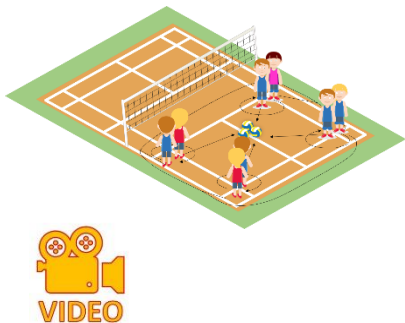
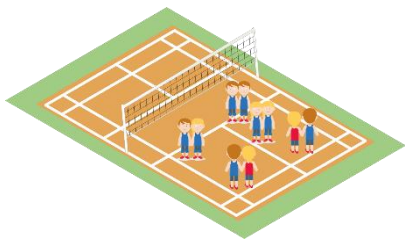
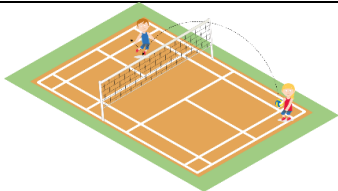
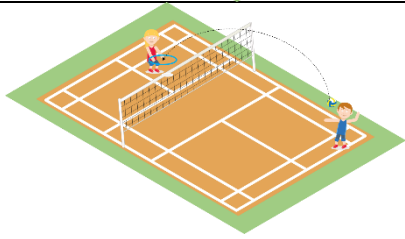
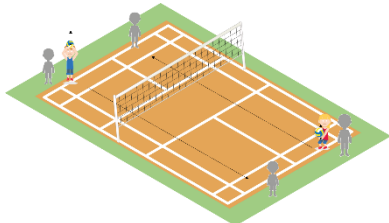
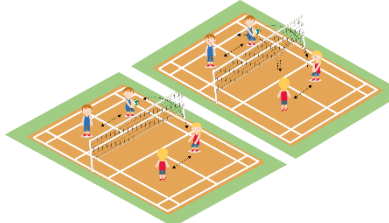
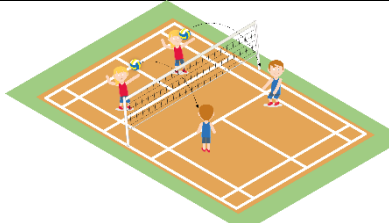
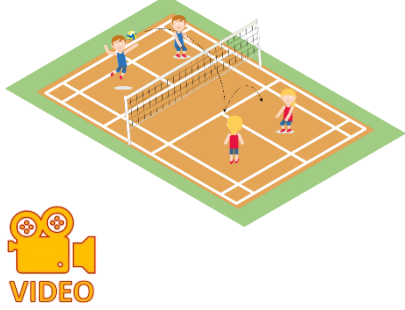
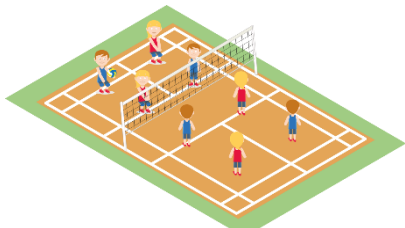


Level 0-1-2 Program – Uge 2



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7	 Hug bolden 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: • Løb rundt om makker • Hop op på ryggen af makker • Begge spillere sætter sig ned og rejser sig op • Bagerste spiller løber banen rundt (uden om de andre spillere) • 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 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.	Grupper à 8 spillere 3 bolde	Opvarmning Hurtighed
10	 Klister tagfat Spillerne finder sammen to og to og holder hinanden i hånden. Slippes hænderne, er parret automatisk fanget. • To af parrene er fangerhold (kun et par hvis der er få deltagere). • Bliver man fanget af et fangerhold skal man stå helt stille. Parret skal nu klistre dér hvor de blev rørt. • Blev en af dem rørt på hovedet og den anden på knæet, skal de to kropsdele nu klistrer sammen til en sjov figur. • Parret bliver befriet ved, at et andet par laver samme figur. • Der er helle under befrielsesaktionen. Der vælges nye fangerhold efter ca. 3 min.	Alle spillere	Opvarmning Samarbejde
10	 Hop over serv Spillerne står overfor hinanden på hver side af nettet. • Den ene spiller server (eller kaster) bolden på den anden side af nettet • Makkeren skal hoppe over den når bolden har ramt gulvet • Derefter bytter man opgave	Parvis 1 bold pr. par	Serv efter mål Bevægelse til bolden i modtagning
10	 Serv efter hulahopring En spiller på hver side af nettet. Den ene har en bold, den anden har en hulahopring (man kan også blot lave en ring med armene). • Spilleren med bolden server over nettet • Spilleren med ringen forsøger at få bolden til at ramme gennem ringen Variation Modtag bolden med et baggerslag op til sig selv og grib den. Derefter serves retur.	Parvis 1 bold pr. par Evt. 1 hulahopring	Serv Bevægelse til bolden

10		<u>Baggerslagsstafet</u> 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 Tabes bolden undervejs, skal man tilbage til startpunktet eller spiller bare videre, der hvor man taber bolden.	Grupper à 3 spillere 1 bold pr. gruppe	Baggerslag Boldkontrol
10		<u>Kast-bagger-smash</u> Stil jer parvis overfor hinanden på hver side af nettet. Stil jer ved siden af hinanden midt på banen. Level 1: • Bolden kastes over nettet • Bolden gribes på modsatte side, og kastes hurtigt tilbage over nettet • Når man har kastet, bytter man plads med sin makker Level 2: • Bolden kastes over nettet • Bolden modtages med baggerslag til makker, der griber bolden og kaster den over nettet med et bagger – eller fingerslagskast eller kaster den op til sig selv og smasher den over nettet. • Smashet skal udføres stående Afhængig af antal baner og spiller, kan man spille på alm. kids-bane eller ½ bane. Der kan også være spillere i kø bag baglinjen, så der skiftes efter hver tabt bold.	Parvis 2 hold pr. bane 1 bold pr. bane	Kaste og gribe Baggerslag Stående smash
10		<u>Stående smash over net</u> Spillerne er sammen to og to og står på hver side af nettet. Sæt evt. nettet lidt ned. • Kast bolden op til dig selv og slå den med stor flad hånd over til din makker • Makker griber bolden og gør det samme	Parvis 1 bold pr. par	Smash

10		<u>Smashball level 1</u> Fordel spillerne i hold à 2-3 spillere. Sæt nettet lidt ned, så det ikke er så højt. • 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 (delt i 2 hold) 1 bold pr. bane	Smash Smashtilløb Smashrytme
15-20		Spil Spil level 0, level 1 eller level 2 afhængig af spillerne. Man kan evt. spille med point i stedet for at "dø".	Alle En bold pr. bane	