
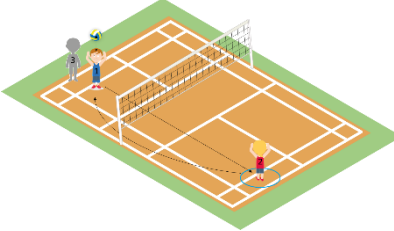
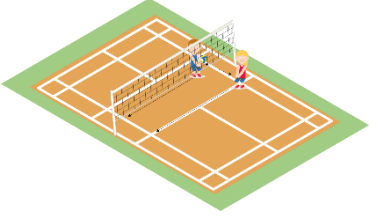
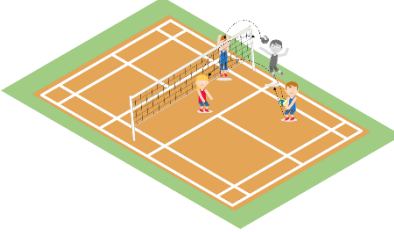

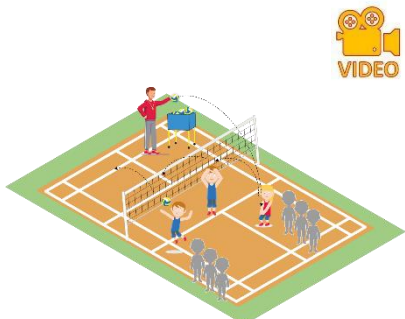
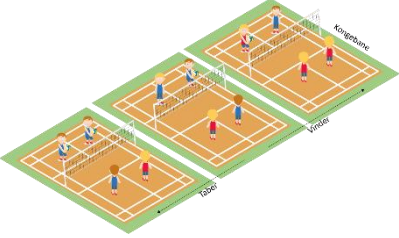
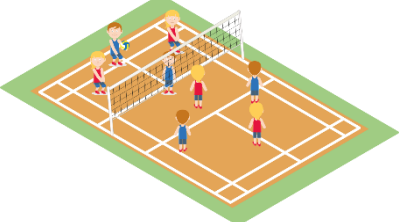


# Level 3-4 Program 2



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7	 <p><b>Stikbold</b>            Alle spillere fordeler sig på kidsvolleybanen eller anden afgrænset område. Træneren kaster bolden (boldene) ind på banen og spillet begynder.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den der først får fat i bolden, skal forsøge at ramme en af de andre.</li> <li>• Bliver man ramt af bolden dør man og sætter sig ned.</li> <li>• Man blive befriet, når den spiller man blev ramt af dør eller at man får fat i bolden mens man sidder ned.</li> <li>• Gribes bolden fra kasteren, er det den der kaster bolden som dør.</li> </ul> <p>Se flere variationer af øvelsen <a href="#">her</a>.</p>	Alle 1-3 bolde	Opvarmning Kaste/gribe Overblik
5-7	 <p><b>Baggerslags-/Fingerslagsstafet</b>            Lav grupper à 3 spillere. Spiller 2 er på baglinjen (evt. i en ring), mens de to andre starter fra den anden baglinje. Spiller 1 bringer med fingerslag bolden til spiller 2. Når bolden er grebet i ringen løber spiller 2 ned i den anden ende med bolden. Spiller 1 går ind i ringen. Spiller 3 starter forfra og bringer med fingerslag bolden til spiller 1.            Tabes bolden undervejs samles den op og der fortsættes.</p> <p>Samme øvelse kan udføres med baggerslag i stedet for fingerslag.            Øvelsen kan gøres lettere ved at lave banen mindre/kortere.</p>	Grupper à 3 spillere 1 bold pr. gruppe	Fingerslag Baggerslag Boldkontrol
5-7	 <p><b>Baggerslag under net</b>            Start overfor hinanden på hver side af nettet            Spil baggeslag under nettet til hinanden mens I bevæger jeg langs nettet. Forsæt gerne på flere baner hvis der er plads.</p> <p><b>Variation</b>            Man kan lave øvelsen uden at bevæge sig langs nettet.</p>	Parvis 1 bold pr. par	Baggerslag Boldkontrol
10	 <p><b>Blok &amp; modtagning</b>            Der spilles med en blokadespiller (ved nettet) på den ene side af nettet. På den anden side af nettet er der en modtager/angriber (kan evt. være 2 spillere hvis antallet ikke passer med grupper à 3) samt en hæver.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blokadespilleren kaster bolden over nettet</li> <li>• Modtageren modtager bolden op til hæveren</li> <li>• Hæveren hæver eller laver en gribe-kaste hævning</li> </ul>	Grupper à 3-4 spillere 1 bold pr. gruppe	Blokade i spil

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modtageren smasher bolden mod blokaden</li> <li>• Blokadespilleren blokerer bolden</li> </ul> <p>Efter 5 bolde roterer man rundt så man får en ny opgave.</p> <p><b>Variationer</b> Der kan serves over nettet. Kan spilles med to spillere på hver side af nettet, der skiftes til at være blokadespiller og hæver.</p>		
15		<p><b><u>Smashball level 2</u></b> Fordel spillerne i hold à 2-3 spillere. Sæt nettet lidt ned, så det ikke er så højt. Rytmen er: serv, grib og kast til medspiller ved nettet, gribe-kaste hæving langs nettet til medspiller, smash over net.</p> <p>Bolden vindes når angrebet ikke gribes af modsatte hold.</p>	Hold à 2-3 spillere  1 bold pr. bane	Smash Spilrytme
10		<p><b><u>Modtagning-smash</u></b> Spillerne stiller sig i to rækker. Den ene række skal smashe og den anden række skal modtage.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Træneren server eller kaster en bold til spilleren, der er klar til at modtage</li> <li>• Bolden modtages med et volleyballslag op til hæveren</li> <li>• Der hæves eller laves en gribe-kaste hæving til spilleren, som er klar til at smashe bolden over nettet</li> <li>• Smasheren henter bolden og lægger den hos træneren</li> <li>• Smasheren går i modtagingsrækken, modtageren i smash-rækken</li> </ul> <p>Husk løbende at bytte hæveren.</p> <p><b>Variation</b> Det kan være en spiller, der server bolden i stedet for træneren.</p>	Alle  Alle bolde	Spil 3 gange Modtagning Hævning Smash

10		<p><b>Kongebane</b>  Inddel spillerne i hold. Antallet af spillere på hvert hold afhænger af hvad der trænes og antal baner til rådighed.  Inddel f.eks. i par for at få flere boldberøringer, og spil enten på alm. bane, hvis der baner nok, eller på 1/2 bane.  Bolden sættes i gang med en serv.</p> <p>Der spilles korte kampe på tid (efter spillernes level). Når tiden er gået, flytter vinderne en bane til højre og taberne en bane til venstre.  Hvis to hold ender på samme bane, går det ene hold over på modsatte side.</p>	Alle  1 bold pr. bane	Øve spillet med korte kampe og hele tiden nye modstandere
15-20		<p><b>Spil</b>  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>	Alle  En bold pr. bane	