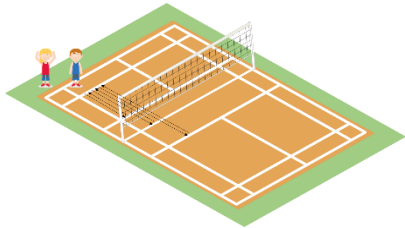
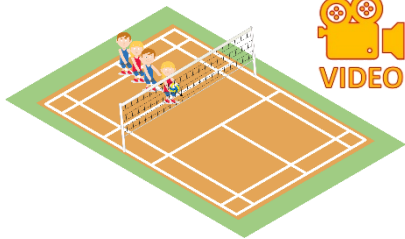
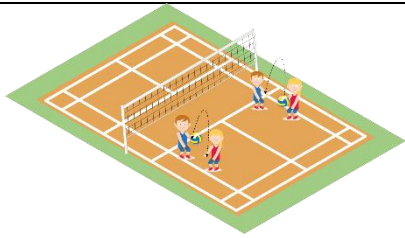
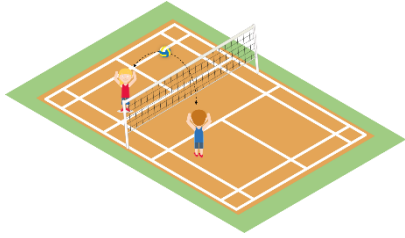
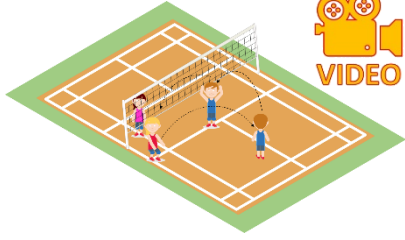
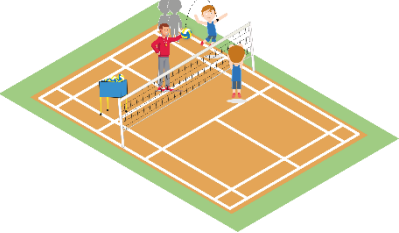
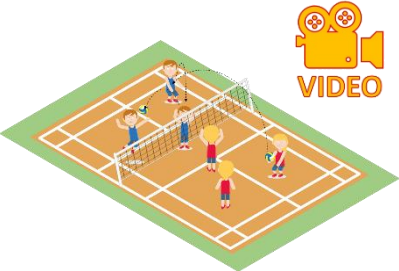
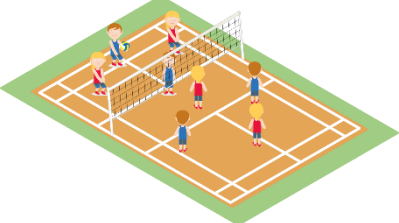


Level 3-4 Program – Uge 48



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7	 Over-under-rundtom Alle spillere stiller sig i en cirkel. • Alle skal kigge på tre personer og huske dem. • Den første skal man over. • Den anden skal man gennem benene på. • Den tredje skal man løbe en omgang rundt om. • Når alle er klar, råbes der "LØB". Alle skal løbe samtidig. • Når man har løst sin opgave, stiller man sig tilbage på sin plads og råber "Volley".	Alle	Opvarmning Overblik
5-7	 Japaner løb Stil jer parvis bag baglinjen. 3 kegler placeres ved nærmest badminton servelinjen, midterlinjen og fjerneste badminton servelinje (man kan også bruge volleyballbanens 3m linjen). • Den ene skal nu løbe frem til kegle 1 og tilbage til baglinjen, til kegle 2 og tilbage til baglinjen, til kegle 3 og tilbage til baglinjen. • Den anden person skal lave fysiske øvelser imens. Det kan være mave- eller rygbøjninger, sprællemænd, høje hop, armstrækninger m.m. • Når løbemønstret er gennemført, byttes opgave Variation • Den der løber, kan bestemme hvilken fysik, der skal laves. • Der løbes mens man dribler med bold, sidestep, baglæns løb m.m.	Parvis En form for markering (kegler, linjer el.lign.)	Opvarmning
10	 Bold ud af net Spillerne står i en række bag hinanden tæt ved nettet. Den forreste spiller, står klar med en bold. • Kast bolden ind i nettet og bevæg dig hurtigt væk • Næste spiller i rækken er klar til at spille baggerslag ind i nettet og derefter hurtigt væk • Næste spiller frem og spiller baggerslag ind i nettet osv.	Grupper à 6-10 spillere 1 bold pr. gruppe	Baggerslag Reaktion

5		<u>En-arm-bagger</u> Sammen to og to med ca. ½-1 m. afstand fra hinanden. Stå med bredstående ben og ned i knæene. Bolden sættes i gang med et lille underhåndskast til makker. Makkeren spiller bolden retur med en arm (bolden må ramme hele armen/hånden). Prøv at se hvor mange en-arm-bagger I kan få i træk. Det gælder om at bevæge sig meget og dybt – flytte sig efter bolden.	Parvis 1 bold pr. par	Boldkontrol
10		<u>Fingerslagspar</u> Små fingerslagsøvelser man kan lave parvis: 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. 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. 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.	Parvis 1 bold pr. par	Fingerslag Fingerslagsstilling
10		<u>Hæverrytme</u> Opstilling: En spiller på midten ved nettet (hæver). En ved nettets venstre side, pos. 4. En tilbage på banen, som skal modtage bolden. Den sidste spiller står på modsatte side – klar til at komme ind i øvelsen. • Spilleren på pos. 4 kaster bolden til spilleren, der står tilbage på banen • Spilleren modtager bolden til hæveren, der spiller fingerslag til pos. 4. Variation I stedet for at hæve bolden kan der laves en gribe-kaste hævningsøvelse.	Grupper à 4 spillere 1 bold pr. gruppe	Hævning Hæverrytme

10		<u>Smash med blokade</u> Spillerne på en linje, klar til at smashe og en spiller klar til at blokere på modsatte side. • Der laves en gribe-kaste hævnning fra midten af banen • Spillerne smasher bolden over nettet og henter bolden • En spiller blokerer smasheet • Byt efter 5-10 blokader Variation Der kan laves en hævnning i stedet for en gribe-kaste hævnning Bolden kan spilles ind fra en af spillerne på linjen	Alle	Smash Blokade
10		<u>Smashball Level 3</u> Der spilles 3 mod 3, eller evt. 2 mod 2. Sæt nettet lidt ned, så det ikke er så højt. Rytmen er: Serv, grib og kast til medspiller ved nettet, hævnning langs nettet, smash over net, grib og kast til medspiller ved nettet, osv. • Spillet startes med en serv • På modsatte side gribes bolden og kastes til medspiller ved nettet, der hæver bolden langs nettet til en medspiller, der smasher bolden over nettet • Bolden vindes når den ikke gribes af modsatte hold Der kan evt. spilles med at bolden må røre gulvet inden den skal gribes.	Hold à 2-3 spillere 1 bold pr. bane	Smash Hævnning Spilrytme
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	