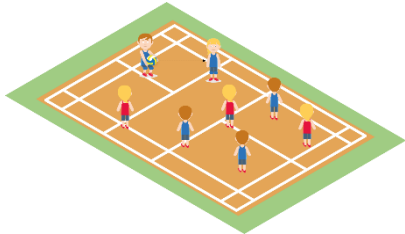
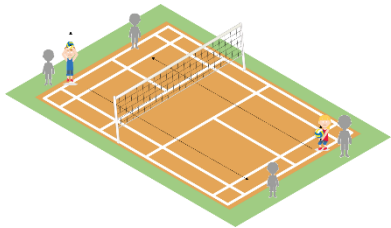
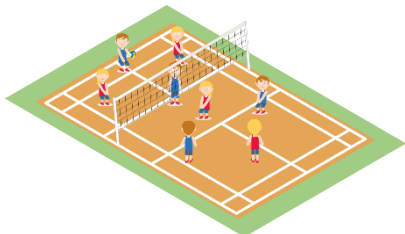
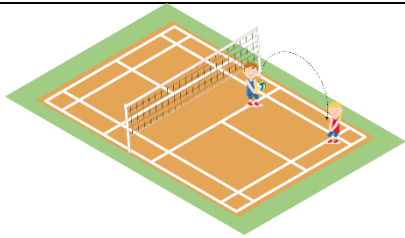
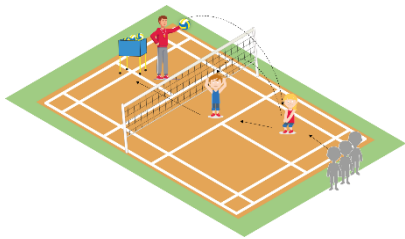
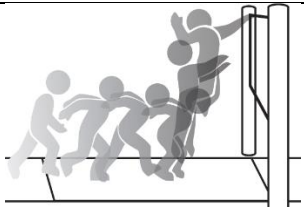
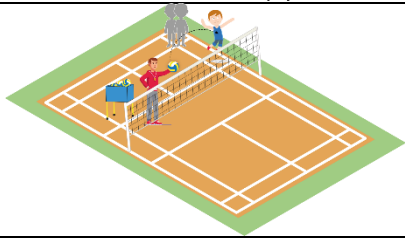
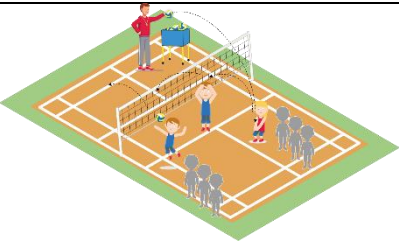
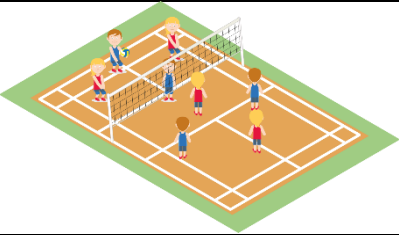


Level 3-4 Program – Uge 49



Tid	Øvelse		Antal	Fokus
10		Stikbold Alle spillere fordeler sig på kidsvolleybanen eller anden afgrænset område. Træneren kaster bolden ind på banen og spillet begynder. • Den der først får fat i bolden, skal forsøge at ramme en af de andre. • Bliver man ramt af bolden dør man og sætter sig ned. • Man blive befriet, når den spiller man blev ramt af dør eller at man får fat i bolden mens man sidder ned. • Gribes bolden fra kasteren, er det den der kaster bolden som dør. Se flere variationer af øvelsen her.	Alle 1-3 bolde	Opvarmning
10		Baggerslagsstafet 2 spillere på den ene baglinje og 1 spiller på den anden sides baglinje. Der startes altid dér hvor der er 2 spillere. • Der spilles baggerslag til sig selv ned til baglinje. Der afsluttes med at spille et baggerslag der gribes. • Bolden afleveres til spilleren ved baglinjen, der tager samme tur den anden vej. • Når den 3. spiller har taget sin tur, er gruppen færdig. Falder bolden undervejs, skal man tilbage til startpunktet eller dér hvor man aftaler.	Grupper à 3 spillere 1 bold pr. gruppe	Baggerslag Boldkontrol
10		Baggerchamp Almindeligt spil, hvor der kun må bruges baggerslag. Man kan spille det med 1, 2 og/eller 3 berøringer på samme side. Man kan spille 1 mod 1, 2 mod 2, 3 mod 3 eller 4 mod 4. Variationer • Kan spilles som Paradis, hvis der mangler banaplads. • Bolden skal ramme gulvet en gang inden den spilles over nettet. • Bolden skal ramme gulvet inden hvert baggerslag, inden den spilles over nettet.	Spillerne deles i hold à 1 til 4 spillere En bold pr. bane.	Baggerslag Baggerslag i spil

5-7		<u>X baggerslag på 5 min.</u> To spillere skal forsøge at få x antal baggerslag i træk. Antallet afgør træneren ift. spillernes niveau. Spillerne stiller sig overfor hinanden og spiller baggerslag til hinanden. Tabes bolden, starter man forfra og der tælles fra 0 igen.	Parvis 1 bold pr. par	Baggerslag
10		<u>Baggerslag med bevægelse</u> En spiller står på hæverpositionen (ved nettet i midten). De andre spillere står på en række bag baglinjen af banen. En træner står på modsatte side af nettet med en boldkurv. • Første spiller i rækken løber ind på banen. • Træneren kaster bolden. • Spilleren laver baggerslag op til hæveren. • Hæveren griber bolden, eller hæver den, lægger den i boldkurven og løber ned bag rækken. Spilleren der har lavet baggerslag, stiller sig klar som griber/hæver. Se flere variationer her.	Alle Alle bolde	Baggerslag
5		<u>Smashtilløb</u> Tilløbsrytmen hedder venstre-højre-venstre for højrehåndede - og højre-venstre-højre for venstrehåndede. • Småløb ned ad banen. Når træneren råber "stop", laves tilløb. Lav tilløbet op mod nettet.	Alle Ingen rekvisitter	Smashtilløb
10		<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.	Alle	Tilløb, timing og smash

10		Modtagning-smash Spillerne stiller sig i to rækker. Den ene række skal smashe og den anden række skal modtage. • Træneren server eller kaster en bold til spilleren, der er klar til at modtage. • Der modtages op til hæveren. • Der hæves til spilleren, som er klar til at smashe bolden over nettet. • Smasheren henter bolden og lægger den hos træneren. • Smasheren gå i modtagningsrækken, modtageren i smash-rækken. Husk at bytte hæveren løbende. Se flere variationer af øvelsen her.	Alle	Spil 3 gange Modtagning Hævning Smash
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	