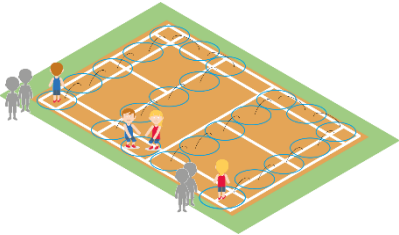

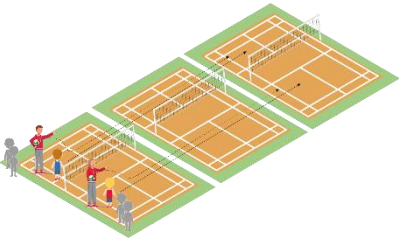

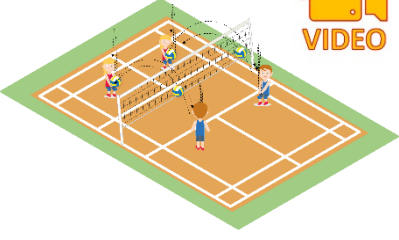
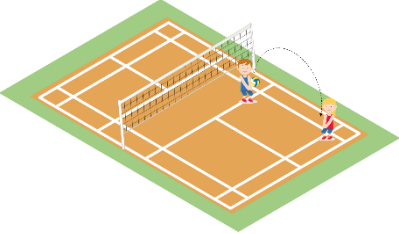
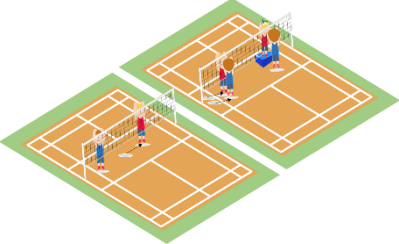
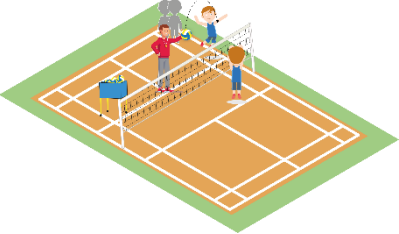
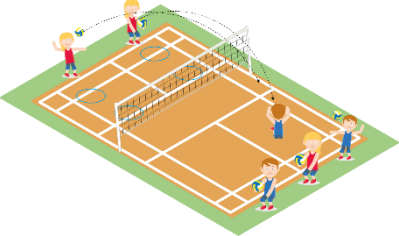
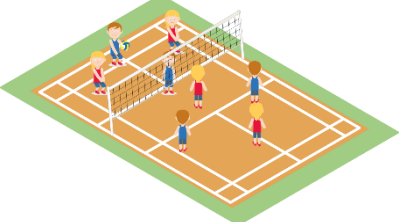


Level 3-4 Program – Uge 44



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7	 <p>Sten, saks, papir</p> <p>Hulahopringene placeres i en kæde enten helt lige eller lad den sno sig. Spillerne deles i to hold, der placerer sig i hver sin ende af kæden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ved startfløjt hopper forreste spiller fra hver sin ende ind mod midten af kæden. • Når de møder hinanden, slår de sten, saks, papir. • Taberen løber hurtig tilbage i sin række, og næste spiller er klar til at hoppe. • Vinderen fortsætter sine hop mod modstanderens ende og udfordrer den næste spiller som han/hun møder. • Det hold, der når helt ned til modstanderens første hulahopring har vundet. <p>Se flere variationer her.</p>	<p>Alle (deles op i 2 hold)</p> <p>Hulahopringe eller andre markeringer</p>	Opvarmning
5-7	 <p>0:44</p>  <p>Stop bolden</p> <p>Brug hele hallen eller banens længde. Spillerne har hver deres bold, som de afleverer til træneren, der triller/slår bolden i gulvet foran sig så den kommer hurtigt afsted. Bolden trilles/slås så det er tilpas svært for spillerne at stoppe den inden den når endevæggen. Spilleren løber ud og stopper bolden og tager den med tilbage. Træneren er hele tiden klar med nye bolde til den næste i køen.</p> <p>Variation</p> <p>Der kan være flere, der triller bolden ud. Spillerne kan f.eks. være med til det, således, at der kan komme flere spillere afsted samtidig</p> <p>Lav evt. rullefald hen til bolden.</p>	<p>Alle</p> <p>En bold pr. spiller</p>	Opvarmning
10	  <p>Boldkontrol m. 2 bolde</p> <p>Spillerne står på hver side af nettet med hver en bold.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Boldene kastes samtidig over nettet i en blød bue. • Bolden modtages med et baggerslag op til sig selv, fingerslagsdribling og gribes. • Der kastes retur igen. Vent med at kaste til begge har grebet bolden så der kastes samtidig. <p>Variation</p> <p>Der kan spilles med en bold. Bolden gribes ikke efter fingerslagsdribling, men spilles direkte over nettet.</p>	<p>Parvis</p> <p>2 bold pr. par</p>	<p>Baggeslag</p> <p>Fingerslag</p> <p>Boldkontrol</p>

