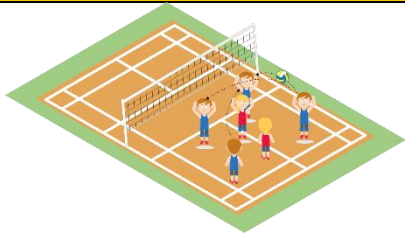
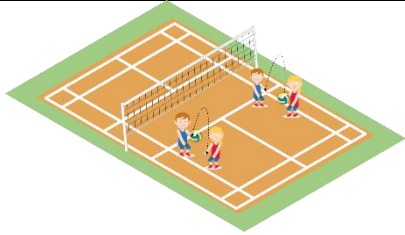


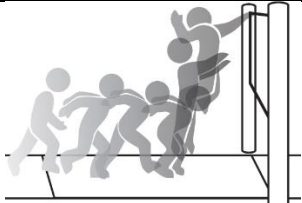
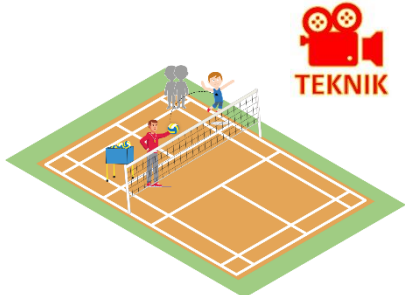
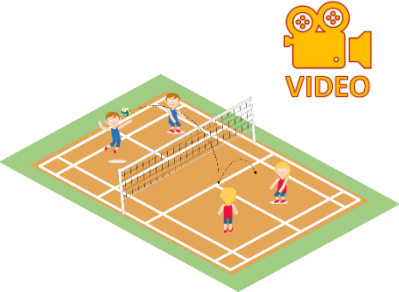
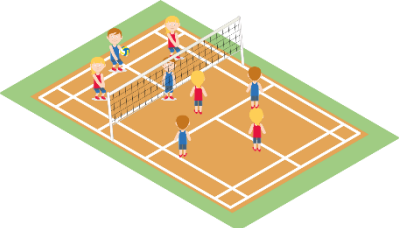


Level 3-4 Program 2



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</p> <p>Sammenspil Bevægelse i forhold til bolden</p>
5-7	 <p>En-arm-bagger</p> <p>Sammen to og to. Afstand mellem jer ca. ½ -1 m. Stå med bredstående ben og ned i knæene</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bolden sættes i gang med et lille underhåndkast til makker • Bolden spilles tilbage til makker med en arm. (bolden må rammes med hele armen/hånden) • Hvor mange en-arms-bagger kan I få. • <p>Gælder om at bevæge sig meget og dybt – flytte sig efter bolden.</p>	<p>Parvis</p> <p>1 bold pr. par</p>	<p>Boldkontrol</p>
5-7	 <p>2 mod 2 og løb</p> <p>Spillerne sættes sammen to og to. De fordeles således, at der på hver bane spilles to mod to. Bag begge baglinjer venter et nyt par på at komme ind på banen, når bolden "dør". Mens de venter, løbes rundt om banen På banen gælder om, at få bolden til at ramme gulvet på modstandernes bane. Der bruges kast, fingerslag, baggerslag og smash.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Et af holdene starter med bolden og kaster den over nettet og bytter derefter plads • Bolden gribes på modsatte side og kastes til medspiller, der kaster bolden op til sig selv og spiller bolden over med et fingerslag eller smash. Derefter byttes plads • Der byttes plads hver gang bolden passerer nettet • Når bolden rammer gulvet på en af siderne, er begge hold ude og nye par kommer ind • Når man går ud, løbes hele banen rundt og man er derefter klar til at komme på banen igen 	<p>Grupper á 4-8 spillere - parvis.</p> <p>To hold på banen to hold uden for banen.</p> <p>1 bold pr. bane</p>	<p>Fingerslag Baggerslag Smash</p>

		<ul style="list-style-type: none"> 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. <p>Variationer Der kan spilles med, at kun det hold, der taber bolden skiftes ud. Man fortsætter med at løbe indtil man skal på banen igen. Man kan spille med kast i stedet vor volleyball slag.</p>		
10		<p>Smash-arm</p> <ol style="list-style-type: none"> Bøjede ben og begge arme bagud Benene rettes ud mens begge arme føres strakte og fremad til hovedhøjde Slå-armen bøjes og føres lige tilbage med albuen i ørehøjde, mens venstre bliver oppe og "sigter" Slå-armen føres i en kort cirkelbevægelse fremad som et kast <p>Den sjove børne-udgave hedder:</p> <ol style="list-style-type: none"> Batman 🦇 (ligesom kappen på Batman) – 2. Superman 💎 (armene strakte ligesom når Superman flyver) – 3. Robin Hood 🏹 (armene føres tilbage ligesom når han spænder buen) – 4. Ninja 🥷 (ligesom når ninjaen kaster sin kastestjerne). 	Enkeltvis	Slagbevægelse
15		<p>Smashtilløb</p> <p>Tilløbsrytmen hedder venstre-højre-venstre for højrehådede - og højre-venstre-højre for venstrehådede.</p> <ul style="list-style-type: none"> Småløb ned ad banen. Når træneren råber "stop", laves tilløb Lav tilløbet op mod nettet 	Alle Ingen rekvisitter	Smashtilløb
10		<p>Smash med tilløb</p> <p>Spillerne på en linje bag hinanden på position 4.</p> <ul style="list-style-type: none"> Træneren kaster bolden lodret i vejret Spilleren laver tilløb og smasher over nettet <p>Variation Der kan laves en gribe-kaste hævnning eller alm. hævnning til smasheren.</p>	Alle 1 bold pr. spiller	Tilløb, timing og smash

10		<p>Smashball level 1</p> <p>Fordel spillerne i hold à 2-3 spillere. Sæt nettet lidt ned, så det ikke er så højt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Grupper à 4-6 spillere (2 hold)</p> <p>1 bold pr. gruppe</p>	<p>Smash Smashtilløb Smashrytme</p>
15- 20		<p>Spil</p> <p>Spil level 3 eller level 4.</p> <p>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>	