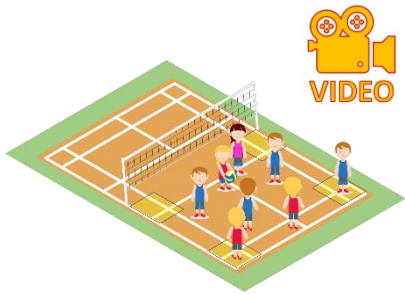
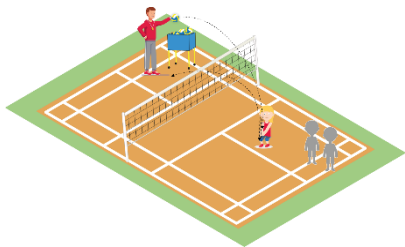
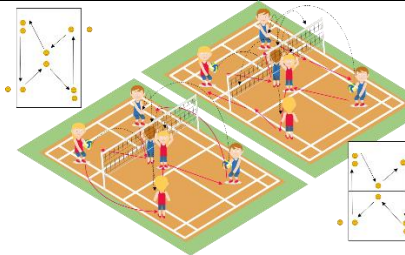
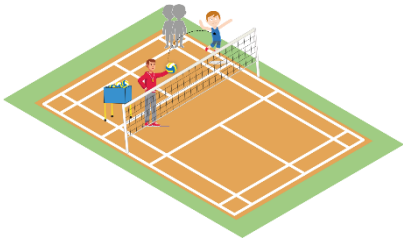
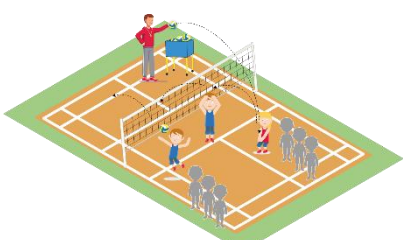
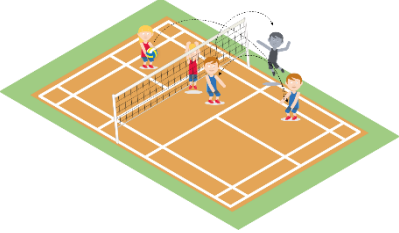
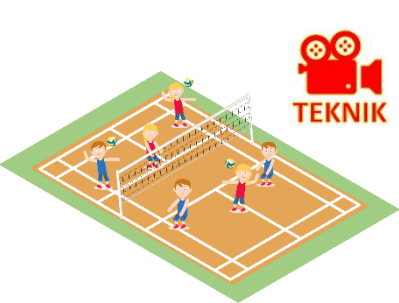
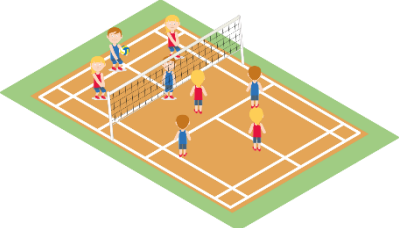


Level 3-4 Program – Uge 41



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7	 Fangeleg med bold Én person er fanger og har en bold for at vise det. Der er 4 "helleområder". Her kan man f.eks. bruge de fire hjørner på badmintonbanen. Alle der er på banen kan fanges, undtagen hvis man står i et af "helleområderne". - Fangeren forsøger at fange spillerne ved at røre spillerne med bolden. - Bliver man fanget, bliver man til fanger. Der byttes rolle. - Hvis man står i et helleområde, og der kommer en spiller til området, skal man ud på banen igen. Der må kun stå en spiller i helleområdet ad gangen. Se flere variationer af øvelsen her.	Alle 1 bold	Opvarmning
5-7	 Boldkontrol Spillerne har hver deres bold, som de afleverer til træneren, der står på den ene side af nettet. Spillerne arbejder en ad gangen på den anden side. - Træner eller spillerne server eller kaster bolden over nettet. Der kan være plads til flere grupper langs nettet - En spiller ad gangen modtager bolden med et baggerslag, der derefter rammer låret og tilslut spilles bolden over nettet med et fingerslag - Når dette er udført, løbes efter bolden, der gives til trænerne på den anden side af nettet. Derefter gør man sig igen klar til at modtage bolden - Der står flere spillere klar på banen til at modtage bolden lige så snart en spiller er færdig med opgaven Variation Man kan gribe bolden efter den har ramt låret og kaste bolden over nettet.	Enkeltvis 4-8 bolde	Boldkontrol
10	 Sommerfugl Brug hele kidsvolleybanen. Opstilling: To spillere ved serve/kaste position på hver side (den ene kaster, den anden er klar til at kaste, lige efter) En spiller ved hæver position (ved net midt på banen) på hver side En spiller klar til at modtage med baggerslag i venstre side af banen på hver side. En spiller klar til at gå ind på banen og modtage næste bold. Der kan være flere i venteposition ved både ser og modtagning.	Parvis 1 bold pr. par	Boldkontrol

