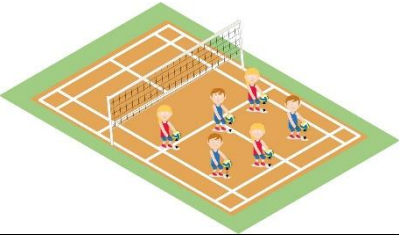

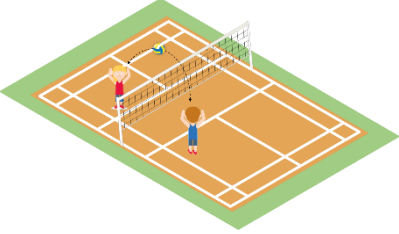
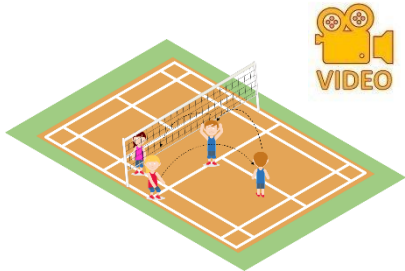
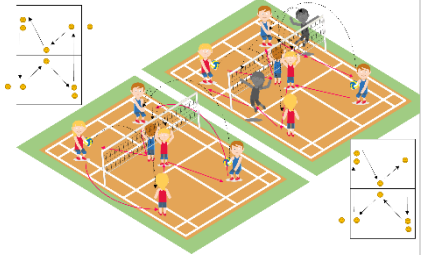

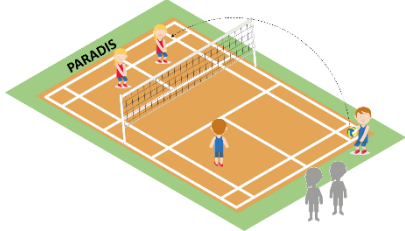
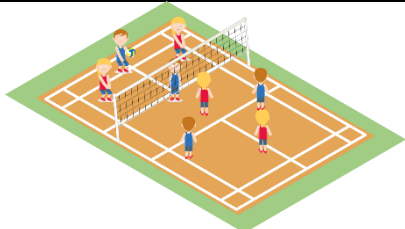


Level 3-4 Program – Uge 45



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7	 <p>Driblekonger Alle dribler med en bold på et afgrænset område. Det gælder om at have kontrol over ens egen bold, mens man slår de andres bold væk ud af banen. Mister man sin bold laver man en form for straf. Det kan være 5 sprællemænd, løbe banen rundt. Derefter er man med igen.</p>	Alle 1 bold pr. spiller.	Opvarmning Boldkontrol
5-7	 <p>De evige udfordringer Spillerne deles op i 2 grupper: 1 gruppe med en bold hver og en gruppe uden bold. Spillerne med bold danner en stor cirkel. Spillerne uden bold stiller sig i midten af cirklen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spillerne i midten af cirklen løber ud til en af spillerne med en bold og beder om en udfordring. • Spillerne med bolde giver forskellige udfordringer, f.eks. spil fingerslag, baggerslag, gribe/kaste osv. • Udfordringen udføres ved at bolden kastes til udfordreren som spiller bolden tilbage med det slag man er udfordret på • Efter man har lavet slaget, løbes videre til en ny med bold, hvor man igen får en udfordring <p>Man må aldrig stå stille i cirklen med de mange udfordringer, men hele tiden finde en ny spiller at blive udfordret af. Efter 2-3 min. bytter spillerne rolle.</p>	Alle En bold pr. par	Opvarmning
10	 <p>Fingerslagspar Små fingerslagsøvelser man kan lave parvis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den ene spiller fingerslag. Den anden griber i fingerslagsstilling og kaster tilbage. • Bolden spilles med fingerslag over nettet. • Den ene spiller fingerslag højt over nettet, den anden fladt over nettet. • Den ene spiller fingerslag over nettet. Den anden laver et fingerslag til sig selv og et fingerslag retur til makkeren. • Bolden spilles med fingerslag over nettet, spilleren drejer derefter 1 omgang. Den anden griber bolden i fingerslagsstilling, spiller bolden op til sig selv og derefter med fingerslag over nettet. 	Parvis 1 bold pr. par	Fingerslag Fingerslagsstilling

