
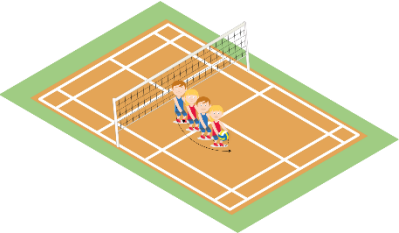
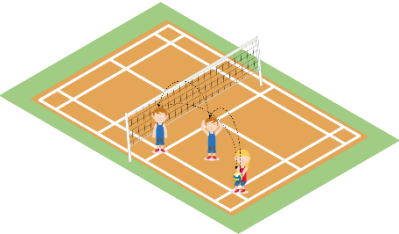
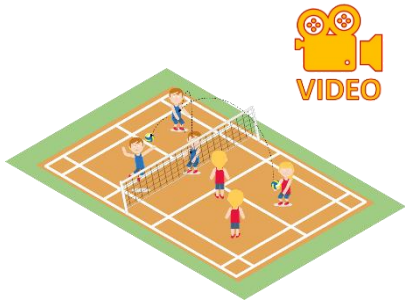
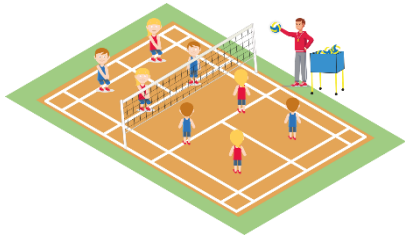
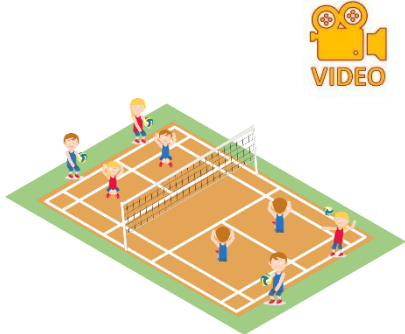
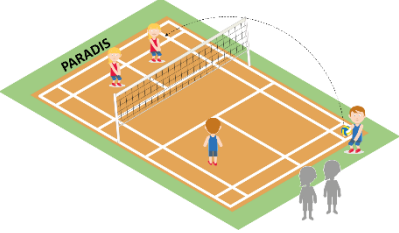
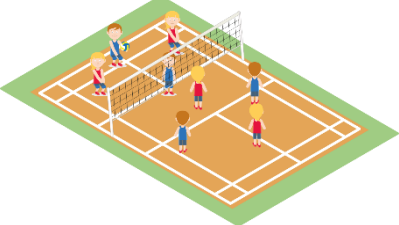


Level 3-4 Program – Uge 47



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7	 <p>Partibold</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>Grupper á ca. 8 spillere (2 hold)</p> <p>1 bold pr. gruppe.</p>	<p>Opvarmning Kaste-gribe Sammenspil Bevægelse i forhold til bolden</p>
5-7	 <p>Stafet</p> <p>Alle 4 står på række tæt sammen med spredte ben. Lad alle grupper stå ved siden af hinanden, så I kan lave en lille dyst om, hvem der kommer først op til en bestemt linje på gulvet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den første i rækken triller bolden gennem benene. • Den sidste i rækken tager bolden, når den er kommet igennem alle ben, og løber op foran i rækken og triller bolden igennem benene. <p>Stafetten fortsætter til alle er over linjen.</p> <p>Se flere variationer her.</p>	<p>2 grupper á 4-6 spillere</p> <p>4-6 bolde pr. banehalvdel</p>	<p>Opvarmning</p>
10	 <p>3-personers baggerslag, kort og lang</p> <p>Spillerne står på en række med ca. 4-5 m. imellem sig.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spiller 3 står i midten • Spiller 1 kaster en kort bold til spiller 3 • Spiller 3 modtager med baggerslag tilbage til spiller 1 • Spiller 1 spiller bolden med baggerslag til spiller 2 • Spiller 3 vender sig rundt, så hun/han har front mod spiller 2 • Spiller 2 spiller bolden med baggerslag til spiller 3, der spiller bolden tilbage til spiller 2 • Spiller 2 spiller til spiller 1 osv. <p>Variationer</p> <p>Niveau 1: Det lange "slag" laves med baggerslagskast.</p> <p>Niveau 2: Alle laver volleyballslag</p> <p>Niveau 3: Det lange volleyballslag modtages med et baggerslag, det korte fra midten spilles med et fingerslag/hævning og det lange slag laves med et smash. Den midterste spiller står ikke helt mellem de to andre, men lidt ude i siden, så man ikke rammes af smasheet.</p>	<p>Grupper á 3 spillere</p> <p>1 bold pr. gruppe</p>	<p>Baggerslag, fingerslag, smash</p>

10		<p>Smashball level 2</p> <p>Fordel spillerne i hold à 2-3 spillere. Sæt nettet lidt ned, så det ikke er så højt. Rytmen er: serv, gribe og kast til medspiller ved nettet, gribe-kaste hæving langs nettet til medspiller, smash over net.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spillet startes med en serv • På modsatte side gribes bolden og kastes til en medspiller ved nettet, som laver en gribe-kaste hæving langs nettet til en medspiller, de smasher bolden over nettet • Bolden vindes når den ikke gribes af modsatte hold <p>Der kan evt. spilles med, at bolden må røre gulvet inden den gribes.</p>	<p>Hold à 4-6 spillere</p> <p>1 bold pr. bane</p>	<p>Smash Spilrytme</p>
15		<p>Spil m. gratis bolde</p> <p>Der spilles kamp uden serv og uden "død", så man undgår spilstop og giver træneren mulighed for at styre intensiteten i kampen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Træneren (eller en spiller der står uden for banen) kaster en bold til et af holdene. • Bolden spilles færdig • Når bolden "dør" kaster trænerne en ny bold ind på banen (vinderne eller skiftes) <p>Man kan som træner holde kampen lige ved at variere boldene ift. spillernes niveau ved at kaste nemmere eller sværere gratis bolde, eller udfordre de mere erfarne spillere med et smash i stedet for et kast.</p> <p>Variation</p> <p>Lad spillerne serve den første bold og derefter kaste en gratis bold til hvert hold.</p>	<p>Alle</p> <p>1 bold pr. bane</p>	<p>Spil Mange boldberøringer Intensitet i spillet Koncentration</p>
10		<p>Servegevinsten</p> <p>Sammen to og to på hver side af nettet.</p> <p>Den ene spiller har bolden og skal serve til makker, der sidder på numsen på modsatte side. Spilleren skal gribe bolden mens han/hun sidder ned</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spiller 1 server til makker, som sidder på gulvet på modsatte side • Spiller 2 griber bolden mens numsen er i gulvet • Byt opgave efter hver serv <p>Hver gang bolden gribes får parret 1 point.</p> <p>Der kan være flere par i gang på samme bane. Det par, der først får 6 point har vundet.</p>	<p>Parvis</p> <p>1 bold pr. par</p>	<p>Serv Præcision</p>

<p>10</p>		<p>Paradis 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 servern 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. 	<p>Hold à 2-4 spillere</p> <p>Ca. 3-4 hold pr. bane</p> <p>2 bolde pr. bane</p>	<p>Spil Øve spillet med få spillere på banen</p>
<p>15-20</p>		<p>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.</p>	<p>Alle</p> <p>En bold pr. bane</p>	