		- Spillerne på serve positionen på begge sider af nettet starter med at kaste bolden over nettet, og løber derefter på modsatte side, hvor de gør sig klar til at modtage bolden med baggerslag - Bolden modtages op til spilleren ved nettet, der griber bolden og løber ned på servepositionen på samme side, og gør sig klar til at kaste bolden over nettet - Når bolden er kastet over nettet, løbes på modsatte bane og således fortsætter øvelsen Løb altid efter bolden – f.eks. kast bolden over nettet – løb derefter på modsatte side. Tæl gerne hvor mange I kan få uden bolden tabes. Hvis øvelsen kører på to baner, kan der konkurreres i hvem der først når til 20 bolde uden boldtab. Variation Kan også laves med serv i stedet for at kaste bolden over nettet.		
10		<u>Smash med tilløb</u> Spillerne på en linje bag hinanden på position 4. - Træneren kaster bolden lodret i vejret - Spilleren laver tilløb og smasher over nettet Variation Der kan laves en gribe-kaste hævnings eller alm. hævnings til smasheren. Spillerne skiftes til at kaste eller hæve bolden	Alle Alle bolde	Tilløb, timing og smash
15		<u>Modtagning-smash</u> Spillerne stiller sig i to rækker. Den ene række skal smashe og den anden række skal modtage. - 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 modtagningsrækken, modtageren i smash-rækken Husk løbende at bytte hæveren. Variationer Level 3 kan lave en gribe-kaste hævnings Se flere variationer af øvelsen her.	Alle Alle bolde	Spil 3 gange Modtagning Hævnings Smash

10		Monster Block 2 spillere på hver side af nettet. Den ene spiller er ved nettet, mens den anden er bagved. • Den ene bagspiller starter med at kaste bolden over nettet • På modsatte side gribes bolden af den bagerste spiller som kaster den til sin medspiller ved nettet • Spilleren laver en gribe-kaste hævnung til den bagerste spiller, som løber op mod nettet og smasher bolden • Spilleren på modsatte side der står ved nettet, blokerer bolden og vender sig derefter hurtigt om, klar til at lave en gribe-kaste hævnung • Der smashes og blokeres på modsatte side osv. • Blokeres bolden spilles videre efter alm. regler. Blokaden tæller ikke som en berøring Man kan bytte plads efter hver smash. Ellers byttes opgave efter f.eks. 10 smash.	Grupper à 4 Sammen parvis	Timing smash Gribe-kaste Hævning Blokade
10		Overhåndsserv Spillerne står over for hinanden på hver side af nettet. Start med at stå ca. 2 m. fra nettet. Afstanden øges, når der er styr på serven. Serven udføres således: • Stå med venstre fod forrest (højrehåndede). Bolden i venstre hånd. Fødderne peger i den retning, der skal serves • Slaghånden tæt på bolden • Bolden kastes ca. ½ m. i vejret. Roter overkroppen på højre skulder og albuen føres frem. Underarmen svinges ned • Bolden rammes lidt foran højre skulder • Bolden rammes med strakt arm og stop derefter bevægelsen	Parvis 1 bold pr. par	Overhåndsserv
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	