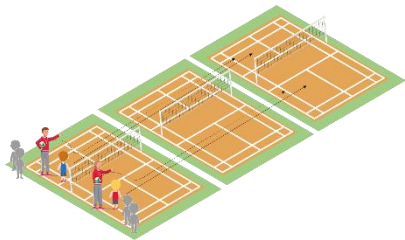
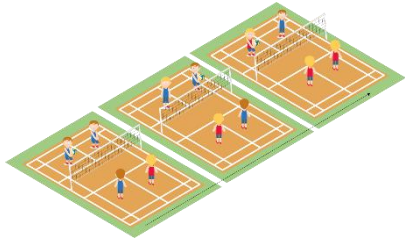
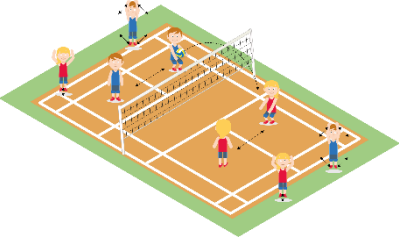
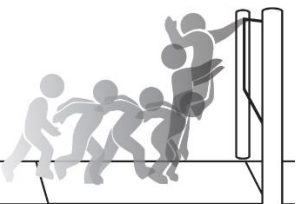
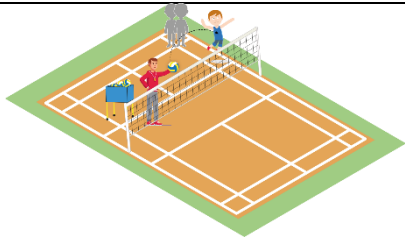
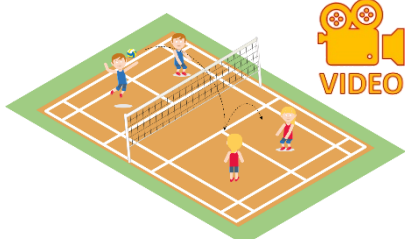
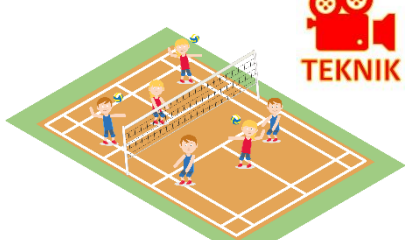
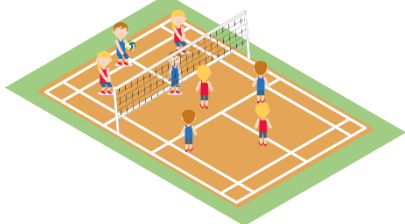


Level 3-4 Program – Uge 46



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7  VIDEO 0:44 	Stop bolden 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. • Spillerne stiller sig op i en række med hver deres bold. Er der ikke bolde nok sendes bolden frem i rækken, så det er de forreste, der har bolden • Træneren triller bolden langs gulvet • Spilleren løber ud og stopper bolden – tager den med tilbage • Træneren er hele tiden klar med nye bolde • Spillerne er klar til at løbe, når det bliver deres tur Variation 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 Lav evt. rullefald ind til bolden	Alle En bold pr. spiller	Opvarmning
5-7 	Streetvolley Spil kamp mod hinanden – enten en mod en eller to mod to. Det gælder om at få bolden til at røre gulvet på modsatte side. • Start spillet med at kaste bolden over på modsatte side. • Bolden gribes og kastes tilbage over nettet. • Forsøg at udspille modstanderne på den anden side af nettet. Er man 2 på hver side, bytter man plads hver gang man har kastet bolden. Efter hver kamp flytter alle en plads mod højre, og I får dermed nye modstandere. I kan vælge at spille små kampe på tid, hvor vinderne får 2 point og uafgjort 1 point. Variation I kan vælge at starte spillet med en serv.	Alle Hold à 1 eller 2 spillere. 1 bold pr. bane	Opvarmning Gripe-Kaste Rotation Overblik

10		<u>2 mod 2 og fysik</u> Spillerne sættes sammen to og to. De fordeles således, at der på hver bane spilles to mod to. Bag baglinjen venter et nye par på at komme ind på banen, når bolden "dør". Mens de venter, udføres forskellig fysiske øvelser. På banen gælder om, at få bolden til at ramme gulvet på modstandernes bane. Level 1: Der bruges fingerslagskast og baggerslagskast. Level 2: Der modtages med et volleyballslag til makker, der kaster eller smasher over nettet. Level 3: Der skal spilles 3 gange – med gribe-kaste hævnning Level 4: Alm. spil • Et af holdene starter med bolden og kaster den over nettet og bytter derefter plads • Bolden gribes på modsatte side og kastes retur, og der byttes plads • Eller bolden modtages med et volleyballslag til makker, der kaster bolden over nettet eller op til sig selv og laver et stående smash over nettet, derefter byttes plads • Når bolden rammer gulvet på en af siderne, er begge hold ude og nye par kommer ind • Når man venter på baglinjen, laves fysik indtil man igen kan komme på banerne, så det kan være meget forskelligt, hvor meget fysik I kan nå • Man kan spille om point ved at man får 1 point for hver vundne bold. Det hold der først opnår 5 point har vundet. Efter hvert spil skiftes makker. Fysik kan være: Sprællemænd, Hop, Twist, Hop på et ben, Englehop, Hop op og klap hinanden i hænderne, Mavebøjninger, Rygbøjninger. Lad spillerne finde på opgaver Variation Der skiftes kun ud ved den ene baglinje. Det hold der vinder, bliver på banen.	Parvis 1 bold pr. bane	Spil med mange berøringer Pulsen op
10		<u>Smashtilløb</u> Tilløbsrytmen hedder venstre-højre-venstre for højrehåandede - og højre-venstre-højre for venstrehåandede. • Småløb ned ad banen. Når træneren råber "stop", laves tilløb Lav tilløbet op mod nettet	Alle	Smashtilløb

15		<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 hævnung eller alm. hævnung til smasheren. Spillerne skiftes til at kaste eller hæve bolden .	Alle Alle bolde	Tilløb, timing og smash
10		<u>Smashball level 1</u> Fordel spillerne i hold à 2-3 spillere. Sæt nettet lidt ned, så det ikke er så højt. • Spillet startes med en serv • På modsatte side gribes bolden – bolden må gerne ramme gulvet 1 gang • Den spiller, der griber bolden, kaster bolden op til sig selv og smasher bolden over nettet • Bolden gribes på modsatte side, kastes op til sig selv, smashes over nettet osv • Bolden vindes, når den ikke gribes af modsatte hold.	Grupper à 4-6 spillere (2 hold) 1 bold pr. par	Smash Smashtilløb Smashrytme
10		<u>Overhåndsserv</u> 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	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	