		<ul style="list-style-type: none"> • Bolden spilles med fingerslag over nettet. Spilleren hopper nu på en bestemt måde (på et ben el.lign.). Den anden griber bolden i fingerslagsstilling, spiller bolden op til sig selv og derefter med fingerslag over nettet. • Bolden spilles med fingerslag over nettet, derefter ned på maven. Den anden griber bolden i fingerslagsstilling, spiller bolden op til sig selv og derefter med fingerslag over nettet. Når spillerne er dygtige nok, gribes bolden ikke mere, men spilles med fingerslag op til sig selv og derefter tilbage. <p>Bolden spilles med fingerslag over nettet, hvorefter spilleren løber over og rører nettet og tilbage igen. Den anden griber bolden i fingerslagsstilling eller spiller fingerslag op til sig selv og derefter med fingerslag over nettet.</p>		
10		<p>Hæverrytme</p> <p>Opstilling: En spiller på midten ved nettet (hæver). En ved nettets venstre side, pos. 4. En tilbage på banen, som skal modtage bolden.</p> <p>Den sidste spiller står på modsatte side – klar til at komme ind i øvelsen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spilleren på pos. 4 kaster bolden til spilleren, der står tilbage på banen • Spilleren modtager bolden til hæveren, der spiller fingerslag til pos. 4. <p>Variation</p> <p>I stedet for at hæve bolden kan der laves en gribe-kaste hævning.</p>	<p>Grupper à 4 spillere</p> <p>1 bold pr gruppe</p>	<p>Hævning</p> <p>Hæverrytme</p>
15		<p>Sommerfugl 2</p> <p>Brug hele kidsvolleybanen.</p> <p>Opstilling:</p> <p>To spillere ved serve/kaste position på hver side (den ene kaster, den anden er klar til at kaste, lige efter).</p> <p>En spiller ved hæver position (ved net midt på banen) på hver side.</p> <p>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.</p> <p>Der kan være flere i venteposition ved både serv og modtagning.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spillerne på servepositionen på begge sider af nettet starter med at kaste/serve bolden over nettet, og løber derefter op til nettet til hæver positionen og gør sig klar til at lave en gribe-kaste hævning. • Spillerne ved nettet griber bolden fra modtagningen og laver en gribe-kastehævning og løber derefter ned til modtagningspositionen og gør sig klar til at modtage bolden. 	<p>Alle</p> <p>Flere bolde</p>	<p>Spilrytme</p>

		<ul style="list-style-type: none"> Spillerne der modtager bolden, løber op mod nettet og smasher bolden fra hæveren over nettet og løber derefter på modsatte bane og gør sig klar til at kaste/serve bolden over på modsatte side. <p>Løbe retning: Første bold efter kast/serv løb til midten af nettet (hæver positionen) og derefter løbes efter sin bold.</p>		
10		<p>Befri Willy (servespil)</p> <p>Spillerne deles i to hold, som fordeles på hver deres baglinje. Hvis muligt starter alle med en bold.</p> <ul style="list-style-type: none"> Alle spillere skal serve boldene over på den anden side af nettet. Hvis en spiller laver en servefejl (server ud, i nettet, under nettet) skal spilleren sætte sig på numsen på modstandernes banehalvdel og forsøge at gribe en af sine medspilleres serve. Gribes en medspilleres serv, er man befriet og må gå over på sin egen banehalvdel og serve igen. <p>Spillet vindes, når alle spillere på et hold sidder på modsatte banehalvdel eller hvem der har færrest siddende, hvis man spiller på tid.</p>	Alle Gerne 1 bold pr. spiller	Serv Placering af serv
10		<p>Paradis</p> <p>Spillerne deles i 3 hold pr. bane - 2-4 spillere pr. hold (afhængigt af niveau). Den ene side af nettet kaldes paradis (vinder siden). Et hold starter i paradis, et hold starter på som "udfordrer" med serven på den anden side og det sidste hold starter uden for banen og klar med en bold.</p> <ul style="list-style-type: none"> Udfordrer-holdet server bolden i gang og spiller bolden færdigt. Vinderholdet kommer i paradis og holdet som taber bolden, går ud af banen. Holdet udenfor banen går nu ind og server. Vinder man bolden når man allerede står i paradis får man 1 point. 	Hold à 2-4 spillere Ca. 3-4 hold pr. bane 2 bolde pr. bane	Spil Øve spillet med få spillere på banen
15-20		<p>Spil</p> <p>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.</p>	Alle En bold pr. bane	