.</p> <p>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	