10		<p>X baggerslag på 5 min.</p> <p>To spillere skal forsøge at få x antal baggerslag i træk. Antallet afgør træneren ift. spillernes niveau.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spillerne stiller sig overfor hinanden og spiller baggerslag til hinanden • Tabes bolden, starter man forfra og der tælles fra 0 igen. <p>Variation</p> <p>Den ene kaster den anden laver baggerslag. Kan laves med baggerslagskast, hvor man tæller hvor mange gange man kan gribe bolden, når den kastes med baggerslagskast.</p>	<p>Parvis</p> <p>1 bold pr. par</p>	<p>Baggerslag/ Baggerslagskast</p>
15		<p>Blokade hop</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stå foran nettet. Hop op og markér en blokade, med udførelsen af den rigtige teknik. • Stå foran nettet. Tag et sideskridt, samle, spring og markér en blokade med udførelsen af den rigtige teknik. Der startes med skridt til højre, næste gang til venstre. • Stå over for hinanden på hver side af nettet. Tag samtidig et sideskridt. Hop op og blokér. • En spiller står ved nettet på en skammel eller lignende og holder en bold i strakte arme ind over nettet. Den anden spiller hopper og markerer en blokade på bolden. • Samme øvelse, men nu foretages et sideskridt til venstre/høje og derefter blokade. • En spiller står med armene i blokadestilling. Den anden spiller står tæt ved (1 meter) og kaster bolden ind i blokaden. Blokadespillerne spænder op i skulder og hænder i det bolden rammer. 	<p>Enkeltvis/ parvis</p> <p>Evt. 1 bold pr. par 1 skammel/ stol</p>	<p>Blokade</p>
5		<p>Smash med blokade</p> <p>Spillerne på en linje, klar til at smashe og en spiller klar til at blokere på modsatte side.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der laves en gribe-kaste hævnning fra midten af banen (træner eller en spiller). • Spillerne smasher bolden over nettet og henter bolden. • En spiller blokerer smashet. • Byt efter 5-10 blokader. <p>Variation</p> <p>Der kan laves en hævnning i stedet for en gribe-kaste hævnning Bolden kan spilles ind fra en af spillerne på linjen.</p>	<p>Alle</p> <p>Alle bolde</p>	<p>Smash Blokade</p>

10		<p>Serv efter position</p> <p>Spillerne deles i 2 hold. Hvert hold vælger en person som sætter sig på position 1 på modsatte side af nettet. Det gælder nu for holdet at serve og ramme deres medspiller, som skal gribe servebolden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Når bolden er grebet, løber spilleren, som serverede gribebolden, til position 2 og sætter sig • Spilleren der greb bolden, løber nu ned til sit hold og server • Holdet der først får grebet en serv i alle 4 positioner vinder <p><i>Se flere variationer her.</i></p>	<p>Fordel spillerne i 2 grupper – evt. på flere baner.</p> <p>Alle bolde.</p>	<p>Serv Serv efter mål</p>
15-20		<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>	