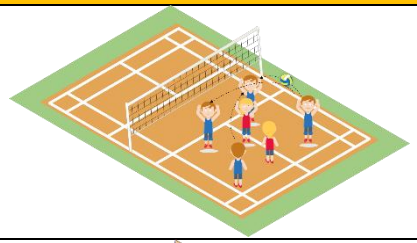
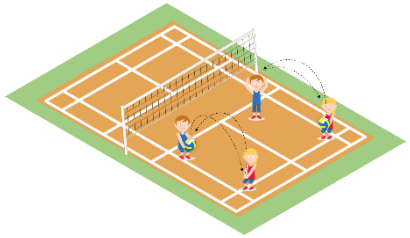
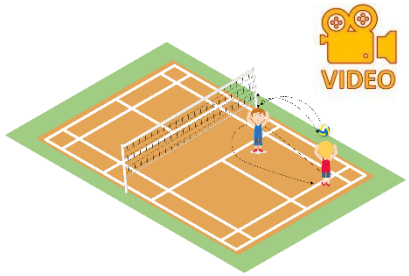
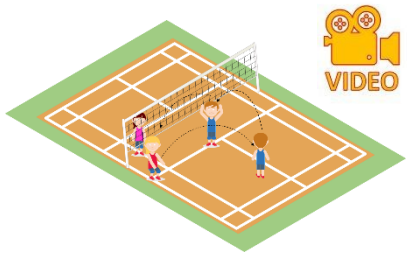
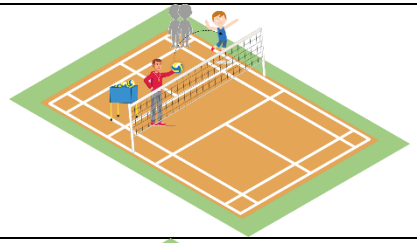
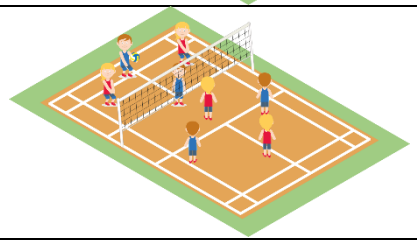
Level 3-4 Program – Uge 43

Tid	Øvelse		Antal	Fokus
5-7		**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 à ca. 8 spillere (2 hold) 1 bold pr. gruppe.	Opvarmning Kaste–gribe Sammenspil Bevægelse i forhold til bolden
5-7		**Fingerslag op ad væg** • Bolden holdes i rigtig fingerslagsstilling, kastes op mod væggen og gribes. • Fingerslagsstilling, bolden kastes op mod væg og gribes i rigtig fingerslagsstilling igen. • Bolden spilles op ad væg, fingerslag til sig selv, fingerslag op ad væg osv. • Bolden spilles frem og tilbage op ad væggen. • Bolden spilles op ad væg, klap bag ryg, grib.	Enkeltvis 1 bold pr. spiller	Fingerslagsstilling Fingerslag
10		**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: • 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		**Fingerslag for 2 med løb** Stil jer med ca. 5 m. afstand. Spiller 1 spiller fingerslag til spiller 2 og løber derefter rundt om spiller 2 og tilbage til start position Spiller 2 modtager bolden med fingerslag og laver fingerslagsdriblinger til sig selv indtil spiller 1 er på plads igen. Så spilles et langt fingerslag til spiller 1. **Variation** Der laves kun fingerslagskast. Der laves fingerslagsdriblinger, det lange skal være fingerslagskast.	Parvis 1 bold pr. par	Fingerslag

15		**Hæverrytme** Der stilles op med en spiller i midten ved nettet (hæver), en ved nettets venstre side (pos. 4) og en tilbage i banen, som skal modtage bolden. Hvis man har grupper med 4 spillere, står 4. spilleren på modsatte side af nettet og er klar til at komme ind i øvelsen. • Spilleren på pos. 4 kaster bolden til spilleren, der står tilbage i banen. • Spilleren modtager bolden til hæveren, der spiller fingerslag, fingerslagskast eller gribe/kaste hævning til pos. 4. • Man roterer efter 1 runde, så man får en ny plads og evt. 4. spilleren kommer ind i øvelsen, mens en anden venter. **Variation** I stedet for at hæve bolden kan der laves en gribe-kaste hævning.	Grupper på 4 1 bold pr gruppe	Hævning Hæverrytme
5		**Smashtilløb** Tilløbsrytmen hedder venstre-højre-venstre for højrehåndede, og højre-venstre-højre for venstrehåndede. 1. skridt er igangsættelsesskridtet 2. skridt er stemskridtet 3. skridt er bremseskriftet 2. og 3. skridt er lange, accelererende og kraftfulde. • Småløb ned ad banen. Når træneren råber "stop", laves tilløb. • Lav tilløbet op mod nettet.	Alle	Smashtilløb
10		**Smash med tilløb** Spillerne stiller sig på en linje bag hinanden ved position 4. Træneren kaster bolden lodret i vejret. Spilleren laver tilløb og smasher over nettet. **Variation** Spillerne skiftes til at kaste eller hæve bolden til smasheren.	Alle Alle bolde	Tilløb, timing og smash
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	