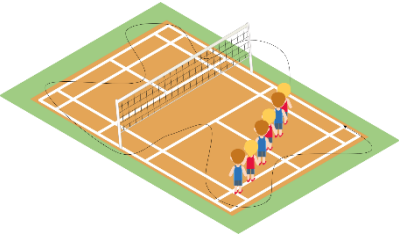
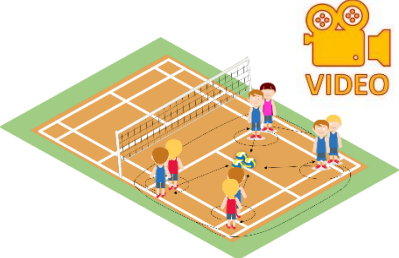
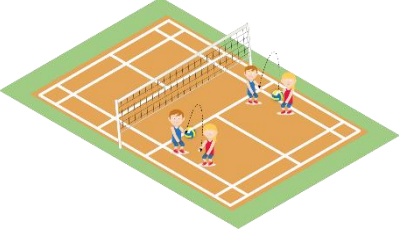
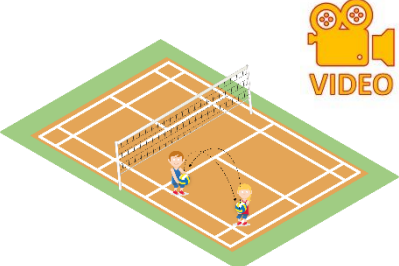
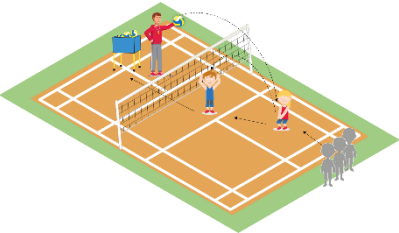
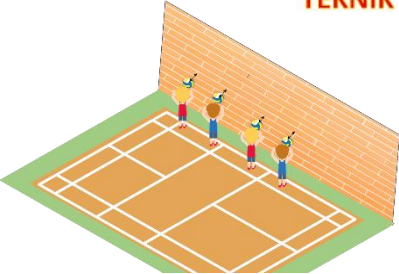
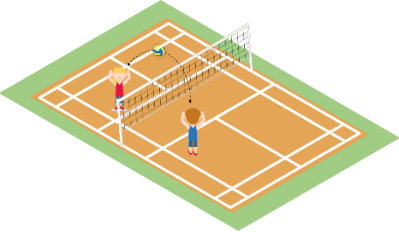
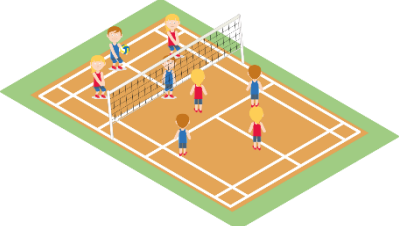


# Level 3-4 Program 5



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7	 <p><b>Kongens efterfølger</b></p> <p>Lav grupper på 4-6 spillere, der skiftes til at bestemme hvordan man skal løbe, hoppe, rulle hinke m.m.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hver gruppe står i en række</li> <li>• Den første bestemmer hvad der skal laves – hvordan der skal løbes, hoppes m.m.</li> <li>• Når træneren siger byt kommer den næste i rækken frem, og er nu den der bestemmer</li> <li>• Alle skal prøve at bestemme. Man kan godt køre flere runder</li> </ul>	Alle	Opvarmning
5-7	 <p><b>Hug bolden</b></p> <p>To spillere i hvert hjørne af banen – den ene foran den anden. I midten af firkanten ligger 3 bolde. De bagerste spillere skal forsøge at få fat i boldene efter at have lavet følgende opgaver:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Løb rundt om makker</li> <li>• Hop op på ryggen af makker</li> <li>• Begge spillere sætter sig ned og rejser sig op</li> <li>• Bagerste spiller løber banen rundt (uden om de andre spillere)</li> <li>• Når spilleren kommer tilbage til makker, skal spilleren gennem benene på makker og derefter forsøge at få fat i en af boldene, der ligger på midten</li> </ul> <p>Der er kun 3 bolde, så en af spillerne får ikke fat i en bold og taber runden. Byt opgave med makker, så begge prøver at få fat i bolden.</p>	Grupper à 8 spillere  3 bolde	Opvarmning Hurtighed
5-7	 <p><b>En-arm-bagger</b></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"> <li>• Bolden sættes i gang med et lille underhåndkast til makker</li> <li>• Bolden spilles tilbage til makker med en arm. (bolden må rammes med hele armen/hånden)</li> <li>• Hvor mange en-arms-bagger kan I få</li> </ul> <p>Gælder om at bevæge sig meget og dybt – flytte sig efter bolden.</p>	Parvis  1 bold pr. par	Boldkontrol

10		<p><b><u>Baggerslag</u></b> Spillerne er sammen to og to om 2 bolde. Spiller 1 kaster 2 bolde i en jævn rytme til spiller 2 (en bold ad gangen), som skal returnere boldene med baggerslag til spiller 1.</p> <p><b>Variation</b> Der bruges kun en bold.</p>	Parvis 2 bolde pr. par	Baggerslag
15		<p><b><u>Baggerslag med bevægelse</u></b> 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Første spiller i rækken løber ind på banen.</li> <li>• Træneren kaster bolden.</li> <li>• Spilleren laver baggerslag op til hæveren.</li> <li>• Hæveren griber bolden, lægger den i boldkurven og løber ned bag rækken. Spilleren der har lavet baggerslag, stiller sig klar som griber/hæver.</li> </ul> <p>Se flere variationer <a href="#">her</a>.</p>	Alle  Alle bolde	Baggerslag  Bevægelse i forhold til bolden  Modtagning
10		<p><b><u>Fingerslag op ad væg</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolden holdes i rigtig fingerslagsstilling, kastes op mod væggen og gribes.</li> <li>• Fingerslagsstilling, bolden kastes op mod væg og gribes i rigtig fingerslagsstilling igen.</li> <li>• Bolden spilles op ad væg, fingerslag til sig selv, fingerslag op ad væg osv.</li> <li>• Bolden spilles frem og tilbage op ad væggen.</li> <li>• Bolden spilles op ad væg, klap bag ryg, grib.</li> </ul>	Enkeltvis  1 bold pr. person	Fingerslagsstilling Fingerslag

10		<p><b>Fingerslagspar</b></p> <p>Små fingerslagsøvelser man kan lave parvis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den ene spiller fingerslag. Den anden griber i fingerslagsstilling og kaster tilbage.</li> <li>• Bolden spilles med fingerslag over nettet.</li> <li>• Den ene spiller fingerslag højt over nettet, den anden fladt over nettet.</li> <li>• Den ene spiller fingerslag over nettet. Den anden laver et fingerslag til sig selv og et fingerslag retur til makkeren.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> </ul> <p>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.</p>	<p>Parvis</p> <p>1 bold pr. par</p>	<p>Fingerslag Fingerslagsstilling</p>
15-20		<p><b>Spil</b></p> <p>Spil level 3 eller level 4.</p> <p>Er I mange og har flere baner, kan det spilles som kongebane.</p> <p>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>	