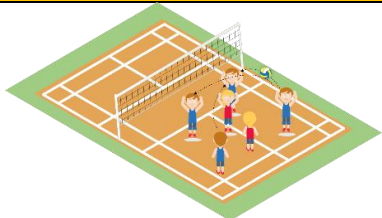
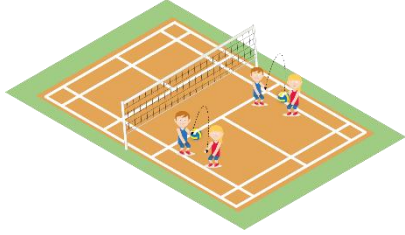
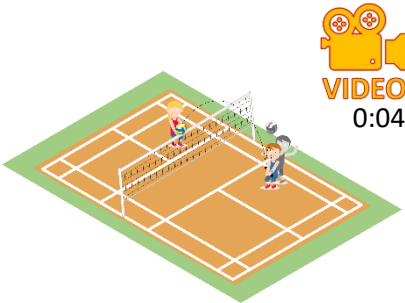

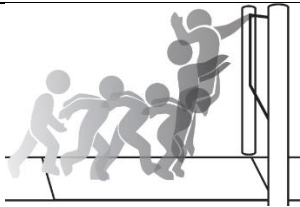
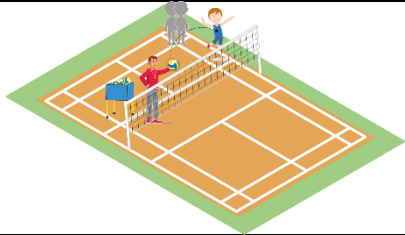
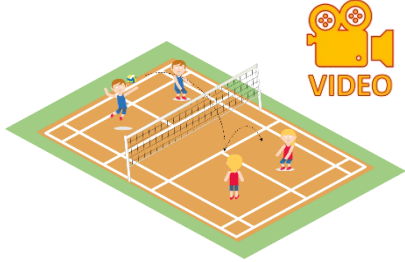
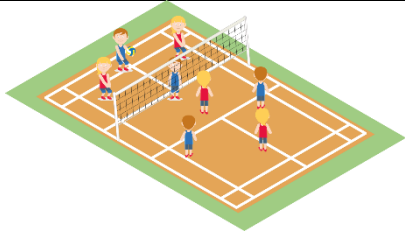


Level 3-4 Program 3



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 	Grupper á ca. 8 spillere (2 hold) 1 bold pr. gruppe.	Opvarmning Sammenspil Bevægelse i forhold til bolden
5-7	 <p>En-arm-bagger</p> <p>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 underhåndkast 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. Gælder om at bevæge sig meget og dybt – flytte sig efter bolden.</p>	Parvis 1 bold pr. par	Boldkontrol
5-7	 <p>Jonglering og smash</p> <p>Stil jer overfor hinanden på hver side af nettet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den ene kaster bolden over nettet med en underhåndskast. • Bolden modtages med et baggerslag på modsatte side, derefter skal bolden ramme låret, som lægger den op til smash og til slut smashes over nettet. • Derefter byttes opgave. <p>Ny runde kan man modtage med baggerslag, heade til boden og smashe over nettet.</p> <p>Variation</p> <p>I steder for at smashe direkte på bolden, der kommer fra låret/hovedet, kan den gribes og derefter kastes med underhåndskast til sig selv og smashes over nettet.</p>	Parvis 1 bold pr. par	Boldkontrol Balance
10	 <p>Smash-arm</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bøjede ben og begge arme bagud. 2. Benene rettes ud mens begge arme føres strakte og fremad til hovedhøjde. 3. Slå-armen bøjes og føres lige tilbage med albuen i ørehøjde, mens venstre bliver oppe og "sigter". 4. Slå-armen føres i en kort cirkelbevægelse fremad som et kast. <p>Den sjove børne-udgave hedder:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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	Øve slagbevægelse

15		<p>Smashtilløb 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. 	Enkeltvis	Smashtilløb
10		<p>Smash med tilløb Spillerne stiller sig på en linje bag hinanden ved position 4. Træneren kaster bolden lodret i vejret. Spilleren laver tilløb og smasher over nettet.</p>	Alle 1 bold til hver spiller	Tilløb, timing og smash
10		<p>Smashball level 1 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 	Grupper à 4-6 spillere (2 hold) 1 bold	Smash Smashtilløb Smashrytme
15-20		<p>Spil 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>	Alle En bold pr. bane	