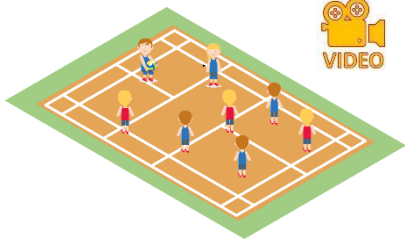
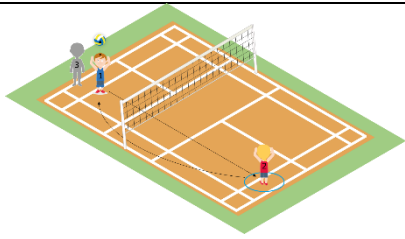
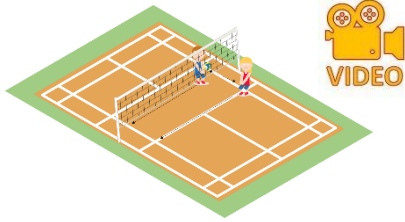
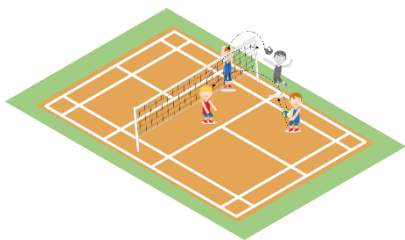
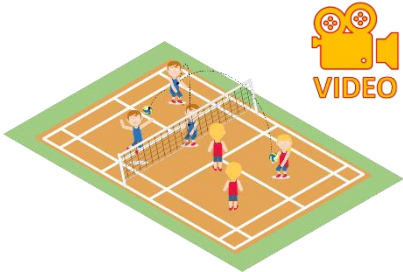
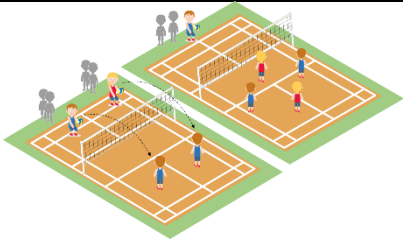
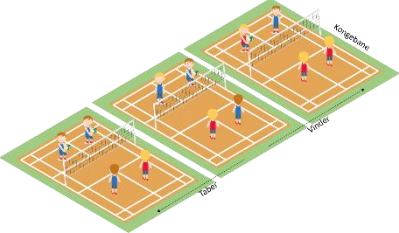
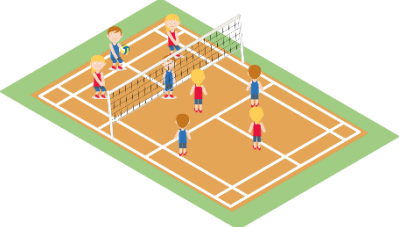


Level 3-4 Program – Uge 39



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7	 Stikbold Alle spillere fordeler sig på kidsvolleybanen eller anden afgrænset område. Træneren kaster bolden (boldene) ind på banen og spillet begynder. • Den der først får fat i bolden, skal forsøge at ramme en af de andre. • Bliver man ramt af bolden dør man og sætter sig ned. • Man blive befriet, når den spiller man blev ramt af dør eller at man får fat i bolden mens man sidder ned. • Gribes bolden fra kasteren, er det den der kaster bolden som dør. <i>Se flere variationer af øvelsen her.</i>	Alle 1-3 bolde	Opvarmning Kaste/gribe Overblik
5-7	 Fingerslags- og baggerslagsstafet Lav grupper à 3 spillere. Spiller 2 er på baglinjen (evt. i en ring), mens de to andre starter fra den anden baglinje. Spiller 1 bringer med fingerslag bolden til spiller 2. Når bolden er grebet i ringen løber spiller 2 ned i den anden ende med bolden. Spiller 1 går ind i ringen. Spiller 3 starter forfra og bringer med fingerslag bolden til spiller 1. Tabes bolden undervejs samles den op og der fortsættes. Samme øvelse kan udføres med baggerslag i stedet for fingerslag. Øvelsen kan gøres lettere ved at lave banen mindre/kortere.	Grupper à 3 spillere 1 bold pr. gruppe	Fingerslag Boldkontrol
5-7	 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. Variation 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	 Blok & modtagning 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. • Blokadespilleren kaster bolden over nettet. • Modtageren modtager bolden op til hæveren. • Hæveren hæver eller laver en gribe-kaste hævnning.	Grupper à 3-4 spillere 1 bold pr. gruppe	Blokade i spil

		• Modtageren smasher bolden mod blokaden. • Blokadespilleren blokerer bolden. Efter 5 bolde roterer man rundt så man får en ny opgave. Variationer • Der kan serves over nettet. • Kan spilles med to spillere på hver side af nettet, der skiftes til at være blokadespiller og hæver.		
15		<u>Smashball level 2</u> Fordel spillerne i hold à 2-3 spillere. Sæt nettet lidt ned, så det ikke er så højt. Rytmen er: serv, grib og kast til medspiller ved nettet, gribe-kaste hæving langs nettet til medspiller, smash over net. Bolden vindes når angrebet ikke gribes af modsatte hold.	Hold à 4-6 spillere 1 bold pr. bane	Smash Spilrytme
10		<u>Serv & befri</u> <u>Øvelse 1</u> To hold à 3-4 spillere. Hvert hold har en halv kidsbane. For hvert hold stiller 1 spiller sig på den ene side af nettet (griberen), og resten på den anden side (serverne). Den forreste spiller server en bold til spilleren på den anden side af nettet. Gribes bolden, får holdet 1 point. Serveren bliver til griberen, griberen løber ned i servekøen. Gribes bolden ikke, går serveren bag i servekøen. Første hold til f.eks. 20 point vinder. <u>Øvelse 2</u> Nu fordeles spillerne således, at der står 4 gribere på kidsbanen. Det gælder om at befri alle spillerne på banen. Spillerne befries ved, at de griber bolden. Når bolden er grebet, bliver man server og løber over på modsatte side af banen. Det hold, der først befrier alle spillere har vundet.	Deles i hold à 3-6 spillere 2-3 bolde pr. hold	Serv Serv efter mål

10		Kongebane Inddel spillerne i hold. Antallet af spillere på hvert hold afhænger af hvad der trænes og antal baner til rådighed. Inddel f.eks. i par for at få flere boldberøringer, og spil enten på alm. bane, hvis der baner nok, eller på 1/2 bane. Bolden sættes i gang med en serv. Der spilles korte kampe på tid (efter spillernes level). Når tiden er gået, flytter vinderne en bane til højre og taberne en bane til venstre. Hvis to hold ender på samme bane, går det ene hold over på modsatte side.	Alle 1 bold pr. bane	Øve spillet med korte kampe og hele tiden nye modstandere
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	